

**PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS X
DI SMA NEGERI 1 MUARO JAMBI**

Dwi Kurnia Sari¹, Muhammad Ferdiansyah², Affan Yusra³

¹ dwikurniasari345@gmail.com, ² ferdimuhammad34@unja.ac.id , ³ affan15yusra@unja.ac.id

Universitas Jambi

Abstract

Academic procrastination is a tendency to delay academic tasks among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Muaro Jambi, while intrinsic motivation is an internal drive derived from students' desires, abilities, aspirations, needs, and learning goals. Low intrinsic motivation can trigger procrastination behavior that hinders the timely achievement of academic tasks. This relationship emerges clearly when weak internal drive triggers deliberate procrastination, late submission, or even failure to complete assignments, especially in subjects considered difficult. This condition causes students to lose direction in achieving their goals and become more easily distracted by non-academic activities such as chatting or playing with their phones, which ultimately proves that without strong intrinsic motivation, obstacles to timely achievement of academic tasks will be increasingly difficult to avoid. This study aims to reveal the level of intrinsic motivation and academic procrastination and their influence on tenth-grade students at SMA Negeri 1 Muaro Jambi. This study is quantitative with an ex post facto approach to a population of 360 tenth-grade students of SMA Negeri 1 Muaro Jambi, taking a sample of 55 students using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through a Likert scale questionnaire consisting of 30 items to measure intrinsic motivation and 29 items for academic procrastination. Data analysis used the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity test, and simple regression with the help of SPSS software. The results of the study showed that the level of intrinsic motivation of students was low (39%), while academic procrastination was at a high level (84%). Based on the results of the simple regression analysis analyzed using SPSS version 29, a significance value of <0.001 was obtained, which is smaller than 0.05. This indicates that the intrinsic motivation variable (X) has an influence on the academic procrastination variable (Y). The magnitude of this influence can be seen from the R Square value, which is 0.187 which when expressed as a percentage becomes 18.7%. This percentage indicates that the influence given is classified as "Quite Strong". In the results of the study, the regression equation found is $\hat{Y} = 180.196 + (-0.433)X$. From this equation, it can be concluded that there is a negative influence, where every 1 unit increase in the intrinsic motivation variable (X) will cause a decrease in the academic procrastination variable (Y) by 0.433. If the intrinsic motivation variable (X) is at 0, then the academic procrastination variable is at 180.196.

Keywords: *Intrinsic Motivation, Academic Procrastination, Students*

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi, sedangkan motivasi intrinsik adalah dorongan internal yang berasal dari keinginan, kemampuan, cita-cita, kebutuhan, dan tujuan belajar siswa. Rendahnya motivasi intrinsik dapat memicu perilaku prokrastinasi yang

menghambat pencapaian tugas akademik secara tepat waktu. Hubungan ini muncul secara nyata ketika lemahnya dorongan internal memicu tindakan sengaja mengulur waktu, terlambat mengumpulkan, bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit. Kondisi ini menyebabkan siswa kehilangan arah dalam mencapai prestasi dan lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik seperti mengobrol atau bermain ponsel, yang pada akhirnya membuktikan bahwa tanpa motivasi intrinsik yang kuat, hambatan terhadap pencapaian tugas akademik secara tepat waktu akan semakin sulit dihindari. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik serta pengaruhnya pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto* terhadap populasi 360 siswa kelas X SMA Negeri 1 Muaro Jambi, mengambil sampel 55 siswa menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket skala Likert yang terdiri dari 30 item untuk mengukur motivasi intrinsik dan 29 item untuk prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, serta regresi sederhana dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan tingkat motivasi intrinsik siswa rendah (39%), sementara prokrastinasi akademik berada pada tingkat tinggi (84%). Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang dianalisis menggunakan SPSS versi 29, diperoleh nilai signifikansi sebesar $<0,001$, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel motivasi intrinsik (X) memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Besar pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai R Square, yaitu 0,187 yang bila dipersentasekan menjadi 18,7%. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tergolong dalam kategori "Cukup Kuat". Pada hasil penelitian, persamaan regresi yang ditemukan adalah $Y = 180,196 + (-0,433)X$. Dari persamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif, di mana setiap 1 unit peningkatan pada variabel motivasi intrinsik (X), maka akan menyebabkan penurunan pada variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 0,433. Jika variabel motivasi intrinsik (X) berada pada angka 0, maka variabel prokrastinasi akademik berada pada angka 180,196.

Kata Kunci: Motivasi Instrinsik, Prokrastinasi Akademik, Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan siswa mengembangkan potensinya secara aktif. Melalui proses ini, siswa diharapkan dapat membentuk kekuatan spiritual dan keagamaan, mengendalikan diri, memiliki kepribadian yang baik, mengembangkan kecerdasan, menanamkan akhlak mulia, serta menguasai berbagai keterampilan yang berguna bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Indy, 2019). Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang terjadi pada tugas-tugas formal yang terkait dengan dunia akademik, seperti pekerjaan rumah, tugas sekolah, atau tugas kuliah. Sebaliknya, prokrastinasi non-akademik terjadi pada penundaan tugas-tugas yang bersifat non-formal atau berkaitan

dengan kegiatan sehari-hari, misalnya pekerjaan rumah tangga, kegiatan sosial, atau pekerjaan kantor (Ferrari, 1995). Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kecenderungan untuk menunda pelaksanaan tugas-tugas formal yang berhubungan dengan pendidikan, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi. Prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas yang berhubungan dengan aktivitas akademis (Ghufron & Risnawita, 2016).

Menurut Millgram et al., salah satu faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi adalah faktor psikologis (Rizvi et al., 1997). Faktor psikologis berasal dari dalam diri individu dan berkaitan dengan aspek-aspek psikis, seperti kecerdasan emosional dan motivasi (Faiz et al., 2019; Ulandari & Juliawati, 2019). Motivasi berperan sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk bertindak dan memberikan respons terhadap sesuatu (Chaplin, 2002). Selain itu, motivasi juga diartikan sebagai pendorong yang mengubah energi individu menjadi aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2002). Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Briordy, tingkat motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang dapat berdampak negatif terhadap prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi motivasi intrinsik individu dalam menghadapi suatu tugas, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, individu dengan motivasi intrinsik yang rendah cenderung lebih sering menunda tugas akademik yang dihadapinya (Ferrari, 1995; Harmalis, 2021). Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri siswa untuk belajar karena kebutuhan akan pengetahuan dan keinginan mencapai tujuan atau cita-cita tertentu tanpa bergantung pada dorongan atau hadiah dari luar (Hamalik 2017).

Ditemukan siswa cenderung kurang antusias, minim inisiatif untuk menggali materi, dan belajar hanya sekadar untuk memenuhi tuntutan atau menghindari konsekuensi eksternal. Perilaku prokrastinasi ini muncul secara nyata melalui tindakan sengaja mengulur waktu, terlambat mengumpulkan, bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit. Selanjutnya siswa menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik yang disengaja, mulai dari mengulur waktu pengumpulan hingga sengaja tidak mengerjakan tugas sama sekali. Siswa mengaku sering menunda pekerjaan apabila beban tugas menumpuk atau materi

pelajaran sulit dipahami. Kondisi ini memicu rasa malas, sehingga mereka lebih memilih mengalihkan perhatian pada aktivitas non-akademik seperti bermain *handphone* dan mengobrol. Peneliti telah menyebarkan kuesioner sederhana guna mengukur tingkat prokrastinasi akademik di seluruh jenjang kelas. Berdasarkan hasil pengisian angket, ditemukan perbedaan mencolok pada setiap tingkatan, rata-rata presentase prokrastinasi di kelas X mencapai 69% (kategori tinggi), sementara kelas XI hanya sebesar 31% (kategori rendah), dan kelas XII sebesar 30% (kategori rendah).

Selama menjalani proses pendidikan di sekolah, siswa memiliki kewajiban untuk mengerjakan dan menyelesaikan berbagai tugas akademik dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Setiap tugas yang diberikan oleh guru seharusnya dikerjakan dan diselesaikan secara tepat waktu. Namun, adanya perilaku penundaan yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik menunjukkan kegagalan siswa dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang diharapkan, atau kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan (Bestaria Laila, 2018). Terdapat celah penelitian (research gap) yang perlu diisi untuk memahami bagaimana motivasi intrinsik sebagai dorongan dari dalam diri siswa berpengaruh terhadap kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik dalam konteks sekolah menengah atas.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi yang berjumlah 360 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang didapat berjumlah 55 siswa. Analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif dan analisis regresi sederhana dengan bantuan IBM Statistic atau SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengolahan data pada mengenai gambaran motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi secara umum, diperoleh hasil bahwa motivasi intrinsik siswa berada pada kategori "Rendah". Hal tersebut ditunjukkan oleh perolehan jumlah nilai bobot sebesar 3.221 dengan nilai persentase rata-rata sebesar 39%, yang berada pada

rentang 12–40% sesuai dengan kriteria penafsiran persentase yang telah ditetapkan. Untuk mengidentifikasi persentase tingkat motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi, dilakukan perhitungan menggunakan rumus persentase dengan formula C secara keseluruhan mencapai 39%. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi tergolong dalam kategori "Rendah".

Selanjutnya hasil pengolahan data mengenai gambaran prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi secara umum, diperoleh hasil bahwa prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori "Tinggi". Hal tersebut ditunjukkan oleh perolehan jumlah nilai bobot sebesar 6.727 dengan nilai persentase rata-rata sebesar 84%, yang berada pada rentang 60–88% sesuai dengan kriteria penafsiran persentase yang telah ditetapkan, dan secara keseluruhan mencapai 84%. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi tergolong dalam kategori "Tinggi".

Hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar $<0,001$ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi akademik.

Table 1. Hasil Analisis Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1855.890	1	1855.890	12.222	$<.001^b$
	Residual	8047.856	53	151.846		
	Total	9903.745	54			
a. Dependent Variable: Y Prokrastinasi Akademik						
b. Predictors: (Constant), X Motivasi Intrinsik						

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data bahwa motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi mencapai persentase sebesar 39%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi tergolong "Rendah". Jika ditinjau berdasarkan masing-masing indikator, persentase kemampuan dan kebutuhan masing-masing mencapai 40%, indikator cita-cita sebesar 39%, serta indikator keinginan dan tujuan masing-masing sebesar 38%. Dengan persentase keseluruhan yang mencapai 39%, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X di

SMA Negeri 1 Muaro Jambi memiliki dorongan internal yang lemah dalam proses belajar mereka. Hal ini mencakup keinginan yang rendah untuk belajar, tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, cita-cita yang belum jelas, tidak terdapat kesadaran akan kebutuhan belajar, serta belum memiliki tujuan pribadi yang ingin dicapai dalam kegiatan akademik. Temuan ini sesuai mengingat bahwa siswa kelas X sedang berada dalam masa transisi dari SMP ke SMA yang merupakan fase penyesuaian besar baik dari segi akademik maupun sosial. Rendahnya motivasi intrinsik ini menandakan bahwa siswa memiliki kesadaran yang rendah tentang pentingnya pendidikan bagi masa depan mereka. Motivasi intrinsik siswa yang berada pada kategori rendah membutuhkan upaya berkelanjutan dari berbagai pihak, terutama guru dan orang tua, untuk meningkatkan dan terus mengembangkan motivasi tersebut. Hal ini penting karena motivasi intrinsik dapat berfluktuasi seiring dengan berbagai faktor seperti tingkat kesulitan materi, beban tugas, dan kondisi psikologis siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi mencapai persentase sebesar 84%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi tergolong "Tinggi". Dengan persentase yang mencapai 84%, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menunda-nunda tugas akademik mereka. Hal ini mencakup penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara waktu rencana dan pelaksanaan aktual, serta kecenderungan memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Jika ditinjau berdasarkan masing-masing indikator, persentase tertinggi tercatat pada indikator kesenjangan waktu sebesar 86%, sementara indikator penundaan, keterlambatan, dan pemilihan aktivitas lain masing-masing memperoleh persentase sebesar 84%. Angka 84% bukanlah hal yang bisa diabaikan, terutama mengingat bahwa siswa kelas X sedang berada dalam masa transisi yang memerlukan penyesuaian dalam berbagai aspek, termasuk manajemen waktu dan tanggung jawab akademik. Perilaku prokrastinasi yang tinggi ini perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, terutama guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, serta orang tua. Diperlukan upaya-upaya intervensi yang sistematis untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan prokrastinasi akademik mereka, seperti

pelatihan manajemen waktu, pengembangan keterampilan mengatur prioritas, serta pemberian dukungan psikologis untuk membangun kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS versi 29, diperoleh nilai signifikansi sebesar $<0,001$ yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel motivasi intrinsik (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Besar pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai R Square yaitu 0,187 yang jika dipersentasekan menjadi 18,7%. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tergolong dalam kategori "Cukup Kuat" berdasarkan kriteria interpretasi pengaruh yang berada pada rentang 0,17 hingga 0,49. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara kedua variabel tersebut. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $\hat{Y} = 180,196 + (-0,433)X$, di mana nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,433 menunjukkan bahwa hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik bersifat negatif. Artinya, setiap peningkatan satu unit pada variabel motivasi intrinsik akan menyebabkan penurunan pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,433 unit. Dengan kata lain, semakin rendah motivasi intrinsik siswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan teori-teori yang ada dan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menemukan hubungan negatif antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik. Salah satunya Harmalis (2021) motivasi intrinsik memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik secara negatif dalam menghadapi tugas siswa, yang bermakna bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang signifikan secara negatif dengan prokrastinasi akademik siswa.

SIMPULAN

Motivasi intrinsik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi mencapai persentase 39%. Berdasarkan hasil tersebut, motivasi intrinsik siswa tersebut dapat dikategorikan berada pada tingkat Rendah. Prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muaro Jambi mencapai persentase 84%. Berdasarkan hasil tersebut, prokrastinasi akademik siswa tersebut dapat dikategorikan berada pada tingkat Tinggi. Variabel motivasi intrinsik (X) memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Besar pengaruh tersebut dapat dilihat dari nilai R Square, yaitu 0,187 yang

bila dipersentasekan menjadi 18,7%. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tergolong dalam kategori Cukup Kuat.

REFERENSI

- Faiz, M., Ramadhani, N., & Shobah, N. A. (2019). Kecerdasan emosi, motivasi, dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 6(2).
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Edisi Revisi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, O. (2017). *Kurikulum dan Pembelajaran*. PT. Bumi Aksara.
- Harmalis, Sasferi, N., Naidarti., Juliawati, D., & Yandri, H. (2021). Motivasi Instrinsik, Dukungan Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia* 7, no. 2.
- Indy, R. (2019). Peran Pendidikan Dalam Proses Perubahan Sosial Di Desa Tumuluntung Kecamatan Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 12(4), 1–18.
- Laila, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telambanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., & Magdelana Duha M. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Tatema Telaumbanua* 10, no. 11: 162–68.
- Milgram, N., Mey-Tal, N., & Levik, Y. (1988). Procrastination and college performance: An itinerary of avoidance. *Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 211-217.