

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “*pro*” yang berarti maju, dan “*crastinus*” yang berarti hari esok, memiliki arti bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda, menghindari atau menunda kegiatan (McCloskey, 2011). Prokrastinasi merupakan suatu perilaku menunda tugas yang ditandai dengan adanya kecenderungan untuk tidak segera mengerjakan tugas. Individu yang sering menunda tugasnya kerap menggantinya dengan kegiatan lain yang bersifat santai untuk menghilangkan rasa tidak menyenangkan (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Seo (2008) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang memiliki struktur yang teratur untuk menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan merupakan hal yang tidak penting sehingga mengakibatkan kinerja menjadi terhambat sehingga menyebabkan hasil tidak maksimal.

Penundaan untuk mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurang efisiennya siswa dalam mengatur waktunya sendiri, berdampak pada tidak adanya kepastian waktu untuk mengerjakan tugas, hilangnya prioritas tentang apa yang harus dikerjakan lebih dahulu serta tugas-tugas akhirnya menjadi menumpuk sehingga membuat siswa merasa berat untuk mengerjakan tugasnya. Karakteristik siswa yang melakukan prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson dan McCown (1995) adalah siswa yang kerap kali

menunda mengerjakan tugas hingga akhir batas waktu pengumpulan tugas, selalu mengingkari janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan cara memberi berbagai macam alasan untuk mendapatkan tambahan waktu dan mengerjakan tugas dengan hasil yang kurang maksimal serta seadanya, bahkan siswa beralasan lupa karena tidak mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku individu mengulur waktu untuk mengerjakan tugas dengan mendahulukan kegiatan lain yang tidak memiliki manfaat dan tidak memiliki tujuan yang jelas untuk kepuasan diri sendiri dan menimbulkan dampak kerugian kepada individu (Ulum, 2016). Masalah prokrastinasi dalam kehidupan akademik bukanlah hal yang sepele. Siswa yang sering menunda tugas akan mengalami stres karena mengejar tenggat waktu tugas, tugas yang diberikan tidak dapat terselesaikan dan mengakibatkan tidak mendapatkan nilai (Rahmaniah, 2019). Prokrastinasi akademik yang dimaksud adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas atau menunda menyelesaikan tugas dimana hal tersebut mampu menghambat kemajuan akademik dan kesuksesan belajar.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2020) prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui beberapa aspek penundaan memulai mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan perilaku, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur waktu, sehingga menimbulkan kesenjangan antara niat dan perilaku aktualnya. Adanya keinginan untuk mengerjakan sesuatu namun karena kurangnya

kontrol diri untuk melakukan suatu hal yang penting, maka timbul perbedaan antara niat dan perilaku yg dilakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada guru yang dilakukan di SMA 2 Ungaran pada tanggal 17 September 2021 diketahui banyak siswa yang menunda tugas karena lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan sehingga membuat siswa kesulitan mengatur waktunya untuk mengerjakan tugas dari guru. Siswa lebih memilih untuk bermain bersama teman-temannya dan bermain sosial media di *smartphone* daripada mengerjakan tugas terlebih dahulu. Perilaku prokrastinasi akademik ini sesuai dengan aspek prokrastinasi akademik yaitu melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Ungaran tanggal 28 Oktober 2021 siswa mengatakan lebih memilih melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan terlebih dahulu seperti bermain bersama teman, olahraga, dan bermain *smartphone*. Siswa lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan terlebih dahulu seperti bermain bersama teman dan berolahraga bersama teman daripada mengerjakan tugas. Diketahui dari pernyataan siswa di atas, didapati bahwa siswa banyak mengalami kendala yaitu terhambatnya aktivitas yang lain sehingga siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak mendapatkan nilai yang maksimal karena siswa lebih memilih melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan terlebih dahulu.

Berdasarkan fakta-fakta yang ada di lapangan didapati melalui kuesioner *google form* yang dibagikan kepada siswa yang dilakukan tanggal 23 Februari 2022 diketahui siswa SMA 2 Ungaran ini memiliki perilaku menunda mengerjakan tugas di sekolah yang diberikan oleh guru. Dapat dilihat melalui pertanyaan yang diberikan oleh peneliti kepada responden dengan pertanyaan "apakah kamu sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru?". Melalui pertanyaan tersebut didapati 11 dari 14 responden menjawab "Sering menunda tugas" yang memiliki arti siswa banyak yang menunda mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru di sekolah.

Fenomena prokrastinasi akademik yang terdapat di SMA Negeri 2 Ungaran ini dengan adanya pandemi Covid-19 menjadikan proses pembelajaran dan pengajaran dilakukan secara jarak jauh atau *daring* membuat siswa lebih sering untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pembelajaran jarak jauh secara *online* meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial dan bermain *games* yang mana hal ini menjadi pemicu terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa (Syifa, 2020). Semua siswa dituntut harus mampu beradaptasi dengan kondisi serta suasana belajar yang baru, keadaan saat pandemi Covid-19 ini memiliki banyak kendala yang dihadapi banyak siswa mulai dari sinyal internet yang tidak stabil, kuota internet yang terbatas, serta keterbatasan siswa yang memiliki *smartphone* yang kurang memadai untuk mengakses pembelajaran *online*, dan berbagai alasan lain sehingga banyak tugas yang tidak tersampaikan dan telat pengerjaannya.

Fakta yang terjadi di SMA Negeri 2 Ungaran, banyak siswa yang mengalami permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran secara *online*, salah satunya adalah kebanyakan siswa sering mengerjakan tugas sehari sebelum tugas itu dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. Hal ini merupakan salah satu prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran jarak jauh atau *daring*. Perilaku tersebut mampu berdampak buruk bagi individu karena kurangnya penguasaan materi yang diberikan akan memengaruhi nilai siswa di akhir semester. Siswa menganggap tugas sekolah sebagai sesuatu beban yang berat dan tidak menyenangkan. Tugas sekolah dianggap sebagai tugas yang sulit karena membutuhkan usaha keras dan waktu yang lama.

Pemikiran seperti hal diatas tersebut cenderung membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wilson dan Nguyen (2012) mengatakan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh tugas-tugas yang dihadapi siswa sulit untuk dikerjakan, perhatian mudah teralihkan dan kurangnya kontrol diri dalam mengelola waktu. Dalam proses belajar di sekolah, banyak siswa mengalami masalah dalam bidang akademik, seperti mengatur waktu dalam belajar, memilih metode belajar yang tepat untuk mempersiapkan ujian dan menyelesaikan tugas sekolah. Dalam hal ini siswa memiliki kesulitan untuk mengerjakan tugas sesuai tenggang waktu yang ditentukan, sering terlambat mengumpulkan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, dan gagal untuk menyelesaikan tugas sesuai tenggang

waktu yang ditetapkan, maka dapat dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi.

Menurut Susilowati, H. dari (menara62.com) yang diakses pada tanggal 28 September 2021 diketahui terjadi fenomena prokrastinasi akademik di SMA Negeri 1 Pejagoan, Kebumen yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena pandemi Covid-19, masalah yang kerap ditemui oleh siswa adalah kebanyakan siswa tidak mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik serta tugas-tugas yang tidak selesai secara tepat waktu, bahkan tugas tersebut tidak dikerjakan oleh siswa. Siswa lebih memilih untuk mengerjakan hal lain diluar tugas yang mereka rasa lebih menyenangkan. Perilaku gemar menunda tugas ini lebih dikenal dengan istilah Prokrastinasi. (<https://menara62.com/peran-lingkungan-belajar-terhadap-perilaku-prokrastinasi-akademik>)

Bentuk lain perilaku prokrastinasi yang tinggi pada siswa SMA 2 Ungaran yang didapati dari kuesioner *google form* yakni adanya siswa yang lebih memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini menandakan tingginya tingkat kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik Tercermin dari pertanyaan yang diberikan peneliti dengan pertanyaan “apakah kamu lebih sering untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dari guru?”. Pertanyaan tersebut diberikan kepada para responden dan didapati 11 dari 14 responden menjawab “Sering untuk membuka sosial media dan bermain *game*” adapun jawaban lain yaitu “Sering,

karena melakukan hobi”. Tiga siswa lain mengatakan “tidak, saya menyelesaikan tugas dulu baru melakukan kegiatan lain.” Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikatakan guru ketika wawancara bahwa banyak siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Dari fakta-fakta dan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Ungaran cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain *game*, membuka sosial media dan melakukan hobi. Kegiatan ini menimbulkan prokrastinasi akademik sehingga siswa menunda mengerjakan tugas hingga dekat waktu untuk hari pengumpulan tugas. Siswa cenderung mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas dari guru. Hal ini akhirnya menyebabkan siswa kesulitan untuk mengatur waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas.

Menurut Mustakim (dalam Nafeesa, 2018) faktor-faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik ada empat faktor yaitu *locus of control*, faktor kepribadian, faktor dukungan sosial, faktor *perfectionism*. Ghufron dan Risnawita (2020) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan adalah faktor eksternal yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Gaya pengasuhan orang tua tentang bagaimana mereka memberikan pendidikan dalam keluarga yang memengaruhi sikap siswa untuk mengerjakan tugas sekolahnya. Faktor

kondisi lingkungan yang rendah akan pengawasan orang tua dan guru lebih banyak menciptakan tindakan prokrastinasi akademik daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan psikologis individu. Kondisi fisik individu yang sedang mengalami kelelahan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada seseorang yang tidak sedang mengalami kelelahan. Faktor internal psikologis individu merupakan tipe kepribadian individu yang dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi. Dijelaskan pula bahwa rendahnya kontrol diri merupakan bagian dari kondisi psikologis individu dari faktor internal prokrastinasi akademik. Salah satu faktor internal tersebut adalah kontrol diri. Hal ini menarik untuk diteliti karena kontrol diri berhubungan dalam perilaku khususnya prokrastinasi akademik di sekolah.

Kontrol diri adalah seseorang yang mempunyai kemampuan dan strategi serta cara untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya (Husna & Suprihatin, 2019). Kontrol diri memiliki hubungan dengan pengendalian emosi dan semangat yang terdapat dalam diri individu sehingga mampu menjadi seseorang lebih baik. Seorang siswa pasti memiliki tugas utama yaitu belajar, jika seorang siswa memiliki kontrol diri yang baik dalam dirinya, maka ia mampu untuk mengatur perilaku serta meminimalisir hal negatif yang akan terjadi dalam dirinya (Husna & Suprihatin, 2019).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2020) kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk merasakan kepekaan membaca

situasi diri dari lingkungannya. Kemampuan ini digunakan untuk memilih keputusan berdasarkan hal yang mereka diyakini. Seorang yang kurang memiliki kontrol diri yang baik dapat mendorong dirinya untuk melakukan beberapa perilaku menyimpang salah satunya yaitu prokrastinasi.

Kontrol diri merupakan sebuah kemampuan kepekaan membaca situasi diri individu dalam diri serta lingkungannya (Ghufron & Risnawita, 2020). Kemampuan untuk mengelola faktor-faktor perilaku serta mengontrol sesuai dengan kondisi dan situasi. Individu dapat mengontrol untuk menampilkan diri, memiliki kemampuan mengendalikan perilaku untuk melakukan sosialisasi, cenderung menarik perhatian, menyesuaikan perilaku agar disukai untuk orang lain, menyenangkan orang lain serta ingin dekat dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri mempunyai beberapa jenis. Menurut Ghufron dan Risnawita (2020) kontrol diri dibagi menjadi tiga jenis yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*). Ghufron dan Risnawita (2020) menyatakan untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, kemampuan mengambil keputusan.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan diri dan menahan diri untuk tidak melakukan suatu hal secara tergesa-gesa, yakni dengan cara mempertimbangkan segala hal

sebelum mengambil keputusan dalam melakukan sesuatu. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah akan mempunyai dorongan yang lebih besar untuk mengambil tindakannya tanpa melakukan pertimbangan serta memperhatikan dampak yang akan diperoleh. Dalam berperilaku apabila individu tersebut memiliki kontrol diri yang rendah, maka kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik tinggi. Sebaliknya apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengatur waktu dengan baik, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik rendah.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Husna dan Suprihatin (2019) pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan perilaku prokrastinasi akademik, oleh karena itu siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dapat disebabkan karena adanya kontrol diri yang rendah. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik juga ditemukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan Gufron (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa jurusan IPA MAN Malang I Kota Malang. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang siswa miliki, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Perbedaan dari dua penelitian di atas terdapat adanya perbedaan lokasi dan subjek yang berbeda.

Penelitian lain mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik juga pernah dilakukan oleh Rahmaniah (2019) terhadap subjek

siswa SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Hasil yang didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan para ahli di atas ditemukan persamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Terdapat perbedaan yang ditemukan dari masing-masing hasil penelitian para ahli yaitu sasaran subjek penelitian yang berbeda, dalam penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda pula serta dalam kondisi pandemi Covid-19.

Penelitian Rahmaniah (2019) di atas dilakukan terhadap subjek siswa SMP Negeri 1 Tanete Riaja. Hal yang berbeda akan dilakukan pada penelitian kali ini adalah dari sisi subjek, yaitu siswa SMA di Kabupaten Semarang. Alasan peneliti memilih faktor kontrol diri dalam penelitian ini karena berdasarkan permasalahan yang ada menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

Dari fakta yang telah diuraikan, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa siswa sedang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah terdapat Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Negeri 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 2 Ungaran.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bantuan dalam pemikiran ilmu psikologi, khususnya untuk psikologi pendidikan mengenai pentingnya mengetahui kontrol diri yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak sekolah mengenai prokrastinasi akademik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

