

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk mengulur waktu dalam memulai atau mengerjakan tugas sekolah dengan melaksanakan kegiatan lain yang tidak bermanfaat (Hasanah, 2017). Prokrastinasi terbentuk pada lingkungan akademik yang memiliki hubungan dengan penguluran waktu menyelesaikan tugas sekolah disebut prokrastinasi akademik (Nitami, Daharnis, & Yusri, 2015). Steel (Nafeesa, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kesengajaan menunda aktivitas yang akan dilakukan walaupun individu tersebut telah mengetahui dampak negatif dari yang dilakukan.

Ferrari (Nitami dkk, 2015) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang malas mengerjakan tugas hingga pada jangka waktu yang telah ditentukan dan hasil yang tidak optimal. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi antara lain tugas mengarang, membaca, mengikuti pembelajaran di kelas, kinerja administratif, belajar menghadapi ujian, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Prokrastinasi akademik sebaiknya dihindari karena akibat yang ditimbulkan dari prokrastinasi antara lain dekat dengan kegagalan, dapat menghambat siswa dalam mencapai keberhasilan belajar yang optimal. Selain itu menurut Green (Ardina & Wulan, 2016) prokrastinasi bisa berdampak penurunan kualitas kehidupan sehingga kepuasan hidupnya rendah, mengalami ketidaknyamanan psikologis seperti rasa bersalah dan penyesalan mendalam karena tidak menjalan tugas dengan tepat waktu.

Letham (Purwanti, & Lestari, 2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif seperti bisa memicu *stress* yang disebabkan adanya desakan tugas yang diberikan, *deadline* tugas yang mempengaruhi kinerja seseorang. Solomon dan Rothblum (1984) memaparkan efek negatif dari prokrastinasi akademik yaitu pengerjaan tugas yang tidak maksimal atau bahkan tidak terselesaikan akan mengakibatkan rasa cemas yang berkepanjangan yang

nantinya susah berkonsentrasi, serta memiliki rasa percaya dan motivasi yang rendah.

Berdasarkan penelitian Putri Ramadhani, Ayu Ardina, dan Dwi Kencana Wulan (2016) dapat disimpulkan bahwa siswa melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 65%. Sedangkan dari penelitian Zakiyah, Hidayati, dan Setyawan (2010) disimpulkan bahwa siswa melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 13,4% dalam kategori sedang sedangkan 1,03% dalam kategori tinggi, dari penelitian Solomon dan Rothblum disimpulkan bahwa 50% siswa sering melakukan prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi juga terjadi pada siswa SMA sebagaimana wawancara penulis terhadap subjek berinisial DC berjenis kelamin laki-laki kelas 11 SMA

*“Saya ya males aja mbak kalau harus ngerjain banyak tugas ... Ya lebih enak kan main sama temen-temen ... Lagian kalau di rumah juga dibiarin sama bapak ibuk, ga disuruh belajar yauda aku lanjut main sampai malam nongkrong di rumah temen ... Baru besoknya buru-buru aku kerjain sebisaku, nggak terlalu penting nilai buatku mbak yang penting kelar tugasnya hehe...”*

Pada hasil wawancara dengan subjek yang berinisial DC diketahui bahwa DC sering menunda tugas dan mengerjakan tugas tersebut berdekatan dengan batas pengumpulan tugas.

Subjek kedua berinisial AL yang berjenis kelamin perempuan kelas 11 SMA :

*“Saya tuh mbak jenuh sama bosan kalo ada tugas .. di rumah lebih sering main hp sama nonton tv ... ya kadang diingetin sama orangtua disuruh belajar tapi aku bilangnya udah aku kerjain PR-nya mbak biar nggak disuruh belajar mulu, kalau dapet tugas tuh mbak aku kerjain tapi bentar doang, trus kok kayaknya susah ya aku ga paham jadi nanya temenku yang bisa minta diajarin tapi sering lupa gara-gara keseringan main hp tadi haha..”*

Pada hasil wawancara dengan subjek AL diketahui bahwa AL sering menunda tugas dan mengerjakan tugas tersebut berdekatan dengan *deadline* pengumpulan tugas dan lebih memilih kegiatan yang menyenangkan.

Subjek ketiga berinisial MF yang berjenis kelamin laki-laki kelas 11 SMA :

*“Aku tuh nggak suka mbak kalau ada guru yang ngasih tugas.. Masa SMA tuh pengennya seneng-seneng mbak sama temen... kalau belajar mulu ya bosen masa di dalem sekolah udah belajar masih harus belajar juga di rumah kan males ya mbak.. aku lebih seneng main hp mbak ngegame itu nggak pernah bosen hehee... kalau ada tugas ya aku kerjain tapi malem sebelum besoknya dikumpulin, ga yakin sih bener apa nggaknya cuma ku pikir bener aja gitu asal pede jadi kan kelar besok aman nggak kena marah sama guru.. ya meskipun ntar ada ujian aku juga nggak terlalu kepikiran mbak santai aja gitu....kalau di rumah ya aku dikasih tau sama ibuk tapi aku pura-pura nggak denger, lagian bapak juga kerjanya di luar kota jadi nggak ada yang marahin aku.”*

Pada hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek MF diketahui bahwa lamanya waktu mengerjakan tugas dipengaruhi oleh kegiatan yang lebih asyik sehingga menimbulkan perasaan malas. Dari hasil dari ketiga wawancara dapat disimpulkan bahwa responden melakukan prokrastinasi dalam bentuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain bersama teman-teman, bermain *handphone*, menonton televisi, dan bermain *game*. Hal ini membuktikan bahwa ketiga siswa tersebut mempunyai kontrol diri yang rendah, kurang memiliki kemampuan menahan diri melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat dan kurang menentukan prioritas sebagai pelajar.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Indri Muji Sri M. pada (2014) tentang Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII MTS Tarbiyatul Islamiyah Jakenan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015 dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa sebanyak 9,9% yang disebabkan oleh kontrol diri, sedangkan 91,9% disebabkan oleh faktor lain. Alasan siswa melakukan prokrastinasi akademik karena siswa malas saat memulai mengerjakan tugas dan sering mengumpulkan tugas pada batas akhir pengumpulan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Damita Intresanti tentang Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMK 1 Veteran Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015 dapat disimpulkan bahwa

tingkat prokrastinasi akademik pada siswa sebanyak 57,8 % yang disebabkan oleh rendahnya kontrol diri untuk tidak melakukan penundaan mengerjakan tugas seperti rasa malas dan terlambat mengumpulkan tugas. Prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor luar seperti fasilitas belajar kurang memadai, hubungan antara guru dan siswa yang kurang baik dan kondisi lingkungan kurang kondusif.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Meiliza Purwanti, Purwanti, dan Sri Lestari pada (2016) tentang Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa tergolong sedang dengan presentase 72% sedangkan tingkat prokrastinasi siswa juga tergolong sedang dengan presentase 75%, terlambat mengerjakan tugas tergolong sedang dengan presentase 74%, waktu dan rencana pengerjaan tugas kurang seimbang tergolong sedang dengan presentase 71%, melaksanakan kegiatan lain untuk kesenangan tergolong sedang dengan presentase 70%. Gejala yang nampak pada siswa tersebut antara lain terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru, banyak siswa yang menunda belajar, meminta perpanjangan waktu pengerjaan tugas, terlambat masuk kelas, mengerjakan PR di sekolah bahkan berujung pada menyontek hasil PR teman, selain itu siswa lebih cenderung mengerjakan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas dari guru.

Siswa seharusnya memiliki kontrol diri yang tinggi untuk mampu mengatur diri antara bersenang-senang dan memanjakan diri dan tetap mengutamakan tanggung jawab (Borba, 2008). Kontrol diri adalah individu yang memiliki strategi atau mekanisme untuk mengatur dan mengarahkan perilaku. Kontrol diri berhubungan dengan pengendalian emosi dan semangat dalam diri individu sehingga mampu menjadi lebih baik. Tugas utama siswa yaitu belajar, jika terdapat kontrol diri yang baik dalam diri seseorang maka ia akan mampu mengatur perilaku dan meminimalisir hal-hal yang akan terjadi (Sri M., 2014). Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah kurang mampu mengendalikan diri dengan baik, oleh karena itu bisa membuat individu melakukan prokrastinasi

akademik. Sedangkan jika individu memiliki kontrol diri tinggi dapat mengelola waktu dengan baik untuk belajar atau sekolah (Sri M., 2014).

Goldfried dan Marbun (Magista, 2009) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah individu mampu mengatur diri sendiri untuk memilih prioritas yang diambil dan menentukan tingkah laku dan dampak positif di masa depan. Menurut Borba (dalam Purwanti, Purwanti, & Lestari, 2016) jika individu memiliki kontrol diri, maka dapat memilih dan mengatur tindakan karena kontrol diri mampu membuat individu menjadi pribadi yang kuat yang dapat menghindari dari kesenangan diri.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Rojil Gufron pada (2014) mengenai Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik, adanya hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan kepada para siswa MAN di wilayah Malang menunjukkan kontrol diri yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian mengenai Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh (Purwanti, Purwanti, & Lestari, 2016) memiliki tujuan untuk menjelaskan apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian dengan subjek siswa SMA Negeri 1 Sungai Ambawang menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

Peneliti akan melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian terdahulu yaitu subjek dalam penelitian ini siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Dari hasil wawancara yang telah dipaparkan guru BK, mayoritas siswa menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Dalam penelitian ini peneliti berharap bahwa dengan mengetahui prokrastinasi bisa meminimalisir perilaku tersebut

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa, serta dapat membantu pihak lain dalam penyajian informasi jika melakukan penelitian serupa.