

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sistem norma dalam masyarakat yang direncanakan untuk mencapai prasyarat yang ingin dicapai, pendidikan juga ditujukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta peserta didik. Pendidikan sangat penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa dikarenakan kualitas kehidupan suatu bangsa sangat erat dan berbanding lurus dengan tingkat pendidikan di suatu negara (Hanggara, Awang, & Bejo, 2016). Kualitas pembelajaran harus ditingkatkan agar mampu mencapai kemampuan yang diharapkan. Pengertian peserta didik disini adalah siswa pada sistem pendidikan di sekolah.

Sebagai siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sudah selayaknya memiliki banyak aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas untuk memenuhi standar nilai yang sudah ditetapkan membuat beban akademik semakin berat. Tidak dipungkiri dengan jadwal siswa yang padat membuat siswa jenuh dan lelah serta melakukan penundaan. Siswa juga lebih senang melakukan kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Fenomena menunda pada pelajar terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu seperti disebutkan di atas disebut sebagai prokrastinasi akademik. Berikut data penelitian tentang perilaku menunda untuk berbagai tugas akademik di antaranya dilaporkan bahwa 46% subjek menunda menulis makalah, 27,6% menunda belajar untuk ujian, 30,1% menunda membaca tugas mingguan, untuk tingkat yang lebih rendah, subjek menunda tugas administratif 10,6%, tugas absensi 23,0%; dan kegiatan sekolah secara umum 10,2% dari 291 subjek penelitian oleh (Solomon & Rothblum, 1984).

Sekitar seperempat dari laporan siswa yang menunda-nunda disebabkan karena stress atau rendahnya operasi pendidikan dengan tingkat prokrastinasi pada

116 siswa yaitu 46% hingga 95% (Roghani, Aghahoseini, & Yazdani, 2015). Penelitian (Muyana, 2018) juga mengungkapkan berbagai indikator perilaku menunda tugas yaitu tidak yakin pada kemampuan diri, kesulitan memperhatikan sesuatu, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, motivasi dan kemalasan pada 229 subjek sehingga memunculkan frekuensi perilaku menunda-nunda tugas dengan kategori sebagai berikut yakni sangat tinggi sebesar 1%, tinggi sebesar 70%, rendah sebesar 29%, sangat rendah sebesar 0% hal ini menunjukkan bahwa perilaku menunda di kalangan siswa mendominasi dan menunjukkan kategori tinggi.

Istilah prokrastinasi dalam bahasa latin yaitu "*procrastinacare*" yang artinya perilaku menunda hingga hari-hari berikutnya. Prokrastinasi meliputi perilaku menunda-nunda sesuatu yang penting dari satu waktu ke waktu lainnya. (Eerde, 2015) menyatakan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku menunda untuk "melaksanakan suatu tujuan/niat". Umumnya bentuk-bentuk penundaan tugas cenderung pada sesuatu yang kurang menarik sehingga membandingkan suatu alternatif lain yang lebih menarik untuk dikerjakan.

Pengertian prokrastinasi akademik oleh (Aziz, 2015) yaitu perilaku menunda yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang tidak dibutuhkan ketika mengerjakan suatu tugas akademik. Pengertian menunda di atas masuk dalam sifat disfungsional prokrastinasi yaitu perilaku menunda dalam mengerjakan tugas tanpa tujuan sehingga memberikan dampak yang negatif seperti menyebabkan masalah pada pelajar yang menyelesaikan PR mendekati batas waktu pengumpulan serta belajar hanya ketika mendekati masa ujian. Hal tersebut tentu menghasilkan pengerjaan tugas yang tidak maksimal dan proses belajar yang sulit berkonsentrasi.

Prokrastinasi akademik atau perilaku menunda berkaitan dengan pemikiran-pemikiran irasional seperti rasa cemas, rendahnya harga diri juga rasa depresi yang menyebabkan individu kurang mempercayai kemampuan dirinya. Berikut beberapa alasan yang dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi yakni kesulitan dalam membuat keputusan, pemberontakan, kurang memotivasi diri, ketakutan akan konsekuensi-konsekuensi, kesulitan ataupun ketidaksukaan yang

dirasakan dari tugas, dan standar yang terlalu sempurna tentang kompetensi. Di masa lalu, psikolog konseling telah berusaha mengubah perilaku penundaan dengan meningkatkan manajemen waktu dan keterampilan belajar para pelajar (Solomon & Rothblum, 1984).

Perilaku prokrastinasi akademik akan memberikan dampak nyata bagi siswa atau para prokrastinator itu sendiri diantaranya, individu akan cenderung memiliki nilai rendah pada mata pelajaran atau pada hasil akhir ujian nantinya (Aziz, 2015). Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan individu pada jenis tugas akademik di sekolah di antaranya adalah (a) tugas menulis, (b) belajar untuk ujian semata, (c) membaca referensi terkait tugas mingguan, (d) tugas administratif, (e) keterlambatan hadir dalam kelas, (f) kinerja akademik keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984).

(Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengungkapkan bahwa perilaku menunda dapat dikategorikan dengan ciri-ciri sebagai berikut diantaranya adalah (1) prokrastinasi sekedar sikap menunda yakni individu menunda tanpa memikirkan masalah akan tujuan maupun alasan penundaan itu sendiri; (2) prokrastinasi sebagai kebiasaan yakni individu menunda sebagai respon yang selalu diberikan apabila dihadapkan pada tugas; (3) prokrastinasi sebagai kepribadian yakni mampu melibatkan sikap mental lain yang saling berkaitan di antaranya sikap tidak yakin pada kemampuan diri sendiri sehingga individu menunda pekerjaannya.

Prokrastinasi adalah ketika individu hendak melakukan suatu kegiatan namun gagal memotivasi diri untuk melakukan kegiatan tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Kegagalan dalam memotivasi diri tersebut dapat mengakibatkan individu banyak kehilangan waktu untuk mengerjakan tugasnya dan banyak waktu yang sebenarnya dapat bermanfaat menjadi terbuang percuma.

Pada survey awal penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan siswa tentang sikap menunda dalam tugas, regulasi diri/pengaturan diri dan manajemen waktu siswa di SMA "X" Kota Semarang sebagai berikut :

Wawancara dengan siswa berinisial IZM kelas X MIPA

Sudah biasa kalau nganggurin PR itu, paling lama sih nunda ngerjain sampai seminggu dan akhirnya telat ngumpulin dan dapat kurangan nilai dari guru. Saya tu gampang ngalihin perhatian, kayak misal diajak ngobrol ngegame dll. Saya gak ada ngatur-ngatur waktu atau jadwal karena kan gak ikut les atau ekstrakurikuler jadi gak terganggu. Jadi kalau lagi santai dan teringat tugas, ya langsung dikerjakan tapi kalau enggak ya berarti dilupain buat besok lagi. Atau beberapa kali ngerjain tugas di kelas dengan bantuan teman sambil takut-takut ngerjainnya kalau ada guru masuk.

Wawancara dengan siswa berinisial KAG kelas XI IPS

Kalau saya ikut ekstrakurikuler futsal jadi sudah capek sampai rumah dan istirahat jadi kadang males ngerjain PR atau nanti-nanti dulu. Untuk ngatur waktu sendiri, biasanya saya rencanain sih kecuali acara mendadak. Semisal hari senin sudah ada acara, saya akan usahakan gak ada kegiatan lain selain yang saya rencanakan jadi ajakan teman kalau gak penting ya gak ikut.

Wawancara dengan siswi berinisial SH kelas XI MIPA

Kalau aku mungkin lebih ke mood ya, kalau mood nugas ya langsung ngerjain tapi kalo enggak ya bisa nanti tapi kalau sudah ada deadline biasanya tetep aku kerjain. Ada juga PR yang karena susah jadi ngerjainnya rame-rame dan berkelompok terus kalo udah kelompok gitu pasti tetep ngobrol dulu dll. Godaan paling besar dari PR itu hp (medsos dan kawan kawan).

Wawancara dengan siswa berinisial ZRR kelas X IPS

Kegiatan di kelas IPS gak susah dan jarang presentase jadi saya jarang sampai nunda tugas. Pernah nunda bikin tugas prakarya karena ada urusan keluarga. Ikut ekstrakurikuler wajib sama futsal jadi ya kadang susah sih buat main sama teman, ya pokoknya bagi waktunya jelek.

Wawancara dengan siswi berinisial RV kelas X MIPA

Ikut ekstrakurikuler wajib sama padus, untuk ngatur waktu kayaknya gak ada masalah aku. Cuma emang ada les yang diikuti jadi lumayan sibuk. Nunda ngerjain PR ya sering soalnya kan PR juga dikasih tiap minggunya, ada yang deadline ngumpulannya masih lama terus ada juga yang cuma dikasih waktu 2-3 hari gitu. Kurang motivasi dan males belajar itu faktor terbesar nunda sih menurut aku karena gak ada target dari diri sendiri.

Hasil wawancara didukung oleh pernyataan bahwa perilaku prokrastinasi juga didukung oleh kesulitan dalam membuat keputusan dan manajemen waktu itu sendiri (Solomon & Rothblum, 1984). Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik di antaranya adalah manajemen diri, manajemen waktu, sifat kepribadian, *self-control* dan *self-regulation* (Maisyaroh, 2009).

Istilah dalam psikologi kepribadian yang melibatkan perilaku motivasi diri secara langsung diartikan sebagai regulasi diri (*self regulation*). Proses regulasi diri di antaranya mencakup bidang kognitif sosial yakni individu dapat mengatur pencapaian maupun tindakannya namun juga mampu merusak perkembangan individual yang tidak menyelesaikan tugasnya dalam menghindari lingkungan dan impuls emosionalnya. Dalam buku (Cervone & Pervin, 2012) penelitian mengenai regulasi diri yang dilakukan oleh Bandura menekankan teori sosial kognitif pada kemampuan atau keterampilan manusia untuk mengantisipasi hasil dan membuat rencana yang sesuai.

Salah satu faktor psikologis dalam meningkatkan hasil belajar siswa adalah kemampuan regulasi diri pada siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik dalam proses pembelajaran akademik akan memperoleh pengetahuan dan mampu meningkatkan keterampilan kognitif mereka dengan menggunakan strategi-strategi metakognitif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada setiap siswa (Winata & Friskilia, 2018).

Pengertian lain dari regulasi diri merupakan aktivitas individu untuk menyusun konsentrasi, sikap juga emosi secara bersamaan untuk merancang dan mengarahkan individu agar sejalan pada tujuan yang akan dicapai hingga tidak terjadi kesenjangan antara pola dalam berfikir dan berperilaku (Ardina & Wulan, 2016). Tingkat regulasi diri dalam belajar yang baik pada siswa akan mampu menjaga performanya serta membantu dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya sehingga tingkat prestasi siswa tetap terjaga.

Regulasi diri merupakan proses untuk mengatur dan memperbaiki diri serta memiliki target yang ingin dicapai, saat pencapaian tersebut terselesaikan maka terdapat proses selanjutnya yakni mengevaluasi pencapaian, ketika proses dapat

tercapai dengan maksimal individu biasanya merasakan kepuasan tersendiri dalam dirinya. Regulasi juga dapat didefinisikan sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar yang mengembangkan pengukuran pemikiran dan perilaku kemudian memonitor kemajuan belajarnya.

Psikolog pendidikan juga mendukung regulasi diri digunakan dalam pembelajaran di antaranya terdiri dari motivasi diri serta kontrol diri atas pikiran, perasaan dan sikap yang bertujuan untuk menggapai tujuan yang ada. Tujuan tersebut dapat berupa sasaran akademik sehingga perilaku penundaan dalam akademik mampu disiasati dengan pembelajaran memakai pengaturan diri (*self-regulated learning*).

Berikut beberapa ciri-ciri siswa yang telah menggunakan regulasi diri dalam belajar yakni (a) menyusun target untuk pengetahuan yang luas dan mempertahankan motivasi; (b) sadar akan emosi dan memiliki strategi untuk mengelola emosi; (c) secara rutin dan berkala diharapkan untuk memantau kemajuan suatu target atau tujuan; (d) menyempurnakan dan merevisi strategi berdasarkan kemajuan yang sudah tercapai; (e) mengevaluasi rintangan dan hambatan yang mungkin timbul serta melakukan adaptasi apabila diperlukan; (f) memberikan penghargaan dan pujian terhadap diri sendiri (Santrock, 2009).

Besar peranan manajemen waktu pada keberhasilan belajar siswa di antaranya yakni ditandai dengan perencanaan siswa yang terorganisasi, memiliki tujuan, konsisten dan disiplin dalam menggunakan waktu. Penanaman sikap bertanggung jawab dan disiplin pada siswa dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah ditentukan mampu menjadikan siswa, pribadi yang dapat mencapai target belajar dengan mencapai hasil yang optimal.

Setiap individu akan melakukan pengaturan waktu sejalan dengan kebutuhan untuk mengatur aktivitas. Siswa diharapkan mampu memprioritaskan antara kebutuhan dan keinginan dengan manajemen waktu dengan baik kemudian mengurutkan berdasarkan tingkat kepentingan. Pemahaman siswa tentang manajemen waktu akan membentuk pribadi yang disiplin. Siswa harus terlatih dalam mengatur dan mengalokasikan waktu setiap hari. Pengaturan waktu

yang baik membuat siswa mampu memisahkan kegiatan belajar dan kegiatan pribadi.

Penggunaan manajemen waktu sebagai sarana yang dapat mengurangi atau mengatasi perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa dan siswi. Manajemen waktu merupakan tindakan menetapkan tujuan dan prioritas, memiliki kegiatan yang terencana dan terjadwal, memiliki kecintaan pada hal-hal yang tersusun dengan baik. Kemampuan siswa dalam mengatur waktu harus seimbang karena idealnya para siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu sebab dapat mengerjakan tugas yang dianggap mudah terlebih dahulu atau tugas dengan batas (tenggat) waktu pengumpulan terdekat agar tidak harus menumpuk tugas dan bingung mengerjakan yang kemudian nantinya memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda pekerjaan dan tugas yang ada (Kartadinata & Tjundjing, 2008).

Manajemen waktu merupakan pengelolaan waktu individu untuk mengelola diri atau kontrol diri terhadap penggunaan waktu secara efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan yang baik, jadwal tersusun rapi, keinginan terorganisir, konsentrasi pada hasil dan bukan sekedar menyibukkan diri. Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Manajemen waktu dan regulasi diri yang baik sungguh sangat dianjurkan dimiliki oleh para siswa karena kedua hal tersebut mampu menekan atau meredakan stress akademik pada siswa dan juga dapat menjaga prestasi serta meningkatkan performansi akademik (Sandra & Djalali, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Maisyaroh, 2009) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara tingkat manajemen waktu dengan tingkat prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh (Sandra & Djalali, 2013) menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memiliki sumbangan terhadap timbulnya perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017) mengemukakan bahwa masalah atau perilaku prokrastinasi akademik masih terjadi dan dialami oleh siswa sekolah menengah. Pendapat lain oleh (Ardina & Wulan, 2016) juga mengungkapkan, terdapat pengaruh signifikan pada regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Didukung pula oleh (Santika & Sawitri, 2016) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, sedangkan dalam penelitian Wolters menemukan bahwa kemampuan metakognitif *self-regulated learning* merupakan prediktor terkuat kedua dari perilaku prokrastinasi akademik setelah *self-efficacy* akademik yaitu rendahnya efikasi diri untuk melakukan regulasi diri memprediksi tingginya perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA X Kota Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu

Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA X Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA X kota Semarang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA X kota Semarang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA X kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat semoga mampu membagikan kegunaan untuk semua responden yang terlibat dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan nilai tambah untuk khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan lebih banyak masukan dalam teori yang berhubungan dengan manajemen waktu dan prokrastinasi dalam materi modifikasi perilaku, juga dalam teori psikologi pendidikan yang berhubungan dengan *self regulated learning* dan prokrastinasi, serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengaplikasikan teori dalam kejadian nyata yang terjadi di lapangan juga menjadi tolak ukur perbedaan untuk para peneliti selanjutnya.

b. Bagi Pembaca

Diharapkan siswa dapat mengevaluasi/memodifikasi perilaku dalam hal memacu dirinya untuk mengerjakan tugas tepat waktu agar dapat mengurangi dan lebih baiknya menghindari perilaku prokrastinasi akademik, dapat memanajemen waktu dengan lebih baik juga diharapkan agar siswa memiliki regulasi diri yang tinggi ke depannya.