

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penundaan merupakan sebuah perilaku yang lebih mendahulukan hal-hal yang kurang penting dan mengesampingkan tugas-tugas yang mendesak, hal ini menjadi sebuah permasalahan dalam lingkungan akademik. Penundaan dalam bidang akademis ini atau yang di sebut dengan prokrastinasi akademik biasanya kerap terjadi pada siswa sekolah menengah atas dalam upaya mencapai sebuah prestasi (Santrock, 2014). Siswa sekolah menengah atas merupakan periode perkembangan remaja akhir dimana dalam perkembangan ini siswa cenderung menunjukkan semangat dalam mencapai sebuah prestasi. Prokrastinasi akademik ini merupakan sarana bagi para siswa sebagai hal yang dapat memenuhi peran akibat tekanan akademik dan sosial (Santrock, 2014).

Simptom dari prokrastinasi akademik termasuk kurang tidur, menunda pekerjaan, kurang siap dalam menyelesaikan tugas, bingung, menyalahkan diri sendiri, ketakutan, cemas, kurangnya percaya diri, serta depresi (Custer, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap sebuah tugas sehingga seseorang cenderung tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (Tuasikal et al., 2019). Fenomena ini bukanlah fenomena yang sulit kita jumpai, karena hampir terjadi pada setiap individu terkhususnya pada siswa lebih suka dalam meninggalkan tanggung jawabnya sebagai siswa. Seorang murid akan lebih memilih tugas yang mudah dan tidak ada tantangannya, manajemen waktu yang buruk, kesenjangan waktu, dan aktivitas yang menyenangkan (Utami et al., 2020).

Fauziah (2016) memaparkan bahwa prokrastinasi memiliki dua faktor yang mendorong terjadinya penundaan ini, yakni faktor eksternal yaitu faktor yang cenderung terkait dengan lingkungan sekitar, lalu faktor internal terkait kondisi psikis dan fisik dari orang tersebut. Ketika siswa tidak dapat

memanajemen waktu dengan tepat, sering meunda-nunda pekerjaan serta cenderung melakukan kegiatan yang tidak penting, maka waktu akan terbuang sia-sia. Hudaifah (2020), potensi kegagalan bagi siswa cenderung tinggi, hal ini tidak hanya terpacu pada faktor inteligensi saja, namun juga dapat terkait dalam pengaturan diri, aktif dalam belajar mandiri dan memiliki tujuan yang akan dicapai

Prokrastinasi akademik juga memiliki beberapa macam dampak, yang mana di sebagian besar dampak tersebut merupakan dampak yang merugikan bagi para prokrastinator. Konsekuensi yang akan dihadapi terkait perilaku prokrastinasi akademik seperti kinerja akademik yang dimiliki seorang siswa buruk (Beswick, Rothblum & Mann dalam Tice & Baumeister, 1997). Kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu (Solomon & Rothblum, 1984). Masalah kesehatan semakin meningkat seiring dengan mendekatnya tenggat waktu tugas dikumpulkan (Tice & Baumeister, 1997). Perasaan kecewa (Lay, 1986). dan depresi (Saddler & Sacks, 1993). Prokrastinasi tidak hanya selalu berdampak negatif. Chun Chu & Choi (2005) memaparkan penundaan untuk beberapa orang cenderung dilakukan karena mereka akan merasa lebih kreatif dalam mengerjakan tugas apabila tidak tekanan waktu.

Beberapa hal lain juga turut melatarbelakangi prokrastinasi pada siswa diantaranya semakin merebaknya virus COVID-19 di Wuhan, China, pada akhir tahun 2019. COVID-19 merupakan darurat kesehatan utama pada masyarakat dimana memiliki kecepatan yang tinggi dalam penyebaran, sesuatu hal yang sulit ditangani serta dikontrol di China (Xinhuanet, 2019). Pada situasi ini para siswa tidak diizinkan untuk pergi ke sekolah, lalu pemerintah memberikan sebuah alternatif dalam mengatasi permasalahan pendidikan tersebut dengan memakai metode *online education* (Basilaia & Kvavadze, 2020). Pembelajaran daring juga biasa disebut dengan *school from home* jika di Indonesia.

Pemerintah menekan adanya laju peningkatan penderita COVID-19, dengan memberlakukan belajar dari rumah dengan upaya dapat menekan laju persebaran serta mereka akan cenderung mengupayakan berbagai cara

(Hudaifah, 2020). Zhou et al (2020) menjelaskan bahwa *online learning* merupakan sebuah pendidikan dengan berbasis online dimana didalamnya menggunakan teknologi informasi dan internet. Sistem *school from home (SFH)* ini banyak Negara yang menggunakan aplikasi semacam Zoom, Skype, FaceTime, Telegram dan masih banyak lagi (Chen et al., 2020).

Pada pemberlakuan *school from home* ini memiliki dua dampak, diantaranya kontrol dari seorang guru berkurang, dan surplus waktu atau yang bisa dibidang penambahan waktu yang longgar semasa belajar *online* (Hudaifah, 2020). Beberapa Negara menggunakan proses pembelajaran saat pandemik melalui perpustakaan *online*, televisi, video pembelajaran, dan banyak lagi bentuk-bentuk dalam pembelajaran *online*, sehingga menurut penelitian yang dilakukan oleh *the National statistics office of Georgia* pada Juli 2019, 79.3% orang-orang Georgia memasang koneksi internet, dimana 86.1% populasi di kota dan 69.8% populasi di desa (Geostat, 2019). Hal ini menunjukkan pengguna *smartphone* semakin banyak dan dapat dimiliki oleh semua kalangan usia. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa pembelajaran secara *online* atau daring dapat berdampak negatif kepada anak didik secara fisik dan kesehatan mental (Brazendale et al., 2017).

Seorang prokrastinator akan cenderung mengesampingkan tugas-tugas yang penting serta mendesak, lalu akan cenderung melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti memainkan ponsel (Davis, 2001). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan atau yang biasa disebut dengan kecanduan *smartphone* merupakan sebuah subtype dari kecanduan perilaku (Ghriffiths, 1995). Seseorang dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan lebih memilih mengesampingkan tugas-tugas yang penting.

American Psychiartric Association (2013) memaparkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan perilaku yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan memiliki kriteria diagnostik untuk gangguan terkait perilaku seperti perjudian. Sebelumnya *smartphone* hanya digunakan sebagai media komunikasi, seiring berjalannya waktu fitur yang diberikan pun semakin beragam, hal ini terlihat dalam peningkatan

penggunaan *smartphone*. Pada sebuah penelitian sebelumnya 46% orang Amerika menggunakan *smartphone* dan tidak dapat terlepas dengan barang tersebut, 93% pengguna *smartphone* yang berusia remaja akhir (18-29 tahun) menggunakan *smartphone* sebagai saran untuk dapat menghilangkan perasaan bosan dan jenuh (Bianchi & Phillips, 2005). Perkembangan teknologi yang semakin pesat penggunaan *smartphone* pada usia dewasa bertambah dari 35% menjadi 64% dalam waktu tiga tahun dari tahun 2011 hingga 2014 di amerika (Pew Research Center, 2015).

Bianchi & Phillips (2005) memaparkan bahwa usia muda memiliki tingkat yang tinggi dalam penggunaan *smartphone*. Terlepas dari hal itu kecanduan *smartphone* tidak hanya berorientasi pada umur tertentu, siswa banyak menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone* dan internet untuk berbagai keperluan (Vennela & Rao, 2019). Penggunaan *smartphone* menjadi sebuah hal yang penting bagi para siswa tidak hanya dapat saling berkomunikasi saja, namun juga dapat menggunakan *smartphone* dalam berbagai fungsi sesuai dengan aplikasi yang digunakan (Al-Barashdi et al., 2015). *Smartphone* semakin meningkat penggunaannya setelah hadirnya banyak aplikasi yang menarik dan terjangkau.

Javid et al (2011) memaparkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berdampak buruk terhadap prestasi siswa, seperti siswa akan sibuk menelpon lalu siswa tersebut akan melakukan prokrastinasi. Ryan et al (2016) memaparkan bahwa banyak siswa menderita prokrastinasi tidak terkendali karena penggunaan *smartphone* secara berlebihan dianggap sebagai alasan terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Seorang siswa yang menggunakan *smartphone* secara intens akan membuat siswa tersebut memiliki sikap menunda-nunda terhadap pekerjaan serta tanggung jawabnya (Demir & Kutlu, 2018).

Siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah juga cenderung memiliki kinerja akademik yang kurang maksimal, masalah sosial serta perilaku yang timbul merupakan permasalahan yang sangat umum terjadi pada setiap orang. Ketika seorang siswa tidak dapat memanfaatkan waktu

yang dimiliki dengan semaksimal mungkin, tugas yang diberikan akan terbengkalai dan juga dalam penyelesaian dari sebuah tugas tersebut akan menjadi tidak maksimal. Kegagalan dalam mencapai sebuah tujuan juga meliputi siswa yang tidak mampu dalam menerapkan pembelajaran yang efektif terkait manajemen waktu, perilaku aktif, mandiri dan juga proses pengaturan diri (Hudaifah, 2020). Regulasi diri sangat berperan penting didalam menentukan perilaku seseorang (Saputri & Ilyas, 2020). Prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan sebuah kegagalan dalam meregulasi diri, kegagalan regulasi didalam hal ini dapat terkait didalam kurang baiknya seseorang dalam memanajemen waktu (Demir & Kutlu, 2018).

Zonya, O. L. & Sano (2019) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan suatu perilaku yang dapat dilakukan secara sadar dan tidak sadar. Zimmerman (2008) memaparkan bahwa regulasi diri didalam hal ini termasuk dalam mengatur waktu untuk mencapai tujuannya. Regulasi diri juga terkait pikiran, perasaan dan perilaku yang tertuju pada tujuan hidup yang dimiliki oleh seseorang.

Regulasi diri juga merupakan sebuah perilaku yang ditandai dengan adanya mampu mengatasi masalah, memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mandiri, sedangkan regulasi diri dalam belajar atau yang biasa disebut dengan *self regulated learning* merupakan sebuah keahlian dalam bidang akademis yang dimiliki seseorang terkait strategi dalam pembelajaran efektif dan mampu dalam mengatur diri (Hudaifah, 2020). Regulasi diri dalam bidang pendidikan juga akan menjadi sangat penting bagi siswa dalam pembuatan startegi pembelajaran untuk menghindari penundaan yang akan berakhir dengan adanya kegagalan (Utami et al., 2020). Strategi regulasi diri terdiri dari dua tahap yakni tahap persiapan (*forethought phase*) serta tahap penetapan tujuan serta perencanaan (*goal setting and planning*) (Hudaifah, 2020).

Kecanduan *smartphone*, regulasi diri serta prokrastinasi akademik pada sistem *school from home* merupakan topik perhatian khusus dalam

lingkungan akademik. Hal ini dapat berhubungan dengan prestasi dan masa depan, berdasarkan pada wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Jum'at, 27 November 2020 terhadap anak SMAN 04 OKU dengan inisial M dan S terkait permasalahan tersebut.

“ ... saya merasa kalau setelah pandemi ini pembelajaran semakin sulit karena tidak langsung bertatap muka, sehingga kalau di kelas online tugasnya itu numpuk banget, kadang aku suka males kerjain dan milih nonton drakor gitu kak, tapi juga kadang kalo udah mendekati waktu pengumpulan sama temen-temen suka kerjain bareng-bareng atau kadang aku suka bikin alaram pengingat gitu kak biar inget kalo ada tugas ...”

“ ... kalo menurut saya si kak, saya cenderung kalo dikasi tugas gitu kan aku suka nunggu moodku mau kerjain kapan, kadang kalau niat bisa pas dikasih bakal kerjain, cuma yaa kebanyakan niatnya setengah-setengah aja gitu, aku tu orangnya gampang ke distracted kak, bangun pagi liat hp chatting gitu waktu kelas online juga aku suka buka hp kalo bosan, buat aku sendiri pembelajaran dengan metode ini harus bisa mengatur waktu dengan baik, terus kalo bisa jangan pegang handphone deh, bisa ganggu banget ...”

Hasil wawancara di atas dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik, kecanduan *smartphone* serta regulasi diri pada siswa sekolah menengah sangat menarik untuk di teliti. Terlihat pada subjek wawancara diatas hal ini memiliki banyak pengaruh terhadap aspek psikologis serta kehidupan bagi seseorang. Hal ini juga dapat menyebabkan efek negatif pada kehidupan seperti adanya penundaan pada tugas yang seharusnya wajib dikerjakan, tidak tercapainya tujuan, melakukan kegiatan yang kurang penting, manajemen waktu yang buruk, sehingga siswa akan merasa kecewa terhadap hasil yang didapatkan karena hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik terhadap siswa SMAN 04 OKU. Hal ini memiliki perbedaan dengan beberapa peneliti sebelumnya dalam subjek, tempat serta alat ukur yang dipakai berbeda dari sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian, permasalahan dalam penelitian ini meliputi apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 04 OKU dalam sistem *school from home*.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai yakni untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 04 OKU dalam sistem *school from home*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

- 1) Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan tentang faktor dan aspek dari prokrastinasi akademik.
 - b. Menambah wawasan mengenai faktor dan aspek dari kecanduan *smartphone*.
 - c. Menambah wawasan mengenai faktor dan aspek dari regulasi diri.
 - d. Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 04 OKU dalam sistem *school from home*.
- 2) Manfaat Relevansi/Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai pemahaman dan gambaran mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 04 OKU dalam sistem *school from home*.

- b. Diharapkan dapat meningkatkan minat para peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam, atau melakukan penelitian baru yang berhubungan dengan hubungan antara kecanduan *smartphone* dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 04 OKU dalam sistem *school from home*.

