

**HUBUNGAN ANTARA *PLEASURE SEEKING* (PENCARIAN
KESENANGAN) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PEMALANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi (S1)



Disusun Oleh:

Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti

30702100011

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA PLEASURE SEEKING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PEMALANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti
30702100011

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Falasifatul Falah., S.Psi., MA.

19 Mei 2025

UNISSULA

جامعة السليمانية
Semarang, 19 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Pleasure Seeking Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti

30702100011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 3 Juni 2025

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
2. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 3 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

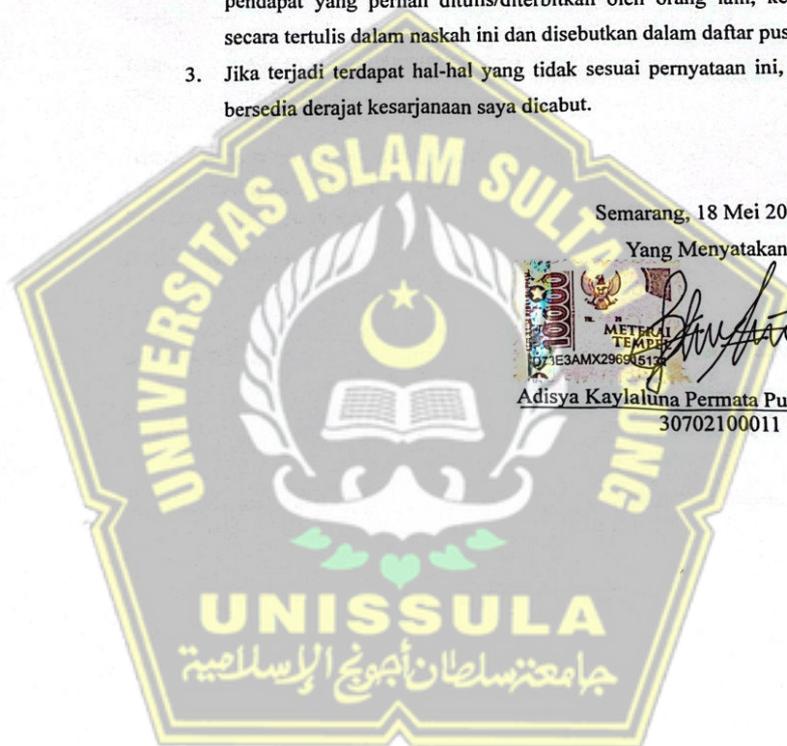
Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 18 Mei 2025

Yang Menyatakan,


Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti
30702100011



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur alhamdulillah, karya ini saya persembahkan kepada semua pihak yang telah membantu selama menjalani proses ini. Terutama kepada mama tercinta perempuan luar biasa yang doanya menjadi pelindung untuk saya serta cinta, kasih sayang dan pengorbananmu yang menjadi kekuatan dalam setiap langkah saya. Teruntuk papa, terima kasih karena telah menjadi bagian dari cerita ini. Meski kehadiranmu tak selalu nyata di setiap langkahku, aku percaya setiap orang memiliki cara masing-masing dalam menjalani peran. Dari kekosongan, aku belajar arti kehadiran. Dari diam, aku belajar mendengar diri sendiri lebih dalam. Dan dari jarak, aku belajar dengan mencintai dengan cara yang berbeda.

Dosen pembimbing saya ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA. yang dengan telah membimbing dengan penuh kesabaran dan ikhlas. Ibu Neneng yang telah memberikan ilmu, nasihat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini. Alhamdulillah dengan bimbingan ibu Neneng saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang membuat saya mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu terutama makna hidup.

MOTTO

"Belajar sebelum terlambat, karena ilmu tak datang pada yang lalai."

QS. At-Taubah: 40

"Kehidupanmu adalah modalmu. Jika kamu menyia-nyiakannya untuk kesenangan semu, maka kamu telah merugi."

Imam Al-Ghazali

"Tanpa komitmen, kamu takkan pernah mulai. Tapi yang lebih penting, tanpa konsistensi, kamu takkan pernah selesai."

Denzel Washington



KATA PENGANTAR

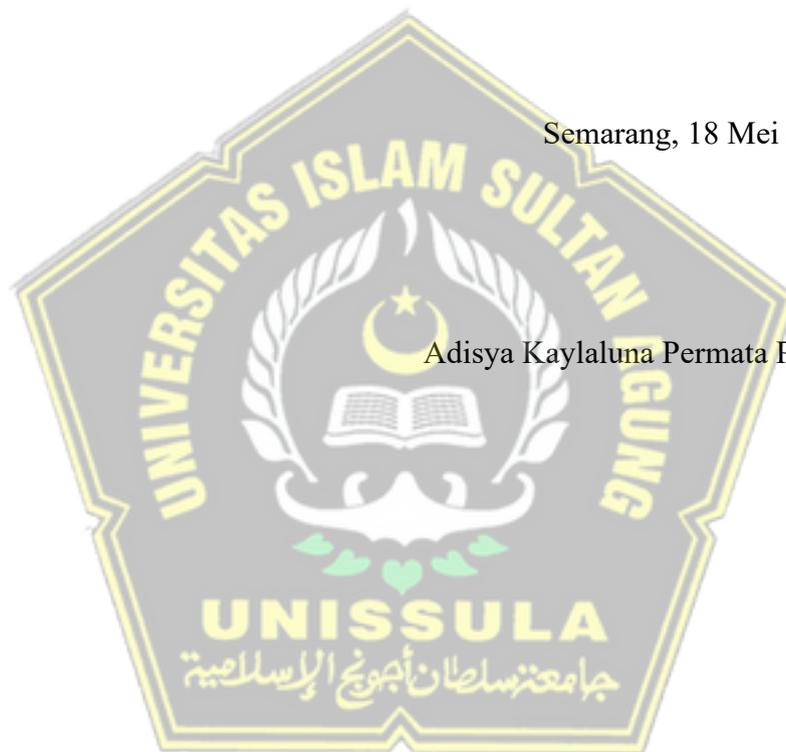
Segala puji dan Syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul HUBUNGAN ANTARA *PLEASURE SEEKING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PEMALANG yang menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentunya bukanlah hasil dari usaha sendiri. Banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sekaligus dosen wali saya, atas dedikasinya dalam proses akademik.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, membantu setiap kesulitan mahasiswa, memberikan arahan, nasihat, motivasi, dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak dan ibu staff TU dan perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi, terima kasih atas bantuan yang diberikan dalam proses administrasi.
4. Kepala sekolah dan guru SMA Negeri 2 Pemalang yang senantiasa membantu dalam proses pengambilan data penelitian.
5. Mama tercinta, yang telah menjadi sumber inspirasi, kekuatan, dan memberikan kasih sayang tanpa henti. Terima kasih karena selalu ada di setiap langkah saya, memberikan dukungan moral dan materil, serta doa yang tiada putus. Tanpa mama, saya tidak akan mampu menyelesaikan perjalanan akademik ini.
6. Papa, ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada papa saya, meskipun tidak secara langsung terlibat dalam proses perkuliahan ini, tetap menjadi bagian dari perjalanan hidup saya hingga titik ini. Semoga kebaikan selalu menyertai.

7. Teruntuk Momod, Feby, Fardila, dan Pipit, sahabat seperjalanan dalam suka dan duka. Terima kasih telah menjadi pelengkap kisah masa kuliah yang penuh warna. Kalian bukti nyata bahwa keluarga tak selalu soal darah.
8. Diri sendiri, yang diam-diam telah melalui begitu banyak hal. Terima kasih telah bertahan dalam senyap, tetap melangkah meski gelap, dan terus percaya meski ragu sempat menguasai.

Semarang, 18 Mei 2025



Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. PROKRASINASI AKADEMIK	8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	8
2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	9
3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	11
4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	12
5. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	14
B. <i>PLEASURE SEEKING</i> (PENCARIAN KESENANGAN)	15
1. Pengertian <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan)	15
2. Aspek-Aspek <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan)	17
3. Dampak <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan)	18
C. Hubungan <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan) dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA	21
D. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Identifikasi Variabel	24
B. Definisi Operasional	24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	28
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	30
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan	30
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	30
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	31
B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	33
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	33
2. Skala <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan).....	34
C. Pelaksanaan Penelitian.....	35
D. Hasil Penelitian.....	36
E. Deskripsi Penelitian.....	38
F. Pembahasan	41
G. Kelemahan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Populasi.....	25
Tabel 2. Blueprint Skala Prokrastinasi akademik.....	26
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Pleasure seeking</i> (Pencarian Kesenangan).....	27
Tabel 4. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik	32
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan).....	33
Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Prokrastinasi Akademik	34
Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan).....	35
Tabel 8. Demografi Subjek Penelitian	36
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor	38
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 12. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan)	40
Tabel 14. Norma Kategorisasi <i>Pleasure Seeking</i> (Pencarian Kesenangan).....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	51
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	60
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	75
Lampiran D. Skala Penelitian	88
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	95
Lampiran F. Analisis Data	120
Lampiran G. <i>Google Form</i>	123
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	125
Lampiran I. Surat Izin Penelitian	126



**HUBUNGAN ANTARA *PLEASURE SEEKING* (PENCARIAN
KESENYANGAN) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PEMALANG**

¹Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: kyadisya@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 392 siswa dan sampel penelitian 248 siswa yang dipilih melalui cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan 2 skala yaitu skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 28 aitem dengan reliabilitas 0,903 dan skala *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang terdiri dari 26 aitem dengan reliabilitas 0,930. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis Product Moment untuk menguji hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Pemalang memperoleh hasil $r_{xy} = 0,506$ dengan Tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi perilaku siswa dalam mencari kesenangan dan kenyamanan, semakin besar kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan).

**RELATIONSHIP BETWEEN PLEASURE SEEKING AND ACADEMIC
PROCRASTINATION IN GRADE XI STUDENTS OF SMA NEGERI 2
PEMALANG**

¹Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti

Faculty of Psychology,

Sultan Agung Islamic University

Corresponding Author:

Email: 1kyadisya@std.unissula.ac.id,

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between pleasure seeking and academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 2 Pemalang. The research method uses a quantitative approach with a population of 392 students and a research sample of 248 students selected through cluster random sampling. The collection of data uses 2 scales, namely the academic procrastination scale consisting of 28 items with a reliability of 0.903 and the pleasure seeking scale consisting of 26 items with a reliability of 0.930. The data analysis of this study uses Product Moment analysis to test the relationship between pleasure seeking and academic procrastination in class XI students of SMA Negeri Pemalang obtained the results of $r_{xy} = 0.506$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$) which indicates that there is a significant relationship between pleasure seeking and academic procrastination. The higher the student's behavior in seeking pleasure and comfort, the greater the tendency to procrastinate academic tasks.

Keywords: *Academic Procrastination, Pleasure Seeking.*

UNISSULA
جامعة سلطان أبجوج الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran hakikatnya adalah suatu interaksi yang terjadi antara peserta didik dengan lingkungan yang menyebabkan perubahan perilaku peserta didik ke arah yang lebih baik (Rahmayani, 2016). Merujuk dalam konteks akademis, kegiatan pembelajaran penting sebagai tanggung jawab untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa dalam melaksanakan proses pendidikan, sehingga siswa dapat lebih memahami dan menghargai peran dalam proses belajar tersebut (Serdar, 2021). Kegiatan pembelajaran berperan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa untuk mencapai prestasi akademik, siswa harus memahami dan menghargai peran agar memiliki kebiasaan dan sikap belajar yang baik untuk meraih kesuksesan akademis.

Siswa SMA akan memulai menghadapi situasi sulit dalam kehidupan akademik karena siswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan yang lebih kompleks dari jenjang sebelumnya. Tahapan ini diperlukan keterampilan dan kemampuan siswa yang berkaitan dengan perencanaan dan aspek untuk pembelajaran lainnya (Savdekar, 2019). Siswa diharapkan dapat memiliki upaya dalam menyelesaikan tugas akademik dan memiliki strategi untuk menyelesaikan tugas tersebut (Laila dkk., 2022). Anugrah & Mediana (2021) berpendapat bahwa siswa SMA dianggap sudah memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas untuk belajar secara optimal untuk mencapai suatu prestasi akademik dan diharapkan dapat melakukan tugas belajarnya secara baik. Meskipun sudah bertahun-tahun bersekolah terdapat pula siswa yang belajar secara optimal dan menggunakan waktu belajarnya dengan baik (Triyono & Khairi, 2018).

Pendidikan di Indonesia pada saat ini masih cukup terpuruk dan belum dapat berkompetisi dengan negara lain, saat ini sekolah cenderung mengutamakan kuantitas daripada kualitas pendidikan dengan pengajaran yang hanya berfokus pada kurikulum yang ditetapkan pemerintah dan fenomena yang umum terjadi saat ini di sekolah-sekolah adalah masalah siswa yang terlambat dalam mengumpulkan

tugas, yang berakibat pada nilai yang di bawah standar. Salah satu penyebab utama dari keterlambatan ini adalah kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas (Bakiyah, 2022). Pendapat yang dikemukakan oleh (Laia dkk, 2022) bahwa perilaku seperti itu kemudian menyebabkan masalah yang serius.

Kehidupan era modern saat ini, banyak tekanan dan tuntutan yang ketat sehingga banyak peluang siswa untuk melakukan prokrastinasi (Syifa, 2020). Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan situasional yang merupakan situasi umum yang terjadi dikalangan siswa yang mengarah pada perasaan tertekan (Fatimaullah dkk, 2019). Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda suatu pekerjaan atau penyelesaian tugas yang berhubungan dengan aktifitas akademik (Ferando Frendi, 2016). Banyak siswa yang secara sadar menunda waktu dan lebih mementingkan kegiatan lain daripada tugas sekolah (Azizah & Kardiyem, 2020).

Kondisi prokrastinasi yang ada di Indonesia diketahui melalui penelitian yang dilakukan oleh Satriantono & Wibowo, (2022) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa SMA dalam kategori tinggi 33%, kategori sangat tinggi sebesar 2%, kategori rendah sebesar 57%, dan kategori sangat rendah sebesar 13%. Kondisi serupa dapat juga dilihat dari penelitian yang terdahulu dilakukan oleh Juliawati & Yandri (2018) yang menunjukkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa dengan persentase 60% pada kategori tinggi, 40% pada kategori sedang dan 20% pada kategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan yang dilakukan oleh remaja seperti jalan-jalan, begadang, menonton televisi dengan waktu yang lama, bermain handphone, dan bermain game online yang mengakibatkan siswa seringkali menunda untuk mengerjakan tugas akademik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Srigiwati dkk (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA tergolong sangat tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Natalia & Lunanta (2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif dimana siswa menjadi terlambat dalam prestasi akademik, waktu akan terbuang sia-sia tidak menghasilkan suatu hal yang bermanfaat sehingga siswa dapat mengalami tekanan ataupun stress. Hal

tersebut sejalan dengan pernyataan Triyono & Khairi (2018) bahwa prokrastinasi dapat mengganggu proses belajar siswa karena membuang waktu dengan sia-sia, mengakibatkan tugas menjadi terbengkalai atau terlupakan, dan ketika dikerjakan hasil menjadi tidak maksimal sehingga mengakibatkan menurunnya nilai akademik, memperburuk kondisi kesehatan, serta memicu stress dan disfungsi psikologis yang dapat memicu perasaan negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, panik, tegang, dan rendah diri. Perilaku tersebut mengakibatkan semakin lama menyelesaikan tugas sekolah dan memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya (Ilyas & Suryadi, 2019). Ica Warnisa & Rosita (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sering terjadi di kalangan siswa SMA. Kondisi tersebut ditandai dengan kehilangan minat dalam mengerjakan tugas, perasaan lelah, dan putus asa sehingga muncul perilaku menunda pekerjaan dan menghindari dari tugas sampai suasana hati membaik agar kemudian dapat mengerjakan tugas dengan optimal.

Permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami juga oleh siswa di SMA Negeri 2 Pemalang yang dibuktikan melalui wawancara. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu siswa berinisial D.

“Biasanya kalo pas guru ngasih tugas itu awalnya tak catat deadlinenya terus semua yang harus dikerjain. Tapi habis itu aku malah nunda-nunda, terus biasanya malah main game kalo ga ngumpul sama temen dulu. Waktu pas masih lama, jadi aku pikir bisa dikerjain nanti. Tapi, pas udah deket deadline, baru deh panik terus buru – buru ngerjain, terus biasanya hasilnya nggak selalu memuaskan soalnya mepet biasanya tak kerjainnya. Aku sadar sih kalau ini ngaruh ke belajar, tapi buat berubah itu susah banget, kak (D, 2024).”

Wawancara kedua dilakukan pada salah satu siswa berinisial H di SMA Negeri 2 Pemalang.

“Sering sih kak apalagi kalo tugasnya banyak udah pasti bikin stress juga. Semisal kalo ada PR harus dikerjain tapi aku lebih milih main atau ga nonton drama korea. Tapi setelah itu biasanya panik terus baru inget pas udah deket sama waktu ngumpul. Rasanya kayak ada beban gitu kak tapi gak tau kenapa susah banget buat ngubah sikap udah coba bikin jadwal belajar juga tetep kegoda sama nunda – nunda

itu (H, 2024).”

Wawancara ketiga dilakukan pada salah satu siswa berinisial C di SMA Negeri 2 Pemalang.

“Sama sih kak aku juga sering nunda – nunda tugas. Misalnya, kalo mau UTS atau UAS itu udah ada niat buat belajar, teruskan biasanya coba cari materi juga lewat hp tapi malah habis itu gak jadi cari materi malah asik main instagram, tiktok, atau juga chat sama temen. Rasanya kayak waktunya tuh masih banyak, tapi pas udah mepet deadline barulah panik. Kadang juga nyesel kak kalo udah mepet deadline soalnya buru – buru nanti ngerjainnya juga jadi gak bener (C, 2024).”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa melakukan prokrastinasi dengan menunda mengerjakan tugas. Seperti yang dikatakan oleh Reza (2015) bahwa motivasi dalam belajar dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri sehingga dapat mengurangi sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan. Perilaku prokrastinasi memiliki pengaruh yang kuat dan dapat mengakibatkan dampak yang buruk, seperti terlambat dalam mengerjakan tugas, terburu-buru, cemas, dan sebagainya. Pelaku prokrastinasi seringkali menyadari akan konsekuensi yang akan didapatkan dari keterlambatan dan fenomena ini dapat mengurangi kepuasan akan pencapaian pribadi (Svartdal dkk, 2022).

Dampak negatif prokrastinasi menurut Cahyono (2020) dapat menyebabkan pemborosan waktu yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk belajar atau menyelesaikan tugas dengan baik. Menunda-nunda pekerjaan seringkali membuat siswa terjebak dalam tekanan deadline yang semakin mendekat, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Kebiasaan prokrastinasi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental siswa, menurunkan harga diri, serta menghambat perkembangan akademik individu. Diharapkan SMA hal mampu untuk dapat mengelola waktu dengan baik dan menghindari kebiasaan menunda-nunda agar tidak merugikan diri sendiri.

Perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor seperti *stressfull attitude*, *self-depreccitation*, *low discomfort tolerance*, *time disorganization*, *environmental*

disorganization, poor task approach, lack of assertion, hostility with others, dan salah satunya *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang merupakan suatu keadaan dimana seseorang lebih memilih melakukan hal-hal yang disukai daripada menyelesaikan tugas yang penting (Habib, 2021). *Pleasure seeking* (pencarian kesenangan) berasal dari kata *pleasure* yang artinya kesenangan sehingga *pleasure seeking* berarti pencarian kesenangan yang dilakukan seseorang yang cenderung enggan untuk melepaskan situasi nyamannya (Anggraeni, 2016).

Siswa yang merasa lebih nyaman untuk melakukan suatu hal yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas-tugas akademik. Siswa lebih memilih melakukan hal-hal yang tidak terkait dengan akademik. Kondisi saat ini umumnya banyak siswa yang mengambil aktifitas tambahan yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti menonton film, menongkrong di *cafe* bersama teman-teman, atau menghabiskan waktu untuk bermain media sosial daripada untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sudah menjadi kewajibannya (Azizah & Kardiyem, 2020).

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2024) dengan judul “Hubungan Antara *Pleasure Seeking* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Penggemar Drama Korea”. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan 226 mahasiswa sebagai sampel penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa penggemar drama korea.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) dengan judul “Pengaruh Sikap malas belajar dan *Pleasure Seeking* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan 266 mahasiswa sebagai sampel penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh sikap malas belajar dan *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2016) dengan judul “Pengaruh *Pleasure Seeking* Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri Se-Kabupaten Cirebon”. Berdasarkan hasil

penelitian dengan melibatkan 387 siswa SMA diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang diusulkan saat ini terletak pada penentuan subjek dan lokasi penelitian. Selain itu, subjek pada penelitian ini hanya siswa SMA kelas XI. Meninjau dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dan prokrastinasi akademik.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas, maka masalah yang diangkat pada penelitian ini apakah terdapat hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dari segi teoritis dan juga praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini harapannya dapat memperkaya wawasan dan ilmu pengetahuan bagi psikologi pendidikan, serta untuk lebih memahami hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik siswa SMA.
- b. Diharapkan penelitian ini menjadi tolak ukur bagi peneliti lain yang membutuhkan informasi terkait dengan hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik siswa SMA sehingga dapat mengimplementasikan. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologis.



BAB II
LANDASAN TEORI
A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi menurut Stell (dalam Wicaksono, 2017) merupakan serapan kata yang berasal dari bahasa Inggris *procrastination*. Kata tersebut berasal dari gabungan dua kata bahasa Latin yaitu “*pro*” yang artinya bergerak maju, sedangkan “*crastinus*” yang berarti membuat keputusan di hari esok. Prokrastinasi menurut (Ramadhani dkk, 2020) merupakan perilaku yang negatif atau tidak baik seperti lalai dalam menyelesaikan tugas, kurangnya disipin waktu saat masuk sekolah dan berdasarkan hasil yang telah diteliti di lapangan terlihat bahwa siswa banyak melakukan prokrastinasi akademik dalam menunda-nunda mengerjakan tugas yang mengakibatkan siswa lambat dalam proses belajar disekolah. Prokrastinasi juga merupakan suatu kecenderungan siswa untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas yang lain yang tidak berguna (Ulum, 2016).

Tindakan menunda muncul pada berbagai aspek kehidupan termasuk juga dalam akademik. Prokrastinasi akademik menurut Wulandari (2016) merupakan kecenderungan untuk menunda kegiatan serta perilaku yang berkaitan dengan pendidikan. Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja serta berulang saat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan (Setiani dkk, 2018). Yandri dkk, (2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan dalam menunda yang dilakukan pada tugas formal seperti tugas sekolah ataupun tugas kuliah yang berkaitan dengan akademik.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dalam mengerjakan tugas akademik tanpa alasan yang jelas yang sering dilakukan oleh siswa seperti menulis, membaca, dan belajar, sehingga

siswa lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan dan tidak memanfaatkan waktu secara efisien (Dewi, 2014). Penelitian Millgram (dalam (Muyana, 2018), prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang melibatkan penundaan pada saat memulai atau menyelesaikan tugas sehingga mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Perilaku tersebut terkait dengan tugas-tugas penting seperti tugas sekolah, dan dapat menghasilkan kondisi emosional yang serius seperti kecemasan, panik, rasa bersalah, dan kemarahan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang dianggap sebagai hambatan siswa dalam proses akademik karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stress, dan berdampak negatif pada kehidupan siswa (Radhiatul Ashaf dkk, 2021).

Ada pula beberapa definisi mengenai prokrastinasi, salah satunya menurut Suherman (2023) bahwa prokrastinasi merupakan suatu hal yang identik dengan bentuk keterlambatan atau kemalasan siswa yang cenderung tidak segera memulai ketika menghadapi tugas. Prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan pada seseorang untuk mengalami kegagalan, sulit untuk mengambil keputusan, tidak menyukai tugas, tidak mampu untuk berdiri sendiri, dan melawan aturan (Abdillah & Fitriana, 2021).

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda tugas atau kegiatan penting yang dapat menghambat pencapaian tujuan, meningkatkan stres, dan berdampak negatif pada kualitas dan kuantitas hasil kerja. Prokrastinasi dalam konteks akademik menyebabkan siswa menunda penyelesaian tugas, yang pada gilirannya mengurangi efektivitas belajar, meningkatkan stres, dan menghambat prestasi akademik.

2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Penelitian Taqiyah & Amani (2025) menyebutkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Manajemen waktu, kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan membagi waktu secara efektif. Pengelolaan manajemen waktu yang buruk cenderung akan mengakibatkan individu kesulitan untuk menyusun

prioritas.

- b. Efikasi diri, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri rendah akan cenderung ragu, takut gagal, dan akhirnya menunda-nunda pekerjaan sebagai bentuk penghindaran.

Ghufron, M. N., & Risnawita (2010) dalam penelitiannya juga mengategorikan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal antara lain:

- a. Faktor internal, faktor yang terdapat dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui keadaan fisik dan kondisi kesehatan, contohnya *fatigue*. Individu yang mengalami kondisi tersebut akan lebih tinggi untuk memiliki kecenderungan prokrastinasi daripada yang tidak. Tidak hanya kondisi fisik saja, kondisi psikologis juga dapat mempengaruhi perilaku penundaan, contohnya rendahnya kontrol diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku prokrastinasi.
- b. Faktor eksternal, faktor yang terdapat di luar diri individu yang meliputi gaya pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif atau lingkungan yang *lenient*.

Penelitian Rohmatun (2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yakni:

- a. Faktor internal, yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu yang terdiri dari aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri.
- b. Faktor eksternal, yakni faktor yang berasal dari luar diri individu yakni dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sekitar seperti dukungan orang tua, teman sebaya, dan pengajar.

Berdasarkan penelitian Taqiyah & Amani (2025), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu manajemen waktu dan efikasi diri, di mana individu yang kesulitan mengelola waktu serta memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuannya cenderung menunda tugas. Selaras dengan itu, Ghufron & Risnawita (2010) membagi faktor penyebab prokrastinasi menjadi faktor internal, seperti kondisi fisik dan psikologis (misalnya kelelahan dan rendahnya

kontrol diri), serta faktor eksternal seperti gaya pengasuhan dan lingkungan. Rohmatun (2021) juga menegaskan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan pengajar.

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Andhika Mustika Dharma, 2020) menyebutkan jenis prokrastinasi merujuk pada tujuan serta manfaat penundaannya, yakni:

- a. Prokrastinasi fungsional (*functional procrastination*) adalah penundaan pada pengerjaan tugas guna mendapatkan informasi yang lebih lengkap serta akurat. Penundaan ini sering terjadi saat menghimpun data atau referensi yang berhubungan dengan tugas utama. Waktu yang dibutuhkan untuk mencari informasi bervariasi, ada yang cepat dan ada yang memerlukan waktu lebih lama. Prokrastinasi fungsional sering ditemui dalam tugas-tugas penelitian, di mana pengumpulan data menjadi bagian penting dari proses penyelesaian.
- b. Prokrastinasi disfungsional (*dysfunctional procrastination*) merujuk pada perilaku penundaan penyelesaian tugas yang tidak dilandasi oleh tujuan yang konstruktif atau rasional serta cenderung merugikan. Bentuk penundaan ini tidak memberikan manfaat baik secara personal maupun sosial. Apabila kecenderungan ini berlangsung secara konsisten, maka dampak yang ditimbulkan dapat berkembang menjadi persoalan yang lebih kompleks. Individu yang terjebak dalam pola ini dan gagal menghentikannya berisiko mengalami konsekuensi negatif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan.

Bruno 1998 (dalam Andhika Mustika Dharma, 2020), menjelaskan bahwa terdapat empat jenis prokrastinasi, yaitu:

- a. Penundaan fungsional, merupakan penundaan pada saat yang tepat dan memiliki tujuan, adanya prioritas yang lebih tinggi dari prioritasnya, misalnya menunda mengerjakan tugas karena sakit.
- b. Penundaan disfungsional, merupakan penundaan yang tidak memiliki tujuan dan tidak berguna yang mengakibatkan tugas-tugas tidak terselesaikan, hilangnya kesempatan sehingga tujuan tidak tercapai.

- c. Penundaan jangka pendek, merupakan penundaan pada target waktu yang pendek. Misalnya, jam atau harian.
- d. Penundaan kronis, merupakan penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, dan menjadi masalah yang sangat merugikan.

Para ahli menyampaikan jenis dan bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuannya. Berdasarkan penyampaian para ahli dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi tidak selalu bersifat negatif, tergantung pada tujuan dan dampaknya. Prokrastinasi fungsional dapat berguna dalam situasi tertentu, sedangkan prokrastinasi disfungsional, jangka pendek, dan kronis cenderung merugikan individu jika tidak dikendalikan.

4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Empat aspek menurut Ferarri (dalam Muntazhim, 2022), empat aspek tersebut antara lain:

- a. Waktu yang dipersepsikan (*perceived time*) adalah bagaimana individu memandang dan menilai waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas. Individu yang mengalami prokrastinasi sering kali memiliki persepsi yang salah tentang waktu, misalnya merasa bahwa masih memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas meskipun tenggat waktu sudah dekat. Persepsi ini dapat menyebabkan perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas.
- b. Kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention-action gap*) adalah perbedaan antara niat untuk menyelesaikan suatu tugas dan tindakan yang sebenarnya diambil untuk menyelesaikannya. Meskipun individu memiliki niat yang baik dan berencana untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, akan tetapi sering kali gagal untuk mengambil tindakan yang diperlukan. Kesenjangan ini sering menjadi faktor utama dalam prokrastinasi, di mana niat tidak pernah terwujud dalam bentuk tindakan yang konkret.
- c. Stres emosional (*emotional distress*), merujuk pada ketegangan emosional yang dialami individu sebagai akibat dari prokrastinasi. Perasaan cemas, stres, atau rasa bersalah sering kali muncul ketika tugas ditunda, dan ini justru memperburuk keadaan, menciptakan siklus penundaan lebih lanjut. Stres emosional ini bisa menjadi penyebab dan akibat dari prokrastinasi, yang

semakin memperburuk perasaan individu terhadap tugas yang harus diselesaikan.

- d. Kemampuan yang diprespsikan (*perceived ability*) adalah seberapa besar individu merasa mampu atau percaya diri dalam menyelesaikan suatu tugas. Jika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugas atau mungkin cenderung menunda-nunda pekerjaan tersebut. Prokrastinasi ini sering kali terjadi karena perasaan tidak mampu atau takut gagal, yang membuat individu merasa lebih nyaman untuk menunda-nunda daripada menghadapi tantangan tersebut.

Menurut Truckman (dalam Febriani dkk., 2017), ada tiga aspek utama dalam prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Kecenderungan untuk menunda tugas (*tendency to delay or put off doing things*) adalah kebiasaan menyia-nyiakan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas penting, dengan menggantinya dengan kegiatan yang kurang prioritas. Aspek ini menggambarkan individu yang selalu menunda untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan.
- b. Kecenderungan untuk merasa kesulitan (*tendency to have difficulty*) adalah rasa enggan atau kesulitan dalam melakukan bagian-bagian tugas yang tidak disukai, serta keinginan untuk menghindari hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan dalam tugas tersebut.
- c. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain (*tendency to blame others*) adalah sikap menyalahkan pihak lain atas ketidakmampuan diri untuk menyelesaikan tugas yang ditunda, dengan alasan bahwa orang lain telah mempengaruhi atau memberi tekanan, seperti menetapkan batas waktu yang dirasa memberatkan.

Penelitian Tektonika (dalam Wicaksono, 2017) juga menyebutkan empat aspek, antara lain:

- a. Waktu yang dirasakan.
- b. Perbedaan antara keinginan dan perilaku.
- c. Tekanan emosi.
- d. Kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa aspek psikologis, seperti persepsi waktu yang salah, kesenjangan antara niat dan tindakan, dan stres emosional akibat penundaan tugas. Kemampuan yang dipersepsikan juga berperan, di mana perasaan tidak mampu membuat seseorang menunda tugas. Selain itu, kecenderungan menunda tugas, kesulitan dalam menyelesaikan bagian yang tidak disukai, dan menyalahkan orang lain dapat memperburuk perilaku prokrastinasi. Peneliti memilih aspek Truckman (dalam Febriani dkk., 2017) sebagai landasan teori pada penelitian ini.

5. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Penelitian Stell 2007 (dalam Shinta & Purwanto 2015) terdapat empat ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Menunda waktu untuk mengerjakan tugas.
- b. Melakukan hal yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan atau mengerjakan tugas.
- c. Kreatif dalam mencari alasan untuk menutupi kesalahan.
- d. Berusaha menghindari pemberi tugas.

Prokrastinasi menurut (Mardhiyyah & Indiriani, 2018) memiliki tujuh ciri-ciri, antara lain:

- a. Cemas atau takut gagal, individu merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki sehingga memilih menunda dari pada mencoba.
- b. Bingung memilih tugas, individu kebingungan untuk memilih tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Kebingungan ini menyebabkan siswa tidak memulai apapun sehingga semua tugas tertunda.
- c. Sengaja melakukan penundaan, dilakukan secara sadar dan bukan karena lupa tapi memilih untuk tidak mengerjakan terlebih dahulu, meskipun tahu hal tersebut penting
- d. Tidak mau minta bantuan, ketika mengalami kesulitan memilih untuk diam sehingga tugas menjadi tertunda.
- e. Takut mendapatkan hasil yang buruk, individu akan merasa takut pada hasil sehingga akan menunda-nunda mengerjakan untuk menghindari rasa kecewa

atau melu ketika gagal.

- f. Perfeksionis, ingin tugas yang dikerjakan sempurna, tetapi belum merasa mampu mengerjakan dengan baik sehingga individu akan menunda-nunda hingga menunggu waktu yang tepat dan seringkali tidak ada.

Burka & Yuen (2008) juga menjelaskan ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. Lebih memilih dan suka menunda pekerjaan atau tugas.
- b. Berpendapat bahwa lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang.
- c. Terus menerus mengulang-ulang prokrastinasi akademik.
- d. Sulit dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi umumnya kesulitan dalam mengatur waktu, memiliki rasa percaya diri yang rendah, serta cenderung menghindari tanggung jawab. Selain itu, mereka juga sering mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan dan mengulangi perilaku menunda secara terus-menerus. Penundaan ini sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi tekanan dan ketidaknyamanan saat menghadapi tugas akademik (Stell dalam Shinta & Purwanto, 2015; Dini dalam Westri, 2016; Burka & Yuen, 2008).

B. *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

1. Pengertian *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Istilah *pleasure seeking* pada penelitian Bernard (dalam Hesti, 2021) berasal dari dua kata yaitu '*pleasure*' yang artinya kesenangan dan '*seeking*' yang artinya pencarian. Individu yang mencari kesenangan cenderung tidak mau untuk lepas dari situasi nyaman yang ada. Jika individu tersebut memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka individu tersebut cenderung memiliki kontrol implus rendah dan cenderung memiliki hasrat yang tinggi untuk bersenang-senang.

Teori *pleasure* termasuk dalam prespektif psikoanalisis Sigmund Freud. Penelitian Chasanatin, (2014) Freud berpendapat bahwa dalam diri individu terdapat tiga sistem kepribadian yang salah satunya adalah id. Id (Das Es)

merupakan suatu dari bagian kepribadian yang menyimpan dorongan- dorongan biologis pada manusia yang berprinsip memenuhi kesenangannya sendiri (*pleasure principle*). Penelitian yang dilakukan oleh Muti'ah (2018) bahwa "*Pleasure is assumed as a role in philosophical consideration of human beings*" yang artinya kesenangan memegang peran dalam pertimbangan filosofi manusia, sehingga *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) merupakan perilaku manusia dalam mencari kesenangan yang dilakukan secara sengaja untuk mencapai rasa bahagia dan kenyamanan dalam diri yang dapat mengurangi rasa tertekan atau stress yang ada dalam diri.

Pleasure seeking (pencarian kesenangan) merupakan keadaan emosional yang disebabkan dari keinginan dan dialami oleh individu secara sadar (Berridge & Kringelbach, 2008). Hal tersebut dapat berdampak pada setiap tahapan proses pengambilan keputusan secara sadar dan rasional (Diaye & Lapidus, 2012). Kesenangan bersifat jangka pendek sedangkan kebahagiaan bersifat jangka panjang dan membutuhkan upaya terus menerus untuk mendapatkan pencarian kesenangan (Aren & Hamamci, 2021). Perasaan menyenangkan tersebut yang membuat individu melakukan dan mengulangi suatu perilaku (Faizah & Kahar, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) merujuk pada perilaku individu yang cenderung mencari kesenangan dan kenyamanan, serta menghindari situasi yang tidak nyaman atau menekan. Perilaku ini berkaitan dengan dorongan biologis dalam diri manusia yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan kesenangan secara instan. Individu yang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari kesenangan biasanya memiliki kontrol impuls yang rendah dan lebih fokus untuk terus berada dalam situasi yang nyaman. Konsep ini juga menggambarkan upaya manusia untuk mencapai kebahagiaan dan mengurangi stres, dengan cara mencari kepuasan atau kenyamanan sebagai respons terhadap ketegangan emosional atau tekanan yang mereka alami.

2. Aspek-Aspek *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Pleasure seeking (pencarian kesenangan) dapat dipahami dari berbagai aspek dalam diri individu, yang mencakup tiga aspek menurut (Anggraeni, 2016), antara lain:

- a. Afektif, yaitu perasaan yang muncul dari penilaian secara keseluruhan terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dialami oleh individu. Kebahagiaan di sini dianggap sebagai emosi tertentu yang merupakan evaluasi umum atas pengalaman hidup.
- b. Kognitif, diperoleh melalui proses evaluasi yang dilakukan secara sadar. Kebahagiaan tercapai ketika kualitas hidup individu sesuai dengan standar atau kriteria yang telah ditentukan. Dalam pandangan ini, kebahagiaan merupakan hasil dari pemikiran dan persepsi individu tentang bagaimana kehidupan seharusnya berlangsung.
- c. Sikap, dapat digambarkan sebagai sikap positif terhadap kehidupan, yang tercermin dalam perilaku dan tindakan nyata seseorang. Sikap ini mendorong individu untuk bersikap optimis dan positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pencarian kesenangan merujuk pada upaya untuk menemukan dan menciptakan situasi yang menyenangkan dan nyaman, guna mengurangi perasaan tidak menyenangkan.

Penelitian (Berner & Briken, 2012) juga menjelaskan mengenai aspek- aspek *pleasure seeking* (pencarian kesenangan), antara lain:

- a. Kecenderungan Untuk Mencari Kesenangan, individu akan cenderung untuk mencari pelarian dari tekanan akademik dan lebih memilih untuk aktivitas yang dapat memberikan kesenangan sementara untuk menghindari kecemasan.
- b. Kecenderungan Untuk Mencari Kesempatan yang Menyenangkan, aspek ini merujuk pada individu yang kesulitan dalam mengintegrasikan tujuan akademik dengan kebutuhan emosional karena melihat tugas akademik sebagai sesuatu yang sulit atau buruk dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dirasa menyenangkan secara emosional.
- c. Kecenderungan Untuk Menghindari Kegiatan yang Membosankan, individu

lebih tertarik pada aktivitas yang dapat menghasilkan penghargaan instan daripada tugas akademik yang membutuhkan usaha untuk mencapai penghargaan.

Penelitian Carr (2004) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yakni aspek afektif dan aspek kognitif, antara lain:

- a. Afektif, yakni kebahagiaan yang dapat dirasakan individu berdasarkan pengalaman-pengalaman emosi seperti kebahagiaan, kesenangan, dan kegembiraan.
- b. Kognitif, yakni hasil proses secara sengaja pada pengalaman yang merupakan kepuasan dari variasi domain kehidupan. Sumber kebahagiaan didapat ketika kualitas sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Berdasarkan teori-teori yang ada, *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) merupakan dorongan individu untuk mencari pengalaman yang menyenangkan guna menghindari ketidaknyamanan, yang dipengaruhi oleh faktor afektif (perasaan positif terhadap pengalaman), kognitif (evaluasi sadar terhadap kualitas hidup), dan sikap terhadap kehidupan (Anggraeni, 2016; Carr, 2004). Selain itu, individu cenderung mencari kesenangan sesaat, menghindari aktivitas yang dianggap membosankan, dan lebih memilih kegiatan yang secara emosional menyenangkan daripada yang bersifat akademik (Berner & Briken, 2012). Peneliti menggunakan aspek Berner & Briken, (2012) sebagai landasan teori pada penelitian ini.

3. Dampak *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Perilaku *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan memang dapat memberikan dampak negatif yang signifikan jika dilakukan secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai dampak tersebut menurut (Anggraeni, 2016), antara lain:

- a. Kesulitan Menghadapi Tantangan dan Belajar dari Pengalaman

Individu yang terfokus pada pencarian kesenangan cenderung menghindari situasi yang tidak menyenangkan atau menantang. Kehidupan, tantangan dan kesulitan sering kali berfungsi sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Misalnya, menghadapi kegagalan, rintangan, atau situasi yang memerlukan usaha keras dapat memberikan pengalaman berharga yang membantu

seseorang berkembang baik secara emosional maupun intelektual. Namun, individu yang terjebak dalam perilaku *pleasure seeking* akan lebih memilih menghindari tantangan tersebut karena mereka merasa tidak nyaman atau tertekan. Akibatnya, mereka kehilangan kesempatan untuk belajar dari pengalaman sulit dan menghadapi tantangan yang justru dapat memperkaya hidup mereka.

b. Kecenderungan Menghindari Masalah

Pencarian kesenangan sering kali melibatkan penghindaran terhadap masalah atau tekanan hidup. Alih-alih menghadapi masalah secara langsung, individu yang mengutamakan kesenangan mungkin akan mencari cara-cara yang bisa membuat individu merasa nyaman, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas yang menyenangkan atau konsumsi substansi tertentu (alkohol, obat-obatan, dll). Hal ini menyebabkan individu menghindari pemecahan masalah yang sebenarnya penting untuk perkembangan pribadi dan ini dapat memperburuk situasi, karena masalah yang dihindari terus berkembang dan menambah beban emosional atau mental yang lebih besar.

c. Mengurangi Rasa Tanggung Jawab

Salah satu dampak serius dari perilaku *pleasure seeking* adalah berkurangnya rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu yang lebih fokus pada pencarian kesenangan cenderung mengabaikan kewajiban atau tanggung jawab yang harus dipenuhi. Misalnya, individu akan mungkin lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk hiburan atau aktivitas yang menyenangkan ketimbang menyelesaikan pekerjaan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ini dapat merusak hubungan interpersonal, seperti hubungan dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, karena kurangnya komitmen atau tanggung jawab dalam memenuhi kewajiban. Pada akhirnya, hal ini juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, sosial, dan finansial individu.

d. Keterbatasan Pengembangan Diri

Individu bisa terjebak dalam pola perilaku yang hanya mencari kepuasan sesaat jika terus menerus mencari kesenangan. Individu akan menjadi kurang mampu

menghadapi ketidaknyamanan atau menghadapi situasi yang menuntut pertumbuhan pribadi. Keterampilan seperti ketahanan mental, kesabaran, atau kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup menjadi tidak berkembang, karena individu selalu mencari cara untuk menghindari perasaan atau situasi yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu, meskipun mungkin merasa puas atau bahagia dalam jangka pendek, dalam jangka panjang mungkin merasa terhambat dalam pencapaian tujuan hidup yang lebih bermakna dan memuaskan.

Pleasure seeking (pencarian kesenangan) pada penelitian Wardhani (2024) menyebutkan lima dampak, yakni:

- a. Merugikan diri sendiri, individu terlalu fokus pada kesenangan yang bukan merupakan prioritas yang mengakibatkan individu akan mengabaikan tanggung jawab akademik, yang berdampak pada penurunan prestasi.
- b. Menghindar dari tantangan, individu cenderung menghindari tugas sulit atau tantangan akademik karena lebih memilih aktivitas yang menyenangkan.
- c. Sulit belajar dari pengalaman, keengganan menghadapi hal yang tidak menyenangkan membuat individu gagal merefleksikan kesalahan dan tidak mengambil pelajaran dari pengalaman.
- d. Menghindar atau malas mengerjakan tugas, dorongan untuk mencari kesenangan membuat individu menunda atau mengabaikan tugas akademik.
- e. Tidak bertanggung jawab ketika menghadapi masalah, mahasiswa cenderung menghindari tanggung jawab atas kesulitan akademik dan memilih untuk lari dari masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023), *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) memberikan dampak nyata. Dampak-dampak tersebut, antara lain:

- a. Mendorong penundaan tugas akademik, individu lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan langsung seperti menonton film, bermain game, atau scrolling media sosial, sehingga tugas akademik menjadi prioritas kedua.
- b. Menurunkan tanggung jawab akademik, *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) menyebabkan individu enggan mengambil tanggung jawab atas

tugasnya karena merasa nyaman dalam zona nyaman, yang berujung pada penundaan pengerjaan tugas.

- c. Mengganggu manajemen waktu, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas malah dihabiskan untuk kegiatan hiburan, menyebabkan keterlambatan dan kurangnya kontrol terhadap jadwal belajar.
- d. Mengurangi motivasi belajar, kegiatan menyenangkan dianggap lebih menarik daripada tugas akademik, sehingga individu kehilangan dorongan untuk memulai atau menyelesaikan tugas.
- e. Meningkatkan kecenderungan menghindari tugas, *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap membosankan atau sulit dan memilih aktivitas yang lebih ringan secara emosional.
- f. Menyebabkan ketergantungan pada suasana hati, tugas hanya dikerjakan saat suasana hati mendukung. Jika sedang tidak *mood*, maka tugas akan ditunda dan digantikan oleh aktivitas menyenangkan.
- g. Berisiko menciptakan siklus penundaan, karena merasa nyaman dengan kesenangan jangka pendek, mahasiswa terus-menerus menunda tugas, sehingga prokrastinasi menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan.

Pleasure seeking atau pencarian kesenangan secara keseluruhan dapat memberikan kepuasan jangka pendek, ketergantungan pada perilaku ini dapat menyebabkan seseorang menghindari proses-proses yang esensial bagi pertumbuhan pribadi dan pemecahan masalah. Hal ini dapat mengarah pada kesulitan dalam mencapai tujuan hidup yang lebih besar dan menghambat kemampuan individu untuk berkembang secara emosional, intelektual, dan sosial.

C. Hubungan *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan) dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda-nunda aktivitas akademik yang mengakibatkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang telah ditentukan (Permana, 2019). Hal tersebut dapat berupa sikap menunda-nunda pada siswa. Siswa akan mengesampingkan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas

yang lain. Dilihat dari perilaku siswa SMA pada saat ini yang malas membaca catatan, menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas dan lebih menyukai sistem belajar kebut semalam pada saat akan menghadapi ujian (Nugrasanti, 2006). Masalah prokrastinasi akademik ini banyak terjadi dikalangan siswa SMA dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ica Warnisa & Rosita (2024).

Prokrastinasi akademik tidak terjadi begitu saja, akan tetapi ada hal yang membuat perilaku tersebut muncul hal tersebut diperkuat oleh penelitian M. Wirajaya (2020). Hal tersebut dapat muncul karena adanya tekanan dan tuntutan yang semakin sulit (Syifa, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah, 2023) bahwa penyebab prokrastinasi akademik adalah kurangnya kemampuan siswa untuk mengatur diri, mengelola waktu, dan membuat strategi belajar yang efektif sehingga menyebabkan siswa untuk menunda tugas akademik, lebih memilih aktivitas yang menyenangkan, dan mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sesuai rencana. Perilaku siswa remaja pada saat ini sebagian besar banyak yang mengesampingkan urusan akademik dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam hal lain yang dianggap menyenangkan (Yanto, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh (Habib, 2021) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya merupakan *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2024) bahwa kecenderungan individu dalam mencari kesenangan jangka pendek melalui aktivitas yang disukai, sehingga sulit melepaskan diri dari situasi nyaman meskipun kebahagiaan jangka panjang membutuhkan upaya lebih besar. Sejalan dengan penelitian Anggraeni (2016) bahwa siswa yang memiliki tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang tinggi akan sulit melepaskan apa yang menjadi kesenangannya atau hal-hal yang membuatnya nyaman dibandingkan dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dimiliki.

Berdasarkan uraian diatas, prokrastinasi akademik pada penelitian ini sebagai variabel tergantung yang dihubungkan dengan variabel bebas yaitu *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang diduga memiliki hubungan.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pematang.



BAB III
METODE PENELITIAN
A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan suatu atribut yang ditentukan peneliti untuk mengukur dan mengumpulkan informasi terkait hal tersebut. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang menimbulkan pengaruh dan variabel tergantung (dependen) ialah variabel yang mendapat pengaruh (Sugiyono, 2013). Identifikasi variabel pada studi ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : *Pleasure seeking* (Pencarian Kesenangan)
2. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi akademik

B. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk mengetahui atau mengungkap kebenaran dari variabel yang diteliti. Berikut merupakan definisi operasional pada penelitian ini:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku individu dalam menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik dimana individu tersebut mengetahui bahwa penundaan yang dilakukan dapat menyebabkan dampak negative terhadap hasil atau pencapaian akademiknya. Pelaku yang melakukan prokrastinasi disebut *procrastinator*. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi Tuckman (dalam (Febriani dkk., 2017) yaitu kecenderungan untuk menunda tugas, kecenderungan untuk merasa kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Semakin tinggi skor prokrastinasi akademik yang diperoleh maka akan semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademiknya dan begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor prokrastinasi akademik yang diperoleh maka akan semakin rendah juga tingkat prokrastinasi akademiknya.

2. *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Pleasure seeking (pencarian kesenangan) adalah kecenderungan individu untuk mencari kesenangan atau kepuasan yang instan melalui kegiatan atau aktivitas yang menyenangkan dan seringkali tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka Panjang, seperti tanggung jawab atau kewajiban yang harus diselesaikan. *Skala pleasure seeking* atau pencarian kesenangan disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi Berner & Briken (2012) yaitu kecenderungan untuk menunda tugas, kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan, dan kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan. Semakin tinggi skor *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang diperoleh maka akan semakin tinggi juga tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dan begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang diperoleh maka akan semakin rendah juga tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan).

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah generalisasi berdasarkan subjek atau objek yang memiliki ciri-ciri tertentu untuk dipelajari oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pematang yang berjumlah 392 siswa.

Tabel 1. Rincian Data Populasi

No.	Kelas	Jumlah
1.	XI 1	36
2.	XI 2	38
3.	XI 3	35
4.	XI 4	35
5.	XI 5	37
6.	XI 6	36
7.	XI 7	36
8.	XI 8	34
9.	XI 9	35
10.	XI 10	34
11.	XI 11	36
	Total	392

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan karakteristik sama dengan populasi yang dapat mewakili populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang. Sampel yang telah ditetapkan lalu diambil data untuk mengidentifikasi hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik untuk mengambil sampel pada penelitian ini yaitu *cluster random sampling*, yakni dengan teknik pembagian populasi ke dalam kluster berdasarkan kelas yang ada. Peneliti akan memilih sebanyak 4 kelas secara acak dengan jumlah sampel yang diambil adalah 144 siswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode dalam mengumpulkan data penelitian ini mempergunakan pengukuran berupa alat ukur psikologi. Skala merupakan susunan pertanyaan-pertanyaan yang dibuat sesuai dengan indikator berperilaku yang berfungsi untuk mengungkap keadaan individu melalui hasil respon pada pertanyaan-pertanyaan tersebut (Azwar, 2015).

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Data penelitian skala didapat dari aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Febriani dkk., 2017) yang diukur melalui tiga aspek prokrastinasi akademik yaitu, kecenderungan untuk menunda tugas, kecenderungan untuk merasa kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Skala ini terdiri atas dua bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* bersifat mendukung atau positif sedangkan *unfavorable* bersifat tidak mendukung atau negatif. Berikut *blueprint* skala prokrastinasi akademik dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Blueprint skala prokrastinasi akademik

	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kecenderungan untuk menunda tugas	7	7	14
2	Kecenderungan untuk merasa kesulitan	7	7	14
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	7	7	14
	Total	21	21	42

2. Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Data penelitian skala didapat dari aspek-aspek *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan menurut Berner & Briken (2012) yang diukur melalui tiga aspek *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan yaitu, kecenderungan untuk mencari kesenangan, kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan, kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan. Skala pada penelitian ini terdiri atas dua bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* bersifat mendukung atau positif sedangkan *unfavorable* bersifat tidak mendukung atau negatif. Berikut *blueprint* skala *pleasure seeking* dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint skala *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan

	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kecenderungan untuk mencari kesenangan	7	7	14
2	Kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan	7	7	14
3	Kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan	7	7	14
	Total	21	21	42

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan suatu pembuktian dari tes yang dapat menghasilkan keakuratan pada sebuah data untuk menjalankan target ukur. Validitas mengarah pada aspek ketepatan suatu hasil pengukuran yang bertujuan mengetahui aspek psikologis diri individu. Pengukuran tersebut dinyatakan oleh skor pada instrument pengukur yang bersangkutan (Azwar, 2001).

Penelitian ini menggunakan uji validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian dari setiap aitem dalam relevansi isi tes yang berdasarkan analisis rasional agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan alat ukur (Azwar, 2001).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem digunakan untuk membedakan antar individu atau kelompok yang mempunyai atribut diukur maupun tidak mempunyai atribut pengukuran. Uji daya beda aitem memperhitungkan distribusi skor aitem antar koefisien korelasi dan distribusi skor skala. Kriteria yang digunakan untuk pemilihan aitem didasarkan pada besaran angka koefisien korelasi minimal 0.30, yang artinya memiliki daya beda memuaskan. Aitem yang memiliki koefisien kurang dari 0.30 dapat dikatakan daya beda rendah. Akan tetapi, dalam proses seleksi aitem yang tidak koefisien atau dibawah 0.30 bisa diturunkan menjadi 0.25 agar tercapai sesuai dengan jumlah aitem yang diinginkan (Azwar, 2021).

3. Reliabilitas

Reliabilitas pengukuran adalah seberapa besar hasil pengukuran dapat dipercaya atau konsisten. Penentuan reliabilitas berkisar pada angka 0 - 1,00 dan apabila mendekati angka tersebut maka reliabilitas dikatakan tinggi dan semakin reliabel (Azwar, 2021).

Penelitian ini menggunakan alat ukur dari pleasure seeking dan *pleasure seeking*. Pengujian reliabilitas menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 25.0 for windows.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik untuk memperoleh hasil data yang digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2021). Penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dari pearson (2 tailed) guna mengidentifikasi korelasi antar variabel. Peneliti menggunakan SPSS 25.0 for windows.



BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan langkah awal yang penting dalam pelaksanaan penelitian dan bertujuan untuk menyusun serta mempersiapkan suatu proses penelitian secara matang agar dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang optimal. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi karakteristik yang relevan dengan penelitian serta pemilihan lokasi penelitian juga perlu ditentukan sebelum penelitian dimulai. Kajian ini bertujuan guna menyelidiki hubungan antara prokrastinasi akademik dengan pleasure seeking pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pemalang.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Pemalang yang merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas di Kota Pemalang. Lokasinya terletak di Jalan Jendral Sudirman, Wanarejan Utara, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang. SMA Negeri Pemalang resmi didirikan pada tahun 1984, berdasarkan Data Pokok Kemendikbud, SK (No. 0558/O/1984) terbit pada tanggal 20 November 1984. Sekolah ini memiliki luas bangunan 4.037 m². Lokasi SMA Negeri 2 pemalang berada sekitar 3,3 km dari arah selatan-barat pusat kota Pemalang.

Penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan berupa wawancara dengan beberapa siswa di sekolah tersebut mengenai prokrastinasi akademik. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk menggali informasi serta untuk memastikan apakah fenomena tersebut benar adanya. Peneliti kemudian menentukan kriteria subjek dan menyiapkan seluruh kebutuhan yang diperlukan untuk penelitian.

SMA Negeri 2 Pemalang dipilih sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Telah diperolehnya izin dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian.
- b. Jumlah subjek penelitian yang sesuai dengan kebutuhan.
- c. Subjek memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria yang telah

ditetapkan oleh peneliti.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk meminimalkan kesalahan selama pelaksanaan penelitian, diperlukan perencanaan yang sistematis serta kepatuhan terhadap izin yang berlaku di lokasi penelitian. Upaya ini dilakukan untuk memastikan efektifitas dan kelancaran proses penelitian. Langkah-langkah yang dipersiapkan meliputi pengurusan izin resmi, penyusunan dan pengujian instrumen penelitian, diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang digunakan.

a. Persiapan Perizinan Penelitian

Langkah awal yang dilaksanakan sebelum melaksanakan penelitian yaitu mempersiapkan surat izin. Peneliti mengurus surat perizinan secara resmi yang ditanda tangani oleh wakil dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk mengambil data skripsi dengan nomor surat 396/C.1/Psi-SA/II/2025. Peneliti kemudian memberikan surat tersebut kepada pihak sekolah. Surat tersebut diterima dengan baik oleh kepala sekolah SMA Negeri 2 Pemasang dan mendapatkan persetujuan untuk membantu peneliti dalam proses pengambilan data skripsi.

b. Penyusunan Alat Ukur

Tahap ini bertujuan untuk memperoleh alat untuk penelitian dan mengumpulkan data skala mencakup materi dan berbagai variabel dengan tujuan penelitian. Aspek-aspek pada penelitian ini digunakan sebagai pernyataan yang dikenal sebagai aitem. Aitem pada penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori, yakni aitem favorable dan aitem unfavorable. Aitem favorable sebagai pernyataan yang mendukung dan aitem unfavorable sebagai pernyataan yang tidak mendukung. Peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala *pleasure seeking*.

Respon yang digunakan untuk skala prokrastinasi akademik terdiri dari empat kategori: “sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian yang diberikan atas pernyataan favorable yaitu

sangat sesuai (SS) 4, sesuai (S) 3, tidak sesuai (TS) 2, dan sangat tidak sesuai (STS) 1. Penilaian terhadap pernyataan unfavorable adalah sangat sesuai (SS) 1, sesuai (S) 2, tidak sesuai (TS) 3, dan sangat tidak sesuai (STS) 4”.

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik berdasarkan aspek Tuckman (dalam Febriani dkk., 2017) yakni kecenderungan untuk menunda tugas, kecenderungan untuk merasa kesulitan, serta kecenderungan untuk melemparkan kesalahan pada orang lain. Skala ini mencakup beberapa aitem yang telah disesuaikan oleh responden terdiri atas 42 aitem dan terbagi dengan 2 pernyataan yaitu 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Skala ini terdiri atas empat penilaian yaitu “sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)”.

Tabel 4. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk menunda tugas	1,8,13,19,27,34,40	6,15,17,25,32,38,41	14
2.	Kecenderungan untuk merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas	2,12,21,23,30,35,42	4,7,11,16,22,31,37	14
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,10,20,26,28,33	5,14,18,24,29,36,39	14
	Jumlah	21	21	42

2) Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Pleasure seeking (pencarian kesenangan) berdasarkan aspek Berner & Briken (2012) yaitu kecenderungan untuk mencari kesenangan, kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan, dan kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan. Skala ini mencakup beberapa aitem yang telah disesuaikan oleh responden terdiri atas 42 aitem dan terbagi dengan 2 pernyataan yaitu 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Skala ini terdiri atas empat penilaian

yaitu “sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)”.

Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala *Pleasure Seeking* atau Pencarian Kesenangan

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk mencari kesenangan	1,6,14,20, 27, 33,38	3,12,15,21, 26,34,40	14
2.	Kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan	7,10,18,22, 29,37,39	2,8,13,16, 25,31,41	14
3.	Kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan	5,11,19,24, 30,35,42	4,9,17,23, 28,32,36	14
	Jumlah	21	21	42

B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Kekuatan variasi tiap butir pada instrumen dapat dipastikan bila seluruh subjek pada penelitian telah menyelesaikan pengisian alat ukur. Analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows. Aitem dapat dinilai memiliki daya beda yang tinggi apabila koefisien korelasinya melebihi 0,30 namun apabila tidak mencukupi, maka nilai korelasinya dapat diturunkan hingga 0,25 (Azwar,2021). Berikut merupakan hasil penghitungan uji reliabilitas dan daya diferensial setiap aitem untuk berbagai skala yang dipergunakan dalam studi ini:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Diperoleh hasil dari skala yang telah disusun dari tiga aspek prokrastinasi akademik yang berjumlah 42 aitem, dengan aitem yang mempunyai daya beda rendah 14 dengan aitem yang daya beda tinggi sebanyak 28 aitem. Aitem dengan daya tinggi dengan rentang skor yaitu 0,301-0,651, sedangkan dengan daya rendah memiliki rentang skor 0,030-0,262 yang diperhitungkan dengan *Alpha Cronbach*. Mendapat skor 0.903 yang menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik reliabel. Aitem prokrastinasi akademik yang telah disebar dan telah di uji daya beda aitem:

Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Prokrastinasi Akademik

NO	Aspek	Aitem		Jumlah	Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		DBT	DBR
1.	Kecenderungan untuk menunda tugas	1,8,13,19,27*,34,40	6,15,17,25,32,38,41	14	13	1
2.	Kecenderungan untuk merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas	2,12,21,23,30,35,42	4,7*,11,16*,22,31,37	14	12	2
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atau faktor eksternal	3*,9*,10,20*,26*,28*,33*	5,14*,18*,24,29*,36*,39*	14	3	11
Jumlah		21	21	42	28	14

Keterangan (*) = Aitem dengan daya beda rendah

DBT = Daya Beda Tinggi

DBR = Daya Beda Rendah

2. Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Diperoleh hasil dari skala yang telah disusun dari tiga aspek *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan yang berjumlah 42 aitem, dengan aitem yang memiliki daya beda rendah 16 dengan aitem yang daya beda tinggi sebanyak 26 aitem. Aitem dengan daya tinggi dengan rentang skor yaitu 0,301-0,651, sedangkan dengan daya rendah memiliki rentang skor 0,114-0,782 yang diperhitungkan dengan *Alpha Cronbach*. Mendapatkan skor 0.930 yang menunjukkan bahwa skala *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan reliabel. Aitem *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) yang telah disebar dan telah di uji daya beda aitem:

Tabel 7. “Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Pleasure Seeking* atau Pencarian Kesenangan

NO	Aspek	Aitem		Jumlah	Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		DBT	DBR
1.	Kecenderungan untuk mencari kesenangan	1,6,14,20,27,33,38	3,12,15*,21,26,34*,40*	14	11	3
2.	Kecenderungan untuk mencari kesempatan yang menyenangkan	7,10,18,22,29,37,39	2*,8*,13*,16*,25*,31*,41*	14	7	7
3.	Kecenderungan untuk menghindari kegiatan yang membosankan	5,11,19*,24,30,35,42	4*,9*,17*,23*,28*,32,36	14	8	6
Jumlah		21	21	42	26	16

Keterangan (*) = Aitem dengan daya beda rendah

DBT = Daya Bada Tinggi

DBR = Daya Bada Rendah

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diadakan pada tanggal 5 Mei – 8 Mei 2025 di SMA Negeri 2 pemalang. Penyebaran skala pada penelitian ini melalui *google form* melalui link <https://forms.gle/xCsWbAbaet6kfZSs5>. Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah mendapatkan izin dari kepala sekolah di SMA Negeri 2 Pemalang. Skala yang telah terisi kemudian diberi skor oleh peneliti kemudian melakukan analisis mempergunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 25.0 for windows untuk melakukan pengolahan data statistik.

Tabel 8. Demografi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	128	51,6%	248
	Perempuan	120	48,4%	
2.	Kelas			
	XI 5	37	14,9%	248
	XI 6	36	14,5%	
	XI 7	36	14,5%	
	XI 8	34	13,7%	
	XI 9	35	14,1%	
	XI 10	34	13,7%	
	XI 11	36	14,5%	
3.	Umur			
	15 Tahun	1	0,40%	248
	16 Tahun	93	37,50%	
	17 Tahun	145	58,47%	
	18 Tahun	9	3,63%	

D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap pertama dalam menganalisis data. Penelitian dengan dua variabel, uji asumsi dapat dilakukan melalui uji normalitas dan uji linearitas. Penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis data dan melaksanakan uji asumsi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Pleasure Seeking	69,13	10,699	0,132	0,082	$> 0,05$	Normal
Prokrastinasi Akademik	68,38	7,582	0,277	0,191	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari kedua variabel yang diteliti didapatkan hasil dengan taraf signifikansi sebesar 0,082 dan 0,191 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel pleasure seeking dan

prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu metode analisis dalam penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti serta menentukan apakah hubungan tersebut bersifat signifikan atau tidak, dengan memanfaatkan uji F untuk linearitas. Proses pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows.

Hasil uji linearitas pada variabel prokrastinasi akademik terhadap *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) menunjukkan nilai F linear sebesar 108,123 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, di mana pola hubungan tersebut menyerupai garis lurus.

c. Uji Hipotesis

Analisis hipotesis dilakukan melalui uji korelasi *Pearson*, yang termasuk dalam kelompok uji koefisien korelasi pada statistik parametrik. Metode ini bertujuan untuk mengevaluasi keterkaitan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, dilakukan pembuktian adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) pada siswa SMA Negeri 2 Pematang Jaya, dengan asumsi bahwa data yang dikaji memiliki distribusi normal. Merujuk pada hasil uji korelasi *pearson* didapatkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,506$, dengan angka signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwasanya hipotesis diterima dan adanya hubungan positif yang signifikan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pematang Jaya. Dimana semakin tinggi tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) siswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya juga semakin tinggi. Hal ini turut berlaku sebaliknya.

E. Deskripsi Penelitian

Deskripsi penelitian digunakan untuk menyajikan gambaran dan informasi terkait kondisi responden terkait variabel dan kelompok subjek pengukuran. Pengelompokan responden dilakukan berdasarkan asumsi bahwa populasi dan skor responden membentuk distribusi normal. Tujuan pengelompokan partisipan adalah untuk membaginya kedalam beberapa kelompok sesuai dengan tingkat faktor yang diidentifikasi. Lima unit deviasi digunakan untuk membagi kelompok distribusi subjek penelitian pada kajian ini. Norma yang digunakan untuk kategori pengelompokan dalam kajian ini yakni seperti berikut:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: x = Skor yang diperoleh

μ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi Akademik mempunyai 28 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimal yang didapat subjek adalah 28 dari (28×1) dan skor tertinggi adalah 112 dari (28×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 84 dari $(112 - 28)$, yang memiliki nilai standar deviasi yang diperhitungkan menggunakan skor maksimal dikurangkan skor minimal dibagi 6 $(112-28):6 = 14$ serta hasil *mean* hipotetik 70 dari $(112 + 28): 2$.

Deskripsi skor skala Prokrastinasi Akademik diperoleh skor minimal empirik 34, skor maksimal empirik yaitu 92, *mean* 68,38 dan nilai standar deviasi empirik 7,582.

Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	34	28
Skor Maksimum	92	112
Mean (M)	68,38	70
Standar Deviasi	7,582	14

Berdasarkan nilai rerata empirik yang tertera dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diinterpretasikan bahwa skor subjek termasuk dalam kategori sedang, dengan rata-rata nilai sebesar 68,38. Adapun deskripsi umum mengenai data variabel prokrastinasi akademik dalam konteks menyeluruh mengacu pada norma kategorisasi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$91 < X \leq 112$	Sangat Tinggi	1	0,4%
$77 < X \leq 91$	Tinggi	30	12,1%
$63 < X \leq 77$	Sedang	173	69,8%
$49 < X \leq 63$	Rendah	41	16,5%
$28 \leq 49$	Sangat Rendah	3	1,2%
Total		248	100%

Berdasarkan hasil pengelompokan skor tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) sangat tinggi sebanyak 1, Tinggi 30, sedang 173, dan *pleasure seeking* dengan kategori rendah sebanyak 41 dan sangat rendah 3.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

2. Deskripsi Data Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Skala *Pleasure Seeking* atau pencarian kesenangan memiliki 26 butir pernyataan dengan pilihan jawaban pada rentang skor 1 hingga 4. Nilai terendah yang mungkin dicapai responden adalah 26 (hasil dari 26×1), sedangkan skor maksimum adalah 104 (dari 26×4). Dengan demikian, rentang skor total skala mencapai 78 poin (104 dikurangi 26). Standar deviasi hipotetik ditentukan melalui selisih skor maksimum dan minimum dibagi enam, yakni $(104 - 26) : 6 = 13$. Rata-rata teoritis atau mean hipotetik diperoleh dari penjumlahan skor minimum dan maksimum, kemudian dibagi dua, yaitu $(104 + 26) \div 2 = 66,5$.

Adapun deskripsi statistik empirik menunjukkan bahwa skor minimum aktual yang dicapai responden adalah 27, dengan skor tertinggi mencapai 96. Rata-rata

empirik atau mean aktual adalah 69,13, disertai nilai standar deviasi empirik sebesar 10,699.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

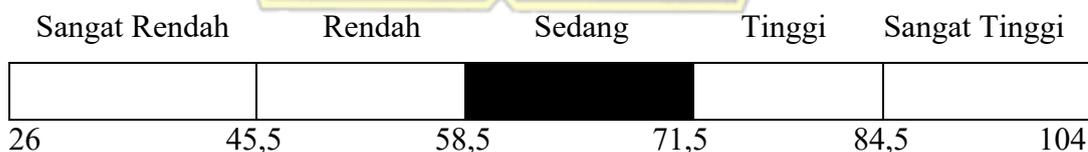
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	26
Skor Maksimum	96	104
Mean (M)	69,13	66,5
Standar Deviasi	10,699	13

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 69,13. Adapun deskripsi data variabel *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 14. Norma Kategorisasi *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84,5 < 104$	Sangat Tinggi	27	10,9%
$71,5 < X \leq 84,5$	Tinggi	68	27,4%
$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	119	48%
$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah	29	11,7%
$26 \leq 45,5$	Sangat Rendah	5	2%
	Total	248	100%

Berdasarkan hasil pengelompokan skor tersebut, maka dapat diambil Kesimpulan bahwasanya tingkat *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan sangat tinggi sebanyak 27, Tinggi 68, sedang 119, dan *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan kategori rendah sebanyak 29 dan sangat rendah 5.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan)

F. Pembahasan

Kajian ini bertujuan guna menjelaskan pembuktian adanya hubungan yang signifikan antara *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pematang Jaya. Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun individu sebenarnya sadar bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Hasanah, 2016). Perilaku ini sering diakibatkan oleh kurangnya manajemen waktu, ketidakmampuan mengatur prioritas, serta adanya kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dari tugas akademik. Sementara itu, *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan dipahami sebagai dorongan individu untuk mencari pengalaman yang menyenangkan dan menghindari situasi yang tidak nyaman atau membosankan. Individu dengan kecenderungan *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan tinggi biasanya lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan seperti bermain *game*, bersosialisasi, atau hiburan lainnya dibandingkan dengan aktivitas akademik yang menuntut fokus dan usaha (Savdekar, 2023). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = 0,506$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menjadi indikasi bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 2 Pematang Jaya. Dimana semakin tingginya tingkat *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) siswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya juga semakin tinggi. Hal ini turut diberlakukan sebaliknya.

Perilaku prokrastinasi akademik lazim terjadi dikalangan SMA, kebanyakan siswa pada saat ini memilih untuk menunda kegiatan belajar dan memilih untuk melaksanakan hal lain yang dianggap lebih menyenangkan seperti nongkrong dengan teman, bermain *game*, atau hal lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik. Hubungan antara *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui dinamika perilaku yang bersifat saling memengaruhi. Ketika siswa dihadapkan pada tugas akademik yang dianggap berat, membosankan, atau menimbulkan tekanan, dorongan untuk mencari kesenangan (*pleasure seeking*) cenderung meningkat. Akibatnya, siswa memilih

untuk melakukan aktivitas yang memberikan kenyamanan atau hiburan sesaat seperti menonton video, bermain gim, atau bersosialisasi, daripada menyelesaikan tugas akademik.

Perilaku ini pada akhirnya membentuk pola penundaan yang berulang, karena keterlibatan dalam aktivitas menyenangkan sering kali berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Waktu belajar menjadi berkurang, tugas tidak terselesaikan tepat waktu, dan pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan siswa terhadap tanggung jawab akademiknya. Dalam kondisi ini, siswa semakin terdorong untuk kembali melakukan *pleasure seeking* sebagai bentuk pengalihan atau pelarian dari tekanan akademik, sehingga membentuk siklus prokrastinasi yang sulit dihentikan.

Serupa dengan penelitian yang dilakukan Sanggasurya Lois & Christine Mamahit Henny (2021) yang menunjukkan bahwa siswa SMA yang mengalami prokrastinasi akademik sering kali melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik karena lebih tertarik pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Penelitian Kumalasari dkk (2023), dijelaskan bahwa tingkat prokrastinasi yang ada cenderung tinggi karena siswa tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktu dan kurang mampu mengatur prioritas, terutama pada hal non akademik. Hal tersebut diperkuat oleh Miranda Julyanti & Siti Aisyah (2015) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan hal yang menyenangkan yang dapat mempengaruhi proses akademik siswa.

Bernard (dalam Faujiah dkk., 2018) menyebutkan bahwa perilaku *pleasure seeking* (pencarian kesenangan) dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik karena individu cenderung melakukan hal yang dianggap nyaman dan menyenangkan sehingga individu tersebut sulit untuk melakukan aktivitas yang bersifat produktif ataupun aktivitas yang menuntut konsentrasi seperti belajar. Perilaku tersebut merupakan kecenderungan seseorang untuk lebih memilih melakukan aktivitas yang dapat memberikan kesenangan secara instan ataupun kenyamanan bagi individu tersebut.

Penelitian dari Pratama & Affandi (2024) mengungkapkan bahwasanya siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung melakukan pelarian dalam aktivitas *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan yang menyebabkan semakin

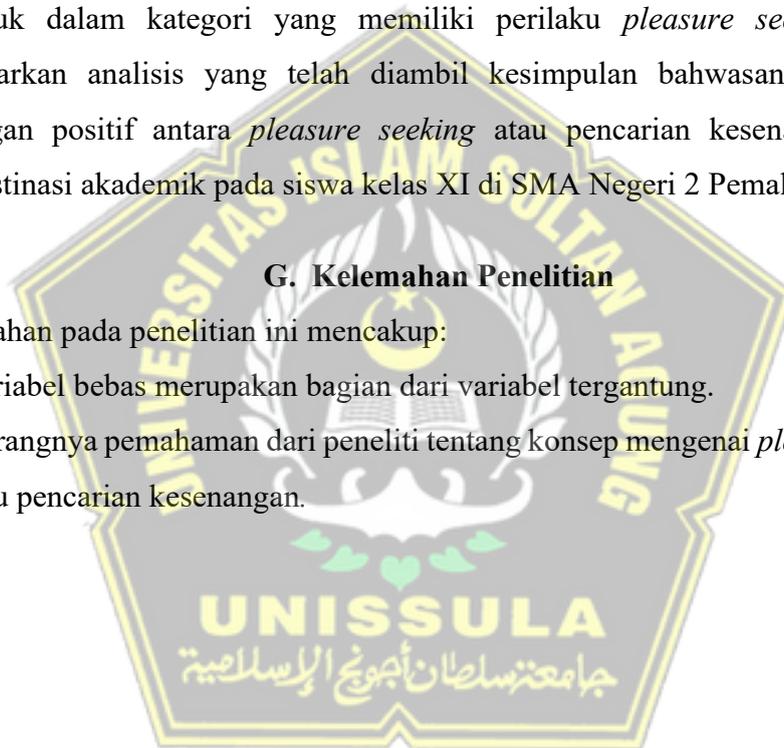
meningkatnya prokrastinasi akademik yang dialami. Keterlibatan aktivitas menyenangkan yang berlangsung lama menyebabkan berkurangnya alokasi waktu untuk menyelesaikan tugas ataupun belajar yang mengakibatkan siswa cenderung menunda-nunda pekerjaan sekolah.

Deskripsi hasil dari skor norma kategorisasi skala prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA sebanyak 173 siswa (69,8%) yang termasuk memiliki perilaku prokrastinasi sedang. Hasil dari skor norma kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA sebanyak 119 siswa (48%) termasuk dalam kategori yang memiliki perilaku *pleasure seeking* sedang. Berdasarkan analisis yang telah diambil kesimpulan bahwasanya ditemukan hubungan positif antara *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pematang Siak.

G. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini mencakup:

1. Variabel bebas merupakan bagian dari variabel tergantung.
2. Kurangnya pemahaman dari peneliti tentang konsep mengenai *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan pengkajian, maka ditemukan hubungan positif antara *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang dan diidentifikasi bahwa semakin tinggi perilaku siswa dalam mencari kesenangan dan kenyamanan, maka semakin besar kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas akademik. Sebaliknya, bahwa semakin rendah tinggi perilaku siswa dalam mencari kesenangan dan kenyamanan, maka semakin kecil kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas.

B. Saran

1. Saran bagi Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang

Siswa SMA Negeri 2 Pemalang diharapkan lebih meningkatkan kesadaran diri terhadap kebiasaan menunda tugas dan kecenderungan untuk mencari kesenangan serta untuk dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menunda-nunda tugas dan menjadikannya sebagai pedoman untuk menghindari perilaku buruk yang dapat mempengaruhi proses belajar. Hasil kategorisasi menunjukkan nilai sedang tetapi perilaku ini tetap berpotensi menghambat prestasi akademik apabila tidak dikendalikan.

2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel bebas, yaitu *pleasure seeking* (pencarian kesenangan). Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik agar hasil penelitian menjadi lebih komperhensif. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan subjek penelitian pada jenjang pendidikan atau sekolah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjrj>
- Alvi Nur Azizah. (2023). Prokrastinasi Dalam Pembelajaran Dan Perkembangan Peserta Didik. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v1i1.112>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Anggraeni, D. (2016). Pengaruh Pleasure Seeking Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri Se-Kabupaten Cirebon. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 32.
- Anugrah, M. A., & Mediana, D. (2021). Hubungan tipe kepribadian dengan prestasi akademik pada siswa SMA X. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(4), 142–147. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.142-147>
- Aren, S., Hamamci, H. N., & Özcan, S. (2021). Moderation effect of pleasure seeking and loss aversion in the relationship between personality traits and risky investment intention. *Kybernetes*, 50(12), 3305–3330. <https://doi.org/10.1108/K-05-2020-0278>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Bakiyah. (2022). Pendidikan Indonesia Era Globalisasi. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 82–87.
- Berner, W., & Briken, P. (2012). Pleasure seeking and the aspect of longing for an object in perversion. a Neuropsychanalytical perspective. *American Journal of Psychotherapy*, 66(2), 129–150. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2012.66.2.129>
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2008). Affective neuroscience of pleasure: Reward in humans and animals. *Psychopharmacology*, 199(3), 457–480. <https://doi.org/10.1007/s00213-008-1099-6>
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Chasanatin, H. (2014). Haiatin Chasanatin. *Jurnal Tarbawiyah*, 11(2), 178–195.
- Carr, A. (2004). *The science of happiness and human strengths*.

- Damayanti Putri, A. (2023). Pengaruh Sikap Malas Belajar Dan Pleasure Seeking Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi Psikologi Unissula*, 13(1), 104–116.
- Diaye, M., Lapidus, A., Diaye, M., Pleasure, A. L., & Journal, E. (2012). *Pleasure and belief in Hume ' s decision process To cite this version : HAL Id : hal-00483263. 19(3)*.
- Faizah, N., & Kahar, A. (2021). *Seeking for Pleasure : The Risk Factor between Voluntary Client versus Involuntary Client Seeking for Pleasure : The Risk Factor between Voluntary Client versus Involuntary Client Amin Al Haadi Shafie Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim Asian Centre of Research o. October*. <https://doi.org/10.30845/ijbss.v12n5p6>
- Fatimaullah, Dodi Priyatmo Silondae, & Jahada. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 116.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 43–52. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>
- Febriani, R., Ode Suarni, W., & Aspin. (2017). Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTs Negeri 1 Kendari. *Aspin* |, 1, 86–101.
- Ferando Frendi, K. R. I. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 6.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Habib, A. R. (2021). UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. *Reimajenasi Timbre: Nostalgia Bunyi Melalui Komposisi Musik*, 3, 1–16. <http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/8497>
- Hasanah, M. (2016). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK “X” Yogyakarta. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 4, Issue 2, pp. 128–137). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/isoshum/PI/article/view/1257>
- Hesti, R. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 75(17), 399–405.
- Ica Warnisa, N., & Rosita, T. (2024). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 1 Batujajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus*, 7(4), 337–345. <https://doi.org/10.22460/fokus.v7i4.8311>
- Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA islam terpadu (It) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>

- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19–26. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/485>
- Kumalasari, Sinring, A., & Akhmad Harum. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- M. Wirajaya, N. P. & D. P. R. (2020). Investigating the academic procrastination of elf students. *JPBII*, 8(2), 179–187.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(4), 159. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i4.485>
- Miranda Julyanti & Siti Aisyah. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diverseta*, 1(2), 18–27.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Muti'ah T. (2018). The view of freud's pleasure principle and the simple hedonism of human being. *Jurnal Spirits*, 1(1), 1–8.
- Natalia, D., & Lunanta, L. P. (2023). *Dampak Academic Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang. Seminar Nasional Seri 3 "Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang."* 97–109.
- Nugrasanti, R. (2006). Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provitae*. *Provitae*, 2.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Pratama, R. W., & Affandi, G. R. (2024). Konsep Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 3.
- Rahmayani, I. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android pada Materi Kelarutan untuk Meningkatkan Performa Akademik Peserta Didik SMA Developing Android-Based Instructional Media of Solubility to Improve

- Academic Performance of High School Students. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 2(1), 88–99.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Rohmatun, R. (2021). Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>
- Sanggasurya Lois dan Christine Mamahit Henny. (2021). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *Psiko-Edukasi: Jurnal Pendidikan Psikologi Dan Konseling*, 19(2), 151–165.
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 00–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Savdekar. (2023). Pengaruh Sikap malas belajar dan Pleasure Seeking terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Savdekar, S. V. (2019). Psychological perspectives of procrastination. *National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health*, 22(13), 1174–1188.
- Serdar, E. (2021). The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates Duygu HARMANDAR DEMİREL Mehmet DEMİREL. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(4), 140–149. <https://orcid.org/0000-0003-2438-6748><https://orcid.org/0000-0003-1454-022X>
- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono, K. (2018). Self Regulated Learning and Achievement Motivation To Student Academic Procrastination. *Jurnal MANAJERIAL*, 17(1), 17. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v17i1.9759>
- Shinta, A., & Purwanto, S. (2015). Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter Dan Faktor-faktor Penyebabnya. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 11, pp. 44–53).
- Srigiwati, T., Widyastuti, A. . D., & Muhliawati, Y. (2020). Upaya Mereduksi prokrastinasi Akademik Melalui Layanan bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Bagi Peserta Didik Kelas Xii Aphp B Smk Negeri 1 Wanayasa. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 357–368. <http://eprints.uad.ac.id/21252/1/33.TunjungSriwigati%28357-368%29.pdf>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*.
- Suherman, S. S. (2023). Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa. *SMKN 3 Bandung*, 3–7.

- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcan, E., & Gamst-Klaussen, T. (2022). Study Habits and Procrastination: The Role of Academic Self-Efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1141–1160. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Taqiyah, I., & Amani, D. Z. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal) : Tinjauan Sistematis*.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Wardhani, R. T. K. (2024). Hubungan Antara Pleasure Seeking Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Penggemar Drama Korea. *Skripsi Psikologi Unissula*, 31.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67.
- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94–100. www.novaPDF.com
- Yandri, H., Harmalis, H., Sasferi, N., Naidarti, N., & Juliawati, D. (2021). Motivasi Instrinsik, Dukungan Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(2), 24. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i2.5103>
- Yanto, S. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik siswa (Sebuah studi kasus pada siswa di MTs Al-Bukhori Brebes). *Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4), 179–189.