

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu upaya atau proses yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan potensi yang telah dimilikinya, proses pendidikan sendiri berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia. Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, serta memajukan bangsa itu sendiri. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal dan informal, Salah satu cara formal untuk mendapatkan pendidikan yaitu melalui sekolah. Sekolah merupakan lingkungan kedua sebagai tempat untuk membina membimbing anak selain dirumah. Individu dapat menerima pengalaman baru serta dapat mengembangkan segala aspek yang dimiliki untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat disekolah (dalam Harahap, 2021).

Pendidikan formal di sekolah memiliki tingkatan mulai dari SD, SMP, SMA, individu yang berada pada tingkat SMA diberikan tugas-tugas yang lebih banyak agar lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran. Selain itu, tugas tersebut juga merupakan hasil dari sebuah proses belajar mengajar yang menjadi faktor penentu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan (dalam Pujiastuti, 2022). Belajar merupakan kewajiban siswa yang sedang mengenyam pendidikan di institusi pendidikan, formal atau nonformal. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan

mengkokohkan kepribadian belajar merupakan diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru.

Fenomena penundaan pengerjaan tugas banyak dijumpai di lapangan. Di antaranya menggunakan metode SKS (sistem kebut semalam) dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan sesuatu, selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Rini Risnawati dalam Lukmawati, 2016).

Menurut Aditiantor dan Wulanyani (dalam Aring, 2021) ada bermacam-macam kendala dalam pembelajaran yaitu pelajar tidak mengatur atau mengelolah waktu dengan baik yang dapat membuat kecenderungan untuk melakukan tindakan penundaan dalam memulai dan mengerjakan tugas, dan siswa juga kurang disiplin dalam mengelola waktu sehingga menimbulkan perilaku penundaan pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru.

Beberapa hasil penelitian tentang hal yang sama di luar Indonesia juga menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar masyarakat luas dan siswa pada lingkup yang lebih sempit. Sekitar 25% sampai dengan 75% siswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam proses akademisi mereka. (Kurniawan dalam Hasim, Rahman & Hakiem, 2019).

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Remboken mengenai hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X

di SMA Negeri 1 Remboken. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke beberapa responden penelitian bahwa salah satu hal yang harus dihadapi selama pembelajaran yaitu rasa jenuh atau rasa bosan yang membuat siswa tersebut lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga sering menunda tugas-tugas akademik dari guru mata pelajaran (dalam Aring., dkk 2021). Hal tersebut akan sangat berpengaruh baik jangka panjang maupun pendek. Jika prokrastinasi akademik sering dilakukan maka akan menimbulkan kesulitan dalam mengontrol diri serta mencapai tujuan.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang artinya mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari esoknya” (dalam Ghufron and Risnawita, 2021).

Ellis dan Knaus (dalam Asna dkk, 2020) Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang seharusnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, atau pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Sementara menurut Ferrari dkk (dalam Muntazhim, 2022) Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah, atau tugas kursus. Lebih lanjut Ferrari menjelaskan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Selain itu pengerjaan tugas juga terbengkalai, dan jika selesaipun

hasilnya tidak akan maksimal, penundaan juga akan berakibat hilangnya kesempatan dan peluang seseorang. Solomon dan Rothblum (dalam Lubis dkk, 2018) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan tugas akademik penting, contohnya seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan makalah, urusan administrasi yang terkait dengan sekolah, serta presence (kehadiran). Penundaan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas atau hal-hal yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Bentuk prokrastinasi siswa sering muncul karena terdapat beberapa aspek pembentuknya, yakni aspek psikologis dimana siswa dapat mengerjakan tugas yang diberikan jika sudah dekat dengan batas akhir pengumpulan tugas yang telah diberikan. Pada tahap ini individu akan lebih tertantang saat mengerjakan atau belajar pada beberapa jam sebelum ujian. Selain itu, terdapat masalah dengan pembimbing akademiknya dimana siswa kurang suka dengan penjelasan yang telah di sampaikan atau kurang suka dengan mata pelajaran yang sedang berlangsung maka timbul prokrastinasi. Aspek selanjutnya yakni mengenai usia siswa dimana pada tahap ini siswa sedang mencari jati dirinya sehingga enggan meninggalkan tanggung jawab yang dimilikinya daripada harus mengerjakan tugasnya. Stress juga pemicu siswa melakukan prokrastinasi. Kemudian kurangnya dalam mengatur waktu karena tidak terpilihnya kegiatan yang lebih prioritas (dalam, sari 2019)

Faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yaitu (regulasi diri). Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi (dalam Lukmawati, 2016).

Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktifitas (Ghufroon & Risnawita, 2021). Menurut Brown (dalam Rochillah & Khoirunnisa, 2020) menyatakan regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat rencana, memberikan pengarahan, dan mengamati perilaku agar dapat mendekati tujuan tertentu dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan social. Menurut Winne (dalam Hidayat, 2013) menjelaskan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam hal ini ialah tujuan belajar. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor dalam Asna dkk.,2020).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik, yang artinya jika

semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik pada siswa sebaliknya jika regulasi diri siswa rendah maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa .

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Padang pada kelas XII merupakan sekolah negeri pada jenjang menengah atas dan pada tingkatan yang terakhir. SMA N 5 Padang kelas XII IPS terdapat 3 kelas dengan siswa berjumlah 108 siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2022, dengan beberapa orang siswa XII di lapangan terdapat informasi bahwa, siswa saat ini berada pada masa tingkat akhir sekolah yang dimana banyak hal yang harus siswa-siswa lakukan dan dipersiapkan sebelum kelulusan dari sekolah tersebut. Seperti kesibukan dalam program akademik dan banyaknya beban belajar, persiapan untuk mengikuti ujian, tugas-tugas yang menanti untuk dikerjakan, banyaknya kegiatan seperti les dan tugas kelompok untuk persentasi. Hal tersebut membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik. bentuk prokrastinasi akademik yang pertama adalah menunda dalam mengerjakan tugas, ketika waktu jam pelajaran berlangsung siswa menunda untuk menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan pada saat jam belajar dan memilih untuk mengobrol dengan teman sebangku daripada mengerjakan tugas bukan karena siswa tersebut tidak mengerti dengan tugas yang diberikan oleh gurunya akan tetapi kurangnya minat untuk mengerjakan tugas secepatnya, pada saat siswa diberikan tugas (PR) untuk dikerjakan dirumah siswa justru tidak mengumpulkan pada waktu pengumpulan tugas dikarenakan banyak tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan siswa sehingga merasa jenuh dan cenderung untuk

menunda serta mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan, hingga bahkan tidak mengerjakannya sehingga pada saat pengumpulan tugas ditegur oleh bapak/ibu yang mengajar pada hari itu dan diberikan tugas tambahan kembali, selanjutnya siswa juga menunda untuk mencatat materi atau point-point penting yang dijelaskan oleh bapak/ibu guru yang sedang mengajar dan memilih untuk melihat catatan temannya. Bentuk prokrastinasi kedua adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas seperti, Ketika bapak/ibu guru memberikan soal latihan-latihan dikelas kebanyakan siswa mengumpulkan pada akhir pelajaran dan ada sebagian yang dibawa pulang karena belum selesai dikerjakan disekolah. sedangkan tugas yang harus dikerjakan dirumah siswa tersebut mengerjakan di kelas sebelum jam pelajaran tersebut dimulai dengan alasan siswa kelelahan setelah mengikuti kegiatan dan lupa jika ada tugas yang harus dikumpulkan pada esok harinya. Siswa belum bisa mengatur waktu dan pengaturan diri dalam belajar dengan baik.

Bentuk prokratinasi akademik ketiga yang dilakukan adalah kesenjangan rencana dan kinerja aktual seperti, ketika siswa XII IPS berencana untuk mengerjakan tugas-tugas pada akhirnya siswa mengejakan tugas yang menurut nya paling disukai, mudah menurut siswa dibandingkan mengejakan tugas yang seharusnya lebih penting untuk dikerjakan sehingga tiba pada saat waktu tugas yang tidak dikerjakan itu *deadline* siswa tidak mengumpulkan, seperti siswa sudah merancang rencana untuk membuat tugas sesudah magrib dan pada akhirnya siswa ketiduran hal itu terjadi banyaknya kegiatan akademik yang siswa ikuti sehingga siswa tidak memiliki cukup waktu untuk mengerjakan tugas secara maksimal seperti mengerjakan project akhir

yang diberikan guru sehingga hal tersebut tentu membuat siswa merasa khawatir dan takut. konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi yang mana pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu sudah habis, ini menjadikan mereka cemas karena belum menyelesaikan tugas inilah yang dinamakan dengan *Emotional distress*.

Bentuk prokrasinasi keempat yaitu melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan seperti, ketika siswa tersebut merasa sudah jenuh dengan tuntutan belajar disekolah pada saat bersama mereka akan melakukan kegiatan yang menurut mereka itu menghilangkan kejenuhannya seperti ngobrol, main hp, ghibah dan keseruan lainnya, dan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan ada sebagian mahasiswa yang mengalihkan beban tugas dengan nongrong bersama teman atau menonton film atau pergi jalan-jalan dengan orang terdekat yang bisa menghilangkan kejenuhan mereka. Selanjutnya ada yang dinamakan dengan *Preceived ability* yang mana walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kognitif seseorang namun keragu ragan terhadap kemampuan diri dapat mempengaruhi seperti, siswa pada awalnya ingin mengerjakan tugas namun dikarenakan siswa merasakan tidak yakin dengan dirinya, ragu dan takut melakukan kesalahan pada akhirnya ia pun tidak menyelesaikannya.

Dari pengamatan tersebut, rata-rata siswa kurang mampu dalam meregulasi dirinya dalam hal belajar, membagi waktu sehingga dengan mudah melakukan bentuk penundaan pada tugas akademiknya, belum memiliki kemampuan sepenuhnya untuk

mengatur kegiatan belajar dan mengontrol perilaku belajar. Hal tersebut tidak terjadi karena kecerdasan emosional atau kecerdasan IQ yang rendah melainkan dikarenakan mengatur diri dengan baik atau regulasi diri yang rendah hal tersebut menyebabkan berbagai bentuk prokstinasi yang dilakukan oleh siswa saat belajar. Yang mana, Faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yaitu Regulasi diri yang didalamnya terdapat merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi (dalam Lukmawati, 2016). Individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat mengelola dirinya agar terhindar dari perilaku penundaan. Regulasi diri yang tinggi dapat menjadikan individu mampu secara mandiri melakukan kontrol diri pada motivasi, pikiran dan perilakunya sendiri untuk mengelola dan mengarahkan dirinya dalam belajar (dalam, Sari & Satwika, 2022). Dimana regulasi terbagi menjadi beberapa aspek yang pertama metakognisi yaitu kemampuan induvidu dalam merencanakan, memonitor dan mengevaluasi dalam aktifitas belajar namun, yang peneliti amati siswa belum mampu sepenuhnya memonitor dirinya dalam mngatur waktu belajar sehingga terjadilah prokrastinasi. Kedua adalah motivasi berdasarkan regulasi diri hal ini merupakan pendorong yang kuat dalam diri induvidu, disini siswa masih kurang dalam memotivasi dirinya agar dapat mengoptimalkan waktunya dalam belajar. ketiga perilaku positif yaitu upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung untuk aktifitas belajarnya, siswa bisa melakukan belajar kelompok baik dirumah dan disekolah dengan teman agar dapat memahammi materi pelajaran namun hal tersebut belum sepenuhnya dilakukan.

Penelitian mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi akademik sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Muntazhim (2022) yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. dan penelitian tentang regulasi diri dan prokrastinasi sebelumnya juga dilakukan oleh dilakukan oleh Fitriya dan Lukmawati (2016) yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.” Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal”. Penelitian lainnya Alfina (2014) yang berjudul “Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi”. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi akademik pada Siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 5 Padang”. Hal ini dikarenakan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan sampel, tahun dan tempat penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Berdasarkan Fenomena di atas terkait dengan regulasi diri dan prokrastinasi akademik, menimbulkan permasalahan yang dapat dijawab dengan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XII IPS SMA Negeri 5 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut. “Apakah terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 5 Padang?”.

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran empiris mengenai hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 5 Padang.

D. Manfaat penelitian

Beberapa manfaat dari dilaksanakannya penelitian ini dibedakan menjadi dua, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya penelitian dalam ilmu psikologi khususnya penelitian dalam ilmu psikologi pendidikan. pengembangan teori-teori dalam bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan terhadap siswa yang mengerjakan tugas yang berkaitan dengan pendidikan dan tidak mengulur

atau menunda-nunda tugas yang diberikan sekolah serta mengatur dan mengoptimalkan tujuan belajar.

b. Bagi Sekolah

Adanya penelitian ini diharapkan memperoleh masukan informasi mengenai hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sebagai acuan pengembangan diri siswa dalam mengimplementasikan wacana regulasi diri yang baik dan mampu mengurangi prokrastinasi akademik agar berhasil dalam hasil belajar belajar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti mengenai hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan bahan perbandingan dalam melakukan kajian dan penelitian selanjutnya.