

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terstruktur yang bertujuan menciptakan suasana belajar yang memungkinkan setiap siswa untuk mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan di Indonesia adalah untuk mengembangkan kekuatan spiritual, kontrol diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, serta keterampilan yang diperlukan oleh individu dalam kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara (Aprilianti dkk, 2022). Oleh karena itu, pendidikan bukan hanya mengacu pada pembelajaran pengetahuan semata, tetapi juga pada pembentukan sikap, karakter, serta kepercayaan diri yang sangat penting dalam kehidupan sosial siswa.

Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia memiliki aktivitas yang banyak dalam akademik dan non akademik, tugas yang dikerjakan siswa bisa membantu untuk memenuhi nilai yang ditetapkan hingga membuat beban akademik siswa semakin bertambah. Hal ini menyebabkan siswa tidak menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu, yang dalam istilah psikologi disebut dengan prokratinasi, dimana hal ini merupakan prokratinasi pada bidang akademik. Idealnya siswa dapat berperan aktif dan rajin dalam mengikuti pembelajaran sampai diselesaikannya tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru, sehingga potensi akademik yang dimiliki oleh siswa dapat tercapai secara maksimal, semakin rendah siswa

memiliki prokrastinasi akademik, maka akan semakin tinggi kesempatan siswa dalam meraih potensi belajar, penyusunan rencana belajar yang baik, menyelesaikan tugas secara maksimal, dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas Zahya (dalam Saputra, 2021).

Permasalahan yang dialami oleh siswa seringkali tidak dapat dihindari meski dengan proses belajar yang sangat baik. Prokrastinasi akademik dimaksudkan sebagai kebiasaan menghindari mengerjakan tugas terkait proses pembelajaran yang dianggap berat dengan melakukan aktivitas lain menurut Lele dkk (dalam Astari & Nastati, 2023). Menurut Ghufon (2020), bahwa dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa yang dimaksudkan dengan prokrastinasi menurut Glenn (dalam Ghufon, 2020), menyebutkan bahwa; prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.

Berkaitan dengan masalah tersebut, maka prokrastinasi akademik, atau kebiasaan menunda-nunda tugas, merupakan salah satu dampak umum dari stres akademik. Prokrastinasi seringkali terjadi ketika siswa merasa tertekan dengan tugas yang harus diselesaikan tetapi kesulitan untuk memulai atau menyelesaikannya tepat waktu.

Burka dan Yuan (dalam Ghufroon, 2020) menyebutkan bahwa; seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (*kompulsif*), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya.

Sebagaimana pendapat Ferrari (dalam Ghufroon, 2020), ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *avoidance procrastination* dan *decisional procrastination*. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang, sedangkan *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres.

Menurut Desmita (dalam Fatimah, 2020); stres akademik atau sekolah adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh peserta didik sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku yang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya. Menurut Lazarus (dalam Astari dkk, 2023), stres akademik adalah proses yang terjadi saat situasi dianggap berkaitan dengan kesejahteraan seseorang yang berpotensi negatif bagi dirinya sehingga diperlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku dalam mengendalikannya.

Stres akademik menurut Khaira (dalam Safira, 2024), yaitu; termasuk dalam kategori distress, stres yang membahayakan dan dapat membuat individu merasa tak berdaya, frustrasi dan putus harapan. Stres yang tidak terkendali dapat mempengaruhi perasaan, respon tubuh, pikiran, dan perilakunya. Dari segi psikologis, siswa akan merasa sulit untuk berkonsentrasi belajar, mengingat materi, memahami topik, dan memiliki pikiran negatif tentang dirinya sendiri serta sekitarnya. Menurut Aryani (dalam Labiro dkk, 2022), yaitu; secara emosional akan timbul perasaan cemas, sensitif, sedih, marah, dan depresi. Secara fisiologis, reaksi tersebut muncul sebagai kemerahan, pucat, lemas tidak enak badan, jantung berdebar-debar, tremor, gangguan pada perut, pusing, badan kaku, dan keringat dingin. Selain itu, efek perilaku yang dihasilkan antara lain destruktif, penghindaran, pertengkaran, penghinaan, keterlambatan menyelesaikan tugas, kemalasan di sekolah, dan terlibat dalam aktivitas hedonis yang berlebihan dan berisiko.

Pengaruh dari stres akademik sering kali mengurangi efektivitas kerja siswa, memicu kelelahan emosional, dan menyebabkan turunnya nilai serta kemampuan dari kondisi hasil belajar yang mereka dapatkan. Shakulaku (dalam Pradiri dkk, 2021), berpendapat bahwa; banyak siswa merasakan tekanan ketika harus menghadapi tugas yang menumpuk, sementara waktu untuk menyelesaikannya sangat terbatas, yang dapat mengarah pada penurunan kualitas belajar.

Selain stres akademik faktor lain yang dapat disebutkan juga menjadi salah satu penyebab siswa melakukan prokrastinasi adalah manajemen waktu. Menurut James, dkk (dalam Pertiwi, 2020), mengungkapkan manajemen waktu merupakan usaha untuk kontrol atas waktu yang didalamnya termasuk penilaian waktu menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas dalam pemantauan dengan harapan akan menghasilkan hal yang efektif. Tapi pada kenyataannya tidak semua siswa dapat membagi waktunya sehingga sulit memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu yang menyebabkan tugas pada dasarnya lebih penting menjadi terabaikan dan ditunda-tunda. Siswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung menunda-nunda pekerjaan, yang berpengaruh pada kinerja akademik mereka.

Kemudian, yang dimaksudkan dengan Manajemen waktu menurut Atkinson (dalam Ilmi, 2021), menjelaskan jika manajemen waktu adalah keterampilan yang berhubungan dengan usaha dan tindakan seseorang dalam memanfaatkan waktu sebaik mungkin serta terencana dengan baik. Menurut Solomon dkk (dalam Saputra, 2021), adalah manajemen waktu yang buruk, rendahnya motivasi, dan

perfeksionisme adalah faktor-faktor yang dapat memperburuk perilaku prokrastinasi. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa dapat mengatur tugas-tugas mereka dengan lebih efektif, mengurangi stres, dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Menurut beberapa penelitian, manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Manajemen waktu adalah cara yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan waktu untuk kegiatan belajar atau bekerja, untuk bersenang-senang atau bersantai, dan beristirahat secara efektif. Tanpa disadari, setiap saat sesungguhnya kita telah membuat beberapa putusan terkait manajemen waktu. Misal memutuskan kapan ke sekolah, belajar di rumah, berolahraga, beribadah, mengunjungi perpustakaan, bersantai, berdiskusi dengan teman, berbelanja, dan sebagainya. Menurut Dewi (dalam Silalahi, 2022) menyatakan bahwa manajemen waktu yaitu serangkaian dari kegiatan dengan menggunakan dan memanfaatkan waktu seoptimal mungkin melalui sebuah kegiatan secara terorganisir.

Menurut Syleveni (2020); dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu yaitu, kemampuan siswa dalam mengendalikan waktu dengan menjadwalkan dan memprioritaskan sehingga tercapai secara efektif dan efisien. Jika kita dapat menyeimbangkan waktu, maka diharapkan hasilnya adalah konsentrasi akan meningkat, organisasi waktu akan lebih baik, produktifitas akan meningkat dan terpenting tingkat stres akan berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di SMAN 2 Sijunjung pada 7 November 2024. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan mendapat keterangan bahwa, memang terjadi prokrastinasi akademik pada

siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung. Dari laporan beberapa orang guru mata pelajaran, diketahui bahwa beberapa siswa sering menunda tugas yang diberikan, sehingga saat mengumpulkan tugas siswa masih belum dapat menyelesaikan keseluruhan tugas secara sempurna. Kemudian Guru, juga menyampaikan bahwa ada beberapa siswa yang suka mengabaikan tugas-tugas tersebut, dan menganggap tugas tersebut bisa dikerjakan dengan mudah. Oleh karenanya mereka sering mengabaikan perintah untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru pada mereka.

Guru juga sudah memberikan sanksi kepada setiap siswa yang melanggar seperti nilai yang dikosongkan, berdiri didepan kelas selama jam pelajaran berlangsung serta melaporkan kepada guru BK. Sanksinya dari guru BK seperti teguran kepada siswa yang prokrastinasi, serta ada juga siswa yang membuat surat perjanjian tertulis. Namun teguran dari guru tak membuat jera, karena siswa akan mengulangi perilaku tersebut dihari berikutnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung, peneliti mendapatkan keterangan bahwa, adanya siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, diantaranya adalah terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, ada yang mengumpulkan tugas melebihi tenggat waktu yang telah ditentukan, ada yang mengerjakan tugas saat proses belajar berlangsung, ada yang mengerjakan tugas ketika masuk kelas pagi, ada terlambat ke sekolah, ada cenderung kesulitan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas karena merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh

guru, siswa cenderung tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang dianggap sulit, dan siswa cenderung tidak mewujudkan perencanaan yang telah dibuat.

Kemudian prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa lebih suka bermain sosial media, setiap siswa yang diberikan tugas rumah siswa yang mengutamakan pekerjaan yang tidak diprioritaskan yang menyebabkan penundaan. Prokrastinasi yang dilakukan seperti waktu yang menyebabkan menunda dalam pengerjaan tugas, latihan dikelas dan ada juga siswa yang penundaan dalam pengumpulan PR dari guru mata pelajaran.

Salah satu siswa diwawancara memberikan keterangan bahwa lebih memilih membolos karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan dan siswa lebih memilih bermain dengan teman dan menunda mengerjakan tugas sekolah karena berfikir masih ada hari besok, namun saat *deadline* tiba ternyata tugas tersebut belum selesai dan siswa tersebut mengatakan bahwa salah satu penyebab penundaan pembuatan tugas yang diberikan oleh guru karena lebih mementingkan hal lain seperti jalan-jalan, merasa kelelahan setelah mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, lebih mementingkan menonton TV dan film, lebih memilih membaca novel, dan kurangnya kontrol terhadap waktu. Sehingga siswa sering menunda atau mengulur-ngulurkan waktu dalam pembuatan tugas dan akhirnya terlambat dalam pengumpulan tugas tersebut.

Selain itu, siswa juga mengalami masa-masa stres akibat tugas-tugas sekolah yang menumpuk. Siswa mengatakan sering merasa kelelahan terutama ketika harus mengerjakan banyak tugas dalam waktu yang singkat. Kondisi kurang tidur juga mempengaruhi siswa dalam konsentrasi saat belajar. Siswa merasa stres

ketika mendapatkan banyak tugas yang harus dikumpulkan dalam waktu hampir bersamaan, sehingga membuatnya bingung tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Karena tekanan tersebut, siswa menjadi malas mengerjakan tugas dan bahkan sering merasa ingin menyerah. Ketika tugas akhirnya dikerjakan, hasilnya pun tidak maksimal.

Akibat dari pekerjaan yang kurang maksimal tersebut, nilai yang diperoleh siswa tidak memenuhi standar kelulusan, sehingga ada beberapa mata pelajaran yang harus diulang. Siswa juga mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa pusing dan tertekan karena harus remedial beberapa mata pelajaran. Memikirkan tugas-tugas yang belum selesai sering membuat siswa mengalami sakit kepala. Bahkan, tidak jarang siswa jatuh sakit karena harus begadang untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Siswa juga mendapatkan tekanan dari ekspektasi tinggi dari orang tua dan guru untuk selalu berprestasi baik di akademik maupun ekstrakurikuler. Tekanan untuk tampil sebagai siswa yang berprestasi membuat siswa merasa stres dan tidak punya cukup waktu untuk bersantai. Siswa juga mengatakan hubungan dengan teman sebaya dan guru cukup baik, namun terkadang terjadi konflik kecil yang sedikit mempengaruhi mood belajarnya. Tekanan sosial dari teman atau harapan orang lain juga kadang menimbulkan rasa cemas dan tidak percaya diri siswa.

Selain itu salah satu siswa mengakui bahwa sebagian besar waktunya terbuang percuma untuk bermain game di warnet, mendownload film, dan sebagainya selama berjam-jam. Jadi, sebenarnya, bukan siswa tidak mampu

mengerjakan tugas yang diberikan tapi lebih pada tata kelola waktu yang buruk pada siswa tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa siswa kurang mampu dalam mengelolah waktu antara belajar dan aktivitas yang lain. Siswa menjelaskan penyebab sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas adalah rasa tidak suka terhadap tugas tersebut atau tidak tahu jawaban dari tugas yang diberikan oleh guru tersebut sehingga siswa menunda-nunda mengerjakan tugas hingga lewat tenggat waktu yang diberikan. Salah satu siswa menyatakan sulit mengatur waktu antara sekolah dengan aktivitas lain yaitu, salah satunya adalah organisasi. Saat siswa telah sibuk dengan aktivitasnya yang lain, ia menjadi sulit untuk mengembalikan motivasi dan mood untuk mengerjakan tugas sekolah sehingga akan menunda untuk mengerjakan tugasnya. Jika *deadline* pengumpulan sudah semakin dekat, siswa baru akan mengerjakan tugasnya dan terkadang harus bertabrakan dengan aktivitas lain. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab siswa tidak dapat mengerjakan tugasnya secara maksimal karena harus mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat.

Penelitian tentang “Peran Stres Akademik dan Manajemen waktu terhadap Prokrastinasi pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Sijunjung”. Pernah dilakukan Oleh Pertiwi (2020) dalam penelitiannya “Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik”. Astari (2023) “Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”. Amelea (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik akademik

pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sriwijaya. Reswita dalam penelitiannya “Hubungan antara Manajemen waktu dan Prokrastinasi akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK”. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Manajemen waktu terhadap Prokrastinasi akademik pada Pelajar di SMA N 10 SEMARANG”. Rahayu (2023) dalam penelitiannya “Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. Dan penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Manajemen waktu dengan Prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terfokus pada peran stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik secara umum, sampel penelitian, subjek penelitian, dan tempat penelitian.

Berdasarkan uraian dari penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran stres Akademik dan Manajemen waktu terhadap Prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas XII SMA N 2 Sijunjung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang, maka adapun rumusan masalah yang terkait dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada peran stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung?
2. Apakah ada peran stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung?
3. Apakah ada peran manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat peran stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat peran stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat peran manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini tentang peran stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi pada siswa kelas XII SMAN 2 Sijunjung, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan dan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis yang diharapkan yaitu dapat menjadi acuan bagi pengelola pendidikan dalam mengembangkan peran stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

a. Bagi siswa

Bagi siswa di harapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang baik tentang stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi pada siswa sekolah menengah atas.

b. Bagi Guru

Bagi guru diharapkan bisa memberikan pengetahuan empiris yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologi siswa di SMA melalui pengelolaan stres dan waktu yang efektif guna mengurangi prokrastinasi akademik.

c. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan bisa memberikan motivasi dan arahan agar siswa mampu manajemen waktu dengan baik. Menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi guru Bimbingan Koneseling (BK) di sekolah agar dapat menjalankan konsep layanan Bimbingan dan Konseling untuk suatu kepentingan tertentu dalam mendukung pencapaian tujuan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu perkembangan siswa yang optimal.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.