

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang diperoleh manusia akan membantu mendapatkan pembelajaran yang baik dari segala usia. Pendidikan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, non formal maupun informal. Salah satu tempat di mana pendidikan dapat diberikan secara formal adalah melalui Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa Sekolah Menengah Atas sangat rentan terhadap kecenderungan perilaku stres belajar. Para siswa dihadapkan pada banyaknya tugas sekolah, waktu belajar yang cukup melelahkan. Selain itu mereka juga harus melaksanakan tugas-tugas perkembangan dalam diri sebagai seorang remaja (dalam Prasetyo dan Handayani, 2019).

Seorang siswa tidak hanya belajar atau mendengarkan materi dari seorang guru ada beberapa tugas yang diberikan oleh setiap guru disekolah, baik tugas yang harus diselesaikan disekolah pada waktu itu juga, maupun tugas rumah yang harus dikumpulkan dengan jangka waktu yang telah ditentukan oleh guru yang bersangkutan. Walaupun jumlahnya tidak sedikit, bahkan setiap guru masing-masing memberikan tugas pada setiap mata pelajaran yang diajarkan, seorang siswa harus bertanggung jawab dengan segala tugas-tugas yang diberikan dengan mengerjakannya secara bersungguh-sungguh dan mengumpulkannya tepat pada waktunya (dalam Setiawan, 2017).

Menurut Desmita (dalam Muhid dan Mukarromah, 2018) kecendrungan remaja mengalami masa-masa yang penuh dengan stres karena dihadapkan berbagai pekerjaan atau tugas secara bersamaan yang tidak sesuai dengan waktu yang dimilikinya, mulai dari tugas-tugas sekolah, pekerjaan rumah dan yang lainnya. Memasuki era teknologi dan globalisasi, individu dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif. Individu diharapkan mampu berpikir lebih matang dan bijak serta lebih efektif agar tidak melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi dan tahu bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan dengan waktu yang ditentukan. Menunda merupakan hal yang wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang (dalam Rananto dan Hidayanti, 2017).

Kebiasaan mengulur waktu pada masyarakat Indonesia bukan menjadi sesuatu hal yang baru. Kedisiplinan yang kurang, mungkin itu salah satu ungkapan yang “pas” dalam menyikapi problematika yang sesuai dengan keadaan sekarang ini. Perilaku mengulur waktu dalam penyelesaian tugas atau pekerjaan di dalam literatur psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi (*Procrastination*).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kondisi dimana seorang pelajar atau mahasiswa harus menyelesaikan berbagai aktivitas akademiknya tetapi tidak gagal untuk menyelesaikan suatu aktivitas tersebut baik itu tugasnya ataupun lain sebagainya Ramadhan & Winata (dalam Prasetyo dan Handayani, 2019). Prokrastinasi diperkenalkan oleh William James sekitar 120 tahun lalu. Dewitte dan Schouwenburg, Fritzsche, Young dan Hickson, serta Tice dan Baumeister

(dalam Putri dan Sawitri, 2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi menjadi suatu hal yang biasa dilakukan individu baik orang dewasa maupun remaja.

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” (Ghufron and Risnawita 2014).

Dijelaskan (Ghufron and Risnawita 2014) bahwa seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Menurut Schouwenburg (dalam Putri dan Sawitri, 2018) mengatakan bahwa fenomena prokrastinasi yang dilakukan oleh individu dalam ruang lingkup akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblom (dalam Putri dan Sawitri, 2018) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan oleh individu terhadap tugas-tugasnya dengan sengaja. Schouwenburg (dalam Putri dan Sawitri, 2018) menerangkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sengaja dilakukan individu untuk menunda tugas yang penting bagi dirinya dalam kegiatan akademik.

Forel mengatakan bahwa seringkali siswa tidak mampu mengatur waktu atau hanya membuat prioritas tugas yang harus dikerjakan mereka mampu mengatur waktu. Manajemen waktu adalah perencanaan atau suatu tindakan control dasar atau jumlah waktu yang dihabiskan untuk tugas atau kegiatan tertentu, untuk meningkatkan efektifitas. Faktor-faktor yang menunjukkan seseorang dapat mengatur

waktu dengan baik adalah mampu menentukan target dan mampu dalam menentukan prioritasnya, perencanaan dan penjadwalan dan mampu mengatur pekerjaan dan waktu se efisien mungkin (Amin, 2019).

Solomon & Rothblum (dalam Putri dan Sawitri, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat memberikan dampak buruk terhadap pelakunya yang dapat menyebabkan seseorang merasa putus asa, merasa bersalah dan kecemasan karena mereka telah menunda dan mereka tidak mampu untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktu dengan semestinya. Prokrastinasi dapat terjadi diberbagai bidang kehidupan akan tetapi prokrastinasi lebih banyak ditemukan di dalam dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik terjadi karna individu yang sangat banyak kegiatan baik dalam akademis ataupun dalam kegiatan diluar sekolah lainnya, sehingga tidak bisa mengatur waktunya dan terlalu memprioritaskan kegiatan diluar tugas akademik dari pada menyelesaikan tugas akademik yang ada Ursia dkk(dalam Prasetyo dan Handayani, 2019). Prokrastinasi dapat diamati melalui perilaku keterlambatan penyelesaian tugas yang seharusnya menjadi prioritas, namun pengaruh faktor lingkungan yang besar dapat menyebabkan siswa mengabaikan prioritasnya dan mengutamakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Beberapa faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi, salah satu penyebabnya adalah ketakutan akan kegagalan atau *Faer Of Failure*. Ketakutan akan kegagalan menurut Asri dan Dewi (Fakhria and Setiowati, 2017) ketakutan akan kegagalan merupakan ketakutan atau kecemasan individu mengenai pandangan dan

konsekuensi negatif akibat kegagalan dalam mencapai suatu prestasi akademik maka ia cenderung menghindari situasi-situasi yang berhubungan dengan kemungkinan-kemungkinan tersebut. Conroy (dalam Nelson et al. 2013) mendefinisikan ketakutan akan kegagalan sebagai kecenderungan untuk menilai ancaman dan merasa cemas selama situasi yang melibatkan kemungkinan gagal, akibatnya individu sering menghindari atau berusaha untuk menghindari kegagalan dan orang seperti itu sangat sering depresi, cemas, bingung atau marah. Mereka juga kurang percaya diri dan mungkin memiliki harga diri yang rendah. Ketakutan itu menjadikan seseorang untuk mengevaluasi ancaman dan merasa terlalu cemas dalam situasi yang kemungkinan akan menimbulkan terjadinya suatu kegagalan Conroy (Fakhria and Setiowati, 2017) Beberapa faktor yang menimbulkan ketakutan akan kegagalan itu sendiri antara lain pengalaman di awal masa kanak-kanak, karakteristik lingkungan, pengalaman belajar, faktor subjektif dan kontekstual. Ketakutan akan kegagalan dapat menyebabkan kehilangan motivasi dan berujung kepada ketidakinginan dalam mengerjakan tugas akademik khususnya tugas yang paling dianggap sulit.

Ketakutan akan kegagalan dalam bidang akademis ataupun sosial, dapat dibedakan menjadi ketakutan yang bersifat positif serta negatif. Ciri-ciri ketakutan yang bersifat positif yaitu diantaranya yaitu adanya rasa keterlibatan dalam menyelesaikan tugas, tegang serta gelisah namun masih pada tahap sedang yang dapat menjadikan anak berprestasi sebaik mungkin, karena tidak menganggap terlalu tinggi kemungkinan akan kegagalan yang didapatkan, melainkan untuk memotivasi diri agar berbuat lebih maksimal. Ciri ketakutan yang bersifat negatif antara lain

adanya rasa keterlibatan yang disertai ketegangan dan kegelisahan yang tinggi, karena merasa dikejar-kejar oleh kekhawatiran akan mengalami kegagalan dan ingin menghindari hal tersebut, Winkel (dalam Ningrum dan Suprihatin, 2019). Ketakutan akan kegagalan menurut Conroy (dalam Ningrum dan Suprihatin, 2019) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman di masa kecil yang diakibatkan oleh pola asuh orang tua, karakteristik lingkungan seperti keluarga, tempat tinggal sekolah, pengalaman belajar, faktor subjektif serta kontekstual. Keadaan yang mempengaruhi rasa takut gagal yang dijelaskan ialah kepercayaan diri yang rendah, ketidakmampuan menghadapi persaingan, serta harapan yang tinggi dari orang tua.

Sarafino menjelaskan (dalam Marhamah and Binti Hamzah 2016) bahwa ada dua mode teoritis untuk menentukan bagaimana dukungan sosial bekerja dalam diri individu, yaitu hipotesis penyangga; dukungan sosial melindungi individu terhadap efek negative dari tingkat stres yang tinggi dari dua cara berikut; pertama, individu memiliki sensor yang kuat seperti krisis keuangan, kemudian individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mempersiapkan situasi yang kurang stress, dibandingkan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah, kedua dukungan sosial dapat merubah respon seseorang terhadap sensor yang telah diterima sebelumnya, misalnya seseorang dengan dukungan yang tinggi mungkin menemukan seseorang yang menemukan solusi atas masalahnya, atau melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang tidak terlalu penting atau membuatnya melihat sisi positif dari masalah tersebut.

Ketakutan akan kegagalan tidak selalu berujung kepada perilaku penundaan. Penelitian yang dilakukan oleh Jiao dkk (dalam Mujahidah dan Mudjiran, 2019) mendapatkan hasil pengamatan bahwa antara faktor ketakutan akan kegagalan dan keengganan akan tugas (*task aversiveness*), faktor prediktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik subjek adalah keengganan akan tugas yang diterima (*task aversiveness*) bukan ketakutan akan kegagalan. Hal ini dikarenakan ketakutan akan kegagalan hanya dimiliki oleh beberapa karakter subjek yang memiliki target pencapaian dan motivasi berprestasi yang tinggi.

Biasanya dalam kondisi seperti ini, peran dan dukungan dari lingkungan individu sendiri juga berdampak pada psikologis dan stres bagi anak. Adanya dukungan sosial khususnya dari orang tua akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi anak. Karena dengannya anak akan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dalam hal ini orang tuanya. Situasi lingkungan *boarding school* yang menuntut penyesuaian diri siswa dan berpotensi menjadi situasi yang menekan atau *stressfull* bagi siswa. Menurut Safarino (dalam Rahmadina, Sulistiyana, and Arsyad, 2020) dukungan sosial yaitu suatu pandangan terhadap kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain.

Sebagaimana diungkap (dalam Maslihah, 2011) bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan individu stress, maka stres yang meningkat dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial, dimana merupakan salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres (dalam Safitri, 2018). Hubungan yang

suportif secara sosial juga dapat meredam efek stres tersebut dan membantu orang mengatasi stres, yang dapat diberikan dengan cara mengekspresikan perhatian emosional melalui rasa suka, cinta, ataupun empati. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat (dalam Safitri, 2018).

Jarangnya kehadiran orangtua dalam kehidupan seorang anak, dapat menurunkan semangat anak untuk menyelesaikan tugas sekolahnya. Secara umum dukungan sosial adalah suatu cara yang dilakukan untuk menunjukkan kepedulian, kasih sayang, cinta, dan penghargaan kepada orang lain. Menurut Ritter (dalam Lastary dan Rahayu, 2018) dukungan sosial dapat mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Dukungan sosial merupakan kenyamanan psikis dan emosional yang diberikan kepada individu oleh keluarga, teman, rekan dan yang lainnya.

Penelitian Fauziah (dalam Rahmadina, Sulistiyana, dan Arsyad, 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial memang sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik, apabila dukungan sosialnya tinggi maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan rendah, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan tinggi. Didapatkan hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik (Dinata and Supriyadi, 2014) penelitiannya menemukan hubungan negatif atau berbanding terbalik. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti jaringan masyarakat, pasangan keluarga, dokter maupun organisasi masyarakat. Pada masa remaja individu

banyak menghabiskan masa dengan teman sebaya, sehingga teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang sangat penting pada masa remaja.

Menurut Murka dan Yuen (dalam Sebastian, 2013) ketakutan akan kegagalan muncul ketika seseorang menghadapi hal-hal yang sulit, mereka takut untuk menunjukkan ketidakmampuan mereka. Ketakutan akan kegagalan ini muncul akibat rendahnya kepercayaan diri, kecemasan yang berlebihan. Dari beberapa penjelasan yang ada dapat disimpulkan bahwa *Fear of Failure* merupakan kecemasan atau kekhawatiranyang irasional yang akhirnya menurunkan kepercayaan dari mereka untuk mengerjakan suatu tugas dan itulah yang menyebabkan adanya penundaan yang dilakukan oleh seseorang mengerjakan tugasnya dan mengulur waktu pengerjaannya menjadi lama, maka hal itu yang membuannya lepas dari tanggungjawab sebagai seorang pelajar yang konsisten dengan waktu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa pada tanggal 21November 2020 mengatakan bahwa belakangan ini, sedikit sekali siswa yang menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu atau memilih pengerjaan tugas secara *deadline*, ketika ditanya mereka mengatakan bahwa mereka merasa keberatan dengan tugas-tugas yang diberikan, perasaan cemas yang berlebihan dengan beban tugas yang diterima hasilnya mereka tidak dapat mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Padahal sebenarnya bukan pada masalah materinya yang susah tetapi niat atau motivasi seseorang tersebut yang menjadi permasalahan dalam mengerjakan tugas tersebut, Karena pada dasarnya seorang guru juga sudah mempertimbangkan dan mengukur bagaimana kemampuan siswa sehingga guru tidak

mungkin sembarangan dalam memberikan tugas pada siswa, akan tetapi siswa cenderung untuk menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut. Kurangnya kepercayaan diri individu untuk menyelesaikan tugas bahkan hampir tidak percaya kalau dirinya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, sehingga ketika *deadline*-nya tiba mereka merasa kebingungan dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain, waktu terbaik untuk bekerja adalah “*last minute*” bagi mereka, Menunda mengambil keputusan karena tugas tidak menyenangkan, dan menunda tugas karena merasa tidak punya cukup waktu.

Dalam pernyataan individu tentang ketakutan akan kegagalan dalam mengerjakan tugas, ada berapa penyebab yang sering muncul dalam ketakutan akan kegagalan pada siswa khususnya dalam belajar dan mengerjakan tugas, adanya rasa ketidakmampuan siswa dalam menghadapi dan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan, takut akan rasa malu yang diterimanya ketika hasil tugas yang dibuat individu tidak sesuai dengan apa yang diinginkan dan akhirnya dirinya merasa paling bodoh diantara teman-teman sekolah yang lainnya dan individu tidak ingin orang-orang terdekatnya mengucilkan dirinya dari lingkungannya baik itu di sekolah ataupun diluar sekolah.

Dukungan yang diberikan dalam lingkungan sosial terdapat beberapa siswa yang mengalami ketidakpedulian dalam tugas sekolahnya, akan tetapi rasa penolakan mengerjakan tugas juga didapatkan pada siswa dengan adanya wawancara kepada beberapa teman dan keluarga siswa tersebut didapatkan bahwa adanya rasa malas dan

lalai dalam mengerjakan tugas, beberapa orang tua dari siswa tersebut sudah mengingatkan dan memberikan nasehat bahwa tugas sekolah atau kegiatan yang menyangkut dengan sekolah perlu diutamakan. Wawancara yang dilakukan dengan teman sebayanya yang dihasilkan bahwa alasan yang dilontarkan kepada penenliti terbilang sama dikarenakan tidak ada yang saling bekerja sama dan tidak saling peduli dengan teman untuk mengerjakan tugas sekolah, tidak ada kerja kelompok yang tercipta dalam penyelesaian tugas sekolah, saling mementingkan diri sendiri dalam mengerjakan tugas tanpa suport dari teman-teman yang lainnya. Dilanjutkan dengan mewawancarai guru yang mengajar di sekolah tersebut bahwa pada dasarnya guru memberikan tugas dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan terlebih dahulu kepada siswa, akan tetapi masih banyak juga yang mengeluh atas tugas yang diberikan, mungkin dengan situasi yang berbeda dikarenakan Covid-19 yang megusung kebijakan seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan secara online dirumah masing-masing individu, maka siswa lebih merasa kesulitan untuk bekerja dirumah tanpa bimbingan dan materi-materi yang langsung berikan di sekolah.

Penelitian tentang Prokastinasi juga pernah dilakukan oleh (Sebastian, 2013) yang berjudul “ Hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik ”. penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Surabaya terdapat adanya hubungan positif antara kedua variabel yang diuji yaitu ketakutan akan kegagalan dan prokrastinasi akademik. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh (Putri and Sawitri, 2018) yang berjudul “Hubungan antara evektifitas komunikasi interpersonal siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri

X” menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal antara siswa dan guru dengan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Safitri, 2018 yang berjudul “Hubungan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi” bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas skripsi pada mahasiswa FKIP Unlam Banjar Masin, artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian serta untuk mengetahui apakah ada hubungan antara ketakutan akan kegagalan dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau ?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau ?

3. Apakah ada hubungan antara ketakutan akan kegagalan dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau ?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian adalah untuk melihat:

1. Hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau.
2. Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau.
3. Hubungan antara ketakutan akan kegagalan dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sungai Limau.

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. bagi 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.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan referensi yang bermanfaat untuk sekolah dalam memberikan materi dan tugas-tugas yang layak kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan rasa takut gagal dengan tetap mengerjakan tugas tepat pada waktunya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kepada sekolah tentang rasa takut gagal akan tugas dan meminimalisir dan mengatasi permasalahan tersebut.