

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, siswa memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya (Arifin dalam Desmita, 2017). Seorang siswa dapat dikatakan masa remaja karena berada pada rentang rentang usia 13-18 tahun. Pada masa ini, remaja memiliki perasaan sangat sensitif dan cepat banyak perubahan, artinya pada masa remaja dikatakan sebagai bahan yang ingin mencoba dengan hal-hal baru. Perubahan yang dialami seorang siswa meliputi perubahan secara fisik, psikis dan lingkungannya (Permana, 2019).

Remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial (Mardison, 2016). Masa remaja awal dimulai pada usia 12 sedangkan masa remaja akhir yaitu pada usia dua puluhan (Papalia, 2008). Menurut Santrock (2011) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu masalah pribadi dan masalah khas remaja. Remaja masa kini banyak sekali mendapatkan tekanan-tekanan mulai dari kondisi lingkungan dan sosial budaya serta perkembangan diri dari remaja itu sendiri. Banyak fakta yang didapat mengenai permasalahan pada masa dalam lingkup tugas remaja sebagai siswa, salah

satunya yaitu menunda tugas atau sulit mengumpulkan tugas tepat waktu dengan berbagai macam alasan. Nurgrasanti (2006) mengemukakan bahwa menunda-nunda tugas terutama dengan tugas akademik disebut prokrastinasi.

Perilaku Prokrastinasi dapat dilihat pada masa SMA zaman sekarang yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, dan cenderung lebih menyukai belajar kebut semalam. Individu yang memiliki habit dalam menunda-nunda tugas disebut dengan prokrastinator (Fernando & Rahman, 2016).

Persoalan klasik yang hingga kini masih dan juga sering terjadi dalam dunia pendidikan termasuk pada strata pendidikan menengah adalah sering terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut Steel & Klingsieck (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawita (2017) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Silver (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) mengatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita

waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif adapun permasalahan yang timbul dari prokrastinasi seperti banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Ferrari (Dalam Ghufron & Risnawita, 2017) menyebutkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik, dengan melakukan penundaan, akan banyak waktu yang terbuang sia-sia Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2017). Tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Siswa juga akan mengalami dampak stres dan merasa bersalah ketika tugas sudah mendekati deadline yang diberikan namun belum dapat diselesaikan. Kondisi yang demikian akan mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang. Adanya berbagai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan di atas tentunya akan mempengaruhi hasil akhir atau prestasi akademik siswa. Dalam Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan siswa yang dapat dikatakan berperilaku prokrastinasi yaitu apabila siswa tersebut berperilaku sesuai dengan aspek – aspek prokrastinasi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Aspek pertama penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, suatu kondisi dimana seorang siswa memiliki tugas yang sangat penting untuk diselesaikan akan tetapi ia lebih memilih untuk melakukan penundaan dalam proses memulai maupun saat proses menyelesaikan. Aspek

kedua keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dimana suatu kondisi seorang siswa akan membutuh waktu yang lebih lama dalam untuk melakukan persiapan untuk mengerjakan tugas hal ini dilakukan tanpa adanya perhitungan batas waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Aspek ketiga kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, suatu kondisi dimana seorang siswa lebih sering mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas yang telah ditentukan sebelumnya. Aspek yang terakhir melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, seorang siswa dapat dikatakan prokrastinasi apabila siswa tersebut secara sengaja lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan untuk menyelesaikan tugas atau bahkan memulai untuk mengerjakan tugas akademinya.

Prokrastinasi akademik dianggap sebagai permasalahan yang umum terjadi pada para pelajar. Penelitian terkait prokrastinasi yang pernah dilakukan oleh Solomon & Rothblum (dalam Ghufron, 2014), menunjukan 57.1% dari 133 mahasiswa indonesia berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian mengenai prokrastinasi akademik lebih sering berfokus pada mahasiswa dan hanya sedikit diteliti pada siswa (Ghufron, 2014). Padahal, hasil survei yang dilakukan oleh Clara, Dariyo & Basaria (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 86% dari 611 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik mereka. Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Janssen (dalam Ghufron, 2014) pada 98 siswa SMA di Amerika Serikat, diperoleh hasil 5% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang rendah, 34.7% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik menengah,

49% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi, dan 11.2% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang sangat tinggi.

Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada siswa SMA juga dilakukan di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian Savira dan Suharsono (2013) pada 48 siswa kelas XI program akselerasi di SMA Negeri Kota Malang, diketahui bahwa 52.1% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian Sari (2013) pada 120 siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa 66.7% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Selain itu, Ulum (2016) menemukan bahwa 79.4% dari 68 siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Kemudian penelitian terbaru yang dilakukan oleh Gracelyta & Herlian (2021) penelitian prokrastinasi dilakukan kepada 161 sampel menunjukkan bahwa terdapat 52 siswa (32,30%) terkategori rendah, 102 siswa (63,35%) dengan kategori sedang dan 7 lainnya terkategori tinggi (4,35%).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam individu itu sendiri (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal). Faktor Eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar diri individu berupa stres atau sebuah rasa tertekan yang di rasakan oleh siswa sebab adanya dorongan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru di sekolah Sman 1 Rengasdengklok bahwa terdapat fenomena prokrastinasi

akademik atau dalam kata lain terdapat siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, maupun menunda belajar, siswa disekolah tersebut terkadang lebih mementingkan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting, misalnya seperti bermain dengan teman, bermain *video games* serta cenderung mengikuti teman-temannya dalam mengerjakan tugas.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara oleh Siswa di sekolah Sman 1 Rengasdengklok alasan siswa melakukan perilaku prokrastinasi cukup beragam mulai dari kurangnya membagi waktu karena ada kesibukan lain seperti ekstrakurikuler dan kegiatan lain seperti bermain bersama teman- temannya, selain itu juga ada beberapa siswa yang baru mengerjakan tugas karena menunggu *mood* nya bagus dan lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain *handphone*. Selain itu siswa juga menjelaskan adanya dampak dari perilaku menun-nunda yang mereka lakukan seperti tugas menjadi terbengkalai, hasil tugas yang dikerjakan tidak maksimal, kemudian siswa juga menjelaskan adanya rasa cemas akibat mengerjakan tugas dalam waktu deadline. Bila dikaitkan dengan aspek prokrastinasi, pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas siswa-siswi di sekolah Sman 1 Rengasdengklok menunjukan adanya perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Berdasarkan penjelasan fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di Sekolah Sman 1 Rengasdengklok menunjukan bahwa adanya perilaku prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda yang dilakukan siswa-siswi di sekolah tersebut bisa jadi prokrastinasi itu disebabkan karena siswa mengalami stres akademik.

Stres akademik adalah sebuah rasa tertekan yang dirasakan oleh siswa karena adanya tuntutan akademik dan disebabkan karena adanya tanggungan berat tugas sekolah, perasaan cemas pada nilai, juga tekanan dalam belajar (Sun, Dunne, Hou & Xu, 2011). Selain itu, Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan pembelajaran siswa, seperti jumlah tugas sekolah, tekanan untuk ke tingkat selanjutnya, jumlah pelajaran, ulangan, birokrasi, beasiswa, kecemasan ujian, keputusan yang menentukan derajat dan karir serta mengatur waktu (Desmita, 2010).

Stres akademik dapat terjadi karena mata pelajaran yang dirasakan oleh siswa terlalu sulit dan terlalu banyak materi pelajaran yang membuat siswa tidak menyukai beberapa materi pelajaran (Thurson dalam Barseli, Ahmad & Ifdil, 2018). Stres akademik dapat memberikan beberapa reaksi yang terjadi pada diri siswa. Reaksi yang terjadi dapat berupa reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi kognitif, dan tingkah lakunya yang dapat terjadi pada diri siswa. Reaksi fisik seperti munculnya sakit perut dan pusing, reaksi emosional seperti adanya rasa sedih pada diri siswa, marah, dan menangis, reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi sewaktu siswa belajar, dan reaksi tingkah laku seperti teriakan, melempar benda dan sebagainya (Goliszrek dalam Adawiyah & Matuzahroh, 2016). Senada dengan hal tersebut, bahaulannya (Rahmawati, 2015). Aspek-aspek stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi 5 aspek yaitu ekspektasi diri (*selfexpectation*), tekanan belajar (*pressure from study*),

beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grade*), keputusasaan (*despondency*) (Dunne, Hou & Xu, 2011).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Peneliti Handayani (2016) yang menggunakan populasi sebanyak 180 subjek, dan 52 sampel menunjukkan bahwa stres memang memiliki sumbangan terhadap variabel prokrastinasi, tetapi ada pula faktor lain.

Selanjutnya dalam penelitian Risdiantoro (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa, stres akademik tidak sebagai mediasi prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Berdasarkan Latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui “pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada Siswa SMA di Rengasdengklok”

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAN 1 Rengasdengklok?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAN 1 Rengasdengklok.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan penelitian bagi pengembangan ilmu psikologi mengenai pengaruh antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAN 1 Rengasdengklok.
- b. Semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan para peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pemberian layanan konseling yang paling sesuai, efektif dan efisien sehingga dapat membantu dalam mengurangi atau mencegah stres terhadap *prokrastinasi* akademik.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian berikutnya yang terkait dengan pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik siswa.