

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan suatu tempat pendidikan yang diperuntukkan sebagai sarana pembelajaran untuk membentuk generasi masa depan bangsa. Proses pendidikan itu sendiri akan berlangsung secara terus-menerus sepanjang kehidupan, tujuan dari pendidikan itu sendiri merupakan suatu bentuk usaha untuk memperoleh informasi, pengetahuan, serta keterampilan yang nantinya dapat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, semua itu dapat individu peroleh melalui pendidikan formal ataupun nonformal (Santika & Sawitri, 2016).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu bentuk pendidikan formal, dalam perjalanannya mengampu pendidikan tentunya akan mengalami berbagai macam persoalan. Menurut Santrock (dalam Hanifah & Rusmawati, 2019) remaja memiliki tiga persoalan khusus dalam pendidikan yaitu pendidikan yang tepat untuk anak-anak remaja, kualitas sekolah, dan transisi dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) menuju SMA. Modal utama yang siswa butuhkan dalam masa transisi ini adalah kemampuan beradaptasi dengan proses pembelajaran yang ada. Proses adaptasi yang dilakukan beragam seperti beradaptasi dengan lingkungan sekolah, guru, bahkan mata pelajaran yang diberikan dimana semakin meningkat jenjang pendidikan yang kita tempuh maka akan semakin butuh pengelolaan diri yang baik dalam menghadapinya, semakin tinggi kelas yang ditempuh maka pemberian materi



akan semakin berpengaruh juga pada pemberian materi serta tugas yang semakin beragam.

Selain bertambah kompleksnya materi atau tugas yang diberikan hal tersebut juga berpengaruh pada durasi proses pembelajaran di sekolah, waktu belajar akan semakin panjang ditambah dengan pemberian materi yang semakin banyak tidak luput dengan tugas, baik tugas akademik ataupun nonakademik. Siswa dituntut mampu untuk mengerjakan serta menyelesaikan proses pembelajaran ataupun tugas dengan baik. Namun pada kenyataannya tidak sedikit peserta didik yang mengalami kendala, misalnya menunda-nunda mengerjakan tugas sehingga tugas menjadi terbengkalai dan tidak terselesaikan dengan baik. Karakteristik siswa yang tidak berhasil dalam mencapai potensi diri pada masa sekolah diantaranya yakni prokrastinasi akademik atau secara teratur menunda-nunda tugas yang ada (Santrock, 2014).

Menurut Steel (dalam Nafeesa, 2018) prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk seperti nilai yang tidak sesuai ekspektasi, munculnya perasaan bersalah dan timbulnya rasa cemas karna tugas belum terselesaikan. Kemudian menurut Mc.Carthy, dkk., (dalam Ulum, 2016) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan. Sedangkan menurut Akinsola (dalam Nefeesa, 2018) prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu.

Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting atau melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti menonton film atau televisi daripada belajar untuk ujian ataupun mengerjakan tugas.

Dampak negatif dari prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (dalam Santika & Sawitri, 2016) adalah memberikan berbagai kerugian bagi siswa diantaranya yaitu tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*. Prokrastinasi juga dapat menimbulkan adanya rasa cemas yang dapat berujung depresi, baik saat mengerjakan tugas atau saat menghadapi ujian. Siswa menjadi kurang teliti sepanjang waktu pengerjaan tugas dan ujian, sehingga memungkinkan jumlah kesalahan yang dilakukan tinggi serta banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Perilaku prokrastinasi akademik juga terjadi pada siswa Kelas X dan XI SMAN 1 Telukjambe Barat, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMAN 1 Telukjambe Barat menyatakan bahwa tidak sedikit siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Seperti pada saat pemberian tugas dalam berbentuk makalah yang nantinya tugas tersebut akan dipresentasikan secara berkelompok setiap minggunya, tidak sedikit siswa yang mengumpulkan saat satu hari menjelang *deadline* atau seminggu setelah waktu yang ditentukan. Adapula yang mengumpulkan saat presentasi akan dimulai. Alasan yang diberikan beragam,

ada yang karena tugas yang menumpuk sehingga bingung mulai mengerjakan mana terlebih dahulu.

Hasil wawancara dengan siswa hasil menunjukkan alasan melakukan penundaan terhadap tugas adalah karena lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan seperti lupa waktu saat bermain *handphone*, atau menunggu *mood* yang baik saat mengerjakan tugas, sehingga berdampak pada penundaan pengerjaan tugas serta lebih memilih mengerjakan tugas saat sudah *deadline*. Hal tersebut berpengaruh pada nilai yang didapatkan menjadi kurang maksimal atau tidak sesuai dengan harapan siswa, selain itu mengakibatkan tidak terpenuhinya target *deadline* serta target nilai yang diinginkan pada tugas tersebut. Siswa menjadi tidak berharap tinggi terhadap nilai yang didapatkan sehingga menyebabkan turunnya kepercayaan diri siswa terhadap nilai yang diharapkan. Siswa beranggapan bahwa mengerjakan tugas sama seperti memenuhi kewajiban sebagai seorang pelajar sehingga pengerjaan tugas menjadi kurang maksimal. Kebiasaan mengerjakan tugas sehari sebelum *deadline* serta penundaan dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik disebut dengan *procrastinator* (dalam Nafeesa, 2018).

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan pada 64 siswa hasil mendapatkan bahwa 49 siswa melakukan penundaan mengerjakan tugas adalah karena siswa lebih memilih mengerjakan tugas satu hari sebelum tugas dikumpulkan serta kebiasaan mengulur-ulur waktu sampai waktu pengumpulan sehingga tugas terlambat untuk dikumpulkan. Penyebab lainnya seperti lebih memilih hal yang

menyenangkan seperti bermain *handphone* dan membuka sosial media, *games* atau memilih bersantai terlebih dahulu daripada harus mengerjakan tugas. Meskipun terkadang mereka memiliki perasaan cemas saat tugas belum dikerjakan namun penundaan terus terjadi hingga waktu pengumpulan tugas telah dekat.

Dengan padatnya aktifitas pembelajaran baik itu yang berada di dalam kelas atau di luar kelas seperti kegiatan praktikum di ruangan laboratorium, olahraga, serta kegiatan *ektrakurikuler* seperti pengurus OSIS, pramuka, PMR, voli, *basketball*, yang dimana kegiatan ektrakurikuler dilakukan oleh kelas X dan XI karena pada siswa kelas XII difokuskan pada ujian nasional (UN) sehingga sekolah membatasi kegiatan ektrakurikuler yang ada. Dengan begitu siswa kelas X dan XI harus mampu mengatur dan mengendalikan waktu dengan baik. Namun berdasarkan hasil kuesioner serta wawancara yang dilakukan, dalam perencanaan pembelajaran sebagian siswa mengaku belum merencanakan pembelajaran kedepannya. Sehingga tidak ada jadwal yang teratur untuk pembelajaran mereka saat di rumah. Siswa mengatakan belajar di rumah hanya saat akan dilaksanakan ujian saja.

Menurut Gufron dan Risnawita (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua yaitu faktor internal seperti kondisi fisik setiap individu serta kondisi psikologis seperti *self-regulation*. Sedangkan faktor eksternalnya terdiri dari gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Konseptual yang mendekati *treatment* guna menangani prokrastinasi yaitu dengan cara menekankan pada *self-regulated learning* atau kemampuan pengaturan diri dalam proses belajar (Aida, 2014). Boekaerts (dalam Kadi, 2016) mendefinisikan

self-regulated learning adalah proses konstruktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar serta memantau, mengatur, dan mengendalikan pengamatan, motivasi, serta perilakunya yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan.

Menurut Zimmerman (dalam Mulyadi, Seto dkk, 2017) *self-regulated learning* adalah kemampuan siswa dalam memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, serta tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri. Kemudian dilanjutkan menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Ulum, 2016) *self-regulated learning* adalah kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional, maupun behavioral. Sehingga individu yang belajar dapat secara aktif menyusun dan menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam pelaksanaannya terdapat proses yang terjadi saat kita melakukan *self-regulated learning*, Menurut Zimmerman (dalam Usop & Astuti, 2022) *self-regulation* mencakup tiga fase perputaran, yakni proses dan *beliefs* yang terjadi sebelum belajar dimulai (*forethought*), kedua proses ketika aktivitas belajar terjadi (*performance*), dan yang ketiga yaitu proses yang terjadi setelah aktivitas belajar (*self-reflection*). Regulasi diri dalam belajar dianggap sebagai hasil interaksi antara individu, perilaku dan lingkungan. Maka dari itu, individu dengan *self-regulated learning* yang tinggi akan berusaha memunculkan dorongan intrinsiknya untuk mencapai tujuan belajar dan individu juga sadar bahwa lingkungan juga menjadi

salah satu faktor penentu kelancaran maupun hambatan belajar sehingga membutuhkan lingkungan yang mendukung.

Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik hal tersebut disebabkan karena siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi menunjukkan siswa yang mandiri dan mampu melakukan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengacu pada pikiran, motivasi dan perilakunya untuk mencapai tujuannya (Santika & Sawitri, 2016). Terdapat perencanaan yang terarah untuk menetapkan strategi yang dibutuhkan pada setiap kegiatan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan menunjang proses pencapaian belajarnya dan secara tidak langsung siswa memiliki waktu yang terstruktur sehingga menjadi terjadwal yang dimana aktifitas tersebut akan efektif untuk kegiatan belajar yang mengarahkan pada pencapaian tujuannya (Santika & Sawitri, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Santika dan Sawitri (2016) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Purwokerto, artinya semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Usop dan Astuti (2022) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Self-regulated learning*,

Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa'' terdapat pengaruh signifikansi *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar, terbukti secara simultan mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

Didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosito (2016) mengenai *pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik suatu studi pada siswa SMK Negeri 11 Medan* menemukan adanya pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 11 Medan. Dengan hasil penelitian yaitu secara keseluruhan menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya bahwa setiap peningkatan *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan prokrastinasi dan begitu pula sebaliknya

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti ''*Pengaruh Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik SMAN I Telukjambe Barat'' dipilih menjadi judul penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Telukjambe Barat?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik SMAN 1 Telukjambe Barat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperluas wawasan juga pengetahuan pada bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan. Serta hasil yang didapatkan diharapkan dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber pengetahuan, informasi, tambahan dan juga masukan teruntuk berbagai pihak, dimana diantaranya:

a) Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk siswa terkait pentingnya penerapan *self-regulated learning* dalam kegiatan akademiknya guna mengurangi prokrastinasi.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dan sumber referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang terkait dengan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

