

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIK

Pada bab ini akan dideskripsikan konsep mengenai pengertian dukungan sosial orang tua, prokrastinasi akademik, dan karakteristik remaja. Hal-hal tersebut akan dijelaskan lebih mendalam dalam bab ini.

A. Dukungan Sosial Orang Tua

1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan orang tua merupakan bagian dari dukungan sosial. Oleh karena itu, sebelum membahas pengertian dukungan sosial orang tua, maka terlebih dahulu peneliti menjelaskan mengenai dukungan sosial.

Gottlieb menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal ataupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka mempunyai manfaat atau efek perilaku bagi pihak pertama.¹ Sejalan dengan pernyataan Gottlieb, Cochen dan Wills mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.² Dukungan yang diperoleh siswa SMK Tunas Harapan misalnya saja, dengan fasilitas yang diberikan oleh orang tua atau pihak sekolah guna menunjang dalam proses akademik siswa tersebut.

Rook mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan dilindungi individu dari konsekuensi

¹ Gottlieb, dalam B. Smet. Psikologi Kesehatan (Jakarta: PT. Grasindo)p,. 132

² Gottlieb, dkk. Dalam G.D. Bishop. Health Psychology: Intergrating Mind and Body (Boston: Allyn & Bacon)p,.170

stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri, dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok.³

Hal tersebut sangat dibutuhkan khususnya remaja dalam menghadapi masalah yang ada khususnya dalam masalah akademik agar terhindar dari stress yang akan berdampak kepada proses belajarnya. Seperti yang dijelaskan Dalton, dukungan sosial merupakan suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan pribadi dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapinya.⁴

Selanjutnya Sarason mengatakan bahwa dukungan biasa diartikan sebagai keberadaan orang yang dapat kita andalkan, orang yang membuat kita tahu bahwa mereka peduli, menghargai dan mencintai kita.⁵ Sarafino mengungkapkan dukungan sosial mengarah pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain.⁶

³ B. Smet, Op. Cit. P., 133

⁴ Y. Wandansari. 2004. Peran orangtua dalam pembentukan kepercayaan diri. Peran psikologi di Indonesia, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. P., 69-91

⁵ B.R. Sarason. 1987. Interralations of social support measures: Theoretical and practical implication. Journal of personality and social psychology, p., 813-832

⁶ E.P. Sarafino , 1998. Health Psychology. New York: Biopsychology Interaction. P.,43

Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan (suami-istri), anak-anak, anggota keluarga yang lain, teman, profesional, komunitas atau masyarakat, atau dari kelompok dukungan sosial termasuk orangtua.⁷ Menurut Rodin dan Salovey, dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Orangtua sebagai bagian dalam keluarga merupakan individu dewasa yang paling dekat dengan anak dan salah satu sumber dukungan sosial bagi anak dari keluarga.

Santrock menjelaskan bahwa orangtua berperan sebagai tokoh penting dengan siapa anak menjalin hubungan dan merupakan suatu sistem dukungan ketika anak menjajaki suatu dunia sosial yang lebih luas dan lebih kompleks.⁸ Dukungan sosial yang diberikan orangtua memainkan peranan penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam lingkungan sosialnya.

Sanderson mengemukakan bahwa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan rendah. Menerima berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan, atau sedikitnya mengurangi dampak negatif dari situasi yang menimbulkan stres.⁹ Dukungan sosial orangtua akan dapat berfungsi sebagai faktor protektif bagi anak. Adanya

⁷ Bishop, dalam S.E. Taylor. Health Psychology Fifth Edition (New York: McGraw Hill)p., 93

⁸ J.W. Santrock. Life Span Development Jilid 2 (Jakarta: Erlangga)p.,71

⁹ C.A. Sanderson. Health Psychology (New Jersey: John Wiley-Sonc, Inc)p.,43

dukungan sosial orangtua dapat menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi, dan ekperimentasi dalam kehidupan yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan dan strategi coping.

Individu yang menerima dukungan orangtua lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak mengalami gangguan kognitif, lebih berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan dalam melakukan tugas.¹⁰ Selain itu, individu yang menerima dukungan sosial akan mengalami sedikit ketegangan dibandingkan dengan individu yang tidak menerima dukungan, dikarenakan dukungan melindungi individu dari sesuatu atau keadaan yang berpotensi bahaya/menjadi stressor.¹¹

Dukungan sosial dalam penelitian ini dibatasi sampai dengan dukungan sosial orangtua, yaitu dukungan yang diberikan oleh ayah, ibu kandung, atau pria dan wanita yang menjadi ayah dan ibu seseorang berdasarkan adat dan hukum.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa dukungan sosial orangtua yakni bantuan yang diberikan terhadap anak oleh orangtua, terdiri dari informasi atau nasehat berbentuk verbal atau

¹⁰ C.E. Cutrona. Objective determinants of perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, p., 50

¹¹ C.L. Cooper, dkk. *Organizational Stress: Areview and Critique of Theory, Research, and Applications*. p.,62

non-verbal, baik secara emosional, penghargaan, dan materi yang mengarang pada rasa nyaman, perhatian, dan penghargaan.

2. Komponen-Komponen Dukungan Sosial Orangtua

Weiss mengembangkan “Social Provisions Scale” untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain.¹² Terdapat enam komponen atau aspek didalamnya, yaitu :

- a. *Attachement* (kasih sayang/ kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman. Anak memiliki kedekatan secara emosional dengan orang tua, merasa disayangi dan merasakan aman ketika berada dekat dengan orang tua
- b. *Social integration* (integrasi sosial) merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga dan tempat saling berbagi minat dan aktifitas dengan keluarga
- c. *Reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan) meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan anak. Anak merasa diakui akan kemampuan yang dimiliki
- d. *Reliable alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan) meliputi kepastian atau jaminan bahwa anak dapat mengharapkan orangtua untuk membantu dalam semua keadaan baik fisik atau materi
- e. *Guidance* (bimbingan) merupakan nasehat dan pemberian informasi oleh orangtua kepada anak
- f. *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggung jawab orangtua terhadap apa yang dibutuhkan anak, baik dari segi materi atau fasilitas sehingga semua kebutuhan anak tercukupi

¹² C.E. Cutrona, Op. Cit, p., 350

3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Orangtua

Menurut Collins dkk, bentuk-bentuk dukungan sosial dapat berupa¹³

- a. *Emotional Support* (dukungan emosional)
Yaitu ekspresi perhatian, simpati dan penghargaan
- b. *Instrumental Support* (dukungan instrumental)
Yaitu pemberian bantuan atau materi yang nyata dalam menyelesaikan tugas-tugas
- c. *Informational Support* (dukungan informasi)
Yaitu pemberian saran dan bimbingan
Selanjutnya, menurut Sarafino mengemukakan ada lima bentuk dukungan sosial, yaitu:¹⁴
- d. Dukungan Emosional
Dukungan emosional adalah suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, perhatian, kasih sayang dan kepedulian terhadap individu lain. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan rasa nyaman, perasaan dilibatkan dan dicintai pada individu yang bersangkutan.
- e. Dukungan Penghargaan
Dukungan penghargaan adalah suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui penghargaan positif terhadap individu, dukungan atau persetujuan tentang ide-ide atau perasaan dari individu tersebut dan perbandingan positif dari individu dengan orang lain yang kedannya lebih baik atau lebih buruk. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermakna
- f. Dukungan Instrumental
Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa
- g. Dukungan Informasi
Dukungan informasi adalah suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk pemberian nasehat/saran, pengarahan, pemberian umpan balik, mengenai apa yang dilakukan individu
- h. Dukungan Kelompok
Dukungan kelompok memberikan rasa keterlibatan dan pengakuan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat dan aktifitas sosial yang sama.

¹³ Collins, N.L. Schetter, C.D & Scrimshaw, C.M. 1993. Social support of pregnancy. Psychosocial correlates of birth outcomes and. P.,102

¹⁴ E.P Sarafino. 1998. Health Psychology. New York: Biopsychology Interaction. p., 68

Sedangkan menurut House & Kahn ada empat bentuk dukungan sosial yang diberikan, yaitu:¹⁵

- i. Dukungan Emosional
Meliputi cinta dan kasih sayang, ekspresi empati, perlindungan, perhatian dan kepercayaan, keterbukaan serta kerelaan dalam memecahkan masalah seseorang. Dukungan ini membuat seseorang merasa nyaman, tentram, dan dicintai
- j. Dukungan Instrumental
Dukungan dalam bentuk penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi dapat juga berupa jasa pelayanan, atau pemberian peluan waktu dan kesempatan
- k. Dukungan Informasi
Bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasehat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat. Merupakan informasi untuk menambah pengetahuan, nasehat atau pengarahan untuk tercapainya pemecahan masalah
- l. Penilaian
Dukungan ini merupakan berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi dan penguatan tindakan positif yang dialami individu

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkannya. Setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan, yaitu:¹⁶

a. Potensi Penerima Dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan seperti yang diharapkannya jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak terlalu asertive untuk

¹⁵ House, J. & Kahn, R.L. dalam Dean Rupiati. Kontribusi Dukungan Sosial Orangtua Terhadap kepercayaan diri remaja (Universitas Gunadarma, 2007) p.,32

¹⁶ E.P. Sarafino, Op Cit, p., 95

meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain

b. Potensi Penyedia Dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Yang dimaksud jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan kata *pro* dan *crastinate* yang dalam bahasa latin disebut *crastinus*. *Pro* berarti memajukan, melanjutkan atau lebih menyukai dan *crastinate* berarti sampai besok. Jika digabungkan dengan kata ini berarti memajukan, melanjutkan atau lebih

menyukai melakukan aktivitas dihari kemudian. Istilah ini pertama kali digunakan secara ilmiah untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaiannya suatu tugas atau pekerjaan.¹⁷

Individu yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai pelaku prokrastinasi yang disebut dengan prokrastinator. Prokrastinasi pada dasarnya dapat terjadi disetiap aktivitas kehidupan manusia. Beberapa individu menganggap prokrastinasi sebagai suatu masalah yang sulit dihilangkan, namun bagi individu yang lain dapat digunakan sebagai suatu cara untuk mengerjakan sesuatu.

Untuk memahami prokrastinasi secara umum, berikut terdapat beberapa definisi prokrastinasi, antara lain definisi prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan.¹⁸

Istilah prokrastinasi menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda tugas atau pekerjaan. Boice menjelaskan bahwa

¹⁷ Brown & Holzman, dalam Hayyinah. Religiutas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. (psikologika, no.17 tahun IX, 2004)p., 32

¹⁸ Solomon & Rothblum, dalam M. Ghuftron. M. Nur Ghuftron. Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap gaya pengasuhan orangtua dengan prokrastinasi akademik. (tabularasa, vol 2, no. 1,2004)p.,2

prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat diartikan juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang ditetapkan.¹⁹

Chu dan Choi menemukan bahwa terdapat perilaku prokrastinasi aktif, yaitu sengaja menunda suatu pekerjaan untuk terlebih dahulu membuat perencanaan dan persiapan atau mengumpulkan informasi-informasi penting yang mungkin berguna.²⁰ Selain itu, prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat akhir.²¹

Menurut Tuiller prokrastinasi adalah tindakan menunda sesuatu baik dengan tidak memulai suatu tugas maupun tidak menyelesaikan apa yang telah dimulai.²² Silver mengemukakan bahwa individu yang melakukan

¹⁹ R.Boice. *procrastination and Blocking: a novel, practical approach*. Westport: praegar publisher. P.,145

²⁰ A.H.C. Chu &J.N Choi. Rethinking procrastination: positive effects of “achive” procrastination behavior on attitudes and performance, (*Journal of Social Psychology* 2005)p., 245-264

²¹ Wolter, dalam Renni Nursanti. Local of control dan prokrastinasi akademik mahasiswa (*Jurnal provide*, vol. 2, no. 1 2006)p.,29

²² Michelle Tullier. *The complete idiot’s Guide To Overcoming Procrastination*. (United State of Amerika: Penguin, 1999)p.,25

prokrastinasi tidak mempunyai maksud untuk menghindari atau tidak mempunyai maksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakan, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan individu tersebut gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.²³ Menurut Ellis dan Knaus, prokrastinasi merupakan sebagai kegagalan untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan.²⁴

Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau jenis pekerjaan. Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda oleh *procrastinator*.²⁵ Prokrastinasi akademik menurut Jeremy Hsieh dianggap sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai batas waktu.²⁶

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya

²³ Silver, dalam L. Green. *Minority Students, Self Control of Procratinations*. (Journal of Counseling Psychology 1982)p.,63

²⁴ Ibid., p. 103

²⁵ JB. Burka & Yuen. *Procrastination: Why you do it, what to do about it* (new york: perseus book, 1983) p., 120

²⁶ Jeremy Hsieh, dalam Hayyinah. *Religiutas dan Prokrastinasi akademik* (psikologi, no 17, tahun IX, 2004)p.,33

tugas rumah tangga, tugas sosial, maupun tugas kantor, sedangkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya mengerjakan pekerjaan rumah (PR), membaca buku pelajaran, membayar SPP, menulis karangan, mengikuti pelajaran, masuk sekolah, mengembalikan buku perpustakaan, maupun mengerjakan tugas-tugas dari sekolah.²⁷ Menurut Lay, prokrastinasi akademik adalah kebiasaan atau kecenderungan secara umum untuk menunda atau menanggguhkan sesuatu yang penting untuk mencapai beberapa tujuan.²⁸

Penundaan yang dilakukan sebenarnya tidak perlu terjadi, melalui hal tersebut mereka mencoba mengatakan bahwa prokrastinasi adalah tingkah laku yang terjadi dikarenakan tidak dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Penundaan ini telah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan individu tersebut. Kebiasaan tersebut dapat berarti ada faktor-faktor dalam diri individu yang mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dari individu untuk melakukan prokrastinasi atas alasan tertentu.

Menurut berbagai definisi dan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik secara umum adalah sikap dan tingkah laku menunda-nunda yang dilakukan oleh

²⁷ J.R. Jhonson Ferarri, dkk. Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment. (new york: plenon press, 1995)p., 72

²⁸ Id. P.,74

individu terhadap sesuatu tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik yang harus dilakukannya, sikap dan tingkah lau tersebut dapat berupa penundaan dalam memulai atau untuk menyelesaikan aktivitas.

2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademis memiliki ciri-ciri, yaitu:²⁹

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu

²⁹ Ibid, p.105

tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademis.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam membagi waktunya untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan sendiri. Seorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba individu tersebut tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Seorang prokrastinator dengan sengaja melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca majalah, novel, komik dan cerita lainnya, nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita

waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus dilakukannya.

Secara garis besar menurut Rothblum, dkk. Ciri-ciri prokrastinator dibidang akademik adalah :³⁰

- a. Individu yang melakukan penundaan atau meninggalkan tugas
- b. Melibatkan emosi yang tidak menyenangkan seperti cemas atau pun perasaan bersalah
- c. Adanya pikiran-pikiran irasional seperti perfeksionis dan takut gagal

3. Tipe-Tipe Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum berpendapat ada dua macam prokrastinator, yaitu:³¹

a. *The tense type*

Prokrastinator tipe ini sering kali merasakan tekanan yang sama kuat antara keinginan untuk menjadi sukses dan ketakutan akan kegagalan.

b. *The relaxed type*

Prokrastinator tipe ini seringkali memandang sisi buruk dari tugas atau pekerjaan mereka dan berusaha melupakan dengan mencari aktivitas lain yang sifatnya lebih menyenangkan.

³⁰ Rothblum, dkk dalam Hayyinah. Religiutas dan Prokrastinasi akademik (psikologi, no 17, tahun IX, 2004)p.,35

³¹ Ibid p.,133

Berdasarkan fungsinya Ferrary dkk., mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari dua bentuk yaitu:³²

a. Prokrastinasi Fungsional

Yaitu penundaan pelaksanaan tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan sempurna.

b. Prokrastinasi disfungsional

Yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa ada arah yang jelas. Prokrastinasi ini merupakan prokrastinasi yang tidak berguna. Menurut ferrari dan Pychyl berdasarkan alasan individu melakukan penundaan terdapat tiga tipe prokrastinasi, yaitu:³³

1) Tipe *Arousal* atau pencari ketegangan

Adalah tipe yang menunggu hingga menit-menit terakhir dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan

2) Tipe *Avoiders* atau penghindar

Adalah tipe yang mungkin menghindari atau bahkan takut sukses

3) Tipe *Decisional*

Adalah tipe yang tidak bisa membuat keputusan. Mereka menjadi terbebas dari tanggung jawab akan hasil dari sebuah kejadian

³² J.R. Jhonson Ferrari, dkk. Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment. (new york: plenon press, 1995)p.,72

³³ J.R. Jhonson Ferrari, dkk. Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment. (new york: plenon press, 1995)p.,73

4. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik bisa terjadi pada enam area, yaitu:³⁴

a. Menulis (Tugas mengarang)

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya mengerjakan tugas makalah

b. Tugas belajar mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian sekolah atau mengulang pelajaran yang telag dipelajari di sekolah

c. Tugas Membaca

Tugas membaca meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi buku pelajaran yang berhubungan dengan tugas-tugas yang diberikan

d. Tugas Administratif

Kinerja tugas administratif, seperti mengembalikan buku ke perpustakaan, melengkapi syarat-syarat untuk mengumpulkan tugas

e. Menghadiri pertemuan akademik

Menghadiri pertemuan akademik misalnya, melakukan penundaan maupun keterlambatan dalam mengikuti kerja kelompok atau datang ke sekolah tepat waktu

³⁴ L.J. Solomon & Rothblum, Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counselling Psychology*. p., 503-509

f. Kinerja akademik secara keseluruhan

Kinerja akademik secara keseluruhan meliputi menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik yang diberikan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum, terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu:³⁵

a. Faktor Internal

Yaitu faktor yang datang dari dalam diri individu yang ikut membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor internal ini terdiri dari lemahnya fisik maupun psikis dan tipe kepribadian individu.

b. Faktor Eksternal

Yaitu faktor-faktor yang datang dari luar diri individu. Seperti tugas yang terlalu banyak dan menuntut penyelesaian pada waktu yang bersamaan. Selain itu faktor-faktor eksternal yang lain adalah yang berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient (toleran).

Seperti yang diungkapkan Ferarri dan Pychcl bahwa sifat prokrastinasi terbentuk dari lingkungan dan bukan akibat faktor

³⁵ Hayyinah, Op. Cit, p.,35

keturunan.³⁶ Kebiasaan ini tumbuh tidak secara langsung dalam keluarga dan merupakan respon terhadap gaya otoriter yang diterapkan orang tua. Dominasi sang ayah dapat menghambat perkembangan anak untuk dapat mengatur dirinya sendiri, menginternalisasi perhatiannya sendiri dan kemudian belajar untuk bertindak terhadap mereka. Prokrastinasi bahkan bisa menjadi salah satu bentuk pembebasan.

Menurut Burka & Yuen, ada dua faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri siswa yang menjadi hambatan, seperti kecemasan, persepsi terhadap pengajar, dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu. Sedangkan yang dimaksud faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memahami pelajaran, kurangnya sarana dan prasarana, serta adanya aktivitas lain. Hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan beban pada diri siswa, sehingga apabila beban itu dirasakan terlalu berat maka dapat menimbulkan stres. Stres yang timbul tersebut yang seringkali menyebabkan individu melakukan penundaan.³⁷

³⁶ J.R. Jhonson Ferarri, dkk. *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. (new york: plenon press, 1995)p.,78

³⁷ J.B Burka & Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To D o About It* (New York: Perseus Books, 1983)p.,143

Menurut Steel faktor-faktor yang mempengaruhi keinginan untuk melakukan prokrastinasi adalah:³⁸

a. Aversion to the task

Beberapa prokrastinasi akademik berhubungan dengan penghindaran diri terhadap tugas yang tidak menyenangkan. Seseorang bisa saja memiliki kemampuan untuk mengerjakan, namun tidak ada keinginan untuk segera memulai atau menyelesaikan tugas akademis tersebut, karena siswa tersebut menyadari adanya rasa tidak nyaman dalam mengerjakan tugas tersebut.

b. Worry about failure

Beberapa siswa merasa cemas dengan hasil yang akan diperoleh setelah mengerjakan tugas akademis. Mereka ingin mendapatkan nilai yang sempurna dan tidak menginginkan adanya kecacatan dari tugas yang dikerjakan sehingga pada akhirnya mereka menunda untuk menyelesaikan karena selalu muncul kekhawatiran akan hasil dari tuganya.

c. Depression or mood related

Faktor ini berhubungan dengan *mood* atau dalam beberapa kasus berkaitan dengan depresi yang dialami pelaku prokrastinasi. Dalam kaitannya dengan *mood*, individu akan menunda mengerjakan atau

³⁸ P. Steel. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Self-Regulatory Failure. (Canada: University Of Calgary, 2005)p.,156

menyelesaikan tugas jika moodnya belum positif. Jadi selama mood nya negatif, mereka akan melakukan prokrastinasi.

d. Rebellion

Merupakan perlawanan atau respon terhadap suatu tugas, karena tugas tersebut dirasa tidak adil dalam proporsi, tidak penting dan terlalu banyak diberikan disatu waktu. Sehingga individu akan melaksanakan prokrastinasi sebagai bentuk perlawanan terhadap tugas yang diterimanya.

e. Impulsiveness

Individu yang impulsif akan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi, selama mereka sibuk dengan kejadian yang ada pada saat ini, dibandingkan apa yang terjadi di masa depan. Sehingga perhatian mereka mudah beralih pada apa yang mereka lihat dari pada tugas yang harus dikerjakan. Dengan kata lain, individu yang impulsif sulit untuk memfokuskan diri yang pada akhirnya berdampak pada tindakan prokrastinasi.

f. Time management

Individu tidak dapat mengatur waktu yang ada dengan baik, misalnya saja ketika mereka diberikan tugas jauh-jauh hari dari waktu deadline, individu tersebut cenderung membuang-buang waktu dengan melakukan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas,

sehingga banyak waktu terbuang dan berdampak pada tugas yang tidak dikerjakan sekalipun dikerjakan maka hasilnya tidak maksimal.

g. Enviromental

Individu yang berada pada suatu lingkungan tertentu akan mempengaruhi kecenderungan prokrastinasinya.

h. Enjoy working under pressure

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat individu yang merasa senang dan tertantang ketika bekerja dalam tekanan, dalam hal ini adalah bekerja menjelang batas akhir pengumpulan tugas. Mereka merasa mendapatkan ide-ide kreatif jika berada dalam tekanan.

C. Profil SMK Tunas Harapan

1. Sejarah singkat pendirian SMK Tunas Harapan

Yayasan Tunas Harapan didirikan pada tanggal 24 Januari 1986 oleh beberapa pegawai sekretariat negara. Beberapa pegawai sekretariat negara ini menempati salah satu bangunan inventaris dari Kesekretariatan Negara sebagai asrama untuk tempat tinggal mereka. Kemudian, ketika para pegawai yang menempati asrama tersebut satu persatu keluar dan memiliki tempat tinggal sendiri, bangunan asrama sekretariat negara tidak dipergunakan lagi. Seiring dengan perkembangan kebutuhan akan pendidikan, maka kelompok tersebut menggunakan bangunan asrama tersebut untuk mendirikan sekolah

rakyat. Sekolah yang didirikan meliputi jenjang TK, SD dan SMP. Pada tanggal 5 Juni 1995 didirikan SMK Tunas Harapan setelah SD dan SMP ditutup karena disekitar wilayah sudah banyak didirikan sekolah-sekolah negeri.

SMK Tunas Harapan didirikan karena disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat yang menginginkan anaknya masuk SMK, karena pada saat itu masih jarang sekali bahkan tidak ada SMK di wilayah tersebut. Sekolah ini didirikan untuk mempermudah masyarakat mendapatkan pendidikan pada jenjang formal terutama masyarakat pada kalangan ekonomi menengah ke bawah.

SMK Tunas Harapan mempunyai enam kelas dengan kompetensi keahlian bisnis dan manajemen yaitu jurusan Administrasi Perkantoran (AP) yaitu terdiri dari kelas X AP1 dan X AP2, XI AP1 dan XI AP2, serta XII AP1 dan XII AP2.

2. Visi dan Misi SMK Tunas Harapan

SMK Tunas Harapan memiliki visi dan misi sebagai berikut:

Visi :

“Tempat mengembangkan SDM yang mandiri, Beriman dan Bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa sehingga mampu menjawab tantangan perkembangan IPTEK”.

Misi :

1. Mewujudkan kesadaran iman dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Mengoptimalkan potensi SDM yang ada untuk berprestasi menyiapkan Tenaga kerja tingkat Menengah yang terampil, Produktif, Mandiri, dan Berwira Swasta.

3. Lokasi SMK Tunas Harapan

Lokasi SMK Tunas Harapan berada di Komplek Sekretariat Negara RI. Jl. Cempaka Putih Barat No. 14 Jakarta Pusat.

D. Karakteristik Siswa

1. Siswa SMK Sebagai Remaja

Siswa SMK pada umumnya berada pada masa puber yang ditandai dengan terjadinya kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai macam perubahan meliputi perubahan ukuran tubuh dan proporsi tubuhnya. Seperti yang dijelaskan oleh beberapa ahli, menurut Hunkins (1980), siswa cenderung memiliki karakteristik sebagai berikut:

a) Secara Fisik:

- 1) Umumnya individu telah mempunyai kematangan yang lengkap

2) Individu kian menyerupai orang dewasa seperti, tulang-tulang tumbuh kian lengkap dan sosok yang kian tinggi serta meningkatnya energi gerak pada setiap individu

b) Secara mental:

- 1) Individu dilanda kerisauan untuk menempuh jati diri dan tujuan hidup mereka
- 2) Keadaan mental remaja itu terus berlanjut dan berusaha keras untuk menjadi mandiri
- 3) Dalam melepaskan ketergantungan dari orang dewasa, individu ini kerap memperlihatkan perubahan *mood* yang ekstrem, dari yang kooperatif hingga yang suka memberontak
- 4) Kendali untuk diterima lingkungan masih kuat, dan individu-individu itu sangat memperhatikan popularitas, terutama bagi kalangan yang berbeda kelamin
- 5) Berbagai individu kerap mengalami beberapa masalah dengan membuat penilaian sendiri.³⁹

Ciri-ciri lain dari masa remaja/puber adalah periode tumpang tindih peran tugas antara tugas masa anak dan masa dewasa (Kebingungan identitas). Hal tersebut menimbulkan kebingungan pada siswa yang mengakibatkan kelelahan dan kelesuan serta membuat sikap dan perilakunya cenderung ingin menyendiri, mudah bosan, inkoordinasi

³⁹ <http://caroline-lisa.co.cc>

dan antagonis secara sosial. Jika remaja mampu melalui tahap perkembangannya ini dengan baik, mereka bisa menjalankan tugas perkembangan berikutnya. Oleh karena itu, di sinilah peran guru dan Orangtua, yaitu untuk membantu siswa memahami tahap dan tugas perkembangannya. Dengan paham kedua hal tersebut, mereka diharapkan bisa mengoptimalkan dirinya dengan baik.

E. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wiwik Sulistiani Fakultas Psikologi, Universitas Hang Tuah Surabaya dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang tua dengan komitmen terhadap tugas (Task commitment) pada siswa Akselerasi tingkat SMA”. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan ada pengaruh yang signifikan, dimana ada hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan komitmen terhadap tugas.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fibrina, mahasiswa jurusan Psikolog, Fakultas Psikolog, Universitas Muhammadiyah dengan judul “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial” bahwa terdapat indikasi hubungan yang negatif antara prokrastinasi akademik dengan motivasi berprestasi dan dukungan sosial. Dimana semakin tinggi motivasi berprestasi dan

dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi dan dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

F. Kerangka Berfikir

Siswa SMK khususnya SMK Tunas Harapan diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya sebagai peserta didik yaitu belajar belajar secara optimal sesuai tuntutan yang dihadapinya. Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan itu, maka siswa tersebut diharapkan dapat melakukan tugas-tugas belajarnya secara tepat. Tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti, siswa tersebut datang ke sekolah tepat waktu, mengikuti jam pelajaran yang ada atau tidak membolos pada saat jam-jam pelajaran sedang berlangsung, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan tidak menunda-nunda menyelesaikan tugas yang diberikan. Pada kenyataannya banyak sekali siswa yang melakukan hal-hal yang bertentangan dengan tugasnya sebagai pelajar, yakni melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah penunda yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan atau tidak membantu siswa tersebut dalam proses pengerjaan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi, biasa disebut prokrastinator.

Seorang prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai kewajiban), akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang, hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya sendiri apabila kegiatan prokrastinasi tersebut sudah mencapai batas waktu yang ditentukan.

Seseorang khususnya siswa dalam hal ini yang mengalami prokrastinasi akademik dalam proses menuntut ilmu tentunya membutuhkan suatu dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial adalah bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dan interaksinya dengan orang lain.

Sumber dukungan sosial yang terpenting dan yang paling pertama diterima siswa adalah dari keluarga, sebab keluarga merupakan yang paling dekat dengan diri siswa dan memiliki kemungkinan yang besar untuk memberikan dukungan. Menurut Cobb, dkk. menyatakan bahwa salah satu sumber utama dukungan sosial adalah dukungan sosial dari orangtua.⁴⁰

Dukungan orang tua merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya, bentuk dukungan orangtua yang diterima anaknya (siswa) terdiri dari dukungan instrumental,

⁴⁰Sarafino, Op.cit.p.105

informasional, emosional, dukungan pada harga diri, dukungan dari kelompok sosial.

Dukungan sosial orangtua sangat penting bagi siswa terutama dalam proses akademik. Dukungan sosial orangtua kepada siswa yang menghadapi kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademiknya yang akan berdampak kepada prestasi siswa tersebut sangat penting, karena orangtua sangat dekat secara emosional, dan akan menimbulkan perasaan yang mampu membuat siswa tersebut menjadi lebih nyaman, merasa lebih berharga, dan mampu menimbulkan nilai-nilai positif lainnya baik itu secara pikiran, perasaan atau tindakan.

Dengan adanya dukungan sosial orangtua yang diterima oleh siswa, maka siswa tersebut akan merasa lebih tenang dan nyaman karena ada orang-orang yang memperhatikan, menyayangi serta akan membantunya bila siswa tersebut mengalami kondisi stress atau tertekan terhadap tugas-tugas akademiknya yang memungkinkan siswa tersebut melakukan prokrastinasi secara terus menerus dan akan mengakibatkan dampak yang kurang baik terhadap prestasinya di sekolah.

Oleh karena itu, berkaitan dengan adanya peran dukungan sosial orangtua yang cukup baik, akan membuat siswa mengurangi perilaku prokrastinasi dalam kegiatan akademiknya sehingga dapat

mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal.