

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi secara umum ialah tindakan secara sadar untuk menunda suatu hal yang harus dikerjakan dikarenakan beberapa alasan. Perilaku prokrastinasi ini cenderung banyak menimpa sebagian dari anggota masyarakat, khususnya para pekerja dan juga pelajar. Prokrastinasi yang terjadi dikalangan pelajar ini mempengaruhi kegiatan akademik siswa dengan mengakibatkan kecenderungan untuk menunda tugas, contohnya fenomena pekerjaan rumah yang harusnya dikerjakan di rumah malah dikerjakan di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai yang sudah seperti hal yang biasa terjadi di negara ini. Hal tersebut didukung oleh data yang dikemukakan dalam penelitian Balkis (2013) tertulis bahwasannya prokrastinasi merupakan salah satu dari masalah yang dialami oleh sebagian besar dari masyarakat dalam artian secara luas, serta pelajar terhadap lingkup yang amat kecil. Pada kategori pelajar data menunjukkan sekitar 25% hingga 75% pelajar menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan masalah yang sering dialami terutama dalam lingkup akademis dan sekitar lebih dari 45% pelajar menyatakan akan melakukan penundaan atau prokrastinasi terhadap tugas akademik yang diberikan.

Secara lebih rinci Steel menyebutkan bahwa prokrastiasi akademik adalah salah satu perilaku yang irasional untuk menunda-nunda secara sukarela (Setiawan, 2013). Perilaku prokrastinasi ini tentunya menyebabkan beberapa kerugian, seperti yang dikatakan Ferrari (1991) prokrastinasi akademik memiliki banyak dampak negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang datang (Muhid, 2010). Diperkuat dengan pernyataan Ferrari dan Morales (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Jadi kerugian pertama yang didapat dari prokrastinasi adalah waktu yang hilang karena tidak digunakan dengan bijak sehingga banyak tugas yang tidak selesai dan kualitas hasil tugas atau pekerjaan yang tidak maksimal. Berdasarkan bukti-bukti yang ada dimana dampak prosentasi prokrastinasi akademik yang ada, maka faktor penyebab atau faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik perlu diketahui sehingga dapat ditentukan cara yang dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (1991) faktor yang paling berpengaruh dalam prokrastinasi akademik di bagi menjadi 2 macam yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Dalam faktor internal yaitu faktor yang terdapat pada diri individu itu sendiri seperti kontrol diri, *self efficacy*, kecemasan, dan motivasi diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial. Penulis juga menemukan bukti berdasarkan dari observasi serta wawancara yang telah penulis lakukan bahwa sebagian besar siswa akan melakukan prokrastinasi baik prokrastinasi pengumpulan tugas yang diakibatkan oleh bermain game online maupun menghabiskan waktu pada media sosial maupun aktivitas non akademik lainnya.

Beberapa faktor penyebab diatas seperti keyakinan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, motivasi, dukungan sosial, keahlian dan gaya penyelesaian masalah dapat diatasi dengan menggunakan strategi *self regulated learning* sehingga prestasi akademik dapat meningkat. Kemudian para pencetus teori kognitif sosial berasumsi bahwa *self-efficacy* adalah variabel kunci yang berdampak pada *self-regulated learning*. Sementara itu, *self-efficacy* adalah salah satu faktor penyebab

prokrastinasi, sehingga self- regulasi learning dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (giovary, 2014) bahwa self regulated learning memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik. (Savira & Suharsono, 2013) menambahkan ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara Self Regulated Learning dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Pintrich & De Groot *Self-regulated learning* (SRL) merupakan sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, di mana pebelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuantujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungan (dalam Kristiyani, 2016). Secara teoritis kemampuan meregulasi diri individu dalam belajar (self-regulated learning) telah berkembang baik pada masa remaja (Wang, 2004). Individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik cenderung mampu mengatur diri dengan baik dalam belajar maupun menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu atau sebelum deadline, maka individu juga akan merasakan tenang dan bahagia. Rasa tenang dan bahagia ini timbul karena individu mampu dan berhasil menyelesaikan pekerjaan atau tugasnya tepat waktu sehingga merasa tanggung jawabnya telah tertunaikan (Andarini, 2013). Strategi regulasi diri dalam belajar tinggi diharapkan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan prestasi akademik yang tinggi pula.

SMA Doa Bangsa merupakan salah satu sekolah yang terdapat banyak sekali siswa atau siswi yang berasal dari dalam maupun luar daerah. Pada Siswa SMA Doa Bangsa banyak sekali yang melakukan prokrastinasi dikarenakan faktor pandemi yang membuat kebiasaan prokrastinasi semakin meningkat dimana para siswa maupun siswi sudah terbiasa berdiam di Asrama masing-masing hal ini membuat prokrastinasi semakin meningkat, salah satu faktor nya adalah pada kebiasaan para siswa pada masa pandemi ketika berada di asrama para siswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal yang membuat pikiran serta otak merasa tenang dengan cara memainkan game online pada ponsel masing-masing. Hal ini dapat menjadikan faktor terjadinya prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh sebagian besar guru di sekolah tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan strategi *self regulated learning* siswa dengan prokrastinasi akademik yang dialami masing-masing siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu Psikologi dalam bentuk artikel ilmiah yang siap terpublikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan strategi *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara strategi *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Doa Bangsa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik yang ada pada Siswa SMA Doa Bangsa ?
2. Bagaimana gambaran *self-regulated learning* pada Siswa SMA Doa Bangsa ?
3. Apakah ada hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Doa Bangsa?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah mengenai Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Doa Bangsa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Doa Bangsa?”

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan menambah referensi informasi serta memperkaya ilmu dibidang Pendidikan berkaitan dengan Prokrastinasi Akademik dan *Self-regulated Learning*.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian lain untuk menambah wawasan dan sebagai acuan dalam melanjutkan penelitian terkait dengan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

b. Bagi Mahasiswa Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa lain terutama bagi siswa SMA Doa Bangsa yang sedang berada di fase malas mengerjakan tugas agar dapat mengetahui apa itu prokrastinasi akademik dan hubungannya dengan *self-regulated learning*.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Doa Bangsa terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya koleksi berupa bahan pustaka dan bacaan untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling khususnya dan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pada umumnya.

