

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang penelitian

Fenomena prokrastinasi akademik telah menjadi perhatian global dalam dunia pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda-nunda tugas akademik merupakan masalah umum di kalangan pelajar dan mahasiswa di berbagai negara. Sebuah studi di Jerman menemukan bahwa lebih dari 70% mahasiswa secara konsisten menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas akademik (Babayigit et al., 2024). Fenomena ini tidak hanya terbatas pada mahasiswa, tetapi juga ditemukan pada pelajar sekolah menengah. Misalnya, laporan dari Magoosh tahun 2021 menyebutkan bahwa 86% siswa sekolah menengah atas di Amerika Serikat mengaku menunda-nunda pengerjaan tugas.

Di Indonesia, prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk permasalahan belajar yang sering dijumpai pada jenjang pendidikan menengah. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Padang menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden, sebanyak 180 siswa atau sebesar 63,60% termasuk kategori tinggi. Hasil ini sejalan dengan temuan Fazlurrahman et al. (2024) dalam penelitiannya terhadap 96 siswa kelas XI di SMA Negeri 11 Semarang, memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yaitu sebesar 46,9%.

Temuan ini memperkuat hasil beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menunda tugas atau tanggung jawab akademik cukup tinggi di kalangan pelajar. Salah satunya adalah penelitian oleh Pratama et al. (2024) yang dilakukan terhadap siswa kelas X di SMK Negeri 5 Semarang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X di SMK Negeri 5 Semarang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu sebanyak 108 orang (65%). Temuan ini menambah bukti bahwa perilaku prokrastinasi akademik

merupakan masalah yang cukup umum di kalangan pelajar. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik dapat memberikan dampak negatif terhadap proses belajar dan pencapaian akademik siswa.

Dukungan atas kesimpulan tersebut juga diperoleh melalui hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 48 Jakarta. Dari pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa banyak peserta didik yang menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik. Fenomena ini diperkuat oleh hasil pra-riset yang dilaksanakan di SMK Negeri 48 Jakarta, yang melibatkan 44 responden dari berbagai jurusan, di antaranya Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP), Bisnis Retail (BR), Broadcasting dan Perfilman (PF), Desain Komunikasi Visual (DKV), serta Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB). Adapun hasil lengkap dari pra-riset tersebut disajikan dalam bentuk diagram pada Gambar 1.1.



Gambar 1. 1 Hasil Pra-Riset Prokrastinasi Akademik SMK Negeri 48 Jakarta

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Hasil pra-riset yang dilakukan menunjukkan bahwa dari sejumlah siswa SMK Negeri 48 Jakarta yang berasal dari berbagai jurusan, sebanyak 24 orang atau setara dengan 54,5% mengaku baru akan mengerjakan tugas saat sudah mendekati batas waktu pengumpulan (deadline). Sementara itu, sebanyak 20 siswa atau 45,5% lainnya menyatakan tidak memiliki kebiasaan menunda tugas. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan

bahwa terdapat perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMK Negeri 48 Jakarta.

Selain melihat kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik secara umum, peneliti juga melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui faktor-faktor utama yang diduga menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi di kalangan siswa SMK Negeri 48 Jakarta. Survei ini dilakukan terhadap 44 responden dari berbagai jurusan yang ada di sekolah tersebut, dengan memberikan pertanyaan tertutup terkait beberapa faktor penyebab yang sering disebut dalam teori dan penelitian terdahulu, seperti stres akademik, regulasi diri, efikasi diri, manajemen waktu, dan locus of control.

Adapun hasil dari survei pendahuluan tersebut ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. 1 Hasil pra-riset Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

No.	Faktor-Faktor	YA		TIDAK	
1.	Stres Akademik	30	68,2%	14	31,8%
2.	Regulasi Diri	28	63,6%	16	36,4%
3.	Efikasi Diri	21	47,7%	23	52,3%
4.	Manajemen Waktu	22	50,0%	22	50,0%
5.	<i>Locus of Control</i>	19	43,2%	25	56,8%

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa dua faktor utama yang paling banyak disebut oleh siswa sebagai penyebab prokrastinasi akademik adalah stres akademik (68,2%) dan regulasi diri yang rendah (63,6%). Hal ini memperkuat bahwa kedua variabel tersebut sangat relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini. Temuan ini juga selaras dengan hasil observasi yang dilakukan sebelumnya dan sejalan dengan teori serta hasil studi terdahulu. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan perhatian pada dua variabel tersebut, yaitu stres akademik dan regulasi diri, untuk melihat sejauh mana pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 48 Jakarta.

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu guru di sekolah tersebut, yang mengungkapkan bahwa masih banyak siswa yang

menunda pengumpulan tugas hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam satu mata pelajaran, tetapi merata di seluruh bidang studi. Bentuk prokrastinasi yang dilakukan pun bervariasi, seperti termasuk menunda tugas, membaca materi pelajaran lebih lanjut sebelum ujian, menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu, atau melakukan plagiarisme atau kecurangan akademik lainnya.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik. Selain tekanan akademik yang tinggi, lemahnya kemampuan dalam mengatur diri sendiri juga turut berperan dalam memperkuat kecenderungan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Yuliza (2022) di SMK Negeri 2 Padang menunjukkan bahwa kondisi fisik dan psikologis siswa, lingkungan keluarga, serta dukungan dari pihak sekolah berkontribusi terhadap kebiasaan menunda penyelesaian tugas. Temuan ini menguatkan bahwa permasalahan prokrastinasi tidak hanya bersumber dari dalam diri siswa, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan eksternal.

Laporan Global Education Monitoring (GEM) dari UNESCO pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa salah satu isu utama pendidikan abad ke-21 adalah meningkatnya beban psikologis pada siswa, yang disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan pencapaian, serta paparan yang berlebihan terhadap media digital. Temuan serupa juga disampaikan oleh OECD (2022), yang melaporkan bahwa lebih dari 40% remaja di negara-negara anggotanya mengalami stres yang berkaitan dengan sekolah. Stres ini umumnya bersumber dari tekanan nilai, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif.

Kondisi tersebut juga mencerminkan realitas pendidikan di Indonesia. Tekanan akademik yang tinggi, diiringi dengan tantangan sosial dan dinamika keluarga, berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental peserta didik. Kurangnya penguasaan strategi belajar mandiri dan rendahnya kemampuan regulasi diri turut mendorong munculnya perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sendiri diartikan sebagai kebiasaan

menunda-nunda pengerjaan tugas sekolah, baik secara sadar maupun tidak, yang berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kondisi psikologis siswa. Puspita dan Kumalasari (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran menemukan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi, artinya semakin tinggi tingkat stres, maka semakin besar pula kecenderungan untuk menunda tugas.

Sebaliknya, perilaku prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh regulasi diri. Regulasi diri berarti kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Permatasari dan Karyani (2020) menemukan hubungan negatif antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada siswa; lebih banyak siswa yang dapat mengendalikan diri, lebih sedikit siswa yang menunda tugas.

Meski sudah banyak penelitian yang membahas mengenai prokrastinasi akademik baik di tingkat SMA maupun SMK, sebagian besar hanya mengkaji satu atau dua variabel secara terpisah. Penelitian yang secara simultan menggabungkan stres akademik dan regulasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik masih tergolong terbatas, khususnya di jenjang pendidikan menengah kejuruan (SMK). Padahal, karakteristik siswa SMK memiliki kekhasan tersendiri, seperti tuntutan keterampilan praktik yang lebih tinggi, orientasi kerja pasca lulus, serta variasi motivasi belajar yang lebih beragam dibandingkan siswa SMA.

Dari segi wilayah dan populasi, sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada lingkungan siswa SMA dan banyak dilakukan di luar wilayah DKI Jakarta, seperti di Sumatera Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Selain itu, banyak penelitian terdahulu yang dilakukan pada periode sebelum pandemi atau saat masa transisi dari pembelajaran daring ke luring. Dalam hal lokasi dan waktu pelaksanaan, penelitian ini memiliki kekhasan tersendiri karena berfokus pada siswa SMK di wilayah Jakarta Timur, DKI Jakarta, serta dilakukan pada saat sistem pembelajaran tatap muka telah kembali berjalan stabil. Jakarta sebagai ibu kota negara tentu memiliki

dinamika sosial dan tekanan akademik yang berbeda dibandingkan daerah lain, dan sistem pembelajaran yang telah kembali normal turut menuntut produktivitas tinggi dari peserta didik. Oleh karena itu, kombinasi konteks wilayah, populasi, dan waktu pelaksanaan menjadi aspek kebaruan yang membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan belajar yang tidak hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis jangka panjang. Kebiasaan ini berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas, penurunan kualitas hasil belajar, hingga merosotnya rasa percaya diri serta motivasi siswa dalam belajar. Dalam konteks SMK, di mana siswa dituntut memiliki kompetensi akademik sekaligus keterampilan kerja, prokrastinasi menjadi tantangan yang serius dan perlu diatasi dengan pendekatan yang tepat.

Urgensi penelitian ini juga diperkuat oleh fakta bahwa siswa SMK menghadapi beban ganda, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan praktik. Kondisi ini dapat meningkatkan stres akademik lebih besar dibandingkan siswa sekolah umum. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat mempengaruhi fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Di sinilah pentingnya regulasi diri untuk membantu siswa mengelola tekanan, mengembangkan pola belajar yang sehat, dan membentuk kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas. Sayangnya, tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut secara memadai, baik dalam hal manajemen waktu, penetapan tujuan, maupun pengendalian emosi dan dorongan belajar.

Berdasarkan berbagai permasalahan dan temuan yang telah diuraikan, serta hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMK Negeri 48 Jakarta, terlihat bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan fenomena nyata yang dialami siswa dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun terdapat banyak variabel yang dapat memengaruhi prokrastinasi, penelitian ini akan memfokuskan diri pada dua variabel utama, yaitu stres akademik dan regulasi diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Stres Akademik

dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Negeri 48 Jakarta.”

1.2 Pertanyaan penelitian

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah di atas, masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik?
2. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik?
3. Apakah terdapat pengaruh antara stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Menguji pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.
2. Menguji pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.
3. Menguji pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.

1.4 Manfaat penelitian

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis mengenai pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

1. Teoretis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam meningkatkan pemahaman ilmiah, dan juga berpotensi menjadi panduan bagi penelitian masa depan yang berkaitan dengan topik stres akademik, regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK.

2. Praktis

a. SMK Negeri 48 Jakarta

Diharapkan penelitian ini akan memberikan masukan bagi sekolah dan membantu mereka menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

b. Peneliti

Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan tentang masalah penelitian, terutama tentang pengetahuan tentang stres akademik, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik.

c. Universitas Negeri Jakarta

Diharapkan perpustakaan fakultas ekonomi dan bisnis dan perpustakaan Universitas Negeri Jakarta akan menggunakan penelitian ini sebagai sumber referensi. Selain itu, civitas akademika yang ingin meneliti tentang stres akademik, peraturan diri, dan prokrastinasi akademik juga dapat memperoleh informasi dan pengetahuan tambahan.

d. Bagi Pembaca

Selain itu, pengetahuan, pemahaman, dan sumber referensi yang bermanfaat dan relevan untuk studi pendidikan dan pembelajaran masa depan.