

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan alat terpenting dalam pembibitan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan menurut *UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 Republik Indonesia*, yaitu: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.” Undang-undang sistem pendidikan nasional tersebut menjadi landasan hukum bagi pemerintah dalam rangka peningkatan kualitas pembelajaran (*Instructional Quality*) karena muara dari berbagai program pendidikan adalah pada terlaksananya program pembelajaran yang berkualitas.

Pendidikan Indonesia saat ini masih berada dalam tahap perbaikan menuju arah yang lebih baik. Pergantian kurikulum merupakan salah satu usaha pemerintah Indonesia dalam memperbaiki sistem pendidikan dan mencapai tujuan pendidikan seperti yang tertera dalam UU No. 20 Tahun 2003. Tercatat sampai tahun 2016, dunia pendidikan di Indonesia telah berganti kurikulum sebanyak 10 kali. Dimulai dari kurikulum pendidikan tahun 1947, kurikulum pendidikan tahun 1952, kurikulum

pendidikan tahun 1964, kurikulum pendidikan tahun 1968, kurikulum pendidikan tahun 1975, kurikulum pendidikan tahun 1984 (CBSA), kurikulum pendidikan tahun 1994, kurikulum pendidikan tahun 2004 (KBK), kurikulum pendidikan tahun 2006 (KTSP) sampai yang terakhir dan digunakan sampai saat ini yaitu kurikulum 2013 (Brillio.net, 2 Mei 2015).

Faktanya, penerapan kurikulum 2013 saat ini membuat banyak siswa merasa terbebani dan lelah. Hal ini berdasarkan pada penelitian awal dan wawancara pada tanggal 1 maret 2016 terhadap beberapa orang siswa sekolah menengah atas di DKI Jakarta. Narasumber mengatakan bahwa terdapat banyak beban mata pelajaran yang harus diikuti perminggunya. Selain itu, sebagai siswa, narasumber diminta untuk proaktif dalam kegiatan pembelajaran, dan mendapatkan tugas yang diberikan hampir setiap hari dikarenakan adanya kewajiban nilai tugas per kompetensi dasar per mata pelajaran, maka setiap guru pun terpaksa memberikan tugas.

Akibat banyaknya tugas dan tuntutan yang diberi, hal-hal tersebut membuat mereka merasa bosan dan lelah. Kemudian, rasa bosan dan lelah mengakibatkan mereka menjauhi tugas-tugas yang harus diselesaikan, dan cenderung untuk menunda serta mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan, hingga menuntaskan. Seperti pernyataan Narasumber berikut “Saya menjadi malas untuk belajar dan menunda belajar dan mengerjakan tugas yang setumpuk karena sudah lelah dengan sekolah ditambah dengan tugas - tugas yang setiap mata pelajaran pasti ada saja 1 atau 2 tugas.”

Narasumber mengaku sadar ketika menunda-nunda pengerjaan tugas yang ada, waktu-waktu yang narasumber sadari harus diisi untuk mengerjakan LK (Lembar

Kerja) atau tugas, diisi dengan kegiatan lain yang bersifat lebih menyenangkan dan menghilangkan kebosanan. Selain itu, Narasumber juga mengatakan bahwa tidak dapat mengendalikan diri atau menghentikannya. Pada beberapa narasumber, situasi diatas (beban yang berat) mampu menimbulkan stress. Penundaan atau penghindaran dilakukan individu sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang mendatangkan stress (Kendall & Hamen, 1998).

Untuk hasil penelitian awal yang lebih mendalam, penelliti mengunjungi salah satau SMA Negeri di kawasan Jakarta Pusat, yaitu SMA Negeri 10 Jakarta. Berdasarkna hasil penelitian awal tersebut, terkait program belajar dan mengajar, pada sekolah, setiap minggunya guru setiap mata pelajaran memberikan LK (Lembar Kerja) yang harus dikumpulkan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan sesuai dengan acuan Kurikulum 2013. Namun hasil dari penelusuran peneliti dan wawancara, hampir 65% siswa kelas X (Data dari guru BK SMA Negeri 10 Jakarta) cenderung melakukan prokrastinasi, misalnya siswa tidak mengumpulkan LK tepat dengan waktu yang ditentukan 65 % siswa tersebut harus “dikejar” terlebih dahulu oleh guru mata pelajaran terkait, baru setelah itu mengumpulkan LK ataupun tugas. Hal tersebut, menurut hasil wawancara pada beberapa guru mata pelajaran menjadi masalah dan mengganggu keberlangsungan program belajar maupun mengajar.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta, mereka mengatakan bahwa mereka mengaku kaget dengan penerapan pembelajaran di SMA karena berbeda dengan pembelajaran sebelumnya ketika di SMP. Mereka kaget karena mereka sudah dihadapkan dengan peminatan begitu masuk sekolah menjadi X IIS untuk Ilmu Sosial dan X MIA untuk ilmu Alam. Selain

itu, banyaknya beban belajar, tugas yang menumpuk, diskusi kelompok, kewajiban untuk aktif dan presentasi membuat mereka bosan, dan lelah. Sehingga cenderung menghindari dan menunda kewajiban akademik yang ada.

Perilaku menunda waktu dalam literature ilmiah disebut sebagai prokrastinasi (*procrastination*). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran – *crastinus*- yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Steel, 2007). *American College Dictionary* menjelaskan tentang prokrastinasi sebagai menangguhkan suatu tindakan untuk melaksanakan suatu tugas yang akan dilaksanakan pada waktu atau hari lainnya (Burka dan Yuen, 1983).

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Ghufron, 2003). Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator (Solomon dan Rothblum, 1984). Pendapat ini sejalan dengan ulasan Ellis dan Knaus yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas pada waktu yang telah ditentukan (Rachmahana, 2002).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Aitken menyatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi dalam masyarakat pada umumnya berkisar antara 25% sampai 70% (Rachmahana, 2002). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Green (1992) menjelaskan bahwa dampak dari prokrastinasi adalah adanya penurunan kualitas kehidupan seseorang yang berakibat pada rendahnya kepuasan hidup procrastinator tersebut. Seorang prokrastinator akan mengalami ketidaknyamanan psikologis yang dapat menyusahakan individu tersebut misalnya rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam akibat tidak dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan tepat waktu.

Menurut Bernard (Catrunada dan Puspitawati 2008) terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor - faktor tersebut diantaranya kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure seeking*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan dengan orang lain (*hostility with other*), dan stres dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Prokrastinasi terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia. Pada lingkup akademik, penundaan yang dilakukan dinamakan dengan Prokrastinasi Akademik. Menurut Ferrari & McCown (1995), faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (*internal*) dan faktor dari luar individu (*eksternal*). Ferrari & McCown (1995) menyatakan aspek-aspek prokrastinasi meliputi: (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja

dalam menghadapi tugas; (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas; (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Hasil penelitian awal juga menunjukkan bahwa narasumber dituntut untuk mampu meregulasi diri disetiap pembelajaran dengan menjadi pro-aktif. Juga dalam memenuhi tujuan-tujuan jangka pendek narasumber dalam setting akademik seperti tugas yang sedang dikerjakan dan harus segera dikerjakan. Sampai tujuan jangka panjang seperti ujian-ujian sekolah, hingga menuju ke tingkat pendidikan selanjutnya (Perguruan Tinggi). Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi (*anti-motivation*) yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri (*self-regulation*), efikasi diri, dan *self-esteem* dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stress. (Howell, Watson, Powell, & Buro, 2006; Sirois, 2004; Tice & Baumeister, 1997, dalam Klassen, Chong, Krawchuk, Huan, Wong, & Yeo, 2009).

Bandura (1991) meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur atau meregulasi dirinya. Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan-tujuan. Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. (Brown, dalam Neal & Carey 2005). Zimmerman (dalam Ormrod, 2003), menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak

dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Zimmerman (1989) juga mengatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar merupakan siswa yang aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar.

Uraian-uraian diatas memunculkan pertanyaan seperti apakah terdapat pengaruh self regulasi terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan para siswa?. Karena terdapat dinamika dari kedua variabel yang ada. Berdasarkan rumusan masalah diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai self regulasi dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta serta pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dengan melakukan penelitian berjudul: Pengaruh Self Regulasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Bagaimanakah gambaran Regulasi Diri Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta?
- 1.2.2 Bagaimanakah gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta?
- 1.2.4 Bagaimanakah pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk:

- 1.6.1.1.* Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi.
- 1.6.1.2.* Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu psikologi dan ilmu Pendidikan.

1.6.1.3. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk:

1.6.2.1 Subjek Penelitian

Penelitian ini akan memberikan pemahaman mendalam mengenai pengaruh Regulasi Diri terhadap prokrastinasi akademik pada diri subjek penelitian. Temuan dari penelitian ini akan memberikan subjek pengetahuan akan bagaimana mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dalam menjalankan rencana-rencana subjek untuk mencapai tujuan dan mewujudkan cita-cita.

1.6.2.1 SMA Negeri 10 Jakarta

Penelitian ini akan dapat menunjukkan sejauh mana pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa siswi SMA Negeri 10 Jakarta yang berada di kelas X. Sehingga sekolah dapat melakukan tindakan-tindakan preventif dan kuratif dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik di sekolah dan membantu siswa dalam meregulasi diri.

1.6.2.3 Masyarakat

Untuk memberikan pemahaman dan gambaran terkait strategi mencapai tujuan yang dijelaskan pada teori Regulasi Diri dan Kecenderungan menunda pada setting Akademik yang dijelaskan pada

teori Prokrastinasi Akademik, dinamika kedua variabel, serta temuan-temuan penelitian yang berada pada sekelompok populasi dalam dunia pendidikan di Indonesia.

1.6.2.4 Peneliti Lain

Sebagai rintisan atau referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya di bidang psikologi dan pendidikan terkait variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik.