

BAB. I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam kehidupan, manusia memiliki berbagai macam aktivitas dan tugas. Terkadang manusia merasa semangat untuk melakukan sesuatu namun terkadang sebaliknya yaitu merasa malas. Perasaan malas mampu mendorong seseorang untuk menunda tugasnya, sehingga tugas menjadi menumpuk. Perilaku menunda tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi bukanlah suatu fenomena atau perilaku yang baru. Seseorang sering menunda waktu, kegiatan, pekerjaan bahkan penyelesaian tugas akademik. Penundaan dalam hal akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

SMA N 1 Teras merupakan salah satu SMA berprestasi di Boyolali, banyak prestasi yang pernah diraih selain itu banyak Alumni SMA Negeri 1 Teras yang diterima di perguruan tinggi favorit. Hal ini memunculkan persepsi masyarakat bahwa prokrastinasi di SMA tersebut tergolong rendah. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa SMA N 1 Teras kelas XI pada tanggal 2 april 2016 sebanyak 30 siswa yang dipilih secara acak berdasarkan pertanyaan “Ketika diberi tugas dari guru kapan anda mulai mengerjakan?” 18 orang siswa menjawab mengerjakan tugas malam hari sebelum dikumpulkan, 6 orang siswa menjawab mengerjakan pagi di sekolah sebelum tugas dikumpulkan dan 6 orang siswa menjawab langsung mengerjakan setelah tugas di berikan.

Menurut hasil wawancara terhadap 10 siswa kelas XI jika ada tugas dari guru yang dilakukan sesudah pulang sekolah adalah bermain, nonton TV, mengerjakan tugas, main game online, nongkrong. beberapa siswa tidak langsung mengerjakan tugas dengan alasan waktu pengumpulan tugas masih lama. Perasaan siswa ketika diberi banyak tugas dari sekolah adalah cemas, takut, bingung, stress dan beberapa siswa mengatakan biasa saja dikerjakan semampunya. Kendala yang dihadapi siswa saat mengerjakan tugas adalah sulitnya mencari literatur, buku materi, deadline beberapa tugas bersamaan, materinya susah, melawan rasa malas, tidak cocok dengan gurunya. Konsekuensi yang diterima siswa ketika terlambat mengerjakan tugas adalah penurunan nilai akhir, mendapatkan tugas susulan, hukuman tidak boleh mengikuti pelajaran. Dari data di atas menunjukkan bahwa adanya indikator prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dalam hal menunda mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas lain.

Menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan adalah salah satu bentuk pemanfaatan peluang yaitu memanfaatkan waktu yang diberikan dengan efektif. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dapat menjadikan siswa tersebut terlambat dalam menyelesaikan tugasnya yang berdampak penurunan pada nilai akhir sesuai dengan apa yang disebut dengan prokrastinasi akademik yang dapat diartikan sebagai penundaan dalam bidang akademik.

Ghufro dan risnawita (2010) memberika definisi prokrastinasi akademik sebagai salah satu jenis penundaan yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup akademik. Sedangkan Ferrari , Johnson, dan mc cown (1995) menyebutkan prokrastinasi sebagai sebuah tindakan menunda kegiatan, khususnya pada saat memiliki alasan yang jelas. Sementara itu burka dan yuen (1983) menyebutkan prokastinasi akademik yang dilakukan oleh individu dapat menjadi sebuah strategi ketika berhadapan dengan masalah atau situasi yang menimbulkan stress. Prokrastinasi akan melindungi individu tersebut dari perasaan cemas dan takut gagal.

Berdasarkan teori kognitif dan behavioral kognitif Ferrari (dalam ghufron dan risnawita, 2010) individu melakukan prokrastinasi akademik bukan karena ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya, tetapi individu tersebut melakukan prokrastinasi dikarenakan tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang kurang atas hasil kerjanya sehingga menjadi tidak serius dalam mengerjakan tugas, yaitu dengan menunda nunda menyelesaikannya.

Boice (1996) menambahkan prokrastinasi memiliki dua karakteristik, pertama prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit dari pada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan dan menimbulkan sedikit kecemasan. Kedua prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk mengerjakan agar lebih maksimal dan meminimalkan resiko yang akan terjadi dibandingkan apabila dilakukan sesuai dengan target waktu.

Prokrastinasi dapat mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekati batas waktu penyelesaian tugas tingkatan stres pada prokrastinator akan meningkat dan kian bertambah. Hal tersebut seperti diampaikan dalam penelitian yang disampaikan oleh Gunawinata, Nanik, Hari (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat memberikan konsekuensi positif namun hanya bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi stres dan bad mood akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekati masa pengumpulan tugas stres yang dialami prokrastinator akan terus meningkat dan menimbulkan rasa cemas. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Teras, seberapa besar tingkat atau kondisi regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 1 Teras, seberapa besar tingkat atau kondisi prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 1 Teras, dan berapa banyak peran atau sumbangan efektif regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Teras.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik
2. Tingkat regulasi emosi
3. Tingkat prokrastinasi akademik
4. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan kajian tambahan bagi mahasiswa psikologi tentang regulasi emosi dan prokrasinasi akademik.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi subjek** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran mengenai regulasi emosi terhadap perilaku prokrasinasi akademik.
- b. Bagi instansi sekolah** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam mengatasi dan mencegah prokrasinasi akademik.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.