

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia menginginkan suatu keberhasilan, menjadi orang yang berhasil seseorang harus menempuh suatu pendidikan. Salah satu pendidikan yang bisa didapat adalah di sekolah. Tugas peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah adalah belajar dan mencapai prestasi semaksimal mungkin. Tidak sedikit peserta didik yang mengalami permasalahan akademik, seperti kesulitan mengatur waktu belajar, memilih model belajar yang sesuai, menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang diberikan dan masih banyak lagi.

Peserta didik seharusnya memiliki kontrol agar dapat mengimbangi antara belajar dan bersenang-senang. Sehingga tugas-tugas yang diberikan tidak menjadi terbengkalai. Bisa dengan membuat metode atau model pembelajaran yang disukai.

Model belajar peserta didik bermacam-macam, perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila peserta didik sadar akan tanggung jawab sebagai seorang pelajar. Ketika peserta didik termotivasi untuk belajar, seringkali hal tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif saja sehingga ketika sampai pada tindakan yang nyata, peserta didik tersebut sering melakukan kebalikannya. Peserta didik cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya bisa dilakukan saat itu dengan berbagai macam alasan.

Peserta didik saat ini memiliki perilaku yang berbeda-beda dalam menyelesaikan tugas, peserta didik menganggap bahwa waktu yang

dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat serta tepat sehingga peserta didik memiliki pengelolaan waktu yang kurang.

Jika peserta didik mempunyai kesulitan dalam mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan. Peserta didik yang sering mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, menunda-nunda waktu sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang disepakati, perilaku seperti ini dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi sendiri adalah suatu bentuk penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Menurut Ferrari, dkk (dalam Purwantini:2014) menyatakan:

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat pada peserta didik yang menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas, pekerjaan rumah, malas membuat catatan, dan cenderung lebih suka belajar pada malam hari menjelang ujian.

Artinya seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung lebih suka mengerjakan tugas dan melakukan sesuatu pada menit-menit akhir tanpa memperimbangkan konsekuensi yang akan terjadi. Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, kesulitan dalam mengambil keputusan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Sendangkan Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam kepekaan membaca situasi diri serta lingkungan sekitarnya. Menurut Ghufron dan Rismawati (2012:21) mengatakan Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan menyusun dan mengatur serta mengarahkan perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi yang positif.

Artinya kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengarahkan perilakunya kearah yang positif, sedangkan seseorang yang kontrol diri kurang baik akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dibandingkan sesuatu yang bermanfaat.

Berdasarkan hasil *pra survei* di kelas XI SMA Negeri 5 Metro yang dilakukan tanggal 19-21 Februari 2019 dengan cara melakukan wawancara kepada 25 peserta didik serta guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan permasalahan peserta didik yang sering melakukan prokrastinasi akademik, seperti:

1. Terdapat 20 peserta didik yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan PR.
2. Terdapat 17 peserta didik sering terlambat dalam mengumpulkan tugas.
3. Terdapat 20 peserta didik lebih senang melakukan aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugas.
4. Terdapat 15 peserta didik kesulitan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan sebelumnya.

Data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik SMA Negeri 5 Metro ada yang melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan masalah di atas peneliti menentukan judul penelitian “hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Metro Tahun Pelajaran 2019/2020”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka permasalahan yang ditemukan di SMA Negeri 5 Metro adalah tingginya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Sering menunda-nunda dalam menyelesaikan PR.
2. Terlambat dalam mengumpulkan tugas.
3. Kesulitan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan sebelumnya
4. Senang melakukan aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugas.

Sehubungan dengan permasalahan dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut: “adakah hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Metro tahun pelajaran 2019/2020?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah sesuatu yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 5 Metro.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Bila tujuan penelitian dapat tercapai, maka hasil penelitian akan memiliki kegunaan. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

##### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam melihat keterkaitan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik.

##### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

###### **a. Bagi Peserta Didik**

Dapat digunakan sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi peserta didik dalam mengatasi kecenderungan prokrastinasi akademik serta meningkatkan kontrol diri.

###### **b. Bagi Guru BK**

Sebagai masukan untuk guru bimbingan dan konseling dalam membantu dan mengatasi masalah prokrastinasi akademik dan kontrol diri peserta didik .

###### **c. Bagi Peneliti**

Untuk menambah wawasan bagi peneliti tentang hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

#### **E. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian**

Setiap penelitian pasti memiliki anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dapat dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Agar penelitian yang dilakukan terfokus pada masalah yang ingin diteliti saja, maka dari itu asumsi dan keterbatasan penelitian adalah:

## 1. Asumsi Penelitian

Asumsi merupakan anggapan-anggapan dasar penulis dalam suatu penelitian. Menurut Tim penyusun PPKI (2015: 18) "asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian". Jadi dapat disimpulkan asumsi adalah anggapan dasar tentang kebenaran suatu fakta yang tidak memerlukan pembuktian, tetapi dapat langsung memanfaatkan hasil pengukuran sikap yang diperoleh.

Berangkat dari pengertian asumsi di atas, maka asumsi dalam penelitian ini adalah kontrol diri peserta didik berhubungan dengan prokrastinasi akademik, sebab dengan kontrol diri yang kurang peserta didik jadi cenderung menunda-nunda suatu hal termasuk tugas sekolah yang diberikan.

## 2. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan an penelitian merupakan suatu keadaan dasar yang tidak dapat dihindari dalam penelitian. Menurut Tim Penyusun PPKI (2015:19) "keterbatasan penelitian menunjuk kepada suatu keadaan yang tidak bisa dihindari dalam penelitian". Adapun masing-masing keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya sebatas membahas hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik.
- b. Penelitian hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat maka keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya melihat adakah hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik.

## F. Ruang Lingkup Masalah

Agar penelitian ini tidak keluar dari batas permasalahan yang diteliti, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Penelitian Kuantitatif
2. Jenis penelitian : Korelasi
3. Subyek penelitian : Peserta didik kelas X dan XI
4. Obyek penelitian : Kontrol Diri (X) dan  
Prokrastinasi Akademik (Y)
5. Tempat penelitian : SMA Negeri 5 Metro. Jl. Wolter Monginsidi  
Kel. Hadimulyo Timur Kec. Metro Pusat
6. Waktu : Tahun Pelajaran 2019/2020

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang yang kesuliatan melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan. dapat dianggap sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan ada kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika dihadapkan dalam suatu tugas.

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

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. Menurut Ghufron (2012:149-150) “prokrastinasi dapat diartikan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas”.

Berdasarkan pendapat tersebut pengertian prokratinasi akademik yaitu sebagai penghindaran tugas yang diakibatkan oleh perasaan yang tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas tersebut. Sedangkan menurut Ellis dan Knaus (dalam Ghufron, 2012:152) mengatakan bahwa “prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan suatu proses penghindaran tugas yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Hal ini disebabkan karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan segala sesuatu harus dilakukan dengan benar”.



Berdasarkan pendapat di atas prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda yang tidak memiliki tujuan yang disebabkan karena adanya rasa takut gagal dan pemikiran bahwa segalanya harus dilakukan dengan benar.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan prokrastinasi sebagai penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan dalam mempersiapkan diri secara berlebihan, atau gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan.

## 2. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki beberapa jenis seperti menurut Ferrari (dalam Saman, 2017:57-58), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

### a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

### b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

#### 1) *Decisional procrastination*

Suatu bentuk penundaan dalam mengambil suatu tindakan atau keputusan. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau