

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang guna mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam proses pencarian identitas diri atau keutuhan diri tersebut, pada umumnya para remaja mengalami masalah. Hal tersebut dikarenakan adanya perubahan-perubahan fisik dan psikis dalam diri mereka maupun pada lingkungan sosial tempat mereka berada. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial remaja yang jauh lebih luas daripada lingkungan sosial di rumah atau wilayah tempat tinggal<sup>1</sup>.

Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan sebagainya. Jika seseorang, dalam hal ini pelajar SMA/MA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Gunarsa.S. 2003. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia. hlm. 1

<sup>2</sup> Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 158

Hambatan seseorang dalam mencapai kesuksesan dalam bidang akademik sangat bervariasi dan kompleks. Berdasarkan hasil wawancara yang menunjukkan adanya hambatan dalam kegiatan belajar mengajar yang didapat dari MAN Malang I. Menurut penuturan salah satu guru, bahwa masih terdapat siswa yang memiliki nilai yang tidak sesuai dengan kriteria ketuntasan belajar karena seringkali mengabaikan tugas-tugas sekolah dan kurang disiplin, atau bahkan membolos pelajaran ( April 2014). Selain banyak yang mengabaikan tugas, ternyata banyak juga siswa yang tertidur saat pelajaran serta mengobrol dengan teman sebangku dan tidak memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru yang menerangkan di depan kelas (Observasi, April 2014).

Menurut salah satu guru, siswa-siswi seringkali menunda-nunda tugas yang telah diberikan sehingga pengumpulan tugas dapat melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Tidak sedikit pula murid yang tidak mengumpulkan tugas hingga hari ujian akhir sekolah berlangsung. Hal tersebut terjadi tidak di satu mata pelajaran saja, tapi di beberapa pelajaran ada siswa yang selalu melakukan prokrastinasi. Menurutnya, hal semacam itulah yang menghambat penilaian para siswa, walaupun sebelum ujian berlangsung para guru telah memberikan himbauan kepada para siswa untuk segera menyelesaikan tugas-tugas yang belum dikerjakan (Wawancara, April 2014).

Dari uraian di atas tampak jelas bahwa masih banyak hambatan yang ditemui para siswa dalam mencapai keberhasilan, dalam hal akademik. Hambatan-hambatan yang muncul seperti, perasaan bosan dalam melakukan kegiatan belajar mengajar yang monoton, rendahnya keinginan seseorang untuk mencapai

keberhasilan akademik (prestasi). Pada akhirnya menyebabkan seseorang memiliki keputusan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan dan memulai suatu tugas akademik atau yang disebut prokrastinasi akademik. Jadi, seseorang dengan perilaku menunda akan cenderung untuk lari dari suatu tanggung jawab atau permasalahan sebagai bentuk perilaku untuk menghadapi hal yang tidak menyenangkan.

Perilaku-perilaku di atas tergolong dalam indikasi prokrastinasi akademik, karena sesuai dengan ciri prokrastinasi akademik. Contoh ciri-ciri prokrastinasi antara lain, adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan<sup>3</sup>.

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik (Harris & Sutton, 1983). Solomon & Rothblum (1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai: 1) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan 2) hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik. Lay, Knish, dan Zannata (1992) mengemukakan perilaku khusus yang berkontribusi terhadap prokrastinasi mahasiswa yaitu kurang latihan atau persiapan, kurangnya usaha, dan tidak sesuainya adegan kinerja, khususnya dalam persiapan. Perilaku lain yang berkontribusi terhadap prokrastinasi adalah sabotase diri atau 'self-

---

<sup>3</sup> Ferrari dkk, dalam Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 158

*handicapping*' yaitu memilih untuk mengerjakan tugas namun kemudian malah menyebabkan menunda mengerjakan tugas<sup>4</sup>.

Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan ada enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu yang pertama tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis, seperti menulis laporan, makalah. Kedua adalah tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semester. Ketiga adalah Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Keempat adalah Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya. Kelima adalah Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Keenam adalah Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan<sup>5</sup>.

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Ellis dan Knous mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan

---

4 Ilfiandra (tanpa tahun), *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*. hal 7

<sup>5</sup> Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 157

proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut gagal, dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar<sup>6</sup>.

Perilaku prokrastinasi akademik juga muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement bagi prokrastinasi. Kondisi yang lenient atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. *Kognitif dan kognitif behavioral*; prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan tak rasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan tak rasional disebabkan oleh kesalahan mempersepsi tugas akademik, misalnya sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). *Fear of failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal dan seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas akademik karena takut gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap kemampuannya. Ferrari (1995) mengemukakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi untuk menghindari informasi diagnostik terhadap kemampuannya sehingga orang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang<sup>7</sup>.

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri (*self-control*) (Green, dalam Tuckman, 1991), *self conscious*, rendahnya *self-esteem*, *self-efficacy*, dan

---

<sup>6</sup> Ibid. hal. 152

<sup>7</sup> Ilfiandra (tanpa tahun), *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*. hal 9

kecemasan sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995)<sup>8</sup>. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menarik sebuah variabel yang diduga memiliki ketertarikan dan termasuk ke dalam salah satu bentuk kondisi psikis seseorang, variabel tersebut adalah Kontrol Diri.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan negatif dalam dirinya kearah yang lebih positif, bermanfaat, dan dapat diterima secara sosial. Saat berada di lingkungan sosialnya, ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan cenderung berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat dan benar bagi diri dan lingkungan sekitarnya.

Kontrol Diri menurut Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan<sup>9</sup>.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif. Sebagai siswa yang tugas utamanya adalah belajar, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan

---

<sup>8</sup> Abdul Muhid. *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. studi psikologi iain sunan ampel Surabaya, hal 2

<sup>9</sup> Opcit, hal 22

mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang prestasinya.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang siswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya misalnya melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke Mall, nongkrong tanpa batas waktu, begadang semalaman, dan juga aktivitas-aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan siswa cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu.

Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yaitu belajar, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan



mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi)<sup>10</sup>.

Di sekolah, pelajar selalu dihadapkan pada situasi penilaian keberhasilan, baik itu dari penilaian selama ulangan harian atau ujian, maupun keberhasilan siswa dalam melaksanakan seluruh tugas sekolah. Jika pelajar memiliki kontrol diri yang rendah dalam proses belajarnya di sekolah sehingga menimbulkan kecenderungan prokrastinasi akademik, maka lama-kelamaan hal tersebut menjadi suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon nya dalam mengerjakan tugas. Dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi juga melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait<sup>11</sup>.

Penelitian mengenai fenomena prokrastinasi akademik sudah sering dilakukan oleh banyak peneliti, seperti halnya yang dilakukan oleh Mauhid (2009), untuk melihat hubungan antara *self control* dan *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya yang tersebar pada 4 jurusan dan 3 program studi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat banyak ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian seperti *self control* dan *self efficacy*, yakni terdapat hubungan yang signifikan

---

<sup>10</sup> Abdul Muhid. *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. studi psikologi iain sunan ampel Surabaya, hal 3

<sup>11</sup> Ferrari dkk, dalam Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 154



antara *self control* dan *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa<sup>12</sup>.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Maria Yohana (2005) dengan judul hubungan antara Kontrol Diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur Universitas katolik soegijapranata fakultas psikologi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka hasil yang diperoleh menunjukkan  $r_{xy} = -0,709$  dengan  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur Universitas katolik soegijapranata fakultas psikologi. Dimana semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya<sup>13</sup>.

Berdasarkan uraian di atas prokrastinasi akademik juga terjadi di MAN Malang I. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang hampir sama, namun berbeda objek dan variabel, sehingga hal ini menarik untuk dikaji lebih mendalam. Penulis ingin melihat apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat kontrol diri Siswa IPA MAN Malang I ?
2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi Siswa IPA MAN Malang I ?

---

<sup>12</sup> Ibid. hal 9.

<sup>13</sup> Maria yohana paula dian sari. (2005). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur universitas katolik soegijapranata semarang*. fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang, hal. 50

3. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I ?

### **C. Tujuan**

1. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kontrol diri Siswa IPA MAN Malang I.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat prokrastinasi Siswa IPA MAN Malang I.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada Siswa IPA MAN Malang I.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis  
Sebagai bahan kajian tambahan bagi mahasiswa psikologi tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik.
2. Manfaat Praktis  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengurangi atau mencegah prokrastinasi akademik pada siswa berkaitan dengan kontrol diri.