

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah hal penting yang perlu dimiliki tiap orang, karena menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan pada Pasal 3 bahwa dari pendidikan para peserta didik mendapatkan karakter, pengembangan kemampuan dan peradaban selama hidupnya (Sujak et al., 2023). Pendidikan terdiri dari dua jenis, yakni formal dan non-formal yang dapat mendorong tumbuhnya pengetahuan, kedisiplinan, kepercayaan diri dan sebagainya. Tania (2021) menyatakan bahwa karakter disiplin dari siswa perlu dilatih agar dapat senantiasa taat dalam situasi apapun. Salah satu cara melatihnya adalah pemberian tugas yang perlu senantiasa dikerjakan, dipelajari, dan dikumpulkan tepat waktu.

Kristy (2019) mengungkapkan idealnya siswa harus mampu memiliki peran aktif dan tekun dalam kegiatan belajar hingga menuntaskan tugas-tugas akademik yang ada dari guru, jadi potensi akademik yang dimiliki siswa akan semaksimal mungkin. Hanya saja, yang terjadi saat ini adalah siswa seringkali menunda-nunda dalam mengerjakan hingga menyelesaikan tugasnya yang sering disebut dengan nama prokrastinasi akademik (Nitami et al., 2015). Menurut Winarso (2023), siswa yang kerap menunda-nunda penyelesaian tugas akademik, baik itu tugas rutin maupun proyek besar, cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi. Ciri khas lainnya adalah kebiasaan menunda-nunda penyerahan tugas hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan, sering terlambat menghadiri perkuliahan, dan enggan memulai kegiatan belajar seperti membaca materi pelajaran atau membuat catatan. Selain itu, mahasiswa prokrastinatif cenderung lebih memilih belajar secara intensif pada malam hari menjelang ujian, daripada belajar secara teratur dan bertahap.

Ferrari, et al., (1995) menyebutkan bahwa definisi dari prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk senantiasa menunda pengerjaan tugas-tugas

akademik serta hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu karena prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sementara Lesmana (2022) mengatakan prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus, serta tugas kuliah. Prokrastinasi akademik ini tidak baik untuk siswa karena menimbulkan dampak negatif yang cukup merugikan bagi siswa.

Persis seperti yang diungkapkan Winarso (2023), bagi sebagian peserta didik, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak buruk bagi berlangsungnya pendidikan yang ditempuh. (Burhan et al., 2019) pada pengamatannya juga menemukan dampak negatif dari dilakukannya prokrastinasi, seperti munculnya rasa bersalah atau menyesal, memperoleh peringatan dari pengajar, serta tugas yang dikerjakan memperoleh hasil yang kurang maksimal.

Perasaan menyesal dari pelaku prokrastinasi akademik timbul karena sadar terlalu banyak waktu kosong yang terbuang dan tidak dilakukan sebaik-baiknya. Perasaan tersebut akan hadir selepas mengerjakan tugas ketika deadline, namun tak ada bentuk intropeksi nyata dalam dirinya. Selain itu, timbul pula ketidakpuasan terhadap hasil yang telah dikerjakan, karena mengerjakan dalam waktu yang pendek. Tak hanya itu, saat prokrastinasi akademik terlalu sering dilakukan maka tugas pun bisa terlambat dikumpulkan sehingga pengajar akan menegur.

(Ferrari et al., 1995) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek yang dapat dipakai untuk menentukan perilaku prokrastinasi, antara lain yaitu *perceived time* atau kegagalan dalam menepati *timeline*, *emotional distress* atau perasaan tak nyaman ketika menunda, *intention-action* atau perencanaan yang tak terlaksana, dan *perceived ability* atau keragu-raguan akan kemampuan. Wolters (2003) menemukan bila prokrastinasi akademik itu terjadi karena rendahnya kemampuan belajar yang berkaitan dengan regulasi diri serta tak punya waktu

yang cukup untuk belajar. Salah satu faktor prokrastinasi akademik adalah kurangnya keterampilan untuk melakukan regulasi diri (Nafeesa, 2019).

Keluarnya konsep regulasi diri ini awalnya asal dari Bandura di teori belajar sosial (Dewi, 2021). Berdasarkan Bandura (1986), individu memiliki kemampuan buat mengendalikan cara belajarnya menggunakan berbagai step-step mengobservasi diri, menilai diri, serta menyampaikan respon bagi dirinya sendiri. menurut Manab (2016) terdapat 3 aspek asal regulasi diri yakni metakognitif, motivasi, serta tindakan positif. Manab (2016) pula menyatakan Jika menggunakan mempunyai regulasi diri yang baik akan bisa membantu kesuksesan yang terjadi, utamanya untuk proses pembelajaran seorang individu sebagai akibatnya dapat menaikkan prestasi akademik mereka.

Marza (2017) mengungkapkan bahwa remaja yang dapat meregulasi dirinya sendiri dengan cara menetapkan tujuan-tujuan yang akan dicapai, memotivasi diri, menghadapi problem pada permasalahan yang dihadapi akan bisa berprestasi dengan baik pada aspek akademik maupun non-akademik. Dengan mempertahankan regulasi diri dengan baik maka seseorang akan memiliki hidup yang lebih terarah serta menunjukkan perilaku yang sesuai ekspektasi. (Atiyah et al., 2020).

Sebaliknya, bila seorang individu atau siswa tidak mempunyai kemampuan regulasi diri yang cukup maka yang terjadi adalah penurunan produktivitas belajar, tidak memiliki strategi belajar, tidak dapat mengambil keputusan, putus asa, dan tidak mandiri (Utari et.al., 2018). Selain itu, Fasikhah & Fatimah (2018) menyatakan penurunan produktivitas belajar juga mengakibatkan munculnya perilaku prokrastinasi, mengerjakan tugas secara asal, serta manajemen waktu yang kurang. Stell (2010) menyatakan menurut penelitiannya prokrastinasi terbukti dilakukan dengan alasan tidak rasional serta dianggap sebagai perilaku maladaptif, karena menyebabkan penundaan akibat kegagalan regulasi diri.

Bisa disimpulkan bila regulasi diri merupakan keterampilan yang penting dimiliki oleh siswa. Menurut Anggareni dan Hartanto (2016) salah satu cara untuk melatih dan memunculkan regulasi diri pada siswa adalah dengan ikut serta dalam sebuah organisasi. Bahkan, Grahani dan Mardiyanti (2019) juga menemukan bahwa regulasi diri adalah salah hal atau faktor yang berguna untuk menaikkan kemampuan regulasi diri, menggerakkan individu untuk bisa merancang, mencapai tujuan, dan melakukan evaluasi pada tiap usaha yang dikerjakan. Salah satu organisasi yang dapat diikuti siswa adalah OSIS. Febriyanti (2024) menyatakan bahwa OSIS didirikan dengan tujuan untuk melatih siswa agar terorganisir atau dapat meregulasi dirinya dengan baik serta melakukan kegiatan sekolah yang masih berkaitan dengan siswa.

Menurut Sari (2016) remaja yang tergabung dalam suatu organisasi akan cenderung memiliki tingkat regulasi tinggi berupa kemampuan untuk mengatur diri dalam menjalani kegiatan akademik maupun non-akademik serta dapat menentukan prioritas dalam menjalani suatu kegiatannya sehingga aktivitasnya berjalan secara seimbang.

Hanya saja OSIS adalah organisasi memiliki kegiatan yang cukup banyak. Para pengurus OSIS dituntut untuk menyesuaikan waktu agar tidak ada tugas yang terbengkalai begitu saja. Nafeesa (2018) menyatakan bahwa kumpulan tugas sekolah serta tanggung jawab dalam organisasi OSIS tersebut membuat banyak anggota OSIS yang melakukan prokrastinasi akademik. Dari penelitian yang dilakukan sang Steel (2007), dinyatakan bila prokrastinasi akademik bisa terjadi dampak dari *self regulatory faillure* (kegagalan pada regulasi diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal serta perfeksionis).

Ini sesuai dengan penelitian Ardina dan Wulan (2016) yang menunjukkan bila terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan regulasi diri sebesar 29,3% terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut menandakan bila kian tinggi regulasi yang dilakukan, maka kian

rendah pula siswa akan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Tuaputimain (2021) dalam penelitiannya pun menemukan terdapat hubungan negatif yang jelas atau signifikan dari efikasi diri serta prokrastinasi, yaitu adanya sumbangan sebesar 46,1% dari variabel efikasi diri pada variabel prokrastinasi akademik. Chisan (2021) mengungkapkan bahwa dalam penelitiannya ditemukan hasil bila ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, yaitu saat makin tinggi kontrol diri maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan kian rendah. Sandhika (2017) pada penelitiannya ditemukan bila bahwaterdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik, namun tidak ada hubungan antara keyakinan irasional dan prokrastinasi akademik.

Dari wawancara yang dilaksanakan peneliti pada beberapa siswa anggota OSIS yang ada di SMP Negeri di Tulungagung didapatkan jawaban bahwa para anggota OSIS kerap menunda-nunda tugas maupun pekerjaan rumah dari guru karena banyaknya kegiatan OSIS berupa rapat dan pengurusan event. Selain itu, siswa juga sulit memilah-milah tugas mana yang perlu diselesaikan terlebih dahulu dikarenakan aktifitas serta menumpuknya tugas. Inilah alasan mengapa pada anggota OSIS banyak yang melakukan prokrastinasi akademik.

Bukan hanya itu, para anggota OSIS sering kali kurang memperoleh dukungan sosial, baik dari guru, teman, maupun orang tua. Padahal adanya jadwal yang padat membuat mereka memerlukan dukungan tersebut. Faktor lain yang membuat terjadiya prokrastinasi akademik adalah sifat perfeksionis yang terkadang muncul. Penundaan akibat perfeksionisme ini terjadi karena takut pekerjaan mereka nantinya tak memenuhi ekspektasinya.

Terkadang mengikuti organisasi seperti OSIS ini juga membuat motivasi terbagi antara kegiatan organisasi dan urusan akademik. Ketertarikan serta kepuasan yang diperoleh dari OSIS terkadang lebih besar daripada motivasi pada urusan akademik di kelas. Hal tersebut dapat membuat mereka menunda tugas sekolah mereka.

Menurut Margareta (2019) dinyatakan bahwa menurut hasil penelitiannya siswa perlu mempunyai kemampuan regulasi diri yang cukup agar dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademiknya. Semakin ahli siswa dalam meregulasi dirinya, maka semakin kecil kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan, begitu pula sebaliknya (Mujirohawati, 2022). Berdasarkan penelitian itu, diperlukan adanya penelitian secara empiris yang dapat menjadi bukti bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, judul dari penelitian ini ialah **“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Anggota OSIS SMP di Kabupaten Tulungagung”**. Jadi, bahwa makin tinggi regulasi diri peserta didik, maka perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan para siswa SMP anggota OSIS akan kian rendah. Nantinya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi serta ide pemikiran dalam psikologi serta dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya

1.2 Identifikasi Masalah

Prokrastinasi pada siswa sekolah, utamanya siswa SMP anggota OSIS dapat mengganggu kualitas belajar hingga prestasi akademiknya. Para siswa-siswa ini perlu mengendalikan dirinya agar dapat mengurangi tindakan menunda-nunda dalam urusan akademiknya. Seperti halnya yang tergambar dari siswa anggota OSIS di SMP di Tulungagung yang memiliki kecenderungan untuk sering melakukan prokrastinasi yang terlihat dari seringnya menyepelekan atau menunda dalam melakukan tugas yang diberikan oleh guru.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti menentukan bahwa rumusan masalah penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat regulasi diri dari anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung?
- b. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik dari anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung?

- c. Apakah terdapat pengaruh dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi secara ilmiah beberapa hal di bawah ini:

- a. Untuk mengetahui tingkat regulasi diri yang dimiliki anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung.
- b. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung.
- c. Untuk mengetahui pengaruh dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada anggota OSIS SMP di kabupaten Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Harapan peneliti pada penelitian ini adalah agar di masa depan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang pengaruh dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik bagi peneliti serta pembaca. Tak hanya itu, penelitian ini diharapkan juga mampu menjadi referensi untuk penelitian-penelitian bermanfaat lain yang berikutnya.

b. Manfaat Praktis

Peneliti berharap karya ini bisa memberikan manfaat pada peneliti serta pembaca berupa pemahaman mengenai pentingnya kemampuan regulasi diri terutama bagi para pelajar dan mengetahui dampak negatif dari prokrastinasi utamanya prokrastinasi akademik apabila terus-menerus dilakukan, sehingga para pelajar dapat lebih meningkatkan prestasinya dengan meningkatkan regulasi diri supaya terindari dari bermacam masalah dan efek negatif yang dapat terjadi akibat prokrastinasi akademik.