

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Pustaka

Hasil penelitian Bayu (2019), yang berjudul “ Gambaran Prokrastinasi Akademik siswa SMA Darul Falah Cililin “menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa/siswi SMA Darul Falah mengalami prokrastinasi yang cukup tinggi, yakni terdapat di jurusan IPA dengan persentase akumulatif sebesar 144%, dan persentase diagram sebesar 38% dengan volume 18, sedangkan IPS dengan persentase akumulatif sebesar 147%, dan persentase diagram sebesar 41% dengan 20 volume.

Hasil Penelitian Maulida (2021), yang berjudul “Gambaran Prokrastinasi Akademik siswa SMP di Daerah pesisir Surabaya” menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pesisir menunjukkan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang.

2.2. Konsep Remaja

2.2.1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada situasi ini remaja mengalami keadaan emosi yang sering labil dalam menghadapi hal yang tidak terduga (Puspita et al, 2021).

Remaja merupakan tahap perkembangan “Becoming” yaitu berkembang menuju kearah kematangan atau kemandirian dimana remaja masih memerlukan bimbingan untuk menuju arah kehidupannya baik tentang mengenal diri sendiri maupun lingkungan.

Oleh sebab itu remaja sering kali dikenal sebagai fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai” (Marsela, 2019). Remaja adalah usia 11-20 tahun yang mengalami perubahan fisik, kognitif serta emosional yang dapat menimbulkan stress dan memicu perilaku unik remaja, menurut (Stuart, 2016).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

- 1) Remaja awal yaitu usia 11-14 tahun.
- 2) Remaja pertengahan yaitu usia 14-17 tahun.
- 3) Remaja akhir yaitu usia 17-20 tahun.

2.2.2. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Havighurst adalah sebagai berikut : 1) Menerima adanya perubahan fisik yang dialami dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif. 2) Mulai belajar mengenai peranan social dengan teman sebaya. 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang lain. 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat. 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi. 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya. 7) Mampu bertindak laku yang dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga. 9)

Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah (Saputro, 2017)

2.2.3. Remaja di Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan sekunder. Individu remaja yang duduk di bangku SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolahnya. Ini berarti sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah. Tidak mengherankan jika pengaruh sekolah terhadap perkembangan remaja cukup besar Sebagai lembaga pendidikan, sebagaimana halnya dengan keluarga, sekolah mengajarkan nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat di samping mengajarkan berbagai keterampilan dan kepandaian kepada para siswanya. Akan tetapi, sama seperti keluarga, fungsi sekolah sebagai pembentuk nilai dalam diri anak sekarang ini banyak menghadapi tantangan (Sarwono, 2011).

Secara umum di kota-kota besar, kita bisa melihat banyak sekali lingkungan yang menjadi pilihan para remaja untuk beraktivitas di luar sekolah, seperti: pasar swalayan, pusat perbelanjaan, taman bermain, atau bahkan sekedar warung makan di pinggir jalan. Ini bisa menjadi alternatif sekolah yang lebih menarik. Selain itu, motivasi belajar siswa sering menurun karena banyak faktor di sekolah. Salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar remaja adalah mata pelajaran dan guru. Siswa sering mengeluh bahwa mata pelajaran tersebut membosankan, terlalu sulit, tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari, dan melibatkan terlalu banyak materi dalam waktu yang sangat terbatas.

Namun, faktor guru sebenarnya lebih penting daripada faktor mata pelajaran (Sarwono, 2011).

Menurunnya semangat belajar siswa menyebabkan hilangnya keinginan untuk melanjutkan di lingkungan sekolah. Faktor yang mempengaruhi sekolah tidak hanya guru dan fasilitas saja, namun lingkungan dan interaksi sosial juga mempunyai pengaruh yang besar. Perkataan seorang guru bukanlah satu-satunya tolak ukur, sekalipun guru itu dihormati. Apalagi jika lokasi sekolah berada di dekat pusat keramaian seperti pusat perbelanjaan, tempat hiburan, dan lain-lain. (Sarwono, 2011).

Akibatnya remaja tersebut bukan hanya tidak bersemangat lagi, akan tetapi kemalasan sekolah bisa dikaitkan dengan tuntutan yang bermacam-macam. Memang tidak dapat diingkari pengaruh lingkungan masyarakat terhadap perkembangan remaja sangat besar. Oleh karena itu, untuk dapat mengurangi sebanyak mungkin pengaruh negatif dari lingkungan remaja, orang tua dan sekolah harus meningkatkan fungsi mereka sebagai pengendali lingkungan primer dan sekunder, serta diperlukan motivasi yang kuat dari pihak orang tua dan guru.

2.2 Prokrastinasi Akademik

2.2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Penundaan dalam belajar adalah kecenderungan untuk menunda, menangguhkan, atau menghindari menyelesaikan kegiatan yang perlu diselesaikan. Prokrastinasi dalam belajar ditandai dengan kecenderungan untuk menunda tugas tertentu; Orang sering memiliki kebiasaan dan kecenderungan menunda-nunda menyelesaikan suatu tugas.

Penundaan juga dicirikan oleh kecenderungan menganggap hal-hal yang tidak menyenangkan sulit dilakukan dan, jika memungkinkan, menghindarinya atau mencari cara untuk menghindarinya.

Orang cenderung mudah menyerah saat menghadapi tugas sulit dan lebih menyukai kesenangan yang mudah dicapai. Penundaan juga diwujudkan dengan kecenderungan menyalahkan orang lain atas keadaan sulit yang kita hadapi. Orang sering fokus pada kecenderungan menghindari tanggung jawab dan menyalahkan orang lain (Khusnawatul, 2019).

Menurut Mehmet Kandemir, perilaku prokrastinasi akademik cukup umum dikalangan siswa. Siswa tidak dapat menunjukkan kinerja nyata mereka dalam proses pembelajaran dan mereka gagal karena perilaku menunda-nunda, dan dikatakan pula menyebabkan ketidakbahagiaan akademik dan stress dan menimbulkan hasil negatif dari perilaku ini.

Orang yang mempunyai kesukaran dalam melaksanakan suatu hal dengan tenggat waktu yang sudah ditetapkan, sering sekali melakukan kelalaian dalam menyiapkan diri hingga terlalu, serta tidak berhasilnya dalam menyiapkan tugas akademik sesuai tenggat waktu yang ditentukan. Perilaku inilah yang disebut dengan prokratinasi akademik, manakala dalam perilaku tersebut peserta didik sering melakukan penundaan dalam menyiapkan tugas akademiknya.

Ferrari, dkk mengatakan bahwa pengertian prokratinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain, “(1) prokratinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan

untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan; (2) prokratinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada trait, disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokratinasi sebagai suatu trait kepribadian, trait (sifat) yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.”

2.2.2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah sikap menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik. Sebuah sikap pastilah terdapat sebuah karakteristik atau ciri dimana hal tersebut merupakan identik dengan sebuah sikap tersebut, termasuk prokrastinasi akademik ini. Orang-orang yang memiliki karakteristik atau ciri dibawah ini terhadap suatu pekerjaan atau tugasnya maka siswa tersebut teridentifikasi prokrastinasi. Berikut ini karakteristik prokrastinasi akademik, yaitu:

Dalam penelitian Siti Muyana menyebutkan bahwa kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui berbagai indikator yaitu:

1. Kemampuan individu dalam menjalankan tugas akademik seringkali di pengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki. Dalam hal ini keyakinan masuk dalam konsep diri, yakni bagaimana memandang akan kemampuan dirinya dalam penyelesaian tugas-

tugas akademik. Keyakinan akan kemampuan diri memberi kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16%.

2. Gangguan perhatian. Pemusatan akan perhatian terhadap suatu objek tentu membutuhkan konsentrasi penuh. Apabila tidak terpenuhi maka akan memunculkan kesulitan untuk berkonsentrasi akibat adanya gangguan dari berbagai faktor
3. Faktor sosial. Kemampuan dalam bersosialisasi adalah faktor penting dalam menjalani kehidupan. Permasalahan terkait dengan faktor sosial seringkali akan berpengaruh terhadap hal lain, salah satunya prokrastinasi.
4. Manajemen waktu. Kemampuan dalam mengelola waktu cenderung menjadi kontribusi terbesar dalam prokrastinasi akademik.
5. Inisiatif pribadi. Keputusan dalam menjalani kehidupan seyogyanya ada pada masing-masing individu. Inisiatif pribadi merupakan kemampuan individu dalam memutuskan sesuatu yang benar tanpa harus diberi tahu oleh orang lain.
6. Kemalasan. Tidak ingin atau belum termotivasi untuk melakukan apapun termasuk menyelesaikan tugas-tugas akademik juga merupakan kendala mahasiswa. Dampak Prokrastinasi Akademik.

2.2.3. Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johson, dan Mc.Cown mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati (M. N. Ghufon

& Rini Risnawati, 2010) sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi paham bahwa tugas akademik yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna untuk dirinya sendiri, tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas terutama tugas yang berhubungan dengan akademik. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugasnya, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu tepat dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin

telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008), terbentuknya perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri, kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu, dan pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas.

1. Konsep diri

Setiap orang bersikap sesuai dengan konsep dirinya bila orang tersebut mempunyai konsep diri yang positif, maka akan bersikap mampu atau memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri. Konsep diri yang negatif dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

2. Tanggung jawab

Seseorang yang memiliki tanggung jawab akan mempertanggung jawabkan akibat dari tingkah laku, hasil pekerjaan atau tugas-tugasnya. Karena tanggung jawab merupakan kesadaran diri akan menerima konsekuensi hasil dari apa-apa yang dikerjakan. Tanggung jawab juga berarti sadar akan kewajibannya. Tanggung jawab bersifat kodrati, yaitu sudah menjadi bagian kehidupan manusia sejak kecil.

3. Keyakinan diri

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan untuk menunda-nunda. Apabila seseorang telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, maka ia akan bangga menerima kondisi dirinya tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain.

4. Kecemasan

Rasa cemas disebabkan oleh rasa khawatir atau takut yang berlebihan, kekhawatiran tersebut dapat muncul dari pemikiran irasional atau dari rasa trauma. akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya.

5. Kesulitan dalam mengambil keputusan

Seseorang terkadang mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian dalam suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong seseorang untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat.

Prokrastinator yang memiliki sikap pasif kurang mampu untuk mengambil keputusan secara tepat.

6. Kurangnya tuntutan dari tugas

Kurangnya tuntutan yang dimaksud disini dapat dilihat dalam pemberian punishment. Ketika mahasiswa mengumpulkan tugasnya terlambat dan dosen tidak memberikan punishment (hukuman), maka mahasiswa tersebut cenderung akan mengulangi perilakunya lagi. Ketika hal itu terjadi terus-menerus, prokrastinasi dapat terbentuk sebagai perilaku maladaptif.

7. Standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu

Seseorang yang perfeksionis akan mematok standar tujuannya terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Apabila mahasiswa mengalami perfeksionis, dampaknya terlihat pada saat mereka mengerjakan tugas. Ada mahasiswa yang mengumpulkan bahan atau data sampai lengkap baru mengerjakan. Ada pula mahasiswa yang selalu merasa kurang puas terhadap hasil yang telah dikerjakannya. Secara tidak langsung mereka malah mengulur-ngulur waktu sampai jangka waktu pengumpulan tugas berakhir.

8. Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas

Figur orang yang punya otoritas dapat juga meninggalkan akibat yang berkelanjutan pada kemampuan individu untuk melakukan sesuatu. prokrastinasi bisa menjadi sebuah cara untuk mengembalikan rasa kontrol pada dirinya dengan terlambat mengerjakan tugas atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali. Berdasarkan keterangan diatas, faktor-faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat.

2.3.4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Dampak adalah akibat, imbas atau pengaruh yang terjadi dari sebuah tindakan yang dilakukan oleh satu/ sekelompok orang yang melakukan kegiatan tertentu. Dalam kehidupan kita sehari-hari, kata dampak lazim digunakan dalam, dalam masyarakat luas dan hampir familiar di semua tataran usia. Penggunaan kata dampak biasanya dibarengi dengan imbas akhir yang disampaikan di dalam kalimat. Perilaku prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak bagi pelakunya. Menurut Burka & Yuen, dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak positif dan negatif .

a. Dampak Negatif

Dampak negatif adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat negatif pada seseorang maupun kelompok tertentu. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif bagi para prokrastinator seperti merasa bersalah atau menyesal, tugas yang dikerjakan menjadi kurang optimal, dan mendapat peringatan serta hukuman dari dosen.

Hal tersebut terjadi di lapangan, dari studi pendahuluan di lapangan, siswa mengalami dampak negatif terhadap kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas yang mereka lakukan sendiri. Dampak tersebut berupa munculnya penyesalan karena menunda mengerjakan tugas, munculnya penyesalan ini didasari karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas dilakukan dengan sadar dan

sengaja oleh siswa itu sendiri. Penyesalan juga muncul karena terlalu banyak waktu luang atau waktu kosong yang tidak digunakan sebaik-baiknya. Perasaan menyesal ini selalu dialami oleh siswa ketika selesai mengerjakan tugas pada saat deadline, akan tetapi tidak ada bentuk introspek diri dari siswa tersebut sehingga kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas terus menerus dilakukan walaupun sudah diketahui dampak negatif yang ditimbulkan pada diri siswa tersebut.

Ketidakpuasan atas tugas yang dikerjakan pada saat deadline dikarenakan sedikitnya waktu untuk memperbaiki dan menambahkan hal-hal yang kurang dari tugas yang dikerjakan membuat tugas-tugas yang dikerjakan tersebut menjadi kurang optimal. Tugas yang kurang optimal tentunya akan membuat penilaian dari guru yang mengajar juga tidak maksimal, tugas yang dikerjakan dengan terburu-buru dan tidak terencana dengan baik pastinya berefek pada hasil tugas yang telah dikerjakan. Selain itu siswa juga mendapat hukuman dan peringatan dari guru karena terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas, hukumannya berupa tugas ditambah menjadi dua kali lipat, mendapatkan teguran, dan dikeluarkan dari kelas.

b. Dampak Positif

Dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain. Sedangkan positif adalah pasti atau tegas dan nyata dari suatu pikiran terutama memperhatikan hal-hal yang baik. Perilaku Prokrastinasi akademik meskipun berkonotasi negatif juga memiliki dampak positif bagi pelakunya seperti bertambahnya informasi mengenai materi tugas dan

meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas.

Hal tersebut tidak sepenuhnya terjadi di lapangan, dari hasil studi pendahuluan di lapangan dapat diketahui bahwa dari dua tampak positif perilaku prokrastinasi akademik hanya satu yang relevan dan sesuai dengan realita yang dialami oleh siswa. Dampak tersebut yaitu meningkatnya motivasi dalam mengerjakan tugas pada saat mendekati deadline pengumpulan tugas, mereka lebih bersemangat dan termotivasi mengerjakan tugas saat deadline pengumpulan tugas. Itu dikarenakan deadline tugas yang semakin dekat sehingga memicu semangat ketika mengerjakan tugas. Dampak yang ditimbulkan perilaku prokrastinasi akademik ada dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif perilaku prokrastinasi akademik yaitu meningkatnya motivasi dan gairah dalam mengerjakan tugas saat mendekati deadline. Sedangkan dampak negatifnya yaitu munculnya perasaan bersalah maupun menyesal dalam diri mahasiswa, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan, dan mendapat hukuman atau sanksi dari guru yang mengajar.

2.3.5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi proses perkembangan kognitif anak ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, seseorang akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada tugas yang sama. Seseorang tersebut akan

teringat pada kegagalan yang pernah dialami pada masa lalu, sehingga merasa takut seperti masa lalu yang dipersepsikan akan mendatangkan kegagalan.

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat dari proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan punishment dari perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses pada tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang.

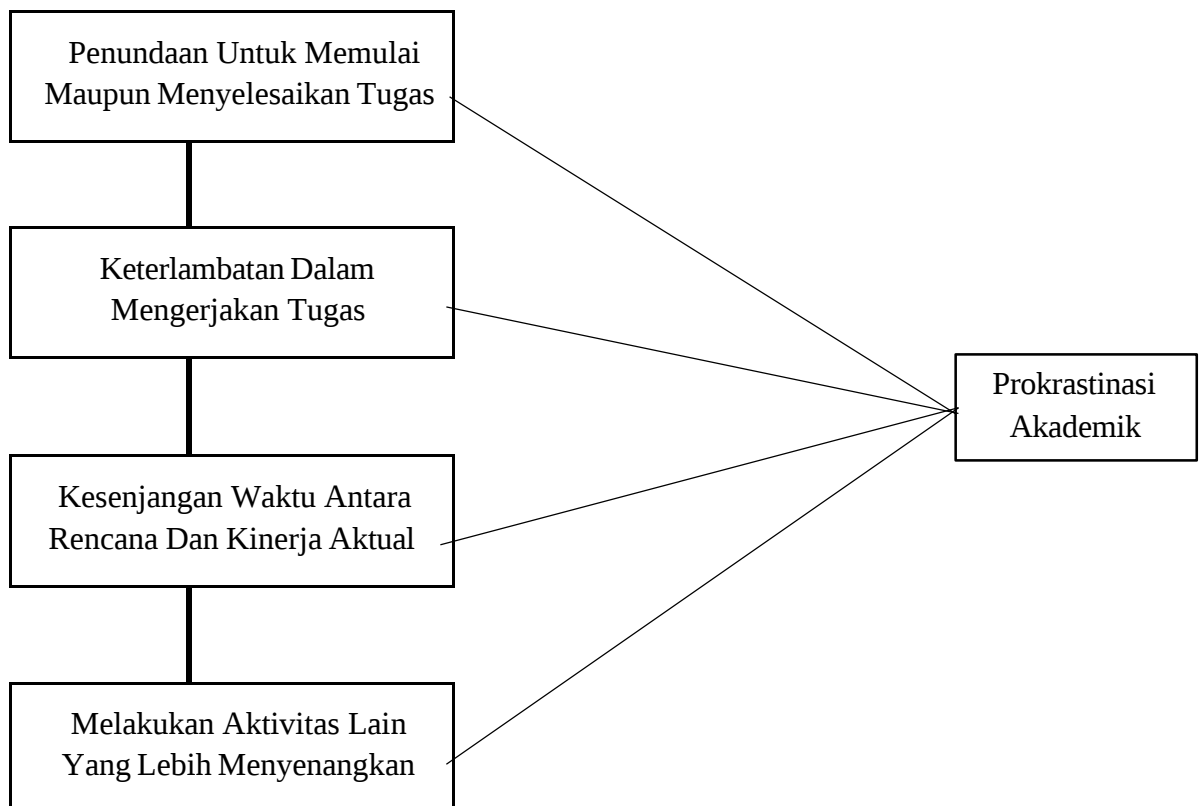
c. Kognitif dan Behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah.

2.5. Kerangka Konseptual

Bagan 2 1

*Gambaran Prokrastinasi Akademik pada
siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 1 Pagaden*



Sumber : M. N. Ghufon & Rini Risnawati, (2010)