

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang tidak asing lagi, tetapi jika perilaku tersebut dilakukan oleh siswa akan menyebabkan masalah yang harus diselesaikan. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari. Seperti halnya kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bersendau gurau ngobrol dengan teman di dalam kelas yang tidak mengarah pada pelajaran yang telah disampaikan seorang guru. Ada juga siswa yang lebih suka bermain-main saja di lingkungan akademik, membuat gaduh di dalam kelas pada waktu pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mengabaikan kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung, tidak bertanggung jawab dengan tugas dan kewajibannya sebagai peserta didik serta kurang menghargai waktu.

Prokrastinasi akademik seringkali juga dilakukan oleh mahasiswa, seperti yang terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang. Berdasarkan hasil observasi kepada 70% mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2009-2010 Universitas Negeri Malang mereka mengalami kecemasan dihadapkan pada tugas skripsi yang dianggap sulit dan berat sehingga mereka

melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Sebagian besar mahasiswa masih bingung dengan judul atau tema yang akan diteliti, kurangnya referensi terkait teori-teori penelitian mereka, ada mata kuliah lain yang masih banyak tugas, kurang dukungan dari teman, tidak memulai mengerjakan jika teman-temannya belum memulai untuk mengerjakan, tidak mengerjakan jika tidak ada bantuan dan dorongan dari teman, banyak kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi seperti nonton film, jalan-jalan, bermain game, dan yang lainnya (etheses. uin_malang. ac. id.).

Prokrastinasi akademik juga dialami oleh siswa SMA Ma'arif Sukorejo, dari hasil observasi dan wawancara kami dengan guru dan BK di lingkungan SMA Ma'arif Sukorejo menyatakan bahwa masih ada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukannya ditandai dengan beberapa hal seperti ketika mendapat tugas dari guru ditunda-tunda dalam mengerjakannya bahkan sering kali tidak dikerjakan, siswa lebih suka melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan tidak dalam hal pelajaran, bersendau gurau ngobrol dengan teman di dalam kelas tidak membahas pelajaran yang telah disampaikan guru, lebih suka bermain-main saja di dalam lingkungan akademik, membuat gaduh di dalam kelas pada waktu proses belajar mengajar sedang berlangsung.

Seseorang yang belajar berarti ia sedang berupaya memperoleh pengetahuan baru untuk tercapainya suatu perubahan. Perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri,

minat, watak, dan penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek dan tingkah laku individu. Oleh sebab itu tugas seorang siswa adalah belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Namun yang terjadi saat ini, siswa seringkali menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menunda untuk menyelesaikannya yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron & Risnawita, 2017). Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Menurut Ferrari dkk. (1995) sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati cirri-ciri tertentu, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Ada banyak alasan yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik pada siswa. Faktor-faktor yang memengaruhi fenomena prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Kondisi fisik individu yang turut

memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Sedangkan salah satu dari faktor kondisi psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (kecemasan sosial). Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

Salah satu faktor prokrastinasi akademik yang berasal dari dalam diri individu adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terus menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain (Semiun, 2006). Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang mengalami kecemasan sosial akan menghindari orang-orang karena takut dikritik. Berbicara atau menampilkan diri di depan umum, serta melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Ketakutan mereka yang mendalam dalam konteks-konteks itu dapat membatasi kehidupan individu dalam berinteraksi sosial dan meningkatkan perasaan kesepian (Faytout, 2007). Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan sosial yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungan dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya

harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan (Ghufron dan Risnawati, 2011). Dalam hal ini, akibatnya seseorang menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan sempurna (Burka dan Yuen, 1984).

Seperti halnya seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan lebih mudah melakukan prokrastinasi dikarenakan kecemasan sosial dapat menghambat interaksi antara individu satu dengan yang lainnya, sehingga tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan tepat waktu dapat tertunda dan hasilnya kurang maksimal. Sedangkan seseorang yang tidak mengalami kecemasan sosial akan lebih mudah dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dikarenakan dalam berinteraksi sosial dengan individu yang lain dapat berjalan dengan baik sehingga besar kemungkinan prokrastinasi akademik tidak terjadi, ketepatan serta hasil siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh seorang guru akan maksimal, rencana dan hasil proses belajar mengajar tercapai sesuai harapan (Millgram dkk.). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial berusaha menghindari situasi karena takut dikriktik, sehingga dapat menghambat dalam berinteraksi dengan individu lainnya yang akhirnya dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik (Semiun, 2006). Begitu pula pada siswa SMA Ma'arif Sukorejo, hal tersebut dapat menghambat dan mengganggu siswa dalam belajar. Tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial yang dialami siswa saat mengerjakan tugas sekolah dapat berdampak negatif dan

siswa cenderung menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi akademik dalam belajar (Millgram dkk).

Menurut Watson (2003), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan kecemasan sosial, seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa takut, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan membuat suatu keputusan-keputusan sehingga pada akhirnya melakukan penundaan terhadap tugas yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan itu Dewey (dalam Knaus, 2004) mengatakan bahwa, kecemasan sangat memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yang ditandai dengan menunda-nunda dan menghindari untuk memulai maupun menyelesaikan tugas penting yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat pada waktunya serta tugas selesai tidak optimal.

Febrianti (2009) mengungkapkan bahwa, tingkat kecemasan seseorang dalam berhubungan sosial sangat memengaruhi munculnya perilaku seseorang melakukan prokrastinasi pada semua jenis pekerjaan terutama pada tugas yang berkaitan dengan sekolah dan kursus. Seseorang yang melakukan prokrastinasi lebih cenderung melakukan aktifitas yang kurang penting serta menunda-nunda dan menghindari tugas yang semestinya harus segera diselesaikan tepat waktu.

Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa, kecemasan atau ketakutan dalam berinteraksi dengan individu lainnya dapat menyebabkan seseorang lebih memilih menunda atau memprokrastinasi tugas, karena dalam hal ini seseorang merasa takut apabila menjadi pusat perhatian dan beranggapan suatu tugas itu harus terselesaikan secara sempurna dan takut akan kegagalan.

Tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik, prokrastinasi yang disebabkan kecemasan dalam berinteraksi sosial ini dapat menjadi suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah pada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas (Ferrari, 1984).

Menurut Steel (2004), bahwa kecemasan sosial salah satu faktor psikologis yang menyebabkan prokrastinasi. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial mudah takut dalam berinteraksi dan merasa menjadi pusat perhatian orang lain maupun khalayak umum (sosial), konsekuensinya adalah seseorang rentan terhadap stress sehingga cenderung mengalami prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dapat menyebabkan pekerjaan atau tugas terlantar dan waktu terbuang sia-sia dengan aktifitas yang kurang penting, akhirnya berdampak pada kegagalan, tugas selesai tidak tepat waktu serta kehilangan kesempatan di masa yang akan datang.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Oleh karenanya, penelitian ini berjudul “Hubungan Kecemasan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Ma’arif Sukorejo”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma’arif Sukorejo?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif Sukorejo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi penulis yaitu dari hasil dan kesimpulan peneliti ini merupakan informasi dan pembelajaran bagi penulis tentang hubungan kecemasan sosial dengan prokrastinasi akademik, yang dapat memberikan pengalaman dalam penelitian.
- b. Bagi pihak lain yaitu diharapkan dapat menjadikan sumber informasi bagi teman-teman yang mengangkat masalah yang sama, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih baik dari penelitian yang sekarang.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai tambahan informasi yang diharapkan berguna bagi para siswa maupun masyarakat mengenai prokrastinasi.
- b. Dan diharapkan siswa dapat mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya.