

BAB I

PENDAHULUAN

Bab 1 menguraikan mengenai gambaran awal dari konteks penelitian, merumuskan permasalahan yang akan diteliti, menetapkan tujuan dari penelitian, menjelaskan manfaat dari penelitian.

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hidup dalam sebuah tempat serta situasi atau keadaan yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan individu (Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S., 2022). Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 mengenai Sisdiknas dalam pasal 1 menyebutkan, “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran.”

Pendidikan merupakan proses kemanusiaan dan pemanusiaan yang mempengaruhi pertumbuhan individu sebagai pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup (Arfani, 2018). Pendidikan pada umumnya diselenggarakan di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, sehingga terdapat beberapa konsep dasar tentang pendidikan, yaitu: (a) pendidikan berlangsung seumur hidup (*long life education*), (b) keluarga, Masyarakat dan pemerintah bertanggung jawab atas pendidikan, (c) pendidikan merupakan keharusan. Tujuan pendidikan dan pembelajaran adalah cita-cita yang bernilai normatif, dalam tujuannya terdapat sejumlah nilai yang ditanamkan kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat bersikap dan perbuatan di lingkungan sosial, baik di Lembaga pendidikan maupun di luar lembaga pendidikan (Abdullah, 2022).

Individu sebagai makhluk hidup memiliki tujuan yang perlu dicapai, dan memiliki tanggung jawab dalam dirinya. Pada dasarnya individu memiliki jiwa

yang bebas, tidak dapat diperintah, memiliki capaian yang tinggi tetapi tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan konsisten. Perilaku individu yang sulit dalam manajemen waktu atau menunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi (Sandra, 2013). Van Eerde (2015) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penundaan disebabkan “penghindaran dalam melaksanakan suatu tujuan”. Individu yang suka menunda-nunda (prokrastinator) cenderung gagal dalam mempertahankan perilaku yang dicapai dalam menumbuhkan persepsi mereka mengenai tidak adanya kemajuan pencapaian tujuan (Linder, dkk., 2023).

Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi dianggap sebagai perilaku yang buruk dan merugikan, dikarenakan pemborosan waktu, kinerja yang menurun dan peningkatan stress (Aziz, 2015). Prokrastinasi memiliki arti mengundurkan tindakan dalam melaksanakan tugas dan dilakukan pada lain waktu, sehingga kegiatan penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap ketika dihadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas (Herawati & Suyahya, 2019).

Seorang prokrastinator memiliki kelemahan dalam manajemen waktu serta dalam sisi psikologis mengalami *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya (Ilyas & Suryadi, 2018). Berdasarkan teori perilaku kognitif, perilaku prokrastinasi disebabkan oleh terjadinya kesalahan dalam berpikir dan bersikap tidak rasional seperti takut gagal dalam menyelesaikan sesuatu yang dikerjakan. Perilaku prokrastinasi kebanyakan dilakukan karena perasaan malas yang menimbulkan dorongan untuk menunda dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi bersifat non-adaptif, kurang dalam menyusun strategi pembelajaran, ketidak mampuan memenuhi tenggat waktu dan buruk dalam prestasi akademik (Rasanty & Qudsyi, 2023). McCloskey menyatakan, individu yang memiliki karakteristik prokrastinasi akademik antara lain: keyakinan psikologis tentang kemampuan (tantangan dan tekanan), gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan (Muyana, 2018).

Ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari, Jhonson & McCown (dalam Ami & Yuniarta, 2020) yang dimiliki seorang individu yaitu: (1) penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas; (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Perilaku prokrastinasi memiliki aspek yang dapat memengaruhi seorang individu menjadi procrastinator menurut Putrisari, Hambali & Handarini (2017) yaitu: (1) *perceived time*, seseorang yang gagal dalam menepati tenggat waktu pengumpulan tugas, Dimana seseorang lebih memikirkan waktu masa kini dari pada masa depan dan biasanya memiliki perilaku malas; (2) *intention-action*, hubungan antara keinginan dan tindakan yang digambarkan dengan seorang individu yang memiliki keinginan untuk mengerjakan namun tidak memiliki waktu; (3) *emotional distress*, menimbulkan perasaan cemas karena belum mengerjakan dengan tenggat waktu yang hampir habis; (4) *perceived ability*, merasa percaya dengan dirinya sendiri bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan sendiri, diikuti dengan perasaan yang gelisah, takur, dan menyalahkan diri sendiri. Maka procrastinator sering merasa optimis dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas saat mendekati tenggat waktu dan perilaku tersebut dilakukan berulang kali.

Perilaku prokrastinasi dapat terjadi di segala kegiatan, tetapi prokrastinasi akademik merupakan hal yang sering terjadi (Rasanty & Qudsyi, 2023). Prokrastinasi akademik sering dialami oleh peserta didik dan mahasiswa. Perilaku ini membawa dampak negatif dalam proses belajar dan prestasi belajar, seperti pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, dan memengaruhi hasil ujian dan aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah (Ramadhan & Winata, 2016). Dampak dari prokrastinasi juga membuat ketidakpuasan individu, yang dimana perasaan tidak puas tersebut membuat individu dapat mengarah pada niat putus sekolah (Lidner, dkk., 2023) sehingga mengakibatkan lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008). Banyak permasalahan yang dialami peserta didik yang mengganggu waktu belajar dikarenakan kebiasaan fokus terhadap hal lain dan menyampingkan urusan belajar seperti mengakses gawai (*handphone*)/internet terlalu lama.

Perkembangan zaman pada era globalisasi memudahkan siapapun untuk mengakses internet di manapun dan kapanpun saja. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada periode 2022-2023. Jumlah pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 275,77 juta jiwa, yang dimana 14,24% pengguna internet berusia 13-18 tahun. Ketika peserta didik mengakses gawai dengan intensitas yang tinggi, maka mengakibatkan interaksi sosial di luar jaringan atau secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah (Umami & Rosdiana, 2022). Penggunaan gawai dalam jangka panjang sering kali menyebabkan masalah psikologis, seperti insomnia, mudah marah serta depresi, tidak jarang gawai/internet membuat peserta didik malas dalam belajar dan mencari hiburan yang dimana semua ada di dalam gawai (Putri, Febrina, & Mariyana, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junia, Sofah & Putri (2019) pada 3 orang peserta didik di SMP Negeri 18 Palembang dengan hasil 2 di antaranya melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan penggunaan gawai yang berlebih. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi, menggunakan gawai mereka saat merasa jenuh dengan belajar maupun tugas yang terlalu banyak. Peneliti lainnya (Julyanti & Aisyah, 2015; Gultom, Wardani & Fitrikasari, 2018) menemukan individu yang tidak memiliki kontrol dalam penggunaan gawai sulit untuk memprioritaskan apa yang penting bagi dirinya terutama masalah sekolah. Penggunaan gawai berlebihan juga membuat individu melakukan prokrastinasi karena tidak ada ketertarikan terhadap tugas, takut gagal dan kesenangan menunda.

Prokrastinasi akademik menjadi tantangan bagi peserta didik maupun guru. Fenomena perilaku prokrastinasi dapat terjadi karena adanya tekanan akademik, manajemen waktu yang tidak efektif, dan kurangnya motivasi belajar peserta didik. Ferrari (1925) menyatakan perilaku prokrastinasi akademik terjadi dikarenakan beberapa faktor. Faktor internal yaitu evaluasi diri, efikasi diri, *locus of control*, regulasi diri, *self awareness*, dan *anxiety*. Faktor eksternal terjadinya perilaku prokrastinasi akademik seperti, pola asuh orang tua, tipe tugas, lingkungan sekolah dan kelompok pertemanan. Proses akademik memiliki berbagai macam permasalahan

yang dialami oleh peserta didik, seperti kurangnya mengelola waktu belajar, metode pembelajaran yang salah sehingga membuat peserta didik mudah jenuh dalam belajar, kurang memahami materi yang dijelaskan, hal tersebut didasarkan dengan latar belakang yang berbeda. Permasalahan belajar yang salah satunya menyebabkan terjadi perilaku prokrastinasi peserta didik di antaranya, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, membuat tugas, dan sebagainya (Ritonga, Nurhayani, & Khairuddin, 2024).

Individu yang suka menunda-nunda memiliki *self awareness* yang rendah. Individu yang memiliki kesadaran diri yang rendah rentan melakukan prokrastinasi dan cepat menyerah ketika dihadapkan pada frustrasi. Individu dengan kemampuan pemahaman terhadap diri sendiri, mengenali kelemahan dan kelebihan, diharapkan dapat berperilaku lebih efektif (Makmun, 2017). Sehingga individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan cukup memahami prioritas yang mereka miliki serta menghindari perilaku yang merugikan.

Manajemen waktu yang tidak efektif dan kurangnya kesadaran diri peserta akan tanggung jawab yang dimiliki sebagai pelajar cenderung akan melakukan perilaku prokrastinasi. Brown (dalam Muflihah & Sholihah, 2019) menyatakan individu yang perilaku prokrastinasi rendah dapat mengendalikan diri dan bertahan dari kegiatan yang tidak menyenangkan, sehingga mampu melakukan tanggung jawab tanpa terganggu dengan gawai (kecanduan). Sementara individu yang tidak mengendalikan diri penggunaan gawai, maka peserta didik cenderung melakukan tindakan prokrastinasi akademik sehingga melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku kecanduan gawai adalah perilaku yang berlebihan yang dilakukan individu, kurangnya *self awareness* pada diri individu akan menyebabkan ketidaksadaran yang telah dilakukan memberikan dampak buruk bagi diri dan orang lain (Alvira, 2021).

Pemberian layanan, guru bimbingan dan konseling sebagai konselor dapat melakukan evaluasi mengenai faktor-faktor dan dampak perilaku prokrastinasi pada peserta didik (Rara, et.al., 2023). Layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan

pemahaman diri (*self awareness*). Pemahaman diri (*self awareness*) merupakan suatu kondisi yang diperlukan sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain (Flurentin, 2012), yang dimana keterampilan *self awareness* dapat membantu peserta didik dalam manajemen waktu dan meningkatkan motivasi agar tidak terjadi perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu pemberian layanan konseling menjadi salah satu cara mengatasi perilaku prokrastinasi peserta didik di sekolah.

Self awareness merupakan hal yang perlu dimiliki oleh individu apalagi pada masa remaja. Goleman (dalam Dariyo, 2016) menyatakan *self awareness* merupakan kesadaran diri individu yang dapat memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan. Kesadaran diri juga merupakan kecerdasan mengenai bagaimana seorang individu dapat menempatkan dirinya dalam situasi dan kondisi tertentu dan kesadaran atas dirinya sendiri, yaitu kesadaran tingkah laku serta emosi baik dan buruk (Octiarini, Rahmawati, & Handoyo, 2021). Remaja yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan lebih mampu untuk mengetahui kemampuan dan kelebihan yang mereka miliki, sehingga mereka sadar akan prioritas yang penting bagi dirinya.

Rendahnya *self awareness* menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi yang dilakukan individu terutama peserta didik. Duval & Silvia (Larasati & Sugiasih, 2019) menyatakan kesadaran diri (*self awareness*) menjadi faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Peserta didik yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan memikirkan apa yang dilakukan mengenai konskuensi yang akan dialami ketika mereka menunda suatu tugas. Dengan kesadaran diri itu pula peserta didik akan lebih berpikir rasional dalam mengambil keputusan dan dapat mengontrol motivasi untuk dirinya. *Self awareness* menjadi salah satu faktor internal individu melakukan perilaku prokrastinasi dimana peserta didik kurang bertanggung jawab atas kewajiban yang perlu dicapai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pawestri (2023), menyatakan prokrastinasi terjadi karena rendahnya *self awareness*, sementara individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi. Penelitiannya pula menyatakan individu yang memiliki kecanduan

pada internet juga memengaruhi prokrastinasi. Nazirah (2021) menyatakan dalam penelitiannya, perilaku prokrastinasi dapat diatasi dengan Teknik dalam bimbingan konseling yaitu *self awareness* yang merupakan teknik untuk mengetahui Tingkat kesiagaan individu terhadap diri dan kemampuan dalam diri. Kemampuan remaja mengenai kesadaran diri merupakan sesuatu yang individu dapatkan dengan dipengaruhi oleh perbedaan kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui masing-masing individu (Hafizha, 2021). Hal selaras juga dikatakan oleh Duval dan Silvia (dalam Wati, 2020) keberhasilan dan kegagalan seseorang dipengaruhi dengan kesadaran diri dan kemampuan diri yang baik. Penelitian terdahulu yang telah di sampaikan dapat disimpulkan, kemampuan *self awareness* dapat memengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Perilaku prokrastinasi sudah banyak terjadi di kalangan remaja, dan kebanyakan remaja menjadi pengguna aktif internet. Internet sebagai salah satu alat yang dapat dipergunakan dengan mudah, sehingga internet dapat dipergunakan peserta didik dalam mencari atau menggunakannya untuk mempermudah mereka dalam pembelajaran. Kebanyakan individu pada zaman sekarang mengakses internet untuk mencari kesenangan sehingga hal tersebut sangat memengaruhi kepekaan sosial yang rendah dan memicu turunnya *self awareness*. Kurangnya *self awareness* yang dimiliki oleh peserta didik pengguna gawai di SMA Pasundan 2 Bandung berdampak pada perilaku penundaan (prokrastinasi) pada kewajiban yang mereka miliki, hal tersebut diamati melalui observasi yang dilakukan selama kegiatan Program Penguatan Profesional Kependidikan (P3K). Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh terdapat beberapa fenomena yang di dapatkan seperti Sebagian besar peserta didik kurang dapat mengatur waktu belajar, tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, dan bermain gawai pada saat guru memberikan layanan bimbingan dan konseling. Individu yang memiliki *self awareness* yang baik mampu menghindari kegiatan yang tidak menguntungkan bagi diri sendiri, karena pada dasarnya memikirkan dampak apa yang akan terjadi. Guru bimbingan dan konseling perlu fokus terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, dikarenakan prokrastinasi berdampak negatif pada keberlanngsungan pembelajaran. Penting dilakukan penelitian mengenai hubungan antara perilaku

prokrastinasi dengan *self awareness* individu pada peserta didik pengguna gawai. Penelitian berfokus pada kesadaran diri peserta didik pengguna gawai yang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi dengan *Self Awareness* Peserta Didik Pengguna Gawai”.

1.2 Identifikasi Masalah dan Rumusan Penelitian

Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik terutama faktor diri, *self awareness* menjadi tingkat kesiagaan individu terhadap diri dan kemampuan dalam diri untuk menghindari perilaku maupun pemikiran irasional. Ketika individu mencapai kesadaran diri maka seseorang akan berpikir sebelum bertindak mengenai dampak yang diperoleh ketika menunda suatu tugas atau pekerjaan. Goleman, Boyatzis, dan McKee (dalam Larasati & Sugiasih, 2019) mengemukakan kesadaran diri sebagai kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasakan untuk mengarahkan dalam pengambilan keputusan. Penggunaan gawai, seperti mengakses internet untuk mencari kesenangan secara berlebihan yang dilakukan oleh peserta didik menyebabkan turunnya kesadaran diri sehingga terjadi permasalahan akademik seperti, menunda pengerjaan tugas rumah (PR), membuat tugas, dan sebagainya atau prokrastinasi.

Self awareness memiliki peran penting bagi peserta didik berusia remaja, dimana peserta didik dapat menentukan prioritas sebagai pelajar dengan mengetahui kesadaran akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya. Selain dengan *self awareness* yang baik individu dapat melihat dirinya dalam sisi yang positif tetapi realistis, sehingga individu akan terhindar dari bahaya-bahaya yang tak terduga (Goleman, 2000). Peserta didik yang memiliki *self awareness* yang tinggi, mampu menentukan dan memahami prioritas sebagai pelajar.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah sebagai berikut.

Apakah terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi dengan *self awareness* peserta didik pengguna gawai?

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1.1.1 Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi peserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung?
- 1.1.2 Bagaimana gambaran *self awareness* peserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung?
- 1.1.3 Bagaimana hubungan perilaku prokrastinasi dengan *self awareness* peseserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, tujuan dari penelitian sebagai berikut.

- 1) Memperoleh gambaran perilaku prokrastinasi peserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung.
- 2) Memperoleh gambaran *self awareness* peserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung.
- 3) Mengetahui hubungan perilaku prokrastinasi dengan *self awareness* pada peserta didik pengguna gawai SMA Swasta X di Kota Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoretis maupun praktis. Berikut manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.1.4 Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat menambah hasil penelitian Bimbingan dan Konseling mengenai perilaku prokrastinasi dan *self awareness*.

1.1.5 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian dapat menjadi alternatif program BK bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam permasalahan perilaku prokrastinasi dan *self*

awareness peserta didik. (terkhususnya sebagai media penunjang layanan BK di sekolah).

- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat menjadi salah satu data tentang hubungan prokrastinasi akademik dan *self awareness*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian memberikan Gambaran mengenai urutan penulisan dan keterkaitan antara bab satu dengan bab lainnya sehingga menjadi sebuah kerangka utuh skripsi yaitu,

Bab I Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan ruang lingkup penelitian.

Bab II Tinjauan Pustaka yang berisikan berisi uraian teori mengenai prokrastinasi dan *self awareness* serta penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar untuk mendukung penelitian.

Bab III Metode Penelitian menjelaskan tentang desain penelitian yang mencakup paradigma dan pendekatan penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, kuesioner penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan menyajikan hasil dari penelitian. Pada bab ini akan menggambarkan fakta tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi dengan *self awareness* peserta didik pengguna gawai.

Bab V Simpulan dan Saran menjelaskan tentang kesimpulan penelitian dan rekomendasi yang dapat diberikan.