

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Dunia saat ini menuntut individu untuk melakukan sesuatu serba cepat. Kompetisi tinggi merupakan salah satu yang mendorong dunia untuk berkembang dengan pesat. Menurut Pascale (Rumiani, 2006, hlm. 37) “daya saing yang dimiliki seseorang tergantung pada perilaku yang berorientasi pada kesempatan, tidak statis dan tidak membuang waktu dengan percuma”. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dapat menyebabkan individu selalu dikejar deadline yang menyebabkan keadaan tidak menyenangkan terlebih jika individu tersebut cenderung untuk menunda-nunda pekerjaan yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Menurut DeSimone (Ferrari, dkk. 1995) “Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu : pro yang artinya bergerak, crastinus yang berarti milik dari hari esok sehingga arti keseluruhannya adalah menunda sampai hari esok”. Pengertian prokrastinasi secara luas menurut Milgram (Ferrari, dkk. 1995) adalah “perilaku menunda pekerjaan yang dianggap penting oleh individu”. Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Solomon dan Rothblum, 1984).

Menurut Ferrari, dkk. (1995) pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu: 1) prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan; 2) prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku yang mengarah pada kebiasaan dimana penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap pada seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional; 3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Istilah prokrastinasi sering diartikan sebagai sesuatu yang negatif, namun tidak semua aksi penundaan merupakan hal yang buruk. Terkadang prokrastinasi atau penundaan merupakan sebuah pilihan yang bagus, misalnya dalam situasi dimana diperlukan pemikiran yang matang sebelum melakukan aksi agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

*“in an academic context, some students deliberately leave course work tasks to the last minute, arguing that the resulting pressure makes them concentrate and gives them the “buzz” they need to produce consistently good work”* (Revelle, 1997).

Pernyataan diatas dapat diartikan bahwa dalam konteks akademik, beberapa peserta didik dengan bebas meninggalkan tugas mata pelajaran sampai menit-menit terakhir dan menganggap bahwa tekanan yang dihasilkan membuat mereka lebih berkonsentrasi dan memberikan efek *“buzz”* yang mereka butuhkan untuk menghasilkan pekerjaan yang lebih baik.

Jika kasusnya demikian, dimana prokrastinasi menimbulkan efek bersemangat untuk melakukan tindakan terbaik, maka hal tersebut bisa dimaklumi. Namun jika penundaan tugas tidak menimbulkan hasil untuk bergairah dalam mengerjakan tugas, dan mengarah pada reaksi negatif, maka prokrastinasi dalam situasi tersebut merupakan hal yang tidak perlu.

Menurut Scraw, Wadkins, & Olafson (2007) *“academic procrastination is the intentional delay of academic work”*. Schouwenburg (Ferrari, dkk., 1995) menyebutkan indikator prokrastinasi akademik sebagai berikut:

(a) penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (b) kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, (c) ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berbagai penelitian tentang kecenderungan perilaku prokrastinasi dilihat dari gender misalnya penelitian yang dilakukan oleh Balkis dan Duru (2009) yang menemukan ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada jenis kelamin yakni laki-laki lebih tinggi prokrastinasi akademiknya dibandingkan dengan perempuan.

Hasil penelitian Desandi (2007), menunjukkan sebanyak 47% atau hampir setengah dari peserta didik yang menjadi responden (78 orang peserta didik) melakukan penundaan tugas akademik pada seluruh area prokrastinasi akademik. Area tugas akademik yang paling banyak ditunda yaitu tugas membuat karangan 75%, tugas mengerjakan LKS 68%, dan tugas merangkum 66%.

Penelitian lain oleh Dolye dan Paludi (dalam Balkis, 2009) menunjukkan hasil temuan menggambarkan fenomena pada perempuan mengalami prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan pada penelitian Atilas dan Perez, (dalam Balkis dan Duru, 2009) prokrastinasi akademik lebih tinggi terjadi pada laki-laki.

Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para pelajar, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Burka dan Yuen (1983) menyebutkan terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor, antara lain kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa walaupun peserta didik mengungkapkan berbagai macam alasan melakukan prokrastinasi, namun alasan mayoritas yakni berhubungan dengan ketakutan akan gagal misalnya kekhawatiran performansi, perfeksionisme, dan kurang kepercayaan diri.

Perilaku prokrastinasi terjadi karena: (1) pemikiran yang salah (*irrational belief*) mengenai waktu yang tepat untuk memulai suatu pekerjaan (Knaus, dalam Ferrari, dkk., 1995); 2) lemahnya self-statement untuk pengendalian diri dan kuatnya self-statement untuk membuat permintaan maaf atau mencari alasan terhadap penundaan pekerjaan (Greco, dalam Ferrari, dkk., 1995); (3) adanya pemahaman yang kurang tepat mengenai penyebab kegagalan yang berkaitan dengan masa lalunya dimana kegagalan di masa lalu dipahami sebagai akibat dari suatu faktor yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Jadi individu memiliki pemikiran bahwa seberapa keras individu berusaha namun kecil kemungkinan akan meraih keberhasilan. (Taylor, dalam Ferrari, dkk., 1995); (4) *reinforcer* yang diterima individu ketika menunda pekerjaan bersifat menyenangkan sehingga individu

akan cenderung untuk mengulang kembali perilaku prokrastinasi. (Skinner, dalam Ferrari, dkk., 1995).

Menurut Sapadin dan Maguire (1997, hlm. 11), prokrastinasi bukanlah kemalasan, mereka hanya butuh usaha lebih selama transisi dari aktivitas mental kepada aktivitas fisik. Pertama-tama prokrastinator perlu memahami inner conflict yang menghasilkan pola perilaku prokrastinasi.

Pola perilaku prokrastinasi atau pada pembahasan selanjutnya disebut tipe perilaku prokrastinasi, dalam pandangan Linda Sapadin (seorang psikolog yang mengembangkan klasifikasi perilaku prokrastinasi) dikaitkan dengan “*BUT*” *factor* (faktor TAPI) karena konseli-konseli yang ditanganinya sering menggunakan kata “tapi” dalam menggambarkan perilakunya. Misalnya: “aku ingin menyelesaikan apa yang sedang aku kerjakan, TAPI aku ingin yang sempurna”, aku ingin memulai, TAPI aku benci semua hal-hal yang sulit”.

Sapadin dan Maguire (1997, hlm. 12) mengklasifikasikan tipe perilaku prokrastinasi kedalam enam tipe yaitu: *the perfectionist*, *the dreamer*, *the worrier*, *the defier*, *the crisis-maker*, dan *the over-doer*. Dengan mengubah bagaimana cara berpikir, berbicara, dan berperilaku seseorang berdasarkan pada teori enam tipe prokrastinasi tersebut, maka akan lebih mudah untuk menentukan solusi yang sesuai untuk prokrastinator.

Prokrastinasi saat ini merupakan masalah yang serius, konsekuensi internal dari perilaku prokrastinasi dapat menyebabkan rasa kesal, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri atau self-blame, sedangkan konsekuensi eksternal dapat menyebabkan melemahnya progres kerja dan akademik, menegangnya hubungan, dan kehilangan peluang (Burka dan Yuen, 1983). Efek-efek negatif tersebut meningkatkan permintaan bantuan dari para prokrastinator. Hasil penelitian Gallagher, Golin dan Kelleher (1992) menyebutkan bahwa 52% peserta didik yang disurvei mengindikasikan memiliki kebutuhan yang sedang sampai tinggi untuk mendapatkan bantuan terkait perilaku prokrastinasi mereka. Dalam lingkup sekolah, maka bantuan dari konselor merupakan salah satu yang diperlukan oleh peserta didik yang mengalami penyimpangan seperti perilaku prokrastinasi melalui bimbingan dan konseling.

Sesuai dengan perannya, bimbingan dan konseling merupakan upaya strategi layanan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, maka secara umum layanannya harus dikaitkan dengan pengembangan sumber daya manusia agar mampu menjawab tantangan kehidupan masa depan (Suherman, 2009).

Bimbingan diartikan oleh Crow dan Crow (Rao, dkk., 2006, hlm. 28) sebagai bantuan yang disediakan oleh konselor berkompeten kepada individu di segala usia untuk membantunya mengarahkan hidupnya sendiri, mengembangkan sudut pandangnya sendiri, membuat keputusannya sendiri, dan melepaskan bebannya sendiri.

Berbeda dengan Crow dan Crow, Mathewson (Rao, dkk., 2006, hlm. 28) mendefinisikan bimbingan sebagai:

proses profesional sistematis dalam membantu individu melalui prosedur pendidikan dan interpretatif untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik terhadap karakter dan potensinya sendiri serta menghubungkan dirinya dengan nilai sosial dan moral yang lebih memuaskan.

Adapun program bimbingan menurut Tolbert (Rao, dkk., 2006, hlm. 29) adalah:

segala aktivitas dan pelayanan yang dikaitkan dengan institusi pendidikan yang semata-mata ditujukan untuk membantu individu membuat dan menjalankan rencana-rencana serta mencapai penyesuaian yang memuaskan oada segala aspek kehidupannya.

Ragam bimbingan terdiri dari bimbingan akademik (belajar), bimbingan karir, bimbingan pribadi dan sosial. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan dalam ranah belajar yang mana termasuk pada kategori kebiasaan belajar yang tidak baik. Bimbingan akademik merupakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Konselor dalam membantu individu harus memiliki pemahaman yang baik dalam memberikan intervensi kepada peserta didik. Pemahaman tersebut dapat diperoleh dengan mengelola dan meneliti teori-teori yang ada saat ini. Pemahaman akan teori tersebut memberikan pengetahuan dan rasionalisasi bagi konselor dalam prakteknya. Salah satu teori prokrastinasi dari psikolog Linda

Sapadin yang mengklasifikasikan perilaku prokrastinasi kedalam enam tipe dapat dijadikan acuan dalam memberikan bantuan bagi peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian yang berjudul “Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Teori Enam Tipe Prokrastinasi dan Implikasinya Bagi Pengembangan Program Bimbingan”, memaparkan fenomena prokrastinasi akademik dikalangan peserta didik sekolah menengah dan menemukan solusi alternatif untuk mereduksi permasalahan tersebut.

Jika pada masa SMA seseorang sudah melakukan prokrastinasi akademik, diasumsikan pada jenjang pendidikan berikutnya tingkat prokrastinasi akademiknya semakin meningkat. Oleh sebab itu, prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA merupakan salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian.

Selain alasan diatas, peserta didik sekolah menengah yang menjadi subjek penelitian ini dipilih karena mereka dipersiapkan untuk menghadapi dunia baru yakni dunia pendidikan lanjutan yang lebih tinggi maupun dunia kerja, sehingga mereka dituntut untuk lebih siap menghadapi tantangan lingkungan dengan menjadi pribadi yang kompeten dan berdisiplin dengan waktu dan tugas-tugas yang mereka miliki.

## **1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, berbagai studi empiris menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik secara umum diklasifikasikan sebagai perilaku *maladaptive* yang sering dikaitkan dengan rasa kesal, penyesalan, putus asa, menyalahkan diri sendiri atau *self-blame*, melemahnya progres akademik serta membatasi peluang-peluang positif.

Perilaku prokrastinasi yang dapat ditinjau dari teori enam tipe prokrastinasi sebagaimana yang telah dikemukakan pada latar belakang penelitian, menunjukkan bahwa langkah intervensi berupa program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi dari Linda Sapadin dapat menjadi alternatif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Menurut Sapadin dan Maguire (1997, hlm. 16), untuk mengatasi prokrastinasi pertama-tama individu harus memahami pola prokrastinasi mereka,

setelah itu mereka dapat belajar bagaimana mengatasi pola destruktik tersebut dan mengembangkan cara berpikir, berbicara, dan bertindak yang lebih produktif.

Mengubah cara berpikir, berbicara, dan bertindak menjadi topik utama dalam mengatasi prokrastinasi. Tentunya cara tersebut dibedakan berdasarkan tipe prokrastinasi individu. Pendekatan atau metode yang digunakan oleh Linda Sapadin tersebut hampir sama dengan pendekatan *Cognitive-Behaviour Therapy* (CBT) yang mana merupakan perpaduan antara *Cognitive Therapy* dan *Behaviour Therapy*. Pendekatan pada aspek kognitif diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi yang bisa jadi disebabkan oleh penyimpangan fungsi kognitif yang mengakibatkan penyimpangan perilaku dapat diatasi dengan pendekatan kognitif perilaku juga. Pendekatan tersebut akan lebih mudah digunakan apabila sebelumnya konselor dan individu dapat mengetahui pola prokrastinasinya sehingga penanganannya lebih spesifik.

Masalah utama dalam penelitian ini adalah “Bagaimana program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi yang efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik?” Masalah utama tersebut kemudian diturunkan menjadi pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil tipe prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2015/2016?
2. Bagaimana rumusan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2015/2016?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum penelitian adalah untuk memperoleh gambaran program bimbingan akademik berbasis teori enam tipe prokrastinasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik, sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk:

1. Mengetahui profil tipe prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Menghasilkan rumusan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi untuk mereduksi prokrastinasi SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2015/2016.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

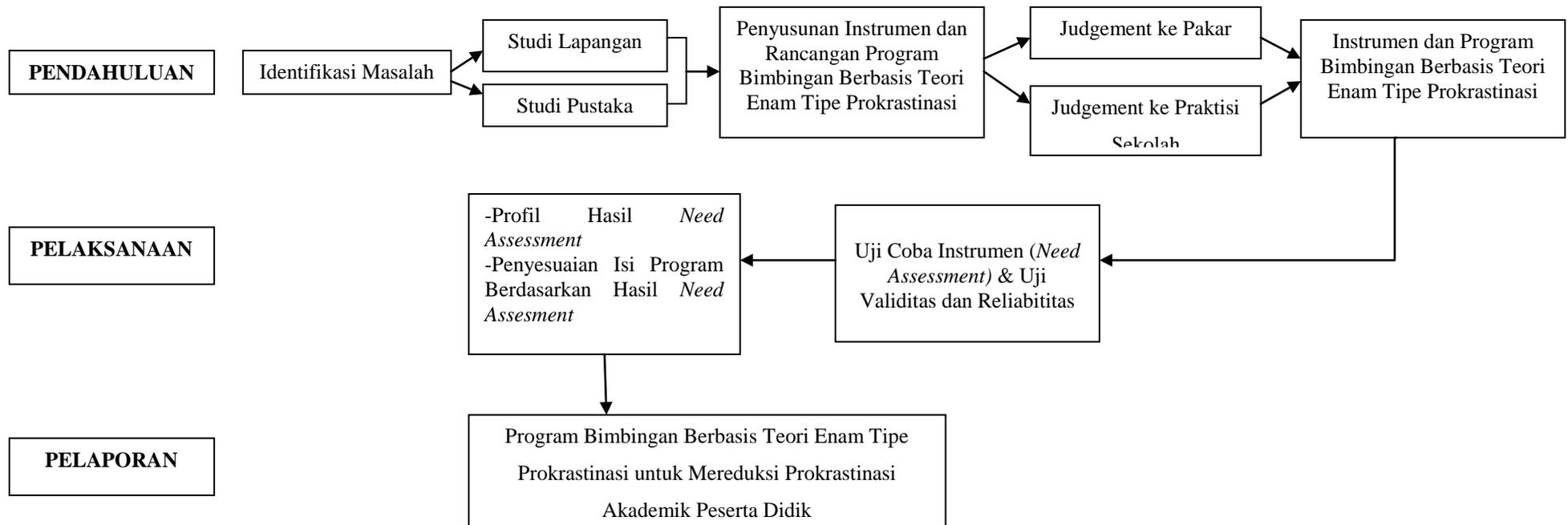
Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini secara teoritis adalah untuk memperoleh gambaran prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung tahun ajaran 2015/2016 dan program bimbingan berbasis teori enam tipe prokrastinasi untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik. Adapun manfaat secara praktis yang diharapkan dari penelitian adalah:

1. Bagi Konselor, sebagai bahan alternatif konselor untuk memberikan layanan bimbingan akademik untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Selain itu instrumen penelitian dapat digunakan oleh konselor untuk mengungkap profil prokrastinasi akademik peserta didik yang lain.
2. Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, hasil penelitian dapat menambah referensi kontekstual tentang prokrastinasi akademik dan program bimbingan akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk mengembangkan penelitian serupa yang lebih baik.

#### **1.5. Struktur Organisasi Penelitian**

Laporan penelitian dijabarkan menjadi lima bab, yaitu: Bab I pendahuluan, yang meliputi latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, struktur organisasi penelitian dan kerangka penelitian. Bab II kajian teori, yang meliputi konsep prokrastinasi akademik dan program bimbingan akademik berbasis teori enam tipe prokrastinasi. Bab III metode penelitian, meliputi lokasi dan populasi penelitian, pendekatan dan metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan prosedur penelitian. Bab IV hasil penelitian, meliputi pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian. Bab V kesimpulan dan rekomendasi.

### 1.6 Kerangka Penelitian



Bagan 1.1

Kerangka Penelitian Program Bimbingan Berbasis Teori Enam Tipe Prokrastinasi untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.