

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang diberi berbagai kelebihan yang membedakan dengan makhluk lainnya. Kelebihan yang dimiliki manusia adalah akal pikiran serta kemampuan atau potensi yang dapat dikembangkan. Setiap manusia memiliki potensi, namun tidak sedikit yang mengalami hambatan dalam mengembangkan potensinya. Potensi tersebut meliputi minat, cara berpikir, daya ingat, daya khayal, intelegensi, motivasi, dan emosi (Dharma Prabha, 1999). Potensi dalam intelegensi membantu individu untuk berpikir dalam memecahkan masalah.

Perkembangan individu mulai terjadi pada fase pranatal hingga fase usia lanjut dalam hidupnya. Salah satu fase yang terjadi dalam kehidupan yakni fase remaja. Fase remaja ini terjadi pada usia 12-19 tahun. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini mereka sedang mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan ini menyebabkan banyak kebingungan yang dialami oleh para remaja. Oleh karena itu kalangan Barat menyebutnya sebagai masa *sturm and drang*, karena remaja yang mengalami penuh dengan gejolak emosi dan tekanan jiwa dapat menyebabkan terjadinya perilaku yang menyimpang. Selain itu masa remaja dikatakan juga sebagai masa peralihan yakni proses perpindahan tahap perkembangan dari anak-anak menuju ke tahap perkembangan selanjutnya (Hurlock, 1992 : 207). Perubahan yang terjadi pada masa remaja akan

mempengaruhi perilaku remaja sehingga mengakibatkan remaja melakukan penilaian kembali terhadap penyesuaian diri terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan yang akan dilakukannya sebagai seorang remaja.

Bila ditinjau dari teori perkembangan kognitif Piaget, remaja telah mencapai tahap operasional formal dalam kemampuan kognitif. Perkembangan ini ditandai dengan kemampuan individu untuk berfikir secara hipotesis dan berbeda dengan fakta, memahami konsep abstrak, dan mempertimbangkan kemungkinan cakupan yang luas dari perkara yang sempit. Peringkat berfikir ini sangat dibutuhkan dalam pemecahan masalah. Artinya bahwa remaja mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya berdasarkan suatu hipotesis. Jadi ia dapat memandang masalahnya dari beberapa sudut pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai dasar pertimbangan dalam mengambil keputusan. Kemampuan berfikir ini dapat digunakan salah satunya dalam mengatasi permasalahan di bidang akademik.

Permasalahan dalam bidang akademik yang banyak dihadapi oleh siswa yakni penundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Tugas sekolah ini meliputi tugas pekerjaan rumah (PR), tugas lembar kegiatan kelas (LKS), tugas praktek dan persiapan belajar dalam menghadapi ujian baik itu ujian harian, ujian tengah semester serta ujian akhir sekolah.. Perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas yang terjadi pada siswa khususnya siswa SMA dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan tugas serta belum

adanya rasa tanggungjawab pada diri siswa tersebut dalam menyelesaikan tugasnya. Berbagai alasan dikemukakan oleh siswa dalam melakukan penundaan penyelesaian tugas tersebut antara lain ; tidak mengerti dalam mengerjakannya, takut terjadi kesalahan dalam mengerjakan tugas tersebut, tidak mempunyai cukup waktu dalam menyelesaikannya, dan alasan lainnya.

Dalam literatur psikologi penundaan penyelesaian tugas tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi. Ferrari berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan dengan tugas akademik, misalkan tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2003:20). Selain itu menurut Ferrari (Guftron 2003:3) bahwa perilaku prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dikarenakan dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Pekerjaan yang dihasilkan menjadi tidak maksimal serta membuat seseorang dapat kehilangan kesempatan serta peluang yang datang.

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengungkapkan perilaku prokrastinasi tersebut. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa terdapat berbagai aspek dalam diri individu yang mempengaruhi individu tersebut untuk melakukan kecenderungan dalam berperilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi dikarenakan rendahnya kontrol diri (Green, 1982). Selain itu kecenderungan individu dalam berperilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, serta dipengaruhi oleh kecemasan sosial (Janssen dan Cartoon,1999).

Perilaku prokrastinasi akademik siswa salah satunya dapat digambarkan sebagai kegagalan siswa untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam berperilaku. Kontrol diri merupakan salah satu mekanisme yang dapat mengatur serta mengarahkan individu tersebut dalam berperilaku, apakah bentuk perilaku tersebut membawa kearah yang positif atau sebaliknya yakni mengarahkan individu kepada perilaku yang negatif.

Goldfried & Marbaum (Ghufron, 2003:30) mengemukakan kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri digambarkan melalui proses pengambilan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif dengan menyatukan perilaku yang telah disusun dalam meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan.

Setiap individu memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan terdapat pula individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi yaitu bilamana individu tersebut mampu dan menjadi pelaku utama dalam mengubah kejadian dengan cara mengarahkan serta mengatur perilaku utamanya untuk membawa ke arah konsekuensi yang positif. Sedangkan individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat

dalam berperilaku sehingga akan mengarah kepada konsekuensi negatif yang akan diterima oleh individu tersebut.

Berdasarkan temuan hasil penelitian sebelumnya diperoleh data yang menunjukkan bahwa 20,5% kontrol diri siswa memberikan kontribusi terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi (Ghufron, 2003:94). Ini berarti pengaruh kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi cukup besar.

Perilaku prokrastinasi dengan kontrol diri yang rendah pada siswa dicerminkan melalui perilaku menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih bertindak untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan ketimbang menyelesaikan tugas mereka seperti menonton tv, main video game, bermain dengan teman sebaya dan sebagainya. Perilaku yang berbeda akan ditunjukkan oleh individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Perilaku prokrastinasi dapat dihindari apabila individu tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi. Dengan kontrol diri yang tinggi siswa mampu mengatur stimulus, mengarahkan serta menyesuaikan perilaku mereka kepada hal-hal yang lebih menunjang proses belajar mereka.

Untuk menyikapi fenomena di atas maka diperlukan berbagai upaya yang perlu dilakukan oleh konselor dalam menekan perilaku prokrastinasi tersebut salah satunya yakni dengan cara melakukan proses bimbingan untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang positif. Myers berpendapat bahwa bimbingan konseling sebagai bagian integral dalam proses pendidikan bertujuan untuk membantu individu agar mampu mengembangkan diri dengan

melakukan perubahan-perubahan yang positif (Prayitno, 1999:113). Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang agar individu dapat mengubah sikap, mengambil keputusan sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya (Nurihsan, 2005:11).

Bertitik tolak dari pentingnya untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, peneliti merasa perlu mengambil bagian dalam penelitian yang dijadikan dasar dalam "Hubungan antara Kontrol Diri (*Self Control*) dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa" di SMA Negeri 18 Bandung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Salah satu objek yang terdapat dalam jalur pendidikan formal yakni sekolah. Proses pendidikan dan pembelajaran yang terjadi di sekolah diharapkan mampu memfasilitasi siswa dalam mengembangkan potensi dirinya dan menjalankan tugas-tugas perkembangan pada masanya sehingga dapat tercapai aktualisasi diri pada siswa.

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan bagian dari jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh individu untuk melaksanakan proses pendidikan. Siswa yang berada pada jenjang SMA dikategorikan berada dalam

fase remaja, hal ini dikarenakan Rata-rata usia yang menempuh jalur pendidikan SMA berkisar antara usia 14-17 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju fase selanjutnya. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak dan masalah yang terjadi di sekitarnya. Banyak faktor yang menyebabkan munculnya masalah-masalah yang terjadi di usia remaja. Faktor tersebut dapat terjadi di dalam diri remaja atau yang berada di luar dirinya. Permasalahan yang terjadi pada masa remaja ini akhirnya menuntut remaja untuk mengambil sebuah keputusan dalam menyelesaikan permasalahannya.

Salah satu permasalahan klasik yang terjadi pada masa remaja terutama remaja yang duduk di bangku sekolah yakni permasalahan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda dalam menyelesaikan pekerjaan. Pelaku prokrastinasi disebut dengan istilah prokrastinator. Prokrastinasi yang terjadi dalam proses belajar di sekolah disebut juga dengan istilah prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian mengungkapkan fenomena prokrastinasi akademik baik yang terjadi di luar maupun dalam negeri, antara lain sebagai berikut :

1. Pada tingkat kelas tiga SMA, 60% siswa melakukan prokrastinasi dalam tugas akademik yang disebabkan oleh takut akan kegagalan dan ketidaksiapan dalam mengerjakan tugas (Onwuegbuzie, Antony & Jiao, 2000:45)
2. Antara 27% dan 46% siswa yang belum lulus diperkirakan melakukan prokrastinasi dalam pembuatan makalah, menghadapi ujian dan membaca

setiap minggunya (Solomon & Rothbulm, dalam Onwuegbuzie, Antony & Jiao, 2000:45)

3. Solomon dan Rothbulm (2000:46) mengemukakan bahwa alasan terjadinya prokrastinasi disebabkan oleh takut akan kegagalan (antara 6,3% hingga 14,1%) dan ketidaksiapan mengerjakan tugas (antara 19,4% hingga 47,0%)
4. Anthony J Onwuegbuzie (2000:46) mengemukakan bahwa 41.7% siswa SMA menunda tugas membuat makalah, 39,3 % tidak siap menghadapi ujian, 60% siswa tidak membaca kembali pelajaran yang sudah di berikan.
5. Rani Nurlaela Desandi (2007:69) melakukan penelitian tentang prokrastinasi di SMA Negeri 1 Bandung ditemukan data sebagai berikut ;  
88% siswa membuat jadwal belajar namun tidak melaksanakannya, 45% siswa terlambat mengerjakan tugas, 38% siswa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, 35% siswa menunda memulai mengerjakan tugas , 28% siswa menunda menyelesaikan tugas
6. Honey Indira Damayanti (2007) melakukan penelitian tentang perilaku prokrastinasi di SMP Negeri 29 Bandung diperoleh data sebagai berikut 56 % adalah siswa melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas/belajar, 53% siswa menunda menyelesaikan tugas, 52% siswa menunda memulai mengerjakan tugas/belajar, 52% siswa terlambat mengerjakan tugas/belajar, 50% siswa tidak melaksanakan jadwal yang direncanakan pada tugas/belajar.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya yakni bahwa perilaku prokrastinasi dapat disebabkan oleh individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Green (1982) dengan tema *Minority Students Self-Control of Procrastination*, berusaha untuk mengetahui pengaruh kontrol diri pada siswa tiga sekolah kejuruan berupa program administrasi, ekonomi dan publikasi, hubungannya dengan prokrastinasi. Dalam penelitian ini diketahui bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku prokrastinasinya akan rendah dan sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka kecenderungan perilaku prokrastinasinya akan tinggi.

Setiap individu memiliki tingkat derajat kontrol diri yang berbeda. Peran kontrol diri dalam diri siswa sangat berguna untuk mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi, hal ini dikarenakan dengan adanya kontrol diri maka siswa memiliki kemampuan untuk menyusun, mengatur dan mengarahkan perilaku mereka terutama dalam belajar menuju kepada konsekuensi yang lebih positif. Seorang siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan mengetahui peran mereka sebagai seorang pelajar. Mereka akan mampu mengarahkan dan mengatur perilaku mereka sebagai seorang pelajar. Disamping itu pula siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, siswa tersebut akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan. Seorang pelajar akan mengatur stimulus tersebut dan bertindak kepada hal-hal yang

akan menunjang atau memberikan dampak positif dalam proses belajar mereka.

Kondisi yang berbeda akan ditampilkan oleh siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku mereka sehingga dapat digambarkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah mereka akan cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka sebagai siswa dan mengalihkannya kepada kegiatan yang lebih menyenangkan. Misalkan seorang pelajar dengan kontrol diri yang rendah, mereka lebih interest dengan kegiatan menonton tv, bermain dengan teman sebaya, bermain video game daripada mengerjakan tugas-tugas mereka atau melakukan kegiatan belajar sebagaimana peran yang harus mereka lakukan sebagai seorang pelajar. Dengan kontrol diri yang rendah mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi dan mereka juga tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga yang akan terjadi mereka akan menunda-nunda mengerjakan tugas yang seharusnya mereka kerjakan terlebih dahulu.

Prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh siswa di sekolah. Perilaku prokrastinasi dapat dihindari dengan memperhatikan derajat tingkat kontrol diri siswa. Oleh karena, itu intervensi terhadap perilaku prokrastinasi dengan meningkatkan kontrol diri siswa ke arah yang positif perlu untuk dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut,

maka penelitian ini mengangkat judul "Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self Control*) dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa".

### **C. Rumusan Masalah**

Masalah yang dikaji dalam penelitian, dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut.

1. Bagaimana gambaran umum kontrol diri (*self control*) siswa kelas XI di SMA Negeri 18 Bandung?
2. Bagaimana gambaran umum perilaku prokrastinasi siswa kelas XI di SMA Negeri 18 Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan perilaku prokrastinasi siswa kelas XI di SMA Negeri 18 Bandung?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Gambaran umum kontrol diri (*self control*) siswa SMA Negeri 18 Bandung kelas XI.
2. Gambaran umum perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 18 Bandung kelas XI.
3. Hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 18 Bandung kelas XI.

### E. Definisi Operasional Variabel

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk peka terhadap situasi dan lingkungan disekitarnya. Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan pengertian lain yakni sebagai serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sedangkan menurut Mahoney dan Thoresen, (Roberts, 1975) kontrol diri merupakan komponen yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Kontrol diri digunakan oleh individu untuk mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya, digunakan dalam mengendalikan perilaku serta mengubah perilaku yang sesuai dengan kondisi dan situasi di lingkungan sekitarnya. Averill (1983) mengemukakan kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam mengontrol tindakan langsung terhadap lingkungan, pemahaman makna terhadap peristiwa dan kontrol terhadap alternatif suatu pilihan.

Menurut Averill (Herlina 2000:24) mengemukakan bahwa kontrol diri terbagi ke dalam tiga aspek sebagai berikut :

1. *Cognitive control*, yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Secara operasional ditandai dengan sub aspek : a) memperoleh informasi untuk mengantisipasi suatu peristiwa, dan b) melakukan penilaian dalam menafsirkan suatu peristiwa.

2. *Decisional control*, yaitu kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini dan disetujui oleh individu tersebut.
3. *Behavioral control*, yaitu kesiapan akan adanya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi individu tersebut atau dengan kata lain memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Secara operasional ditandai dengan sub aspek : a) mengontrol perilaku dari internal dan eksternal, b) mengontrol stimulus.

Istilah 'prokrastinasi' pertama kali dipergunakan oleh Brown dan Holtzman (1967) untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Berdasarkan Merriam-Webster Collegiate Dictionary (Van Wyk, 2004:8), prokrastinasi yaitu : "*to put off intentionally the doing of something that should be done*" (menunda dengan sengaja mengerjakan sesuatu yang seharusnya dikerjakan).

Millgram (Ghufron, 2003:17) mengemukakan prokrastinasi adalah perilaku spesifik, yang meliputi unsur penundaan, menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, melibatkan tugas yang dipersepsikan sebagai tugas penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Berdasarkan definisi Millgram tersebut bahwa dapat diambil kesimpulan yang menjadi aspek dari perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu :

- a. Suatu rangkaian perilaku penundaan
- b. Menghasilkan perilaku yang di bawah standar

- c. Melibatkan tugas yang dianggap penting oleh pelaku prokrastinasi
- d. Mengakibatkan kerisauan emosional

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi konselor yaitu hasil yang diperoleh dalam penelitian dapat dijadikan rujukan untuk membuat program bimbingan dalam upaya meningkatkan kontrol diri siswa yang dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa SMA.
2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu memberikan pengembangan wawasan mengenai kontrol diri serta perilaku prokrastinasi siswa.

#### **G. Metode Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat derajat kontrol diri (*self control*) dan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 18 Bandung. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui profil kontrol diri serta gambaran perilaku prokrastinasi akademik dan hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Negeri 18 Bandung.

Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif dengan tujuan mendapatkan gambaran mengenai kontrol diri serta fenomena prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 18 Bandung. Penggambaran kontrol diri serta fenomena prokrastinasi pada siswa SMA menjadi dasar pengembangan model intervensi

bimbingan. Penggambaran kontrol diri dan fenomena prokrastinasi diperoleh dengan menggunakan inventori sebagai instrumen pengungkap data penelitian.

## H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian Mengenai Hubungan Antara kontrol diri (*Self Control*) dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa diujicobakan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 18 Bandung dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap siswa dianggap memiliki karakteristik yang sama dan berhak untuk menjadi responden. Sampel penelitian diambil dari kelas XI, karena beberapa faktor berikut :

1. Siswa kelas XI dianggap kebanyakan siswa menghabiskan waktunya untuk bermain dan bergaul dengan teman sebayanya dibandingkan mengerjakan PR.
2. Masa SMA kelas XI dianggap perlu memiliki kontrol diri dalam pergaulan teman sebaya sehingga tidak menyebabkan terabaikannya tugas-tugas sekolah.
3. Siswa SMA kelas XI dianggap sudah memiliki pola kebiasaan belajar.
4. Siswa SMA kelas XI dianggap sudah mengenali seluruh mata pelajaran di SMA yang dipelajari sehingga ada kemungkinan terdapat satu atau beberapa mata pelajaran yang tidak disukai dan merasa selalu tidak bisa mengerjakannya, sehingga membuat siswa tersebut tidak dapat memulai dan mengerjakan tugas PR, LKS dan belajar ketika akan ada ulangan.