

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi merupakan penundaan waktu untuk mengerjakan tugas utama. Kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara keseluruhan dan memilih melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan, sehingga penyelesaian tugas yang utama menjadi terhambat atau tidak menyelesaikan tugas tepat waktu juga sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan, disebut prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1984, dalam Ferrari, 1995). Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.

Prokrastinasi menunda tindakan yang dimaksudkan, adalah fenomena universal, yang mungkin digunakan karena berbagai alasan (contoh: menunda tindakan untuk menghindari stres; (Chun & Choi, 2005). Karena itu, Steel (Steel P. , *The Nature of Procrastination : a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*, 2007) menandai penundaan sebagai kegagalan pengaturan diri yang menyebabkan kinerja yang buruk dan mengurangi kesejahteraan. (Klingsieck, *Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait* , 2013) dengan tepat mendefinisikan prokrastinasi sebagai “penundaan sukarela dari kegiatan yang dimaksudkan dan perlu dan / atau (secara pribadi) penting, meskipun mengharapkan konsekuensi negatif potensial yang lebih besar daripada konsekuensi positif dari keterlambatan tersebut”(hal. 26).

Prokrastinasi sendiri sangat umum dan terjadi dalam perilaku sehari-hari. Meskipun telah berkembang selama beberapa dekade dan dianggap sebagai masalah serius saat ini, hal itu tidak dianggap sebagai

masalah psikologis yang serius dan oleh karena itu diabaikan oleh psikolog untuk sebagian besar sejarah. (Brown, 1991)

Menurut Triyono dan Alfin, siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut memiliki sikap yang beragam. Ada yang langsung mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, ada pula yang memilih menunda mengerjakan tugas dengan alasan masih ada hari esok atau waktu untuk menyelesaikannya. Menunda-nunda penyelesaian tugas yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup akademik disebut prokrastinasi akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinasi akademik memiliki dampak psikis bagi siswa berupa gangguan emosi negatif bagi siswa, seperti cemas dan stress. Emosi negatif tersebut jika dibiarkan akan menjadi hal berbahaya, mengganggu dan dapat menghambat tugas-tugas belajar siswa di sekolah. (Triyono & Khairi, 2018).

Penundaan adalah bagian dari penataan dan penentuan prioritas, sedangkan prokrastinasi adalah penundaan tugas yang dilakukan secara sukarela karena mengetahui bahwa hal itu mungkin berbahaya terkait kinerja atau perasaan. Karena prokrastinasi tidak rasional, orang-orang akhirnya secara sukarela memilih tindakan yang Mereka tahu tidak akan memaksimalkan kesejahteraan fisik, psikologis dan materi mereka. Penundaan kadang-kadang digunakan dalam arti positif. Beberapa Penulis seperti Bernstein, dan Ferrari menyebutnya sebagai penundaan fungsional atau sebagai alasan menghindari kesibukan. (Abdullah, 2017)

Salah satu studi menguji prokrastinasi dan hubungannya dengan kriteria kesehatan mental anak dan remaja, Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan anak, selain itu korelasi positif yang signifikan

antara prokrastinasi dan beberapa aspek / indeks kesehatan mental (Kesadaran dan penerimaan diri sendiri dan orang lain, pribadi dan penyesuaian sosial, tujuan dan makna hidup). Penelitian ini menyimpulkan dengan menunjukkan kriteria kesehatan mental itu memiliki efek prediksi yang berbeda pada prokrastinasi, yang berkaitan dengan penundaan jenis, dan proyek penelitian saat ini mendukung kebutuhan pemisahan penundaan menjadi beberapa konsep yang berbeda. (Abdullah, 2017)

Menunda-nunda pekerjaan tentu dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Perasaan sedih, menyesal, bahkan frustrasi bisa jadi dialami seseorang yang menunda pekerjaannya. Dirinya merasa bahwa seharusnya ia mampu mengerjakan tugas tersebut lebih awal dan lebih baik lagi. Hal tersebut tentu dapat *berdampak negatif terhadap kesehatan mental* mereka yang menunda pekerjaannya.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "*there is no health without mental health*" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004).

Menurut Ferrari dan Morales, prokrastinator lebih jarang melakukan tindakan positif seperti mengungkapkan perasaan / kebutuhannya. Hal yang paling jarang dilakukan adalah,

mengungkapkan perasaan, dan ketegasan. Implikasi dianggap relevan dengan kepribadian dan perkembangan siswa. (Ferarri, 2014)

Penelitian lain yang dilakukan Ferari menjelaskan hasil dari studi survei singkat ini menunjukkan bahwa orang yang suka menunda-nunda terlibat lebih sedikit perilaku positif dan konstruktif yang mungkin mengatur penyesuaian dan kesehatan mental mereka gaya koping. Orang yang suka menunda-nunda kronis juga cenderung tidak mengungkapkan kebutuhan mereka dan kekhawatiran, diperlukan untuk penanganan yang efektif. Konsisten dengan literatur populer tentang efektivitas gaya koping oleh orang-orang yang suka menunda (Ferrari, 2010), penelitian ini mendukung klaim bahwa penundaan kronis dapat menyebabkan stres yang dirasakan lebih besar plus penundaan atau penghilangan perilaku penyesuaian penting, yang mengakibatkan kesehatan mental yang buruk. Itu studi ini, kemudian, menambah penelitian terkini tentang penundaan dan koping, dan menghubungkan konsekuensi negatif penundaan dengan peningkatan kerentanan gaya koping negatif yang berdampak pada, misalnya, kesehatan fisik (Sirois, 2006). Alhasil, penundaan kronis secara konseptual kegagalan pengaturan diri dan, akibatnya, melumpuhkan individu dari memandu aktivitas yang diarahkan pada tujuan mereka menuju gaya hidup sehat.

Fenomena prokrastinasi akademik ditemukan di salah satu SMA di Kabupaten Bandung, SMA Negeri 1 Cileunyi, menurut guru BK sekolah tersebut, penundaan pekerjaan seperti tugas-tugas sekolah seringkali terjadi di berbagai tingkat, salah satunya di kelas 10 dimana hampir setengah dari siswa di kelas tersebut terlambat mengumpulkan tugas di berbagai mata pelajaran. Hal ini sangat mempengaruhi kegiatan belajar di SMAN 1 Cileunyi dan juga hasil belajar dari siswa. Guru BK seringkali kewalahan dalam kasus ini, dikarenakan banyaknya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Karena alasan beberapa fenomena yang ditemukan, maka dalam penelitian ini bermaksud untuk menemukan hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini akan membantu guru bk dalam menghadapi anak-anak yang seringkali melakukan prokrastinasi akademik beserta implikasi pada program BK.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Beberapa studi telah mengeksplorasi perilaku prokrastinasi dalam konteks akademis. Penundaan telah dipelajari secara menyeluruh dalam populasi siswa, dimana ia telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, depresi dan kinerja akademis yang buruk (Steel, Brothen, & Wambach, Proscastination and Personality, Performance, and mood, 2001), tetapi juga dengan menunda kewajiban sehari-hari (Klingsieck, Procrastination in Different Life-Domains : Is Procrastion Domain Specific?, 2013). Secara besar berbasis internet studi (N = 22.053) tentang hubungan prokrastinasi dengan status pekerjaan dan karakteristik pekerjaan, Nguyen et al. (Nguyen, Steel, & Ferrari, Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination, 2013) menemukan bahwa penundaan dikaitkan dengan pendapatan yang lebih rendah, durasi kerja yang lebih pendek dan lebih banyak pengangguran. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengidentifikasi prokrastinasi yang ekstrim dan persisten sebagai faktor risiko untuk kesejahteraan fisik dan mental yang buruk (Sirois F. , 2015). Prokrastinasi sebagai disfungsional bentuk keterlambatan dikaitkan dengan keterlambatan perawatan medis dan pemanfaatan layanan kesehatan mental yang kurang (Rozenal & Calbring, 2014) (Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010)

Selain itu. Prokrastinasi akademik, memiliki dampak psikis yang mempengaruhi kesehatan mental bagi siswa berupa gangguan emosi negatif bagi siswa, seperti cemas dan stress. Emosi negatif tersebut jika dibiarkan akan menjadi hal berbahaya, mengganggu dan dapat

menghambat tugas-tugas belajar siswa di sekolah. (Triyono & Khairi, 2018)

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini secara spesifik dapat dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Cileunyi?
2. Bagaimana kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Cileunyi?
3. Bagaimana hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Cileunyi?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Menghasilkan gambaran kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Cileunyi,
2. Menghasilkan gambaran profil kesehatan mental siswa SMAN 1 Cileunyi,
3. Mendeskripsikan hubungan antara antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran secara jelas mengenai hubungan antara prokrastinasi dan kesehatan mental. Selanjutnya, Peneiliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai informasi yang dapat memperkaya wawasan dan pemahaman tentang prokrastinasi akademik bagi para peneliti maupun civitas akademika pada umumnya

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Memberikan pemahaman mengenai prokrastinasi akademik dan kesehatan mental pada siswa
- 2) Membantu siswa untuk lebih memahami dirinya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik
- 3) Membantu Guru BK untuk lebih memahami siswa yang mengalami permasalahan Prokrastinasi akademik

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2009). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan pengertian tersebut, Penulis menyimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian dan harus diuji kebenarannya melalui suatu penelitian.

Berdasarkan fokus masalah yang diteliti, maka Penulis mengajukan hipotesis penelitian, yaitu terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kesehatan mental.

