

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan. Pendidikan merupakan kebutuhan yang dapat membantu manusia dalam melatih dan mengembangkan dirinya secara berkesinambungan hingga mencapai titik tertinggi (Yusuf, 2018, hlm. 15). Pendidikan di sekolah dapat menunjang kebutuhan peserta didik untuk menentukan kualitas kehidupannya. Dalam menjalani proses pendidikan, peserta didik mengalami berbagai masalah pendidikan. Peserta didik mengalami masalah berupa penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru (Pramesti, 2018, hlm. 95).

Dalam proses pembelajaran, peserta didik yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan perubahan pendidikan rentan mengalami stres. Stres biasanya muncul karena adanya perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Menurut Ambarwati dkk. (2019, hlm. 41) stres merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat tuntutan fisik, kondisi lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres yang biasanya dialami oleh peserta didik adalah stres akademik (Taufik dkk., 2013, hlm. 144). Stres akademik merupakan sebuah beban mental peserta didik dalam kegiatan belajar (Qian & Fuqiang, 2018, hlm. 41). Stres akademik terjadi karena adanya tekanan akibat persepsi subjektif terhadap pembelajaran (Barseli & Ifdil, 2017, hlm. 144). Efek negatif dari stres akademik yaitu dapat meningkatkan rasa lelah (*fatigue*) yang dapat menurunkan produktivitas dalam belajar maupun kegiatan lainnya.

Sumber stres yang dialami oleh peserta didik di antaranya karena adanya beban penyesuaian pembelajaran, keterbatasan dalam memahami materi, dan fasilitas yang kurang memadai (Safira & Hartati, 2021, hlm. 126).

Gejala dari stres ini dapat mempengaruhi pikiran, fisik, maupun perasaan dan tingkah lakunya. Secara kognitif peserta didik akan kesulitan dalam berkonsentrasi pada pembelajaran. Secara afektif peserta didik akan merasa cemas, sensitif, dan frustrasi. Secara fisiologis peserta didik akan memiliki reaksi jantung berdebar-

debar, gemetar, pusing, berkeringat dingin. Dampak tingkah laku yang muncul yaitu akan menghindar, membantah, menunda tugas, malas, dan mencari kegiatan yang lebih menarik. Beberapa gejala ini membuat peserta didik kurang termotivasi dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan fenomena tersebut dapat dilihat adanya penundaan dalam pengerjaan tugas. Penundaan dalam mengerjakan/menuntaskan tugas dapat disebut dengan prokrastinasi akademik.

Wolters (2003, hlm. 179) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kegagalan dalam mengerjakan/melaksanakan tugas akademik pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya atau menunda mengerjakan tugas sampai tenggat waktu. Prokrastinasi akademik dialami oleh setiap individu terlepas dari usia dan pekerjaan. Prokrastinasi akademik pada siswa menengah atas sangat umum terjadi. Prokrastinasi akademik pada siswa menengah atas bisa terjadi karena tidak merasa nyaman dengan lingkungan sekolah dan guru mata pelajaran, ketergantungan pada teman yang mampu mengerjakan tugas, pemikiran irasional yang merasa bahwa masih banyak waktu untuk mengerjakan tugasnya (Ilyas & Suryadi, 2017, hlm. 80).

Fenomena prokrastinasi akademik ini banyak dijumpai di lapangan, di antaranya melaksanakan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, selalu mencari alasan untuk tidak mengerjakan tugas, menunggu sampai tenggat waktu untuk mengerjakan tugas, menggunakan sistem kebut semalam dalam mengerjakan tugas atau menghadapi ujian.

Beberapa kerugian yang muncul akibat perilaku prokrastinasi akademik adalah tugas yang tidak terselesaikan, atau akan terlaksanakan namun hasilnya tidak akan memuaskan karena dikerjakan dengan terburu-buru dalam waktu yang sudah mendekati batas pengumpulan.

Berdasarkan beberapa fenomena di atas, dapat dilihat bahwa peserta didik yang mengalami stres akademik cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Anggawijaya (2013, hlm. 9) tentang hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik memperoleh hasil bahwa depresi memiliki hubungan yang searah dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita dkk. (2017, hlm. 50) tentang hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Lalu terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian Pratiwi & Satwika (2022, hlm. 63) tentang hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terbukti bisa membuat mahasiswa mengalami stres akademik, sehingga semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya maka semakin tinggi juga gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada beberapa siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang, diketahui bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres pada siswa, yaitu perubahan lingkungan sekolah dari jenjang SMP ke SMK, pelajaran yang rumit, dan banyak tugas yang menumpuk. Terdapat siswa yang menunda-nunda tugasnya karena tidak memahami cara mengerjakannya dan lebih memilih melakukan hal lain yang menyenangkan. Ada juga siswa yang kurang memiliki motivasi sehingga memilih mengerjakan tugas secara berkelompok.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkatan stres akademik dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang. Peneliti juga memandang bahwa rata-rata subyek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah mahasiswa dari fakultas psikologi saja atau hanya siswa SMA saja. Maka dari itu peneliti melakukan riset dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan penelitian, yaitu:

1. Saat ini pembelajaran di SMK dilaksanakan secara tatap muka secara

terbatas. Namun ada beberapa keterbatasan seperti sarana dan prasarana yang kurang memadai bagi siswa yang melaksanakan pembelajaran di rumah.

2. Pembelajaran tatap muka terbatas membuat interaksi antara guru dan peserta didik berkurang sehingga peserta didik kurang memahami pembelajaran.
3. Dengan kurangnya pemahaman mengenai pembelajaran menyebabkan peserta didik mengalami gejala stres, seperti merasa cemas jika tugasnya tidak terselesaikan, sulit berkonsentrasi terhadap pembelajaran, dan juga kesulitan mengerjakan tugas secara mandiri.

Adapun untuk mempersempit penelitian ini, terdapat pembatasan masalah yang digunakan pada penelitian ini, yaitu prokrastinasi akademik yang diteliti dibatasi pada prokrastinasi tugas mata pelajaran Gambar Teknik di jurusan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan.

Berdasarkan seluruh uraian yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti dapat merumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang?
2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan seluruh uraian yang telah disampaikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang.
2. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah literasi penelitian dan wawasan terkait stres akademik dan prokrastinasi akademik baik bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti dan pembaca diharapkan dapat lebih memahami dan dapat mengelola stres akademik sehingga dapat tetap produktif dan tidak menunda-nunda tugas/pekerjaan.
- b. Bagi pendidik diharapkan dapat memberikan informasi agar dapat membantu mengatasi siswa yang mengalami stres dan menunda-nunda tugasnya.

1.5 Sistematika Penelitian

Dalam penulisan penelitian skripsi ini terdapat sistematika yang digunakan guna mempermudah penulis dan pembaca dalam memahami bagian-bagian dari skripsi ini. Pada bagian awal penelitian ini terdapat lembar judul penelitian, kata pengantar, ucapan terima kasih, daftar isi, daftar tabel serta daftar gambar yang dijadikan sebagai awalan dari skripsi ini. Untuk pada bagian isi dan penulisan ini yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Berisi gambaran secara global terkait dengan seluruh isi skripsi. Pada bab pendahuluan dituliskan beberapa aspek dasar yaitu meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi pembahasan teori-teori yang dapat dijadikan landasan pada penulisan skripsi ini. Beberapa hal teoritis yang dibahas pada bab ini antara

lain terkait dengan Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, kerangka berpikir permasalahan, penelitian relevan terdahulu, dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi penjelasan terkait metode yang akan dilakukan pada penelitian skripsi ini. Beberapa hal mendasar untuk dituliskan pada metode penelitian kali ini yaitu meliputi: Populasi, Sampel, Variabel Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Penyusunan Instrumen dan Analisis Data.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi hasil temuan penelitian yang didapat setelah mengolah dan menganalisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Hasil temuan tersebut kemudian dibahas lebih lanjut untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran peneliti terhadap hasil temuan penelitian dan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.