

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini memberi dampak yang besar terhadap kehidupan siswa. Salah satu dampaknya yaitu prokrastinasi akademik. Ghufro dan Risnawita (2012:149) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dimiliki seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu yang berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu dan tidak segera memulai mengerjakan ketika dihadapkan oleh suatu tugas.

Prokrastinasi akademik meliputi *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, seperti siswa merasa informasi yang didapatkan masih kurang dan terus mencari informasi yang lebih banyak dari berbagai sumber sehingga membuat siswa menunda untuk menyelesaikan tugas akademik. *Dysfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan, seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah, tidak mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang sudah direncanakan,

adanya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dibuat dan kinerja yang aktual, suka terlambat menyelesaikan suatu tugas dan pekerjaan hingga menyelesaikannya secara tidak maksimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri sebesar 72 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Ghufron dan Risnawita (2012:21-22), mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kecakapan siswa dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu sesuai dengan orang lain, dan cenderung menutupi perasaannya. Dengan demikian kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi.

Kontrol diri memiliki ciri yang meliputi kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, kemampuan mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku.

Kontrol diri berfungsi untuk membatasi perhatian siswa kepada orang lain, membatasi keinginan siswa untuk mengendalikan orang lain, membatasi siswa untuk bertingkah laku negatif, dan membantu siswa untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang. Dengan demikian kontrol diri perlu dimiliki setiap siswa untuk mengontrol perilakunya agar lebih teratur dan terarah sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMPK Sancta Familia Kupang, peneliti memperoleh informasi bahwa masih ada siswa yang suka terlambat mengumpulkan tugas dari guru, suka menunda-nunda mengerjakan tugas dan suka melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat seperti bermain sosial media di sekolah dan di rumah. Selain itu juga siswa suka keluar masuk kelas saat pelajaran berlangsung, tidak mau menjawab pertanyaan dari guru, dan suka ribut saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa SMPK Sancta Familia Kupang, peneliti melihat bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik mereka masih rendah sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa Kelas VII A SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrasinasi akademik siswa kelas VII^A SMPK Sancta Familia Kupang tahun pelajaran 2022/2023.?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII^A SMPK Sancta Familia Kupang tahun pelajaran 2022/2023

D. Defenisi Konseptual

Defenisi konseptual sangat dibutuhkan dalam suatu penelitian agar terarah dan sesuai dengan topik penelitian serta ada kesamaan persepsi dari pembaca tentang topik penelitian ini. Berikut ini diuraikan konsep penting yang tercakup di dalam topik penelitian ini yakni:

1. Kontrol Diri

Marsela dan Supriatna (2019:65) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk memilih perilakunya berdasarkan standar tertentu sesuai moral, nilai dan norma di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri berfungsi dalam menahan tingkahlaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Chaplin (2002:316), mengatakan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku yang berkaitan

dengan kemampuan individu untuk menghambat tingkah laku yang impulsif.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk memilih perilakunya berdasarkan standar tertentu sesuai moral, nilai dan norma dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif dan juga sebagai kemampuan individu dalam membimbing tingkah laku yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghambat tingkah laku yang impulsif.

Berkaitan dengan penelitian ini, dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa kontrol diri adalah kemampuan siswa kelas VII^A SMPK Sancta Familia Kupang Tahun Pelajaran 2022/2023 untuk mengontrol dan mengelolah perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain

2. Prokrastinasi akademik

Triyono dan Khairi (2018:58) mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Dalam hal ini, prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang seharusnya dapat dilakukan pada waktu itu juga

Ghufro dan Risnawita (2012:149) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dimiliki seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu sesuai dengan batas waktu

yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu yang berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Dapat dikatakan perilaku ini merupakan perilaku yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu dan tidak segera memulai mengerjakan ketika dihadapkan oleh suatu tugas.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan sesuatu tindakan atau pengambilan keputusan dapat dikatakan perilaku ini merupakan perilaku yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu dan tidak segera memulai mengerjakan ketika dihadapkan oleh suatu tugas.

Berkaitan dengan penelitian ini maka prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan oleh siswa kelas VII^A SMPK Sancta Familia Kupang sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikannya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini sebagai informasi bagi kepala sekolah sebagai pemimpin utama sekolah agar dapat mengkoordinasi semua personil sekolah secara bersama-sama membantu siswa menyelesaikan

masalahnya, khususnya yang berkaitan dengan masalah kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah kontrol diri, agar prokrastinasi akademik semakin berkurang.

3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi siswa agar dapat mengetahui dan memahami pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sehingga siswa dapat merubah perilakunya kearah yang positif.