

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dimana masa dalam masa peralihan ini remaja mengalami perubahan secara fisik, kognitif dan sosial emosi. Masa remaja adalah perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif serta psikososial. Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau 20 tahun (Papalia, 2004). Remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, dimana perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan baik itu secara biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2012).

Menurut Sarwono (2013) menjelaskan WHO menetapkan usia 10-20 tahun adalah batas usia remaja, WHO membagi usia tersebut dalam dua bagian, remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Hurlock (2004) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah periode yang penting dan memiliki ciri khas tertentu yang membedakannya dari periode lain, Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal 13 hingga 17 tahun dan masa remaja akhir 17 tahun hingga 18 tahun.

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi sangat cepat, bahkan tanpa kita sadari. Menurut Sarwono (2006) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa. Remaja awal seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih tidak menyangka akan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik kepada lawan jenis, kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap 'ego' dan hal ini yang menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti oleh orang dewasa. Remaja madya pada tahap ini remaja berusia sekitar 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan,

individu akan senang jika memiliki banyak teman yang menyukainya, dan memungkinkan adanya kecenderungan *narsistic* yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru dan terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak, masa dimana para remaja dipenuhi oleh dinamika-dinamika untuk mengakarkan diri di dalam menghadapi kehidupan, dimana masa untuk menentukan berbagai hal yang akan menentukan arah dan perjalanan hidupnya. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa yang dikarenakan adanya perubahan-perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada mereka maupun pada lingkungan sosial dimana mereka tinggal.

Proses dari perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut merupakan sebagian kecil dari proses belajar. Belajar merupakan proses dasar dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktifitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari belajar. Belajar itu bukan sekedar pengalaman, akan tetapi belajar adalah suatu proses, dan bukan suatu hasil. Karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai tujuan.

Proses belajar sangat erat kaitannya dengan hasil dari prestasi akademik itu sendiri. Menurut (Rubin, 2011) prestasi akademik didefinisikan sebagai status pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan subjek materi dalam suatu waktu. Laporan dari data *Programme for International Student Assessment (PISA)* pada tahun 2012 menunjukkan bahwa prestasi hasil belajar siswa Indonesia menduduki peringkat ke 64 dari 65 negara yang masuk pada survey PISA (OECD, 2012). Hal ini berarti bahwa prestasi belajar siswa Indonesia masih tergolong rendah.

Proses belajar dari manusia itu sendiri merupakan hasil dari perkembangan kognitif manusia yang dimulai dari masa sensori motorik (0,0-2,5 tahun), masa

pra-operasional (2,0-7,0 tahun), masa konkreto pra-rasional (7,0-11,0 tahun), dan masa operasional (11,0-dewasa). Hasil dari proses belajar pada manusia menurut masanya merupakan hal yang berbeda, misalnya pada masa operasional yang berkisar antara rentang umur 11 tahun sampai dengan dewasa. Pada masa ini biasanya sudah melibatkan seorang anak masuk ke dalam dunia pendidikan. Dunia pendidikan merupakan hal yang wajib diikuti oleh seluruh anak, karena pendidikan yang banyak mengajarkan seorang anak dalam mengasah kemampuan dirinya.

Anak dalam dunia pendidikan yang disebut peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Peserta didik adalah individu yang memiliki potensi fisik dan psikis yang khas, sehingga ia merupakan insan yang unik, potensi-potensi khas yang dimilikinya ini perlu dikembangkan dan diaktualisasikan sehingga mampu mencapai taraf perkembangan optimal. Peserta didik adalah individu yang sedang berkembang. Artinya, peserta didik tengah mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya secara wajar, baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun yang diarahkan pada penyesuaiannya dengan lingkungan.

Kondisi lingkungan belajar sekolah sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan belajar siswa di sekolah. Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit siswa remaja yang mengalami masalah-masalah akademik sekolahnya, seperti pemilihan metode belajar di dalam menghadapi atau mempersiapkan ujian sekolah, pemilihan waktu belajar yang sesuai dengan dirinya, dan dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah sebagaimana mestinya. Jika dalam hal ini saja siswa mengalami kesulitan dan tidak mampu melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah akademik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, maka siswa tersebut dapat mengalami masalah lain yang lebih besar cangkupannya seperti mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya, terlambat dalam mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan akademiknya, dan dapat menyebabkan kegagalan dalam diri siswa tersebut dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Hal inilah yang mengakibatkan siswa cenderung melakukan

penundaan terhadap tugas atau akademik sekolahnya yang lebih sering dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ninik, 2014) dalam jurnal *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application* yang dilakukan di SMA Negeri Temanggung kepada 221 siswa menyebutkan bahwa faktor internal dari penyebab prokrastinasi akademik siswa yaitu diantaranya 69% dari kondisi fisik, kondisi psikologis 73%. Kemudian dari faktor eksternal ada kondisi keluarga sebesar 75%, lingkungan sekolah 67%, lingkungan masyarakat 66%. Hal ini berarti memberikan kesimpulan bahwa kondisi lingkungan sekolah sangatlah berpengaruh besar bagi perkembangan akademik siswa.

Gambaran dari prokrastinasi akademik dikalangan akademis tertuang pula pada penelitian Solomon dan Rothblum pada 379 siswa di beberapa Universitas di Amerika mengungkapkan bahwa sebanyak 46% siswa melakukan prokrastinasi pada tugas menulis, 27,6% melakukan penundaan pada waktu belajar untuk ujian, 30,1% melakukan penundaan pada tugas membaca mingguan. Menurut Knauss menunjukkan bahwa 70-90% siswa melakukan prokrastinasi atau penundaan sebelum memulai tugas akademik.

Siswa yang cenderung menunda-nunda mengerjakan apa yang menjadi tugasnya dan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya adalah karena siswa tersebut lebih suka untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama dengan teman-temannya dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolahnya. (Ninik, 2014). Selain itu, masih terlihat dan ada siswa yang memiliki kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugasnya dengan perencanaan dan kinerja aktual sekolah yang harus diselesaikannya. Selain itu, ditemukan juga bahwa siswa masih memiliki perilaku belajar dengan kualitas kinerja yang masih rendah baik itu di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Siswa tersebut juga menyebutkan bahwa jika guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah itu dalam pelaksanaan pengerjaannya sering kali siswa dilanda rasa malas sebagai salah satu faktor penyebab siswa melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Hasilnya tugas yang diberikan oleh guru kepada dirinya seringkali tidak selesai tepat pada waktunya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di Amerika Utara yang dilakukan oleh Schouwenburg (Ferrari, Lay, & Pychyl, 2004) menyatakan bahwa lebih dari 70% siswa melakukan prokrastinasi. 50% siswa sekurang-kurangnya setengah dari waktu mereka, dan 38% siswa hanya kadang-kadang melakukan prokrastinasi. 50% siswa sekurang-kurangnya setengah dari waktu mereka, dan 38% siswa hanya kadang-kadang melakukan prokrastinasi pada tugas akademik.

Pada hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 (Ghufron, 2003) juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% siswa melakukan prokrastinasi. Lebih dari sepertiga aktifitas sehari-hari mereka digunakan untuk tidur, bermain, atau menonton televisi, semangat belajar mereka semakin lama semakin menipis dan kalah dengan keinginan untuk bermain.

Menunda-nunda suatu tugas dan pekerjaan biasa disebut dengan istilah prokrastinasi. Menurut Clark & Hill (dalam Restu dan Hendri, 2016) bahwa prokrastinasi akademik sering muncul pada pelajar dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negatif terhadap proses belajar dan prestasi belajar. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada mahasiswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah atau kampus.

Menunda – nunda suatu pekerjaan atau tugas yang dilakukan siswa terjadi dikarenakan beberapa faktor dari dalam diri siswa tersebut, sehingga siswa tidak dapat memenuhi apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Menurut Solomon & Rothblum (dalam Restu & Hendri, 2016) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan, yaitu ketakutan yang berlebihan akan gagal, siswa menunda – nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda- nunda mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari (dalam Prisilia T, 2014) menjelaskan seseorang yang dikatakan melakukan prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang memiliki ciri-ciri menunda untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Selain itu, prokrastinasi akademik juga memberikan dampak yang negatif bagi para pelajar, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktifitas dan etos kerja individu, sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah. Adapun kerugian lain yang disebabkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum adalah tugas yang tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Hal inilah yang dapat menyebabkan siswa mengalami kepasrahan dan takut gagal dengan apa yang dikerjakannya.

Adapun siswa yang mengalami kepasrahan dan melakukan segala sesuatunya secara mendesak merupakan siswa yang telah melakukan prokrastinasi baik aktif maupun pasif, hal ini sejalan seperti yang dijelaskan oleh Chu dan Choi 2005 (dalam Sofia R. 2016) membagi tipe prokrastinasi menjadi dua tipe, yaitu prokrastinasi aktif dan prokrastinasi pasif. Prokrastinasi aktif adalah menunda segala pekerjaan dengan sengaja untuk melakukan hal lain yang lebih mendesak dan penting atau menunda pekerjaan karena membuat perencanaan terlebih dahulu dalam mengumpulkan informasi penting yang berguna. Sedangkan prokrastinasi pasif adalah menunda pekerjaan dengan alasan tidak masuk akal dan tidak bermanfaat bagi penyelesaian tugas.

Perilaku prokrastinasi aktif memiliki ciri-ciri menunda dengan sengaja untuk fokus pada tugas yang lebih penting, mampu membuat keputusan, bertindak tepat waktu, mampu bekerja di bawah tekanan, memiliki semangat dan motivasi tinggi, merasa tergantung dengan *deadline*, dan memiliki hasil memuaskan pada tugas. Sedangkan pelaku prokrastinasi pasif memiliki ciri-ciri menunda tugas karena ketidakmampuan membuat keputusan dan bertindak cepat, merasa tertekan dan menjadi pesimis saat pengumpulan tugas, tidak mampu mengejar

waktu, merasa stres dengan tekanan waktu, sering melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan memiliki hasil kurang memuaskan dalam tugas. (Hamam, 2011)

Pelaku prokrastinasi yang biasanya dialami siswa umumnya terjadi dikarenakan individu tersebut merasa bahwa dirinya mampu menangani segala permasalahan yang ada pada dirinya misalnya kepada tugas-tugas sekolahnya. Biasanya individu sering kali mengatakan bahwa ia akan menyelesaikan tugasnya pada hari berikutnya, namun pada hari berikutnya, yang terjadi adalah ia kembali mengulang perbuatan yang sama yaitu menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya. Individu yang sering kali mengalami kesulitan mengerjakan segala sesuatunya sampai batas waktu yang telah ditentukan cenderung akan mengalami keterlambatan, baik itu dalam pengumpulan tugas maupun dalam belajar. (Hamam, 2011).

Keterlambatan siswa dalam pengumpulan tugas merupakan suatu proses penundaan proses belajar yang dapat menghambat prestasi akademik siswa tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanung A.W (2016) yang menjelaskan bahwa menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan adalah salah satu bentuk pemanfaatan peluang, yaitu memanfaatkan waktu yang diberikan dengan efektif. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dapat menjadikan siswa tersebut terlambat dalam menyelesaikan tugasnya yang berdampak pada penurunan nilai akhir sesuai dengan apa yang dinamakan dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tentunya akan mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa, karena dengan kondisi seperti ini siswa akan cenderung belajar dengan tidak maksimal karena kurangnya waktu. Contoh perilaku prokrastinasi akademik antara lain, menunda mengerjakan tugas individual atau kelompok, menunda belajar untuk ujian, menunda belajar secara mandiri dengan membaca buku atau teks.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, dilakukan wawancara pada tanggal 14 September 2017 dengan seorang yang berinisial SJ terkait dengan prokrastinasi, dirinya menyatakan bahwa yang sering kali terjadi pada dirinya adalah kesulitan dalam memahami pelajaran, itu dikarenakan dirinya mengalami kesulitan dalam belajar jika tidak diajarkan langsung oleh temannya setelah

pelajaran usai, hal ini berdampak pada pemberian tugas yang diberikan oleh guru yang pada akhirnya menghambat pengerjaannya. Dirinya lebih memilih untuk menunda mengerjakannya sampai ada teman yang ingin mengerjakan tugas bersamanya, hal ini menyebabkan tugasnya menjadi tidak selesai tepat waktu.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada seorang siswa yang berinisial HP menyatakan bahwa dirinya dan sebagian temannya lebih gemar melakukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan hal akademik, akan tetapi lebih menyukai kegiatan luar seperti bermain, atau melakukan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah dibandingkan dengan mengerjakan tugas yang telah diberikan guru, hal ini dikarenakan karena mereka mengakui bahwa mengalami kendala dalam kualitas diri dalam akademik. Hal tersebut yang menyebabkan mereka menjadi menunda tugas dari guru dan lebih memilih mengerjakannya pada saat jam pelajaran tersebut sebelum dimulai dan memilih mengerjakannya bersama teman-temannya. Hal ini yang menghasilkan tugasnya menjadi tidak maksimal.

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa pada umumnya mengalami kesulitan belajar dan cenderung menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru dikarenakan memiliki keyakinan terhadap diri yang kurang akan kemampuan dirinya.

Hal ini didukung oleh informasi hasil survey yang dilakukan peneliti dan guru bimbingan konseling kepada sejumlah siswa kelas XI baik jurusan IPA maupun IPS berdasarkan hasil penurunan prestasi belajar yang rendah diketahui bahwa 73% siswa pernah melakukan prokrastinasi akademi, dan hanya 27% siswa yang mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Adapun penyebab siswa melakukan prokrastinasi itu sendiri disebabkan oleh beberapa hal seperti, memiliki aktifitas lain yang lebih menyenangkan (bermain dengan teman) dibandingkan mengerjakan tugas sebesar 46%, kurang dalam memahami tugas itu sendiri sebesar 15%, penggunaan media sosial sebesar 7% dan rasa malas sebesar 5%.

Adapun kesulitan belajar itu sendiri adalah keadaan dimana proses belajar seseorang terganggu karena timbulnya respons yang bertentangan. Pada dasarnya,

yang mengalami kekacauan belajar, potensi dasarnya tidak dirugikan, akan tetapi belajarnya terganggu atau terhambat oleh adanya respon-respon yang bertentangan, sehingga hasil belajar yang dicapainya lebih rendah dari potensi yang dimilikinya. Ketidakmampuan belajar mengacu pada gejala dimana siswa tidak mampu belajar atau menghindari belajar, sehingga hasil belajar di bawah, potensi intelektualnya. (Yulinda, 2010).

Adapun beberapa perilaku yang merupakan manifestasi gejala kesulitan belajar antara lain yaitu, menunjukkan hasil belajar yang rendah di bawah rata-rata nilai yang dicapai oleh kelompoknya atau di bawah potensi yang dimilikinya. Hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan. Lambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajarnya dan selalu tertinggal kawan-kawannya dari waktu yang disediakan. Tidak dapat mengerjakan atau mencapai prestasi semestinya, dilihat berdasarkan ukuran tingkat kemampuan, bakat, atau kecerdasan yang dimilikinya. (Utami, 2003).

Selain itu kesulitan belajar juga dapat dialami oleh siswa yang berkemampuan rata-rata (normal) disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang menghambat tercapainya kinerja akademik yang sesuai dengan harapan. Fenomena kesulitan belajar seorang siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya, dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus siswa dipenuhi guna tercapainya prestasi akademik yang baik bagi siswa itu sendiri. (Utami, 2003)

Tuntutan siswa untuk dapat memiliki pengetahuan yang luas, bertanggung jawab terhadap apa yang telah menjadi tugasnya sebagai siswa harus dapat dipenuhi. Adapun siswa yang kurang mampu memenuhi tuntutan dan kurang mampu menerima pelajaran di sekolah, akan mengakibatkan pada hasil belajar yang rendah karena kurang mampu mengembangkan kemampuannya dalam bidang pengetahuan, kecakapan maupun keterampilannya. Jika hal tersebut dibiarkan secara terus-menerus, maka tidak akan menutup kemungkinan bahwa siswa tersebut mengalami hambatan dalam pencapaian prestasi akademiknya di sekolah. Hal ini didukung oleh jurnal penelitian dari Mayrika, Daharnis dan Yusri (2015) seseorang yang belajar berarti ia sedang berupaya memperoleh pengetahuan baru untuk tercapainya suatu perubahan.

Perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya berkaitan berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek dan tingkah laku individu. Oleh sebab itu tugas seorang siswa adalah belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Siswa yang kurang mampu menangani kesulitannya di dalam mengerjakan tugas, tidak akan menutup kemungkinan siswa pasrah dan memutuskan menunda untuk menyelesaikan tugas tersebut, dan pada akhirnya mengakibatkan kebiasaan menunda pekerjaannya sebagai seorang siswa.

Keyakinan seorang siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dijalani merupakan hal yang penting bagi keberhasilan siswa dalam belajar dan prestasi akademiknya, seperti yang dikemukakan oleh Bandura (1997) menyebutkan bahwa keyakinan individu pada kemampuannya untuk dapat berhasil melakukan tugas tertentu dikenal sebagai *self efficacy*. *Self efficacy* sebagai *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.

Self efficacy atau keyakinan diri merupakan konsep yang relatif baru di dalam pendidikan akademik. Walaupun kajian *self efficacy* lebih banyak dilakukan dalam konteks terapi, beberapa studi terkini menunjukkan bahwa *self efficacy* memegang kekuatan signifikan untuk memprediksi dan menjelaskan kinerja akademik diberbagai bidang (Bandura, 1997).

Bandura (1997) juga menggunakan istilah *self efficacy* mengacu pada keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil, dengan kata lain yaitu keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugasnya. Di samping itu, *self efficacy* juga mempengaruhi cara atas pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kematangan, seberapa jernih pikiran mereka merupakan rintangan diri atau bantuan diri, seberapa banyak tekanan dan

kegundahan pengalaman mereka dalam meniru tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.

Keyakinan siswa tentang kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan namun juga dapat menghambat usaha siswa untuk mencapai prestasi khususnya di bidang akademik. Adanya persepsi 'saya tidak dapat dan saya tidak mampu', merupakan faktor-faktor yang dapat menghambat siswa dalam mencapai prestasi akademik. Peningkatan *self efficacy* juga merupakan salah satu metode untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, dengan *self efficacy* yang tinggi siswa akan meraih prestasi yang memuaskan.

Karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah ketika individu merasa yakin mampu menangani efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukan dan meningkatkan usaha dalam menghadapi kegagalan, berfokus dalam tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mampu mengontrolnya (Bandura, 1997).

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dapat memberikan dampak positif terhadap dirinya, dapat menyelesaikan segala tugas-tugasnya yang dikerjakannya. Hal ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa *self efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang mereka rasakan mampu dan percaya dapat menyelesaikannya serta menghindari tugas-tugas yang tidak dapat mereka kerjakan. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dan cenderung menghindari tugas-tugas yang ada, maka individu cenderung akan menunda-nunda tugas tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang seharusnya dilakukan oleh siswa dapat disebabkan salah satunya oleh keyakinan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugasnya tersebut. Apabila seorang siswa mampu dan yakin terhadap dirinya dalam mengerjakan tugas maka perilaku prokrastinasi cenderung tidak terjadi, dan tentunya pada siswa pun tidak akan mengalami kesulitan dalam proses belajar yang dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik di sekolahnya. Adapun judul pada penelitian ini adalah **“Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Kota Bekasi”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mencoba merumuskan masalah untuk menjadi dasar dalam penyusunan skripsi yaitu, apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI MAN 1 Kota Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka penulis menyimpulkan tujuan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MAN 1 Kota Bekasi’.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan kajian teoritis maupun penelitian yang berhubungan dengan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada siswa yang terkait dengan proses siswa dalam belajar dan mengerjakan tugas sekolahnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah agar memiliki manfaat yang dapat digunakan untuk membantu para siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar dan mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas sekolah karena memiliki permasalahan dengan *self efficacy* pada dirinya yang berakibat munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Tentunya pada penelitian ini diharapkan siswa dapat menjadikan kemampuan yang ada pada dirinya sesuatu yang dapat membangunkan semangat dan motivasinya akan tugas dan kewajiban dirinya seorang siswa dapat terlaksana, sehingga perilaku prokrastinasi tidak akan terjadi.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Maresa Yunita (2015) dengan judul skripsi *hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *quota sampling* dengan subjek yang berjumlah 50 mahasiswa angkatan 2012-2014 fakultas arsitektur dan design Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Skala yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala *self efficacy*. Hasil analisis data diuji dengan korelasi *product moment* dengan r_{xy} sebesar 0,356 dengan $p > 0,01$, artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan oleh Dewi Kusuma Wardani (2015) dengan judul skripsi hubungan antara *self efficacy* dengan kecerdasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi, mengetahui tingkat *self efficacy*, mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi, mengetahui peran *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Penelitian

ini menggunakan 221 populasi mahasiswa psikologi UMS dan sebanyak 43 yang digunakan sebagai sample. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala *self efficacy* dengan kecemasan dalam ujian skripsi, sedangkan untuk analisis data menggunakan *product moment* dari *pearson*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} -0,387$ dengan $\text{sig } 0,005$ dan $p > 0,01$ sehingga hipotesis yang diajukan diterima dan dapat dikatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Laila Rizqi Amalia (2015) dengan judul skripsi *hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik siswa MAN Yogyakarta III*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 102 siswayang diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik dan analisis data menggunakan *product moment* dari *pearson*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik yang memiliki koefisien korelasi $r_{xy} -0,330$ dengan $p 0,000$. Hal ini mengindikasi semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa dan sebaliknya.