

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Di sana dikatakan bahwa prokrastinasi sebagai salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiakan karunia Tuhan, Ferrari (Anonim, 2000: 1).

Prokrastinasi juga tidak selalu diartikan sama dalam bahasa dan budaya manusia. Bangsa Mesir kuno misalnya, mempunyai dua kata kerja yang memiliki arti sebagai prokrastinasi, yang pertama menunjuk pada suatu kebiasaan yang digunakan untuk menghindari pekerjaan-pekerjaan penting dan usaha yang impulsif. Sedangkan kata yang kedua menunjuk pada kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika musim tanam tiba.

Bangsa Romawi menggunakan kata *procrastinare* dalam istilah militer mereka, yaitu perbuatan yang bijaksana untuk menangguhkan keputusan menyerang dengan cara menunggu musuh keluar yang menunjukkan suatu sikap sabar dalam konflik militer (Anonim, 2000: 1).

Pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda-nunda sebagai upaya yang konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang dan tanpa tujuan yang pasti.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008: 5). Burka & Yuen (2008: 6), kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

Kamus *The Webster New Collegiate* mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator* (M. N. Ghufron, 2003: 14).

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002: 41), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat

dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 17), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental

lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008: 8), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 22), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat

terminifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, jadi siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk

melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (Yemima Husetiya, 2010: 6), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

b. *Dysfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) *Decisional procrastination*

Menurut Janis & Mann (M. N. Ghufron, 2003: 18), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron 2003: 18), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan

dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 19), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (yang menampilkan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang *functional*, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon & Rothblum (M. N. Ghufron, 2003: 20), area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
6. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Sedangkan area prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Mungkid yakni ada pada area tugas mengarang dan belajar. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya yang bersifat *take home*. Sedangkan tugas belajar menghadapi

ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.

5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008: 11), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka & Yuen (2008: 5), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008: 103), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut Ferrari (Mela Rahmawati, 2011: 23), *reward* dan *punishment* dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi. Menurut Mc. Cown & Jhonson (Mela Rahmawati, 2011: 23), dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping *reward* yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang

mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ferrari (Renni Nugrasanti, 2006: 29), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Menurut Solomon & Rothblum (Renni Nugrasanti, 2006: 29), prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 28) menyatakan, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, meliputi:

- 1) Kondisi kodrati, Terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.
- 2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003:

28), tingkat intelegensi tidak mempengaruhi prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan.

- 3) Kondisi psikologis, *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, Millgram (M. N. Ghufon, 2003: 28). Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, Briordy (M. N. Ghufon, 2003: 29).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Ferrari & Ollivete (Ghufon, 2003: 28), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (M. N. Ghufon, 2003: 30), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran

terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008: 165), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2011: 24), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

a. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda. Menurut Milgran (Mela Rahmawati, 2011: 25), berpendapat bahwa :

- 1) Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.
- 2) *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

7. Teori Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik diantaranya:

1. Psikodinamik dan Psikoanalitik

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik, (Anonim, 2012: 8).

2. Behavioristik

Menurut Bijou aliran behavioristik ini beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran karena mendapat reward dari perilaku penundaannya, atau ketika ia tidak pernah mendapatkan punishment atas perilakunya, (Anonim, 2012: 8).

3. Kognitif dan *Behavioral-Cognitive*

Menurut Ellis & Knaus (Tuckman, 2002: 2), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinasi.

Dalam penelitian ini akan menitik beratkan pada pandangan Teori behavioral-kognitif. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Burka & Yuen (2008: 19), keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan yang mempersepsikan tugas sekolah, seseorang menunda tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task* dan *fear of failure*), oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Fear of the failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufon, 2003: 26), mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan

merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi ketidak sungguhan dalam mengerjakan tugas yang dihadapi yaitu dengan menunda-nunda. Hal ini pula yang dialami siswa di SMP Negeri 1 Mungkid.

B. Tinjauan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai Remaja Awal

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak yang mengalami masa perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki dewasa. Menurut Kartono (Fitri Anggraini, 2010: 46), mengungkapkan masa remaja merupakan periode antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12 sampai dengan 21 tahun untuk anak perempuan yang lebih cepat matang dari pada anak laki-laki, dan antara 13 sampai dengan 22 tahun bagi anak laki-laki. Hurlock (1993: 206), megemukakan bahwa *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.

Remaja menurut WHO (W. Sarwono Sarlito, 2006: 9), adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampa saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dari pola identifikasi dari anak-anak mencapai dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

D. G. Singgih (1991: 203), bahwa ada beberapa kesulitan menentukan batasan usia remaja di Indonesia, namun akhirnya menetapkan bahwa usia antara 12-21 tahun bagi anak perempuan dan 13-22 tahun bagi anak laki-laki sebagai masa remaja. Jadi masa remaja dapat dikaitkan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak dan dewasa yang dalam masa ini seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikis. Santrock (2002: 7), remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Agoes Dariyo (2004: 13), mendukung pernyataan Santrock dengan memberikan definisi remaja adalah masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Jadi pada masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, psikis kognitif dan psikososial.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian remaja dan tentang rentang usianya, dapat disimpulkan remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun, dimana pada masa remaja tersebut terjadi proses pematangan baik pematangan fisik, psikologis setra menuju kepada kemandirian ekomomi. Masa remaja awal sendiri berada pada masa usia 12-17 tahun. Jadi seorang remaja yang masih duduk di bangku SMP masuk ke dalam kategori remaja awal.

2. Karakteristik Perkembangan Siswa SMP sebagai Remaja Awal

Zakiah Derajat (1990: 103), pada masa remaja perkembangan fisik dan psikisnya belum mencapai kesempurnaan, mengungkapkan hal ini dalam karakteristik remaja yaitu:

- a. Keadaan perasaan dan emosinya yang sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental khususnya pikiran yang mulai kritis dan melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemanusiaan dan keingintahuan tentang berbagai hal yang sangat besar sehingga selalu mencoba seperti apa yang dilakukan oleh orang lain atau orang dewasa.
- d. Keadaan moral yang berkaitan dengan dorongan seks cenderung mencari pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap untuk menarik perhatian.

Masa remaja merupakan masa yang labil, seperti yang diungkapkan Zakiah Darajat bahwa remaja emosi dan perasaannya sangat peka, kritis dan selalu ingin mencoba. Masa remaja dimulai usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia 17-16 tahun. Remaja awal tingkat sekolahnya sekitar SMP istilah yang diberikan remaja awal adalah "*Teenegers*" (anak usia belasan tahun). Pada pertengahan masa remaja awal terdapat gejala-gejala *negative phase*.

Andi Mappiare (1982: 32), menguraikan cukup lengkap tentang gejala-gejala "*negative phase*", yaitu keinginan untuk menyadari,

berkurang kemauan untuk bekerja, kurang koordinasi fungsi tubuh kejiwaan, kegelisahan, pertentangan sosial, penantangan terhadap kewibawaan orang dewasa, kepekaan perasaan, kurang percaya diri, timbul minat pada lawan jenis, kepekaan perasaan susila, kesukaan berkhayal.

Menurut Piaget (Fitri Anggraini 2010: 50), menguraikan ciri-ciri remaja awal cara berfikirnya secara sistematis dan mencakup logika yang kompleks. Pada permulaan awal dan akhir mempunyai taraf yang agak berbeda pada tingkat kecerdasan yang sama. Siswa SMP merupakan remaja awal yang usianya 12-17 tahun, cara berfikirnya belum mencapai kematangan. Mereka dalam menilai benar dan salah terhadap sekitarnya masih dipengaruhi oleh egosentris sehingga dalam bertindak tidak menjaga perasaan orang lain.

Dari pendapat di atas dapat digarisbawahi bahwa pada remaja awal memiliki karakteristik ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi, sikap dan moral, kemampuan mental atau berfikir mulai sempurna, status remaja sangat sulit ditentukan, remaja awal banyak mengalami masalah dan masa remaja adalah masa kritis. Pada masa remaja awal yang kemampuan berfikirnya mulai sempurna dapat diartikan bahwa kegiatan belajar dapat dianggap sebagai hal yang penting. Untuk itu maka mulai dari remaja awal sebaiknya seorang remaja mengetahui cara yang lebih mereka sukai ketika belajar.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Yemima Husetiya (2010), dengan judul Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang merupakan skripsi dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini menguji adanya hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Adapun hasil yang diperoleh dari hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP, sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,561$ dengan $p = 0,000$ ($P < 0,05$).
2. Penelitian Mela Rahmawati (2011), dengan judul Pengurangan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar Pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta yang merupakan skripsi dari mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas Bahasa Inggris pada siswa kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta melalui kelompok belajar. Adapun hasil penelitiannya adalah menunjukkan bahwa melalui kelompok belajar dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas Bahasa Inggris pada siswa kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta.

3. Penelitian Fitri Amaliah (2011), dengan judul Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Malang, yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan prokrastinasi akademik dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang. Adapun hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang.
4. Penelitian Primadini Sulistiyowati (2007), dengan judul Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik dengan *Emotion-focused Coping* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, yang merupakan mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dan *emotion-focused coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY, serta untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *emotion-focused coping*. Adapun hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *emotion-focused* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik sangat mempengaruhi hasil belajar. Selain itu juga ditemukan bahwa

penerapan metode kelompok belajar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dikarenakan melalui belajar kelompok siswa dapat saling memotivasi dengan saling mengingatkan, saling membantu, dan saling berkolaborasi dalam menyelesaikan tugas. Semakin tinggi prestasi belajar siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

D. Kerangka Berfikir

Siswa atau pelajar adalah asset bangsa yang menjadi cikal bakal dan penentu pembangunan, oleh karena itu diperlakukan adanya pembekalan melalui pendidikan baik formal maupun non formal, sedangkan dalam proses perkembangannya pelajar yang tergolong pada masa remaja yang rawan dengan masalah, dampak dari masalah remaja dapat menghambat proses belajar dan ketercapaian tujuan dari pembelajaran. Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik sangat mempengaruhi hasil belajar. Selain itu juga ditemukan bahwa penerapan metode kelompok belajar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dikarenakan melalui belajar kelompok siswa dapat saling memotivasi dengan saling mengingatkan, saling membantu, dan saling berkolaborasi dalam menyelesaikan tugas. Semakin

tinggi prestasi belajar siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Perkembangan prokrastinasi akademik siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sehingga tingkat atau kadar prokrastinasi yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari luar siswa (eksternal). Dengan diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik siswa, maka dapat digunakan sebagai pengambil kebijakan mengenai cara langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Harapannya dengan berkurangnya prokrastinasi akademik siswa dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik dan memperoleh hasil belajar yang optimal.