

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah masa perpindahan anak-anak untuk memasuki dewasa. Remaja tentu mengalami banyak perubahan aspek perkembangan dan keberfungsian, seperti memasuki periode pubertas dan kedewasaan. Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial, serta berbagai bentuk perbedaan sosial, budaya, dan ekonomi.

Remaja atau “*adolescence*” asalnya dari Bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescens* = remaja), memiliki arti tumbuh dewasa. Mengenai batasan usia remaja para ahli umumnya mengatakan bahwa batasan usia remaja yaitu 12 sampai 21 tahun. Usia remaja juga dikhususkan menjadi 3 rentang waktu yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun = masa remaja akhir (Desmita, 2015).

Umumnya remaja yang berusia antara 12-16 tahun sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang sekolah atau sederajat, atau lebih tepatnya sedang menjejak pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Sebagai seorang siswa atau pelajar sudah tentu remaja memiliki kewajiban untuk meningkatkan atau mendorong aspek kognitif dengan belajar dibangku sekolah. Sebagaimana kita ketahui bahwa saat ini pemerintah menerapkan wajib belajar 12 tahun bagi seluruh siswa/i.

Daryanto (dalam Setiawan, A, 2017) mengemukakan belajar adalah upaya yang dikerjakan individu guna memperoleh pergantian perilaku baru yang menyeluruh yang merupakan akibat dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sejalan dengan itu, Hilgard & Bower (dalam Djamaludin, A, & Wardana, 2019) menjelaskan bahwa belajar adalah perubahan perilaku individu pada suatu kondisi yang ditimbulkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi tersebut. Seperti yang telah disinggung pada pengertian belajar di atas, tujuan utama kegiatan belajar adalah

untuk memperoleh dan meningkatkan tingkah laku manusia dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap positif, dan berbagai kemampuan lainnya.

Tentunya remaja harus menyelesaikan pekerjaan baik akademik maupun non akademik untuk mencapai tujuan tersebut. Tugas akademik merupakan tanggung jawab yang berkaitan dengan kegiatan resmi akademik, seperti mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas pelajaran dan praktikum, ikut serta dalam ujian atau ulangan yang telah ditetapkan, seperti ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan sebagainya. Tugas non akademik adalah tugas yang berada di luar aktivitas akademik atau jam pelajaran, namun tugas tersebut menunjang aktivitas akademik dan mampu meningkatkan potensi, minat bakat dan hobi siswa (Mulyono(dalam Basaria, D, Zamralita, dan Fransiska, X,A, 2021)).

Tentunya remaja mengharapkan dapat mengerjakan tugas-tugas tersebut dengan baik sehingga memperoleh keberhasilan dalam belajar. Keberhasilan belajar bergantung atas perilaku belajar serta kaitannya dengan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah. Menurut Hamalik (dalam Basaria, D, Zamralita, dan Fransiska, X,A, 2021) salah satu faktor internal yang menjadi faktor keberhasilan belajar adalah kebiasaan belajar, atau tepatnya perilaku belajar.

Perilaku belajar sering disebut juga kebiasaan belajar, ialah dimensi belajar yang individu lakukan terus-menerus sehingga menjadi otomatis atau spontan (Hanifah, (dalam Kurnia, R, Amin, S, & Refnida)). Perilaku belajar yang baik tersebut dapat tercipta jika siswa memiliki kesadaran dan tanggung jawab yang tinggi akan perannya sebagai seorang pelajar. Dengan perilaku belajar yang baik maka prestasi akademik siswa akan meningkat.

Perilaku belajar setiap siswa berbeda-beda. Ada yang langsung mengerjakan tugas tepat waktu, tetapi ada juga yang menunda melakukan tugas tersebut. Perilaku menunda-nunda ini biasa disebut dengan prokrastinasi. Pada kalangan ahli psikologi prokrastinasi dipakai sebagai ungkapan untuk kecondongan menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan (Nurmala, I, 2019).

Menurut Moore dan Randy (dalam Hidayah, N, & Aji, 2014), prokrastinasi berjalan di saat seseorang melalaikan kewajiban yang diperlukan, walau sudah diberikan perhatian dan diberikan konsekuensi negatif prokrastinasi seringkali masih terjadi. Salah satu jenis prokrastinasi adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecondongan untuk menunda atau menghindari belajar atau mengerjakan tugas sekolah. Tugas sekolah biasanya terdiri dari tugas menulis, tugas membaca, tugas membuat makalah, tugas administrasi, tugas belajar untuk persiapan menghadapi ujian, dan sebagainya.

Ferrari, Johnson & McCown (dalam Solichah, N, 2020) mengatakan, prokrastinasi merupakan perilaku menunda mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan. Individu dikatakan melakukan prokrastinasi ketika menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan terhadap tugas yang didapat, terlambat mengerjakan suatu tugas, adanya ketidaksamaan waktu antara perencanaan dengan proses kerja, serta individu menunda mengerjakan tugas sebab memilih untuk melakukan aktivitas lain.

Perilaku menunda ini merupakan suatu perilaku yang kurang terpuji, yang tentunya harus dihindari karena sudah sepatutnya sebagai seorang muslim harus dapat menggunakan waktu dengan baik. Dalam Al-qur'an pun dijelaskan secara berulang bahwa waktu adalah hal yang amat penting sehingga diharapkan manusia dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. QS. Al-'Ashr juga menjelaskan tentang permasalahan tersebut.

وَالْعَصْرُ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: “(1) Demi masa. (2) Sungguh manusia berada dalam kerugian. (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3).

Prokrastinasi akademik akan memunculkan konsekuensi negatif bagi para pelakunya jika terus dibiarkan. Konsekuensi-konsekuensi negatif tersebut berupa: perilaku tidak disiplin, meningkatnya jumlah absen di kelas, terbengkalainya tugas-tugas, waktu yang terbuang sia-sia, dan dapat

menurunkan prestasi belajar. Oleh karenanya, diharapkan individu dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik agar tidak mendapatkan konsekuensi-konsekuensi tersebut.

Perilaku menunda-nunda ini juga dilakukan oleh beberapa remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan. Sebagai seorang siswa sudah tentu remaja memiliki tugas dan harus bertanggungjawab akan penyelesaian tugas tersebut. Akan tetapi, beberapa remaja lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan kepada remaja di Desa Timbang didapatkan bahwa beberapa dari remaja tersebut mengalami prokrastinasi akademik, yang mana perilaku ini dilaksanakan secara sadar dan terus-menerus sehingga beberapa di antara remaja mengerjakan tugas ketika waktunya sudah dekat dengan pengumpulan tugas tersebut.

Setelah dilakukan wawancara dan observasi awal diketahui bahwa penyebab remaja di desa Timbang melakukan prokrastinasi karena mereka tidak paham dengan tugas yang diberikan yang mengakibatkan remaja menganggap sulit tugas tersebut, tidak percaya pada kemampuannya sehingga terus merasa membutuhkan bantuan teman, malas untuk mengerjakan tugas tersebut, serta lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk bersenang-senang seperti bermain game online, menonton televisi, bermain dengan teman, mengobrol, dan aktivitas menyenangkan lainnya.

Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan keyakinan remaja akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan tersebut. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dikenal dengan istilah efikasi diri. Efikasi diri adalah istilah dalam ilmu-ilmu perilaku yang berarti kepercayaan atau keyakinan terhadap diri sendiri. Efikasi diri tidak sama dengan seberapa besar seseorang menyukai dirinya atau tugas yang dihadapi, tetapi lebih terkait dengan seberapa besar seseorang meyakini bahwa dirinya dapat berhasil dalam bidang tertentu (Kristiyani, T, 2016).

Efikasi diri mampu membuat remaja lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan yang ada dalam diri individu ini memberikan peran

penting dalam mengerjakan tugas, yang mana dengan keyakinan tersebut individu dapat membuat keputusan untuk dilaksanakan atau tidaknya tugas tersebut. Ketika sudah memutuskan untuk mengerjakan tugas, remaja yang efikasi dirinya tinggi akan mengerjakan tugas sepenuh hati dan tetap tenang walaupun tugas tersebut cukup sulit. Ketika menghadapi tugas yang sulit tidak jarang remaja mengalami kegagalan, akan tetapi remaja dengan efikasi diri tinggi ketika dihadapkan pada suatu kegagalan akan menganggap bahwa itu karena dirinya kurang mempersiapkan diri dan kurang bekerja keras. Berbeda dengan remaja yang memiliki efikasi diri rendah, remaja tersebut menganggap tugas yang sulit tersebut sebagai suatu ancaman sehingga mereka merasa cemas dan pada akhirnya menghindari tugas tersebut.

Hal ini juga terlihat dalam diri remaja di Desa Timbang yang mana mereka cenderung akan langsung merasa terbebani dengan tugas yang menurutnya sulit karena remaja akan secara otomatis meragukan kemampuan yang mereka miliki. Ketika merasa tidak yakin akan kemampuannya, remaja bukannya memikirkan cara untuk menyelesaikan tugas tersebut, remaja malah melakukan penghindaran terhadap tugas tersebut dengan melakukan berbagai aktivitas yang menurutnya menyenangkan.

Oleh karenanya, diharapkan remaja dapat melatih dirinya untuk terus meningkatkan efikasi diri. Meningkatkan efikasi diri bisa dimulai dengan menerima kemampuan yang ada dalam diri, setelahnya bisa dengan mulai menekankan bahwa kemampuan yang kita miliki harus dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam menghadapi suatu tugas. Ketika sudah ada penekanan seperti itu, diharapkan sedikit demi sedikit efikasi diri remaja dapat meningkat. Peningkatan efikasi diri juga tidak terlepas dari adanya keberhasilan atau pencapaian yang pernah diperoleh oleh diri kita sendiri, dengan melihat kepada pencapaian yang pernah diperoleh maka diri ini akan secara otomatis termotivasi untuk mendapatkan pencapaian baru yang mungkin memiliki tingkat yang lebih tinggi dari pencapaian sebelumnya.

Dari pernyataan di atas memperlihatkan bahwasannya individu yang efikasi dirinya tinggi akan terhindar dari prokrastinasi akademik, tetapi individu yang

efikasi dirinya rendah lebih gampang melakukan prokrastinasi akademik. Adanya hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik juga bisa dilihat dari penelitian Khotimah, dkk. yaitu ada hubungan negatif efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 1 Kota Malang. Ini menunjukkan bahwa, ketika siswa efikasi dirinya tinggi maka akan rendah prokrastinasi akademiknya, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah maka akan tinggi prokrastinasi akademiknya.

Penelitian lain yang berkaitan dengan topik ini adalah penelitian Rafita Yeli terhadap Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwasannya ada hubungan negatif yang signifikan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dari hasil r hitung sebanyak -0,493, dan nilai $p=0,000$. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa ketika efikasi diri tinggi akan diikuti oleh turunnya perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika efikasi diri rendah maka akan diikuti oleh meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Gayo Lues.

Berdasarkan permasalahan yang telah diutarakan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan”**

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul pada remaja di Desa Timbang adalah:

1. Sebagian besar remaja di Desa Timbang cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas akademik.
2. Sebagian besar remaja di Desa Timbang cenderung memilih untuk melaksanakan kegiatan yang menyenangkan dibanding untuk mengerjakan tugas akademik.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, agar permasalahan yang diteliti tidak meluas maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dibutuhkan supaya penelitian lebih efektif, efisien, dan terarah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dibatasi mengenai efikasi diri remaja di Desa Timbang, prokrastinasi akademik remaja di Desa Timbang, dan bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

3. Pertanyaan Penelitian

Merujuk pada pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana efikasi diri remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan?
2. Bagaimana prokrastinasi akademik remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan?
3. Bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efikasi diri remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.
2. Untuk mengetahui prokrastinasi akademik remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Timbang Kecamatan Cigandamekar Kabupaten Kuningan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

1. Diharapkan penelitian ini bisa memberikan sumbangan pemikiran guna menambah wawasan dan khazanah intelektual serta dijadikan sumber informasi atau masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja.
2. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya jika mengangkat pembahasan yang hampir sama yaitu terkait hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja.

2. Secara Praktis

1. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman kepada remaja terkait dengan efikasi diri dan prokrastinasi akademik, serta hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik sehingga diharapkan remaja mampu meningkatkan efikasi dirinya agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam menerapkan pengetahuan penulis tentang efikasi diri dan prokrastinasi akademik.