

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan yang ada saat ini membawa pengaruh yang besar dalam kehidupan sehingga mengakibatkan adanya perubahan. Salah satu perubahan yang terjadi perubahan dalam bidang pendidikan dengan menggunakan pembelajaran *full day school* yang saat ini telah diterapkan di sekolah. Konsep pembelajaran *full day school* tentu memiliki perbedaan pada pembelajaran sebelumnya dengan perbedaan waktu berakhirnya pada jam pembelajaran. Waktu dengan pembelajaran sebelumnya yaitu sistem regular dimulai dari waktu pagi sampai dengan waktu siang sedangkan *full day school* dimulai pada waktu pagi sampai sore. Menurut Sismanto (Wicaksono, 2017) waktu yang diperlukan pada proses pembelajaran *full day school* memiliki waktu setiap 2 jam waktu istirahat dengan pembelajaran dimulai pada waktu pagi pukul 06.45 sampai menjelang sore pukul 15.00 WIB. Proses belajar *full day school* juga dilaksanakan pada waktu pagi hingga sore pada pukul 06.45 – 15.30 (Zafar & Armida, 2020).

Pembelajaran *full day school* membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan pembelajaran regular sehingga mengakibatkan waktu yang dimiliki siswa untuk dirumah lebih sedikit. Minimnya waktu yang dimiliki siswa diperlukan untuk mengaturnya dengan baik jika tidak dilakukan dengan baik akan mengakibatkan siswa cenderung melakukan

prokrastinasi. Menurut Farauq (Gracelyta & Harlina, 2021) Prokrastinasi berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memanfaatkan waktu sehingga mengalami perilaku untuk menunda suatu pekerjaan. Siswa yang memiliki kecenderungan menunda dalam menyelesaikan pekerjaan diakibatkan karena tidak memiliki keinginan untuk memulainya sehingga perilaku ini menyebabkan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kecemasan dalam ujian serta sikap menyerah pada siswa (Gracelyta & Harlina, 2021).

Perilaku prokrastinasi memiliki efek yang negatif untuk siswa karena siswa akan cenderung berperilaku kurang disiplin serta kurang bertanggung jawab sebagai seorang siswa akibat dari munculnya sikap malas. Menurut Ghufron dan Risnawita (Winahyu & Wiryosutomo, 2020) faktor internal dari prokrastinasi dipengaruhi karena kondisi fisik yang menurun disebabkan karena kelelahan akibat dari kejenuhan yang diakibatkan oleh beratnya beban selama menyelesaikan tugas serta aktivitas. Menurut Fauziah (Rozzaqyah, 2021) salah satu faktor prokrastinasi adalah munculnya sikap malas serta lelah cenderung karena kurangnya motivasi dalam ketertarikan untuk belajar. Menurut Saputra dan Sowanya (Fauziah, 2015) faktor penyebab individu melakukan prokrastinasi akademik karena mengalami kelelahan secara emosional. Perasaan lelah yang dirasakan membuat siswa jenuh serta kurang antusias dalam melaksanakan kegiatan di sekolah.

Kelelahan yang dirasakan menanggung beban dapat menurunkan motivasi hal ini disampaikan Menurut Kreitner dan Kinicki (Christianty &

Widhianingtanti, 2016) bahwa kelelahan atau *burnout* muncul karena kondisi kelelahan karena stres sehingga mengalami penurunan motivasi, berkurangnya rasa kompetensi, serta pengembangan sikap disfungsional yang terjadi di sekolah. *Academic burnout* timbul jika seseorang mengalami kegagalan dalam mengelola tingkat stres sehingga dirinya kehilangan energi secara fisik maupun psikis, yang disebabkan karena tidak mendukungnya situasi kerja serta ketidaksesuaian antara harapan dan kebutuhan yang dapat menimbulkan emosi serta rasa takut ketika kembali melakukan aktivitas untuk menyelesaikan suatu tugas sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 19 dan 23 Mei 2023 dengan 3 siswa SMA 01 Mayong siswa kelas XII *full day school*, siswa mengatakan pulang sekolah lebih lama jika terdapat ekstrakurikuler pramuka serta sepulang sekolah memiliki tugas yang banyak. Siswa mengaku bahwa membiasakan untuk mencicil dan mengerjakan tugas lebih awal walaupun guru memberikan waktu yang panjang dalam deadline pengumpulan, sehingga siswa tidak merasa tertekan dalam menghadapi tugas yang menumpuk. Siswa mengaku bahwa sering mengerjakan tugas bersama teman untuk memudahkan dalam menyelesaikan tugas, setelah itu siswa memutuskan untuk menongkrong. Di kelas ketika siang hari siswa sering mengantuk ketika jam terakhir tetapi tergantung dari cara guru dalam menjelaskan mata pelajaran. Siswa mengaku dalam pertemanan sangat menyenangkan sehingga siswa tidak mudah merasa bosan karena suasana kelas yang hidup, nyaman dan menyenangkan..

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 16, 20 dan 25 April 2023 dengan 4 siswa SMA 01 Mayong siswa kelas XII *full day school*, terdapat siswa yang mengerjakan dan melanjutkan tugas PR di sekolah. Mengerjakan di sekolah karena tidak sempat untuk mengerjakan di rumah yang disebabkan minimnya waktu yang tersisa dari aktivitas yang dilakukan. Siswa juga sering begadang apabila tugas menumpuk sehingga tidak banyak dari siswa ketika mengerjakan tugas sampai ketiduran dengan tugas yang masih belum selesai keseluruhan. Tugas yang dikerjakan semalaman dengan begadang cenderung membuat siswa merasa panik ketika keesokan harinya karena tugas tersebut dikumpulkan pada jam pertama mata pelajaran dengan kondisi tugas belum selesai. Kutipan siswa yang telah disampaikan “*kadang kalau tugasku numpuk, aku suka ngelembur semalaman mbak, soalnya sering gak bisa selesai terus pas pagi deg – degan. kalau masih ada waktu kaya misal tugasnya ada di jam terakhir biasanya tak kerjain pas jam pertama istirahat pagi buat nyelesein itu mbak*”.

Siswa mengaku sering mengerjakan tugas dengan mengejar deadline dengan dikerjakan di sekolah di pagi hari ketika pengumpulan tugas pada jam terakhir mata pelajaran. Tugas yang dikerjakan untuk dikumpulkan tersebut terdapat siswa yang menyontek tugas milik temannya dan ada juga yang tidak mengumpulkan karena tidak mengerjakan. Siswa kelas XII *full day school* ketika pembelajaran berlangsung sering mengantuk dan merasa jenuh di kelas pada waktu memasuki jam istirahat terakhir sehingga ketika masuk kembali siswa merasa kurang bisa konsentrasi terutama pada pelajaran berhitung atau

pelajaran dengan menggunakan rumus. Siswa mengatakan bahwa sering merasa bosan pada pembelajaran terakhir tetapi hal tersebut tergantung dari metode pengajaran guru yang dapat menghidupkan suasana kelas sehingga siswa merasa nyaman ketika belajar. Sesampainya di rumah terdapat beberapa siswa SMA 01 Mayong Jember memutuskan untuk bekerja serta mengerjakan kegiatan selepas pulang sekolah. Pekerjaan yang dikerjakan berupa pekerjaan sampingan seperti berjualan di outlet milik orang lain, pekerjaan membantu kakaknya di bidang pengiriman barang, pekerjaan untuk membantu orang tua dalam mengambil rumput untuk hewan ternak, membantu orang tua membersihkan mushola karena rumah berdekatan dengan mushola serta membantu orang tuanya pekerjaan lainnya di rumah.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 3 Mei 2023 dengan 1 guru BK di SMA 01 Mayong, siswa sering kali mengeluh mengenai banyaknya tugas yang menumpuk karena siswa tersebut kurang mampu dalam memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengatur waktunya dalam menyelesaikan tugasnya. Kutipan yang sudah disampaikan guru BK tersebut seperti *“siswa sebenarnya sering mengeluh terkait tugas karena mereka ngerasa cape mbak. Saking banyaknya tugas mereka bingung padahal banyaknya tugas itu karena siswanya sendiri kurang bisa memanfaatkan waktu karena kebiasaannya sendiri”*. Menurut guru tersebut, siswa sering terlihat mengantuk serta cape ketika pembelajaran jam 2 siang tetapi tergantung guru yang mengajarnya. Siswa akan condong demikian karena terdapat guru yang menjelaskan materi dengan model ceramah tetapi terdapat guru yang

memberikan materi berupa kuis, game serta metode lainnya agar siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik. Kebiasaan yang biasa dilakukan siswa setelah pulang sekolah yaitu sering berkumpul bersama temannya untuk menongkrong dan menghabiskan waktu dengan bermain gadgetnya serta melakukan kegiatan lainnya yang siswa sukai.

Waktu malam harinya biasanya siswa akan merasa lelah karena terlalu banyak aktivitas yang dilakukan dengan waktu yang dimiliki. Kelelahan yang dirasakan membuat siswa sering sekali mengabaikan tugas dengan menunda dan mengerjakan dengan mengejar deadline. Perilaku menunda dapat mengakibatkan siswa memiliki keterbatasan waktu sehingga banyak siswa yang melanjutkan tugas tersebut disekolah. Hal ini yang menjadi dasar peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa kelas XII *full day school* karena permasalahan diatas memunculkan rumusan masalah terkait apakah *academic burnout* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi pada program *full day school* terhadap siswa SMA 01 Mayong?

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai adanya hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi pada siswa SMA Program *full day school*.

1.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan dalam mengembangkan dan menambah wawasan terutama dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi klinis serta psikologi industri & organisasi mengenai *academic burnout* terhadap prokrastinasi pada siswa *full day school*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan masukan serta saran dan tambahan bahan penelitian terhadap hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi pada siswa *full day school* tingkat SMA.

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pemahaman kepada siswa terkait hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi dalam pembelajaran *full day school*, sehingga meningkatkan kesadaran bagi siswa bahwa perlu memperhatikan kembali terkait *academic burnout*. Dengan demikian, siswa terhindar dari sikap prokrastinasi agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan referensi baru serta bahan evaluasi agar bisa dikembangkan kembali menjadi lebih baik.

1.4 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian terdahulu. Penelitian ini membahas tentang *academic burnout* terhadap prokrastinasi sudah banyak diteliti sebelumnya, namun sejauh ini peneliti mencari referensi, masih sedikit penelitian membahas karena belum banyak judul yang sama penelitian yang kan dilakukan. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain:

Penelitian Rozzaqyah (2021) yang berjudul Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah 81 orang dengan sebanyak 8 laki – laki dan 73 perempuan, dan didapatkan hasil pada prodi bimbingan dan konseling memperoleh sebesar $r_{xy}=0,719$ yang berarti terdapat hubungan yang positif dan erat antara kejenuhan belajar dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Teori yang digunakan penelitian merupakan teori ini merupakan teori prokrastinasi Sepehrian (2020). Alat ukur yang digunakan adalah SPSS 21 *windows*.

Penelitian Sari Aprianti (2022) yang berjudul Pengaruh *Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Pada penelitian diperoleh subjek sebanyak 203 mahasiswa Jakarta yang kuliah sambil bekerja, dan didapatkan hasil *burnout* dapat memprediksi prokrastinasi akademik sebesar 15% bahwa mahasiswa yang bekerja

mengalami *burnout* memiliki kecenderungan pada prokrastinasi akademik. Teori menggunakan teori *burnout* dari Tirafani (2020). Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan kuesioner pada google form dengan diolah menggunakan teknik regresi.

Penelitian Simbolon dan simbolon (2021) yang berjudul Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. Pada penelitian ini menggunakan subjek 110 mahasiswa/i ners tingkat III Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020, dan hasil yang diperoleh sebesar 51,8 % *burnout* dan 69,1% prokrastinasi sehingga ada hubungan signifikan *burnout* dengan prokrastinasi mahasiswa ners tingkat III stikes santa Elisabeth metan tahun 2020. Teori yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teori burnout dari Arlin dan Akmal (2017). Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan analisa menggunakan uji *Chi Square*.

Penelitian Arlinsari dan Akmal (2017) yang berjudul Hubungan Antara *School Engagenebt*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Jakarta sebanyak 183 perempuan dan 25 laki – laki dan didapatkan hasil terdapat signitifikan antara semua dimensi yang tergambar pada uji korelasi 0,366 dengan nilai signitifikan 0,000. Teori yang digunakan merupakan teori burnout dari Schaufeli (2002). Alat ukur yang digunakan adalah survey MBI-SS.

Penelitian Winahya dan Wiryosutomo (2020) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dan *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Subjeknya adalah siswa kelas XI SMA 3 Sidoarjo tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 395 siswa, dan didapatkan hasil koefisien korelasi dan nilai koefisien determinasi sehingga memiliki hubungan signifikan antara dukungan sosial dan burnout siswa dengan prokrastinasi siswa sma 3 negeri sidoardjo. Teori yang digunakan merupakan teori Prokrastinasi dari Ghufron dan Risnawati (2010) Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan Skala Likert dengan Program SPSS 25.0 for windows.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti melihat ketidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti sebelumnya, maka dari itu terdapat perbedaan, antara lain

a) Keaslian Topik

Topik dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan hubungan *academic burnout* terhadap prokrastinasi siswa *full day school* pada tingkat SMA. Topik menggunakan variabel X sebagai variabel bebas yaitu *academic burnout* dan variabel Y sebagai variabel tergantung yaitu prokrastinasi. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel yang sama tetapi memiliki perbedaan lokasi serta topik yang digunakan seperti topik kuliah sambil bekerja, mahasiswa prodi tertentu serta metode pembelajaran siswa yang berbeda..

b) Keaslian Teori

Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teori dari Ferrari, Solomon dan Rothblum serta Stell, Maslach dan leiter. Sedangkan teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan teori Tirafani, Sepehrian, dan Schaufeli.

c) Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur skala likert dengan diuji menggunakan validitas dengan menggunakan Aiken V dan Reliabilitas pada pendekatan *alpha cronbach* analisis data yang digunakan adalah analisis nonparametrik *Spearman's rho* serta uji asumsi normalitas dan linearitas dengan bantuan *Spss for windows* 16.

d) Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA dengan pembelajaran *full day school*. Sedangkan penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan subjek pada mahasiswa dan terdapat beberapa penelitian yang menggunakan subjek SMA tetapi menggunakan metode pembelajaran yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian baru dan penelitian ini merupakan penelitian murni dan asli yang dilakukan oleh peneliti dengan harapan agar dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang membutuhkan.