

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada hakikatnya menjadi salah satu wadah yang berpengaruh besar untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, diharapkan tercipta generasi terdidik yang mampu mengembangkan serta memanfaatkan segala potensi yang ada pada dirinya secara bijaksana. Sekolah menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan karakter manusia. Dalam pasal 1 ayat 1 Undang-Undang nomor 20 Tahun 2003 ditegaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara¹. Maka dari itu, penyelenggaraan pendidikan penting untuk dilakukan. Dalam pengadaan pendidikan, terdapat proses belajar yang dilakukan oleh pendidik dan peserta didik.

Dalam proses belajar yang aktif nantinya akan terjadi suatu perubahan yang dapat dikatakan sebagai hasil belajar. Perubahan tersebut diantaranya perubahan tingkah laku, kebiasaan, cara berpikir, dan keterampilan pada peserta didik. Dari pengertian tersebut maka seseorang dapat dikatakan telah belajar apabila pada dirinya terjadi perubahan tertentu. Dengan kata lain, belajar merupakan suatu perubahan

¹ UNDANG-UNDANG SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

tingkah laku pada diri seseorang melalui suatu proses tertentu². Semisal pada awal proses belajar seorang peserta didik tidak dapat membaca dengan lancar, setelah beberapa waktu melakukan proses belajar, peserta didik mampu membaca dengan baik dan lancar. Perubahan tersebut dapat terlihat dari meningkatnya kemampuan kognitif peserta didik dari tidak lancar membaca menjadi lancar membaca.

Pendidikan juga merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, serta memajukan bangsa itu sendiri. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal dan informal. Sekolah merupakan lingkungan kedua sebagai tempat untuk membina membimbing anak selain dirumah. Individu dapat menerima pengalaman baru serta dapat mengembangkan segala aspek yang dimiliki untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat disekolah. Individu yang mengikuti pendidikan formal di sekolah disebut sebagai siswa. Pendidikan formal disekolah memiliki tingkatan mulai dari SD, SMP sampai dengan SMA. Individu yang berada pada tingkatan SMP diberikan tugas-tugas yang lebih banyak agar lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran. Kewajiban seorang siswa bukan hanya dalam bidang akademik, akan tetapi ada tuntutan tertentu untuk mengikuti organisasi yang disediakan oleh sekolah. Banyaknya tugas dan kegiatan-kegiatan yang harus dikerjakan menyebabkan seorang siswa melalaikan atau melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Penundaan tersebut biasa dikenal dengan sebutan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik atau penundaan tugas menjadi salah satu masalah yang sering dijumpai dikalangan siswa diberbagai jenjang pendidikan.

² Nini Subini, *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak*, (Yogyakarta: Javaliteraa, 2011),h:13.

Prokrastinasi ini tidak hanya berimbas buruk pada pencapaian akademik yang menurun, tetapi juga mempengaruhi psikologis siswa.

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk³. Dampak lainnya yang akan terjadi, yaitu dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada siswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah⁴. Hal tersebut terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan tersebut sering dilakukan peserta didik karena menganggap bahwa tugas yang diamanatkan sulit untuk dikerjakan. Sehingga lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain gawai, keluar bersama teman-temannya, menonton TV atau bahkan memilih untuk tidur. Kondisi yang akhirnya terjadi adalah mereka tidak menguasai materi pembelajaran secara tuntas sehingga tugas-tugas akademik menjadi tertunda bahkan tidak terselesaikan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*⁵. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut, maka akan mengakibatkan terjadinya potensi *academic burnout* pada peserta didik.

³ Steel & Konig, Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, Vol, 31, No. 4 (2006), hlm. 889–913.

⁴ Restu Pangrsa Ramadhan, Hendri Winata, “Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa”, *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 1 No. 1, (Agustus, 2016), h: 156.

⁵ Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima*, Volume 23, Nomor 2, (2008), hlm.110.

Perilaku *burnout* merupakan perilaku kejenuhan yang negatif yang terjadi pada diri seseorang yang diakibatkan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan berkurangnya pencapaian pribadi yang terjadi pada individu dimana diri merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik yang terjadi pada siswa sebagai akibat tuntutan melakukan pekerjaan yang meningkat sehingga timbulnya rasa malas dan mudah jenuh dalam melakukan sesuatu pekerjaan⁶. Dalam teorinya, Maslach menyatakan bahwa *burnout* adalah hasil dari stres yang berkelanjutan, terutama di lingkungan kerja atau akademik, dan dapat mengarah pada penurunan motivasi serta kelelahan mental. Ketika seseorang mengalami *burnout*, mereka merasa cemas dan tidak mampu menangani tuntutan yang ada, yang berujung pada **prokrastinasi** sebagai cara untuk menghindari tugas yang menekan. Siswa yang mengalami *burnout* merasa kewalahan dan cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka⁷. Hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat diprediksi oleh *burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Hadi menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *student burnout* terhadap sikap prokrastinasi⁸. Selanjutnya menurut penelitian ditemukan bahwa prokrastinasi juga dapat disebabkan akibat *academic burnout / student burnout* sebagai faktor internal⁹. Penelitian oleh Fadhlina menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan erat antara

⁶ Febta Trisnawati, “Gambaran Perilaku Burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran”, Jurnal Wahana Konseling, Vol. 3 No. 1, (Maret, 2020), h: 52.

⁷ Maslach, C., & Jackson, S. E, *The Measurement of Experienced Burnout*. Journal of Occupational Behavior, 2(2), (1981), h: 99-113.

⁸ Dyah. M dan Hadi. W, “Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo” ,Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Surabaya: Fakultas Ilmu Pendidikan),h:102-109.

⁹ Ayse Aypay & Ali Eryilmaz, *Relationships of High School Student Subjective Well-Being and School Burnout*, (International Online Journal of Educational Sciences, 2011), 3(1), 181–199.

kejenuhan belajar dengan prokrastinasi akademik mahasiswa¹⁰. Penelitian oleh Roza dan Fachrur menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara *student burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan¹¹.

Faktor selanjutnya yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah adanya rasa kecemasan. Menurut Chang dalam penelitian Mega, diperoleh hasil bahwa terdapat faktor pribadi seperti ketakutan, kecemasan bahkan depresi yang sering memprovokasi prokratinasi akademik. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan akademik yaitu adanya perasaan cemas yang berkaitan dengan tugas akademik maupun saat menghadapi ujian. Timbulnya perasaan cemas atau ketakutan yang tidak bisa diatasi, justru membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan penundaan pada penyelesaian tugas akademik dan menjadikan siswa sebagai pelaku dari prokrastinasi akademik¹².

David Barlow dalam bukunya *Anxiety and Its Disorders* , menjelaskan bahwa kecemasan dapat menghalangi individu untuk memulai atau menyelesaikan tugas, karena kecemasan membuat mereka merasa tidak mampu dan takut gagal. Perasaan cemas ini sangat berkaitan dengan prokrastinasi, karena individu yang merasa cemas

¹⁰ Fadhlina Rozzaqyah, *Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik*,(Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling, 2021), Vol. 8 No. 1, h:8-17.

¹¹ Roza dan Fachrur, *Hubungan Antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan*, (Skripsi: Universitas Sumatra Utara, 2018).

¹² Mega Puspita Sari, Hazim, “*Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*”, *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, Vol. 5, (Agustus, 2023), h: 1.

mengenai hasil tugas lebih cenderung menundanya sebagai respons terhadap ketakutan tersebut¹³.

Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis. Maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri serta hasil yang kurang optimal serta lemahnya prestasi siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 April 2024 terhadap beberapa siswa MTsN 8 Kediri, ditemukan bahwa mereka lebih cenderung melakukan prokrastinasi pada tugas mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam¹⁴. Mereka merasa sulit saat mengerjakan tugas tersebut lantaran banyaknya literatur yang harus dibaca. Selain itu, metode pembelajaran berupa ceramah yang dilakukan pendidik cenderung membuat peserta didik merasa bosan. Mata pelajaran sejarah kebudayaan islam tak jarang dianggap sebagai mata pelajaran yang kering(membosankan), karena pada mata pelajaran tersebut seorang siswa dituntut untuk menghafalkan tanggal dan nama belaka dalam sejarah yang tidak memberikan *insight* dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga saat diberikan tugas oleh guru, siswa akan merasa minim kemampuan dalam mengerjakan tugas dan cenderung menundanya. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam

¹³ Barlow, D. H, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). The Guilford Press, 2022, h:76.

¹⁴ Wawancara siswa, Tanggal 9 November 2022.

sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah¹⁵.

Prokrastinasi akademik seringkali terjadi karena merasa takut akan kegagalan dan kesalahan, terlalu menuntut sempurna terhadap dirinya (perfeksionis), dan lemahnya motivasi diri. Sehingga pelaku prokrastinasi merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengerjakan sesuatu dalam situasi tertentu. Berdasarkan teori di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Burnout Academic* dan *Anxiety* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri”.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar pengaruh dari *Burnout* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh dari *Anxiety* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri?
3. Seberapa besar pengaruh dari *Burnout Academic* dan *Anxiety* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri?

¹⁵ Muhammad Ilyas dan Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di Sma Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, Jurnal Pemikiran Islam*, Vol.41 Nomor 2, (Juni 2017), hal.73.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari *burnout academic* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari *anxiety* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari *Burnout Academic* dan *Anxiety* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teori

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebuah pemikiran intelektual yang signifikan dalam khazanah keilmuan dan sebagai bahan rujukan peneliti lain dengan judul yang relevan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa : Diharapkan untuk para peserta didik dapat menurunkan sikap *burnout* dan *anxiety* untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik, serta dapat meningkatkan motivasi belajar dalam rangka menambah khazanah keilmuan.
- b. Bagi guru : Dengan adanya karya ilmiah ini diharapkan pendidik bisa memilih media maupun teknik pembelajaran yang tepat untuk mengatasi sikap *burnout* dan *anxiety* guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

- c. Bagi Sekolah : diharapkan dengan adanya penelitian ini, sekolah bisa mengevaluasi dan memperbaiki kegiatan pembelajaran, kualitas pembelajaran serta dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian milik Febta Trisnawati, dengan judul “Gambaran Perilaku Burnout di SMP Pedamaran” Berdasarkan data penelitiannya, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran berada pada kategori tinggi. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada topik utamanya yakni *burnout* yang dialami oleh siswa. Perbedaannya terletak pada ruang lingkup variabel yang diteliti. Variabel yang terdapat pada penelitian tersebut hanya pada satu ruang lingkup yaitu *burnout*, sedangkan variabel penelitian penulis terdiri dari prokrastinasi akademik, *burnout*, dan *anxiety*.
2. Penelitian milik Ilmiyanti dan Suci, dengan judul “Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung”, Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara trait anxiety dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,618. Persamaan dari penelitian ini yaitu topik yang diangkat mempunyai variabel yang sama yakni *anxiety*. Perbedaannya terletak pada objek penelitian. Penelitian ini terfokus pada kalangan mahasiswa, sedangkan penulis terfokus pada kalangan siswa sekolah.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Hadi dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Student Burnout* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo”, Metode penelitian ini menggunakan desain

statistik *Multiple Correlation*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *student burnout* secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dan memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 26,1%. Persamaan dari penelitian ini yaitu topik yang diangkat berupa prokrastinasi. Perbedaannya terletak pada ruang lingkup variabel. Penelitian ini mempunyai dua variabel terdiri dari dukungan sosial dan *student burnout*, sedangkan variabel yang diangkat peneliti yaitu *enxiety* dan *student burnout*.

F. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku sengaja yang dilakukan seseorang untuk menunda melakukan sesuatu pekerjaan/tugas akademik sehingga menghasilkan dampak buruk. Penyebab siswa melakukan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internalnya yaitu rendahnya efikasi diri siswa, sedangkan faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik adalah pengaruh teman sebaya (*peer group*). Kerugian yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan dan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas. Sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas menimbulkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan hasil belajar menjadi rendah.

2. *Burnout*

Academic burnout atau *student burnout* merupakan suatu perasaan lelah terhadap tuntutan belajar. Terdapat beberapa kewajiban yang harus dilaksanakan oleh peserta didik. Hal tersebut menjadi sebuah tuntutan belajar peserta didik. Karena peserta didik diharapkan mampu melakukan tugas akademik maupun non akademik. Hal tersebut tidak jarang membuat peserta didik merasa jenuh dan lelah saat menjalankan tuntutan tersebut. Ada tiga aspek *student burnout*, yaitu: (1) *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional, (2) *depersonalization* atau depersonalisasi, dan (3) *reduced personal accomplishment* atau menurunnya pencapaian pribadi.

3. *Anxiety*

Menurut Freud dalam Aris, kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu: *State anxiety* dan *trait anxiety*.

