

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peranan penting dalam proses pembentukan karakter dan kesiapan intelektual individu adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai berbagai mata pelajaran, tetapi juga ditantang untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian akhir, seleksi perguruan tinggi, serta menentukan pilihan masa depan yang akan mereka tempuh. Dengan berbagai tuntutan tersebut, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan akademiknya secara optimal. Hal ini sangat penting mengingat siswa merupakan bagian dari generasi muda yang kelak menjadi tumpuan masyarakat, bangsa dan pembangunan masa datang (Rahayu dkk., 2017).

Dalam kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah, siswa dituntut untuk memiliki konsentrasi tinggi agar proses pembelajaran berjalan secara optimal. Salah satu bagian dari proses tersebut adalah penyelesaian tugas akademik yang tidak hanya menguji pemahaman siswa, tetapi juga membentuk tanggung jawab dan kemandirian belajar (Nuril Hidayati dkk., 2019). Namun kenyataannya, proses belajar tidak selalu berjalan mulus. Banyak siswa yang mengalami hambatan baik secara internal maupun eksternal, yang berdampak pada motivasi dan keterlibatan mereka dalam belajar (Nabila Q.A dkk., 2020).

Seiring bertambahnya usia, siswa SMA mengalami pergeseran tanggung jawab akademik dari guru dan orang tua ke diri mereka sendiri

(Solomon & Rothblum, 1984). Di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks, tidak sedikit dari mereka mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan dan stres, bahkan ketika kesejahteraan material mereka meningkat (Mao et al., 2020). Penelitian menyoroti meningkatnya kasus kecemasan di kalangan masyarakat modern, termasuk di antara kaum muda, meskipun mereka mengalami peningkatan kesejahteraan material (Mao et al, 2020). Ketidaknyamanan yang dirasakan siswa membuatnya menunda dalam mengerjakan tugas atau melakukan prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum dalam Maria, 2014).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang cenderung menunda pekerjaan. Perasaan cemas yang dialami individu membuat individu merasa tidak nyaman, hal tersebut membuat munculnya prokrastinasi akademik (Nuril Hidayati dkk., 2019). Prokrastinasi ini sering kali bukan merupakan bentuk manajemen waktu yang strategis, melainkan mencerminkan kurangnya motivasi, kontrol diri, dan keterlibatan belajar (Tuckman & Sexton, 1989). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat merugikan proses belajar siswa, menurunkan prestasi akademik, bahkan memicu kecemasan dan stres (Lee, 2005; Mao et al., 2020). Salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik adalah adanya pola pikir irasional. Individu yang menunda secara santai maupun mereka yang mudah terdistraksi cenderung memandang tugas dan tanggung jawab akademik sebagai sesuatu yang membosankan serta memberatkan. Mereka lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan, relaksasi, dan kenyamanan, lalu menggunakan

preferensi tersebut sebagai pembenaran atas kebiasaan menunda pekerjaan.

Selain itu, ketakutan akan kegagalan, khususnya pada individu yang memiliki kecenderungan cemas dan perfeksionis. Kelompok ini biasanya menunjukkan perasaan tidak percaya diri, dorongan kuat untuk mencapai kesempurnaan, serta standar pribadi yang sangat tinggi. Kondisi tersebut memicu munculnya emosi negatif seperti stres dan kecemasan, yang akhirnya memperkuat dan mempertahankan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, rasa takut gagal dan perfeksionisme dapat dipahami sebagai determinan utama dalam terbentuknya perilaku penundaan akademik (Solomon & Rothblum, 1984).

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya *flow* akademik (Aini N. Q. & Fahriza I., 2020). Prokrastinasi tinggi berhubungan dengan kurangnya motivasi yang ditentukan sendiri dan jaranganya pengalaman *flow*, menunjukkan bahwa proses prokrastinasi dipengaruhi oleh rendahnya motivasi dan pengalaman *flow* (Lee, 2005). Untuk mengurangi kecenderungan menunda-nunda tugas, penting bagi individu untuk merasa nyaman, menikmati dan sepenuhnya terfokus saat mengerjakan tugas dalam keadaan *flow*, sehingga mendorong penyelesaian tugas tanpa penundaan (Hidayati & Aulia, 2019). Beberapa alasan munculnya prokrastinasi pada siswa yakni adanya kecemasan evaluasi, ketidakmampuan dalam membuat atau mengambil keputusan, ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri, ketakutan akan konsekuensi dari sebuah kesuksesan, adanya penolakan pada tugas, dan sifat perfeksionis terhadap kemampuan diri (Solomon & Rothblum, 1984).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yakni merasa takut gagal dan cenderung merasa bersalah ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh individu. Adanya perasaan takut gagal dan bersalah dapat menunjukkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu sehingga cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif dalam proses pembelajaran karena dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Perilaku menunda tugas secara sengaja mencerminkan kecenderungan merugikan diri sendiri (self-defeating behavior). Siswa yang terbiasa menunda sering kali mencari alasan yang kurang rasional untuk membenarkan keterlambatannya, sehingga tugas tidak terselesaikan secara optimal atau bahkan tidak tuntas hingga akhir pembelajaran. Selain itu, kebiasaan ini juga dapat berdampak pada aktivitas dan keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan lain di sekolah (Siti Qurotul A'yun, dkk., 2025). Oleh karena itu dibutuhkan perasaan nyaman saat belajar, Perasaan nyaman dalam mengerjakan tugas sering disebut dengan *flow* akademik. Faktor lain yang membuat individu melakukan prokrastinasi akademik adalah *flow*. Ketika individu tidak mampu mencapai kondisi *flow*, fokus individu akan mudah beralih pada kegiatan atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan lalu menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas akademiknya (Hidayati & Aulia, 2019).

Kemampuan untuk mengalami *flow* akademik, yaitu kondisi di mana

individu sepenuhnya tenggelam dan menikmati kegiatan belajar, menjadi sangat penting (Latipun, 2004; Arif, 2013). *Flow* akademik ditandai oleh konsentrasi tinggi, kenyamanan, dan motivasi intrinsik dalam menyelesaikan tugas akademik (Yuwanto, 2013; Suryaningsih, 2016). *Flow* bukan hanya mencerminkan keterlibatan emosional dan kognitif siswa, namun juga memengaruhi hasil belajar dan kesejahteraan psikologis (Aini & Fahriza, 2020). Sayangnya, tidak semua siswa mampu mencapai kondisi *flow* ini. Hambatan seperti rendahnya *self-efficacy*, kurangnya optimisme, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung dapat menghambat terbentuknya *flow* (Suryaningsih, 2016).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada siswa cukup tinggi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 03 Sukoharjo, Jawa Tengah, menemukan 84% siswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang-tinggi (Firmansyah & Mariyati, 2024). Penelitian di SMA negeri Nias menemukan 40 siswa memiliki tingkat prokrastinasi tinggi (Susar et al., 2024). Dampaknya pada siswa sering terjadi penurunan prestasi akademik, stress akademik, muncul perasaan bersalah dan penyesalan serta kegagalan akademik (Laia et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru di MAN 3, diketahui bahwa siswa masih menghadapi berbagai hambatan dalam mengerjakan tugas akademik, baik dari faktor internal maupun eksternal. Secara internal, hambatan yang muncul meliputi rendahnya motivasi, regulasi diri yang lemah, serta kecemasan terhadap hasil tugas. Salah satu informan menyatakan bahwa

“secara internal biasanya karena kurangnya motivasi, ada rasa malas, hingga rasa cemas jika hasilnya tidak sempurna.” Sementara itu, faktor eksternal yang dominan adalah distraksi digital seperti media sosial dan game, di mana *“notifikasi media sosial lebih menarik daripada buku teks.”*

Fenomena prokrastinasi akademik juga masih ditemukan pada siswa, yang ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu. Hal ini terlihat dari pernyataan bahwa *“siswa baru mulai bergerak ketika deadline sudah sangat dekat”* dan bahkan menerapkan pola *“Sistem Kebut Semalam (SKS).”* Terkait flow akademik, kondisinya masih bervariasi. Siswa cenderung lebih mudah mencapai flow pada kegiatan yang bersifat praktik, namun kurang pada pembelajaran teoritis. *“Kondisi flow biasanya terjadi pada mata pelajaran praktik, sedangkan metode ceramah membuat siswa cenderung pasif.”* Lebih lanjut, flow akademik dinilai berperan dalam mengurangi prokrastinasi, karena *“ketika flow akademiknya baik, siswa bisa lebih fokus dan tidak cepat merasa bosan.”*

Ketika siswa tidak mengalami *flow*, mereka lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas- tugas penting meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya (Nuril Hidayati dkk., 2019). *Flow* akademik merupakan suatu kondisi ketika individu menikmati dan terhanyut pada pekerjaan yang dilakukan (Bakker, 2008 dalam Budiman, 2013). *Flow* akademik tidak terjadi secara tiba-tiba, ada tahapan-tahapan dalam *flow* yakni berkonsentrasi, merasa berminat, serta bersemangat pada saat-saat ia melakukan suatu aktivitas. Unsur-unsur tersebut harus

terpenuhi pada saat yang bersamaan agar dapat mengaktifkan kondisi *flow* (Csikszentmihalyi, dalam Latipun, 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa *flow* akademik memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *flow* yang dialami siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas (Hidayati & Aulia, 2019). *Flow* berperan penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik, fokus, dan perasaan nyaman saat belajar. Ketika siswa merasa tertantang namun percaya diri mampu menyelesaikan tugas, mereka lebih mungkin mengalami *flow* dan lebih kecil kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi (Csikszentmihalyi et al., 2005; Olcar et al., 2021).

Lebih jauh lagi, faktor-faktor seperti *self-efficacy* dan optimisme juga berkontribusi dalam terbentuknya *flow* akademik. Siswa yang percaya pada kemampuan dirinya dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung lebih fokus, gigih, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan akademik (Suryaningsih, 2016). Kondisi ini mendukung terciptanya pengalaman *flow* dan sekaligus menjadi pelindung terhadap prokrastinasi.

Penelitian sebelumnya tentang prokrastinasi akademik seperti Fazaiz dan Miftakhul (2021), dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas”. Penelitian lain menghubungkan *school wellbeing* dengan prokrastinasi akademik (Jatmiko & Setyawan, 2021). Penelitian lain juga mengkaitkan antara dukungan sosial dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik

(Kristanti & Sari, 2021).

Perbedaan dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti terletak pada variabel tergantung dan lokasi penelitian. Dalam penelitian sebelumnya peneliti melihat masih sedikit yang melakukan penelitian tentang hubungan *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik tetapi penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti tentang variabel lain dengan variabel prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *Flow* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA.

Melihat pentingnya peran *flow* akademik dalam menunjang proses belajar siswa serta hubungannya dengan kecenderungan prokrastinasi, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara *flow* akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai keterkaitan keduanya, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pendidikan yang mampu memfasilitasi *flow* dan meminimalisir prokrastinasi akademik pada peserta didik.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara *flow* akademik dengan prokrastinasi akademik serta sebagai sumber

referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Untuk memberikan gambaran mengenai dampak prokrastinasi terhadap *flow* akademik siswa SMA. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberi sumbangan informasi atau referensi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengenai *flow* akademik dan prokrastinasi akademik.

D. Keaslian Penelitian

Variabel yang ada dalam penelitian terdahulu yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian adalah siswa SMA dengan kategorisasi siswa perempuan dan laki-laki. Instrumen penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif korelatif dengan teknik simple random sampling dan berdasarkan teknik penghitungan Slovin. Pengumpulan data dengan instrumen *Brief Self Control Scale (BSCS)* dan *Academic Procrastination Scale (APS)*. Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya keberhasilan yaitu dengan menerapkan kontrol diri kepada siswa sehingga seluruh siswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini terletak pada metode penelitian, subjek penelitian dan variabel bebas yaitu prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini terletak pada instrumen penelitian yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Penelitian saat ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal jenis variabel tergantung yaitu peneliti mengambil variabel *flow* akademik.