

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Perkembangan teknologi yang semakin pesat menimbulkan dampak positif bahkan negatif dalam kehidupan manusia, salah satu dampak negatif ialah meningkatnya kebiasaan menunda-nunda dalam berbagai hal contohnya terjadi pada seorang siswa yang sering dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik atau menunda-menunda tugas sekolah. Prokrastinasi akademik terlihat pada kebiasaan siswa yang hanya menghabiskan waktu untuk mengakses jejaring sosial, bermain game online yang dilakukan sebelum mereka belajar, siswa akan lebih senang melakukan hal-hal tersebut ketimbang mengulang apa yang telah dipelajari di sekolah atau bahkan mengerjakan tugas yang telah diberikan (Munawaroh et al., 2017).

Solomon & Rothblum, 1984 menyatakan bahwa adapun kemungkinan seseorang melakukan penundaan ialah akibat dari kecemasan evaluasi, kesulitan dalam membuat keputusan, ketakutan akan konsekuensi yang akan di dapat, dan rasa permusuhan yang timbul akan tugas yang diberikan. Selain dalam hal menunda tugas di sekolah siswa pun melakukan hal seperti terlambat datang ke sekolah, tidur di jam pelajaran bahkan sering tidak hadir di kelas. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa tidak hanya melakukan prokrastinasi atau penundaan pada tugas sekolah saja, melainkan lalai dalam kewajibannya sebagai seorang siswa yang sesuai dengan aturan sekolah yang telah ditetapkan (Ramadhani et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka prokrastinasi akademik ialah perilaku seseorang dalam menunda-nunda apa yang menjadi kewajibannya, tanpa menghiraukan aktivitas lain yang dapat mengganggu kewajibannya.

2.1.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, *et al* 1995 (Muyana, 2018) menyatakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- 1) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, memulai pengerjaan tugas dengan ditunda-tunda, bahkan saat melanjutkan menyelesaikannya pun ditunda-tunda.
- 2) Keterlambatan mengerjakan tugas, seseorang melakukan aktivitas yang tak berarti dalam mempersiapkan diri untuk melakukan penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, seseorang akan kesulitan mengatur waktu yang telah ditentukan sebelumnya sehingga aktivitas lain yang dilakukan tanpa memikirkan batasan waktu.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, seseorang akan dengan sengaja menunda tugasnya, dan menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan ketimbang mengerjakan tugas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka ciri-ciri bahwa seseorang tersebut dapat dikatakan mengalami prokrastinasi akademik menurut Ferarri dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri berikut, menunda pada saat memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat mengerjakan tugas, kesenjangan waktu, dan memilih untuk melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas.

2.1.1.3 Faktor penyebab Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum, (1984) berpendapat mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah:

- 1) Ketakutan akan gagal (*fear of failure*)

Takut gagal bahkan menolak kegagalan yang timbul akibat dari ketidaksesuaian keinginan dan tujuan yang direncanakan. Ketakutan ini mengakibatkan penundaan bahkan penguluran waktu dalam penyelesaian suatu pekerjaan.

- 2) Tidak menyukai tugas (*aversiveness of task*)

Tidak menyukai tugas dapat timbul akibat dari terlalu banyak tugas yang diberikan sehingga membuat perasaan tidak senang dengan tugas, pada akhirnya tugas mengalami penundaan dalam pengerjaannya.

Selain itu menurut Ferrari, *et.al* 1995 (Muyana, 2018) faktor-faktor prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- 1) Adanya pikiran irasional dari prokrastinator, artinya adanya kesempurnaan dalam melakukan penyelesaian tugas.
- 2) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, adanya ketakutan bahkan kecemasan yang dialami dan sulit untuk mengambil keputusan mengenai jawaban yang diberikan, atau memerlukan bantuan orang lain dalam penyelesaian tugas.
- 3) Kesulitan membagi waktu dan tidak menyukai tugas yang diberikan.
- 4) Adanya *punishment* dan *reward*, akan menimbulkan ketidaknyamanan siswa saat mengumpulkan tugas dengan segera, karena dikhawatirkan tidak maksimal dalam pengerjaannya.
- 5) faktor lingkungan, kurangnya dukungan dari orang sekitar seperti keluarga dan teman menyebabkan seorang melakukan prokrastinasi.
- 6) Tugas yang menumpuk, terlalu banyak tugas yang harus segera diselesaikan, membuat penundaan tugas secara serentak akibat dari satu tugas yang ditunda menimbulkan tugas lain tertunda.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi sugesti pada diri seperti takut akan gagal, tidak menyukai tugas, kesulitan dalam membagi waktu dengan mengerjakan tugas lain, lingkungan yang tidak kondusif sehingga sulit untuk berkonsentrasi, dan tugas yang menumpuk sehingga bingung untuk tugas yang akan didahulukan terlebih dahulu.

2.1.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (Herawati & Suyahya, 2019) menjelaskan bahwa terdapat dua hal yang mengganggu seseorang yang melakukan prokratinasi akademik:

- 1) Prokrastinasi menimbulkan masalah eksternal, menunda pekerjaan yang telah diberikan berakibat seorang terserbut tidak akan menyelesaikan pekerjaan dengan seluruh kemampuan yang dimiliki dan akan dapat peringatan dari guru.

2) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seseorang akan mengalami penyesalan mengenai apa yang telah dilakukan, dan lalai dalam pengerjaan tugas sehingga merasakan rasa bersalah akan diri sendiri.

Berdasarkan pernyataan berikut bahwa dampak prokrastinasi akademik dapat menimbulkan masalah internal maupun eksternal seperti seseorang akan mengalami rasa menyesal terhadap apa yang telah dilakukan termasuk dalam tidak terselesaikannya tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.

2.1.2 Self Control

2.1.2.1 Pengertian Self Control

Self control memiliki peranan penting dalam hal mengendalikan tingkah laku, menurut Goleman (Hamonangan & Widiyanto, 2019) *self control* merupakan keterampilan pengendalian diri untuk mencegah hal-hal berlebihan yang terlihat terlalu mencolok. Hal-hal mencolok yang terjadi seperti seseorang meninggalkan tugas sekolah dengan sadar dan di sengaja, menghabiskan waktu hanya untuk berselancar di media sosial tanpa menghiraukan aktivitas sekitar, dan menghabiskan waktu bermain game internet tanpa mengingat kewajiban sebagai siswa yang perlu dilaksanakan.

Caphlin (Komalasari, 2019) *self control* merupakan kemampuan mengarahkan dalam bertingkah laku dengan baik, dan kemampuan untuk meminimalisir tingkah laku yang bersifat impulsif. Dengan kata lain seseorang dibimbing untuk dapat mengatur sendiri tingkah laku yang terjadi dalam keseharian.

Berdasarkan uraian tersebut, *self control* merupakan pengendalian diri yang dilakukan untuk menekan perilaku seseorang agar berjalan sesuai pada porsinya tanpa terlibat dengan hal-hal yang tidak perlu yang akan mengganggu aktivitas yang sedang dilakukannya.

2.1.2.2 Fungsi Self Control

Self control memungkinkan seseorang memiliki pengendalian diri dalam hal pengendalian perilaku di masyarakat tanpa melanggar aturan dan norma-norma yang ada (Indrawati & Rahimi, 2019). Maka dari itu menurut Blegur (2020) menyebutkan fungsi dari *self control* sebagai berikut.

1) Strategi pertahanan diri yang efektif.

Membentuk pertahanan dalam diri untuk dapat membiasakan diri tidak mengikuti kebiasaan atau perilaku belajar yang buruk, menanam dalam diri segala pertimbangan dan konsekuensi yang akan terjadi bila melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan yang seharusnya.

2) Menjaga identitas diri.

Self control dapat membentuk kepercayaan dalam diri tanpa harus mengikuti bahkan menjadikan diri sebagai orang lain dengan cara memalsukan kehidupan yang sebenarnya untuk menarik perhatian orang lain untuk terlihat menarik yang jelas-jelas sangat berkebalikan dengan kehidupan yang sebenarnya.

3) Mengarahkan penyaluran emosi yang tepat.

Saat seseorang mengalami serangan emosi yang datang secara tiba-tiba akan membuat seorang mengalami gejala emosi yang memang tidak akan stabil sehingga akan membuat ledakan emosi tanpa memikirkan akibatnya, inilah yang menjadikan seseorang dengan *self control* yang baik dapat menyalurkan emosi dengan cara yang tepat.

4) Mengajarkan perilaku belajar yang produktif.

Self control membuat seorang akan lebih peduli pada orang lain seperti pada saat melakukan kegiatan belajar, siswa akan mengajak rekan sesamanya untuk melakukan perilaku belajar yang sehat, dengan kata lain seorang tersebut membuat dirinya berperilaku produktif dengan cara mengajak rekan sesamanya untuk melakukan perubahan dalam waktu yang bersamaan.

5) Menjaga peserta didik pada jalur belajar yang berkualitas.

Self control membuat seorang mampu menentukan pilihan dan perilaku mana yang harus dilakukan dan yang tidak dilakukan, *self control* mengatur stimulus dan melakukan penyesuaian terhadap perilaku yang dapat menunjang proses belajar.

Berdasarkan pernyataan berikut dapat diketahui bahwa fungsi dari *self control* dapat membuat seorang dapat mengarahkan emosinya pada hal yang tepat, melakukan aktivitas yang produktif, serta dalam proses pembelajaran pun membuat siswa senantiasa lebih produktif dan kreatif.

2.1.2.3 Aspek-aspek *Self Control*

Self control memiliki beberapa aspek yang harus diperhatikan, seperti menurut Chalhoun (Fatimah, 2017) sebagai berikut.

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku, jika seseorang dalam mengontrol perilaku tidak terkendali akan menimbulkan perilaku yang menyimpang meski cara seorang mengontrol perilaku tersebut berbeda-beda.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus, dalam menjalani kehidupannya sebagai manusia, seseorang akan menerima banyak menerima stimulus, dari berbagai macam stimulus inilah seseorang mampu mengontrol stimulus yang masuk, baik stimulus yang akan diterima dan stimulus yang akan ditolak.
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, seseorang harus mampu menemukan cara agar dapat mengantisipasi suatu kejadian ataupun peristiwa yang terjadi tanpa timbulkan masalah yang baru.
- 4) Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa, dalam melakukan kehidupannya seorang dapat mengartikan setiap peristiwa yang terjadi, sehingga dapat dengan mudah mengambil keputusan yang akan ditentukan untuk menentukan setiap langkah yang akan di ambil selanjutnya.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan, pada saat kondisi dimana harus mengambil keputusan seseorang harus dengan bijaksana mengambil keputusan yang baik untuk dirinya maupun orang lain dan tidak pula merugikan dirinya maupun orang lain di sekitarnya.

Berdasarkan pernyataan berikut dapat diketahui bahwa *self control* memiliki aspek-aspek sebagai berikut, kemampuan untuk mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengantisipasi suatu kejadian, dan mengambil keputusan yang tepat.

2.1.2.4 Faktor yang memengaruhi *Self Control*

Self control dapat dipengaruhi dengan adanya faktor dari dalam diri (internal) maupun faktor dari luar (eksternal). Menurut Ghufroon dan Risnawati (Zulfah 2021) menyebutkan faktor-faktor *self control* sebagai berikut:

- 1) Faktor internal, faktor internal yang dimaksud seperti usia dan *gender*. Pada awal pertumbuhan anak yang memengaruhi adalah orang tua, yang mana

keseharian dan didikan orang tua sebagai pengenalan awal anak dalam bertumbuh kembang, cara berkomunikasi, sikap dan sifat keseharian, cara orang tua berekspresikan kemarahan merupakan pengenalan anak terhadap pengendalian diri (*self control*). Seiring berjalannya waktu dan bertambah usia anak akan mengenal lebih luas pengalaman sosial yang tak hanya terjadi antar keluarga saja, bahkan melibatkan orang sekitar yang mungkin baru ditemuinya, dengan begitu anak akan belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikan diri dengan caranya sendiri, dengan begitu akan tumbuh rasa pengendalian diri dalam dirinya. Selain usia *gender* pun termasuk berperan dalam faktor internal *self control* diketahui bahwa laki-laki memiliki pengendalian diri yang lebih rendah dibanding perempuan.

- 2) Faktor eksternal, faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Telah disebutkan pada faktor internal di atas yang mana orang tua memengaruhi cara anak mengontrol diri karena orang tua akan mendidik anak untuk disiplin, karena disiplin akan menentukan kepribadian seorang anak dalam mengendalikan perilaku baik individu. Seseorang yang disiplin mampu mengembangkan pengendalian dirinya dan mampu mempertanggung jawabkan apa yang telah diperbuat.

Berdasarkan pernyataan berikut dapat diartikan bahwa *self control* memiliki faktor yang meliputinya seperti pada faktor internal dan eksternal contohnya usia dan lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas *self control* peserta didik.

2.1.3 Internet addiction

2.1.3.1 Pengertian Internet Addiction

Perkembangan teknologi saat ini sudah tak terbendung lagi diikuti dengan berkembang internet yang semakin canggih dan cepat memungkinkan pengguna akan mendapatkan dampak baik positif maupun dampak negatif dari penggunaannya, dampak negatifnya seperti *internet addiction* atau kecanduan internet. *Addiction* didefinisikan sebagai suatu pola yang berputar pada hal yang

hanya itu saja dan dilakukan baik keterikatannya dengan kegiatan tertentu ataupun penggunaan suatu zat (Young & Abreu, 2017).

Internet addiction merupakan suatu ketidakseimbangan yang terjadi saat seorang lebih memilih berkegiatan di internet dan apabila mengurangi penggunaan internet maka akan kembali lagi ke internet, Caplan (Young & Abreu, 2017). *Internet addiction* juga di artikan sebagai gangguan perilaku adiksi yang menyebabkan seorang yang dengan sadar menggunakan internet secara berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Putri & Irawan, 2019).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka *internet addiction* merupakan aktivitas dalam berinternet yang tidak dapat terkendali sehingga dapat menimbulkan dampak negatif.

2.1.3.2 Kriteria *Internet Addiction*

Internet dapat menjadi pelarian psikologi yang mendistraksi pengguna dari masalah atau situasi yang sedang dialami di kehidupan nyata. Komponen *internet addiction* menurut Young & Abreu, (2017) terdiri dari:

- 1) Penggunaan *eksesif* atau berlebihan, berkaitan dengan hilangnya perasaan akan waktu atau bahkan mengabaikan dorongan-dorongan yang timbul pada saat harus membagi waktu dengan kehidupan di luar internet.
- 2) *Withdrawal*, meliputi perasaan marah, ketegangan dan atau kesal bahkan depresi ketika akses internet terputus ataupun perangkat pendukung berinternet tak dapat di akses.
- 3) Toleransi, termasuk kebutuhan perangkat pendukung dan internet yang lebih baik dari sebelumnya, jam pemakaian internet lebih lama.
- 4) Reperkusi negatif, termasuk prestasi yang menurun, sering berbohong, isolasi sosial, dan merasa mudah kelelahan.

Berdasarkan pernyataan berikut bahwa kriteria *internet addiction* dapat dilihat berdasarkan penggunaan yang terlalu berlebihan, prestasi yang mungkin menurun, perasaan marah yang dapat meledak-ledak.

2.1.3.3 Dampak *Internet Addiction*

Internet addiction menimbulkan kegaduhan yang dapat mengganggu kelangsungan hidup seseorang maupun orang sekitarnya. Ketika seorang

mengalami peningkatan penggunaan internet menjadi lebih kronis, maka pada tahap ini seseorang akan sulit untuk menata kehidupannya karena akibat dari perilaku kompulsif (Young & Abreu, 2017). Bila seorang menghabiskan banyak waktu hanya dengan berinternet maka akan kehilangan waktu untuk hal lain seperti mengerjakan kewajiban di rumah, kewajiban di sekolah, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar yang akhirnya membuat sulit bergaul secara nyata di kehidupannya. Seperti pada siswa akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas setiap kali guru memberikan, kesulitan belajar untuk menghadapi ujian, menurunnya prestasi belajar, dan berakibat kurang tidur sehingga hilang konsentrasi saat melakukan kegiatan belajar di kelas. Hal ini dapat terjadi karena terbuang banyak waktu untuk hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan dalam jangka waktu yang lama, sebaiknya siswa dapat mengontrol aktivitas berinternet mereka.

2.1.3.4 Faktor-faktor *Internet Addiction*

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi kriteria seseorang saat mengalami *internet addiction* menurut Yanuar (Ard *et al*, 2019) meliputi:

- 1) Faktor sosial, seorang akan kesulitan berkomunikasi antar individu dan akan menyebabkan masalah sosial, hal ini timbul akibat dari seorang sulit untuk menempatkan diri menyesuaikan lingkungannya, karena orang dengan penggunaan waktu berinternet yang lebih lama akan memilih berinteraksi dengan individu lain melalui internet.
- 2) Usia, usia membuat sedikit keterbatasan dalam berinternet karena akan ada pengawasan dari orang tua mengenai apa yang dilakukan dalam berinternet, karena semakin bertambah usia semakin hilang pengawasan orang tua kepada anak dalam mengakses internet.
- 3) Jenis kelamin, memengaruhi aktivitas apa yang akan dilakukan di internet, seperti contoh laki-laki akan mengalami kecanduan terhadap permainan online, situs porno bahkan judi online, sedangkan perempuan akan sibuk dan menjadi candu terhadap sosial media, situs belanja online, dan aplikasi *chatting*.
- 4) Kepribadian, *internet addiction* akan membuat seorang mengalami depresi, kecemasan di kehidupan sesungguhnya yang menyebabkan seorang akan

melampiaskan melalui *internet* sebagai pelampiasan dari kegelisahan yang dialami yang akhirnya menyebabkan *addiction* atau kecanduan.

- 5) *Self control*, saat seorang sudah tidak dapat mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi hanya terfokus pada internet sehingga dapat diartikan sebagai gejala dari orang yang sedang mengalami kecanduan.

Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa faktor-faktor *internet addiction* meliputi faktor usia, jenis kelamin, faktor sosial, kepribadian seseorang, dan *self control*.

2.1.4 Materi Sistem Reproduksi pada Manusia

2.1.4.1 Definisi Sistem Reproduksi

Alat reproduksi manusia adalah organ–organ yang bertujuan dan berperan dalam sistem reproduksi sekaligus untuk berkembang biak dan memperbanyak keturunan (Efrizon, S., 2021). Sistem reproduksi pada manusia merupakan rangkaian organ, zat dalam organisme yang bertujuan untuk melakukan perkembangbiakan dan pewarisan sifat-sifat induk kepada keturunannya, oleh karena itu sangat dibutuhkan pemahaman konsep dalam mempelajarinya. Sistem reproduksi pada manusia baik itu pada pria maupun wanita terjadi saat pubertas. Adapun kemunculan hormon yang dihasilkan untuk membantu perkembangan organ-organ pada manusia dengan timbulnya tanda-tanda kelamin sekunder. Misalnya pada wanita memiliki tanda pinggul membesar, payudara membesar, dan muncul rambut di area tertentu. Sedangkan pada pria seperti tumbuh jakun, suara membesar, dan tumbuh rambut di area tertentu. Pada materi sistem reproduksi pada manusia ini akan membahas mengenai struktur dan fungsi organ reproduksi manusia. Menurut Sarwadi & Linangkung, (2014) Reproduksi di bagi menjadi dua jenis;

- 1) Reproduksi seksual (*generatif*)

Reproduksi yang terjadi karena keterlibatan dua individu dengan jenis kelamin yang berbeda seperti pada manusia dan manusia ataupun hewan mamalia lainnya.

- 2) Reproduksi Aseksual (*vegetatif*)

Pembentukan individu baru tanpa melakukan peleburan sel kelamin, contoh dalam sel bakteri yang membelahkan diri menjadi dua sel, fragmentasi, dan tunas.

2.1.4.2 Struktur dan Fungsi Organ Reproduksi pada Manusia

Organ reproduksi pada manusia dibedakan menjadi organ reproduksi pada wanita dan organ reproduksi pada pria, keduanya memiliki perbedaan baik itu organ reproduksi internal dan organ reproduksi eksternalnya.

1) Organ Reproduksi wanita

Organ reproduksi wanita terdiri dari organ reproduksi internal dan eksternal,

Organ reproduksi internal;

- a) Ovarium (indung telur), berjumlah sepasang dengan fungsi untuk memproduksi ovum, memproduksi hormon estrogen dan memproduksi progesteron.
- b) *Tuba falopii*, berjumlah sepasang kanan dan kiri dengan fungsi untuk menangkap ovum yang dilepas saat ovulasi, tempat pertumbuhan dan perkembangan hasil konsepsi, tempat terjadinya konsepsi, tempat tumbuh dan berkembang konsepsi sampai mencapai bentuk blastula yang siap melakukan implasi.
- c) *Uterus* (rahim), merupakan organ yang tebal dan berotot, dengan fungsi sebagai tempat implantasi embrio jika pembuahan terjadi.
- d) Vagina, ruang yang berotot namun memiliki sifat elastisitas yang berfungsi sebagai jalan keluarnya bayi, alat hubungan seks, dan aliran menstruasi

Organ reproduksi eksternal;

- a) *Mons pubis*, bagian yang menonjol meliputi simfisis, mulai ditumbuhi rambut saat pubertas
- b) *Labia mayora*, merupakan kelanjutan dari dari *mons pubis*, lipatan tebal dan berlemak, membungkus dan melindungi vulva yang lain.
- c) *Labia minora*, lipatan bagian dalam bibir besar (*labia mayora*)
- d) *Klitoris*, bersifat erektil mengandung banyak pembuluh darah dan serat saraf sensoris sehingga sangat sensitif.
- e) *Vestibulum* (serambi), rongga yang berada di antar bibir kecil berfungsi untuk membantu melumasi *arifisium* vagina saat sedang berhubungan seksual.
- f) *Himen* (selaput darah) terdiri dari jaringan ikat kolagen dan elastin, menutupu sebagian besar dari liang senggama.

g) *Perineum*, terletak di antara *vulva* dan *anus*, berfungsi untuk menjaga kerja dari *sphincter ani*.

h) *Vulva*, celah paling luar dari alat kelamin wanita, dibatasi sepasang bibir.

2) Organ reproduksi pria

Organ reproduksi internal;

a) Kelenjar prostat, terletak di bawah kandung kemih dengan fungsi menambah cairan alkalis pada cairan seminalis yang berguna untuk melindungi spermatozoa.

b) *Vesikula seminalis*, menghasilkan cairan yang merupakan sumber makanan bagi sperma.

c) *Glandula bulbourethralis*, berfungsi untuk melumasi dan melindungi penis ketika masuk ke dalam vagina.

Organ reproduksi eksternal;

a) Penis, berfungsi sebagai alat kopulasi dan tempat mengeluarkan urin, penis terdiri dari akar, badan, dan *glans penis*.

b) Skrotum, merupakan kantung berkulit tipis yang mengelilingi dan melindungi testis berfungsi sebagai sistem pengontrol suhu untuk testis.

c) Testis, terletak didalam skrotum berfungsi membentuk spermatozoa dan menghasilkan hormon testosteron.

d) *vas deferens*, saluran yang membawa sperma dari epididimis.

e) *Uretra*, sebagai bagian dari sistem kemih yang mengalirkan air kemih dari kandung kemih.

f) *Epididimis*, merupakan saluran penghantar testis, mengatur sperma sebelum ejakulasi.

2.1.4.3 Cara atau Proses Kerja

1) Proses kerja sistem reproduksi wanita

Sarwadi, (2014) Fungsi utama sistem reproduksi wanita adalah menghasilkan ovum, menerima sperma, dan memberikan nutrisi pada embrio yang sedang berkembang. Ovum diproduksi di ovarium, ovarium berisikan ratusan bahkan ribuan telur berkembang yang mana masing-masing dilindungi oleh sel yang membentuk folikel (kantung). Pada saat pubertas hormon

menyebabkan beberapa folikel berkembang hingga membentuk satu folikel yang matang, sedangkan folikel yang lain pecah melepas sel telur yang disebut proses ovulasi.

2) Proses kerja sistem reproduksi pria

Sarwadi, (2014) Fungsi utama sistem reproduksi pria adalah menghasilkan sel sperma dan menghubungkan sperma kedalam saluran reproduksi wanita, sperma di produksi di testis. Testis mengeluarkan testostosterone yang juga merangsang karakter seksual sekunder pada pria. Tempat penyimpanan dan pematangan sperma disebut epididymis, pada saat ejakulasi sel sperma berjalan melalui tabung panjang yang disebut vasdeferens menuju ke uretra.

3) Proses pembuahan atau fertilisasi

Pembuahan merupakan proses dimana sel sperma dan sel ovum yang sudah matang melebur, sebelum proses pembuahan terjadi ovum akan keluar dari ovarium proses ini bernama ovulasi, ovum akan masuk kedalam saluran *fallop*. Pada sel sperma yang telah masuk melalui vagina menuju uterus dan masuk saluran *fallop*, pada saat perjalanan sperma berlangsung sperma akan gugur karena dihancurkan oleh lendir (*mucus*) di dalam uterus dan saluran *fallop* hingga akhirnya yang bertahan hanyalah satu sel sperma. Zigot merupakan hasil pembuahan yang dapat tumbuh dan berkembang dengan mengalami pembelahan, zigot membelah menjadi dua sel, empat sel, dan seterusnya. Zigot tumbuh dan berkembang dengan menempel pada dinding uterus

2.1.4.4 Gangguan pada Sistem Reproduksi

- 1) *Sifilis*, gangguan yang disebabkan oleh bakteri *treponema pallidum*. Gejala yang di alami diantaranya luka pada alat kelamin, rectum, lidah, dan bibir, tulang dan sendi terasa nyeri, ruam pada tubuh.
- 2) *Gonore* (kencing nanah), disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Gejala yang di alami diantaranya keluar cairan seperti nanah melalui alat kelamin, rasa panas dan nyeri pada saat buang air kecil.
- 3) *Herpes genitalis*, disebabkan oleh virus *herpes simpleks tipe 2* (HSV-2). Gejala yang di alami diantaranya timbul rasa gatal atau sakit pada alat kelamin, adanya luka terbuka atau lepuhan berair.

- 4) AIDS, disebabkan oleh virus *Human Immune Deficiency Virus* (HIV). Gejala yang dialami diantaranya penurunan berat badan, berkeringat saat malam, kelelahan, dan infeksi yang berulang.
- 5) *Candidiasis* atau keputihan, disebabkan oleh infeksi jamur *candida albicans*. Hal ini disebabkan oleh pasca menstruasi, kehamilan, pemakaian alat kontrasepsi, hormon, penggunaan obat-obatan steroid, dan organ intim yang terlalu lembab.
- 6) Kanker ovarium, disebabkan oleh mutasi genetik pada sel-sel ovarium, penanganan dapat dilakukan dengan pembedahan dan kemoterapi.
- 7) Kanker Rahim (uterus), kanker yang sering terjadi di endometrium yaitu tempat janin tumbuh.
- 8) *Endometriosis*, gangguan aliran darah menstruasi, perubahan sel-sel jaringan lain menjadi sel endometrium, serta perpindahan sel endometrium melalui aliran getah bening.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh Gultom *et al.*, (2018), dalam hasil penelitiannya mengenai hubungan *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan sebanyak 77,2% responden memiliki tingkat adiksi internet (*internet addiction*), 19,6% sedang, dan 3,2% dengan tingkat adiksi internet (*internet addiction*). Sedangkan untuk prokrastinasi akademik memiliki frekuensi yang cukup tinggi yakni 34,1% . dalam penelitian ini dengan responden yang mayoritas perempuan dengan presentase 67,7% perempuan dan 32,3% laki-laki.

Penelitian lain yang juga relevan dengan penelitian ini telah dilakukan oleh Ardiansyah *et al.*, (2021), hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan *self control* dengan *internet addiction* dengan hasil perhitungan uji korelasi bernilai 0,00 yang berarti lebih kecil dari nilai taraf signifikansi sebesar 0,05 yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *internet addiction*.

Selanjutnya penelitian yang relevan lainnya juga telah dilakukan oleh Chisan & Jannah, (2021) mengenai hubungan *self control* dengan prokrastinasi

akademik menunjukkan hasil dengan sampel sebanyak 274 siswa meliputi 102 siswa laki-laki dan 172 siswa perempuan diketahui bahwa siswa dengan *self control* yang rendah sebanyak 35 siswa (12,8%), sedang sebanyak 184 (67,2%) dan yang tinggi sebanyak 55 siswa (20,1%). Sedangkan untuk prokrastinasi akademik yang rendah 40 siswa (14,6%), sedang sebanyak 182 siswa (66,4%) dan siswa dengan prokrastinasi yang tinggi sebanyak 52 siswa (19%). Hasil analisis uji korelasi *product moment pearson* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari pada 0,05 ($p > 0,05$), dengan demikian hasil uji analisis data penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik

2.3 Kerangka Konseptual

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat perubahan zaman yang semakin canggih dan dengan tanpa batasan. Internet menjadi salah satu garda terdepan menyesuaikan kecanggihan ini. Mudahnnya mengakses internet yang dibuat tanpa batasan dan tanpa pengawasan membuat siapapun dengan mudah menggunakannya tanpa terkecuali anak-anak. Internet memberikan kemudahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bermain, mencari informasi berita terkini, komunikasi via virtual, bahkan belanja kebutuhan sehari-hari dapat dilakukan dengan internet. Pada satu sisi internet memang memberikan segala kemudahan manusia dalam menjalankan aktivitasnya, namun di sisi lain internet sangat berdampak negatif bagi kehidupan manusia, contohnya menyebabkan seseorang mengalami *internet addiction*, *internet addiction* timbul akibat kurangnya *self control* pada diri manusia.

Internet addiction terjadi akibat dari kurangnya *self control*, saat seorang pengguna internet tidak dapat membagi waktunya di kehidupan sesungguhnya, mereka hanya fokus pada aktivitas yang mereka lakukan di depan komputer ataupun gawai mereka. Hal ini dapat menyebabkan masalah seperti gangguan kesehatan, kurangnya interaksi dengan sosial, dan gangguan mental yang bisa saja terjadi. Penggunaan internet yang tinggi pula dapat mengganggu aktivitas sekolah pada remaja, seperti mengantuk di kelas karena aktivitas yang dilakukan di

internet hingga larut malam, tidak fokus saat belajar, lupa akan kewajibannya dengan mengerjakan tugas sekolah akibat dari menunda-nunda (prokrastinasi akademik) tugas yang teralihkan oleh bermain internet, kurangnya interaksi dengan teman sekelas karena terganggu oleh penggunaan internet yang berlebih. Hal ini pun akibat dari kurangnya rasa *self control* pada seorang remaja.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga adanya hubungan antara *self control*, dan *internet addiction* terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran biologi di kelas XI IPA SMA Negeri 6 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023

2.4 Hipotesis Penelitian

- H₀ : Tidak ada hubungan antara *self control* dan *internet addiction* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI IPA SMA Negeri 6 Tasikmalaya.
- H_a : Ada hubungan antara *self control* dan *internet addiction* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik di kelas XI IPA SMA Negeri 6 Tasikmalaya.