

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa merupakan subjek pada kegiatan pembelajaran. Peran tersebut memberikan siswa berkesempatan dalam mengemukakan ide, berkreatifitas, berinteraksi yang baik dan mempunyai pengalaman-pengalaman belajar yang baru. Kegiatan belajar akan memberikan sebuah manfaat atau ilmu pengetahuan kepada siswa. Dengan adanya hal tersebut, siswa yang tadinya tidak paham akan menjadi paham. Proses ini dibuktikan salah satunya dengan memberikan tugas atau pekerjaan kepada siswa yang menandakan bahwa proses tersebut terlaksana dengan baik. Sejalan dengan pendapat Suardi (2022), belajar merupakan sebuah proses untuk memperoleh hasil belajar dan hasil belajar tersebut akan ditentukan dari proses belajarnya. Belajar merupakan cara untuk mencapai sebuah perubahan pada sikap atau tingkah laku dan penerimaan pengetahuan positif yang bertahan lama.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa. Proses belajar tersebut setiap siswa diharapkan dapat mengembangkan dirinya secara akademik, memperoleh pengetahuan serta kecakapan dan keterampilan positif yang diperoleh dari hasil belajar. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik. Hal tersebut menjadi penghambat dalam pencapaian pengembangan. Pengelolaan belajar dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa. Salah satu masalah pengelolaan belajar yang sering dialami siswa ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku yang negatif. Menurut Aprilia (2022) Individu yang menunda tugas dianggap tidak peduli pada kualitas tugas dan

dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibanding kelompoknya.

Hasil studi empiris oleh Burns dkk. (2000) mengungkapkan seseorang yang menunda-nunda pekerjaan akan kehilangan waktu, kesehatan tubuh yang terganggu, serta rendahnya harga diri. Fenomena perilaku tidak disiplin waktu atau penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu tersebut dalam bahasa latin dikatakan sebagai *procrastination*. Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai: “*an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences*”. Penunda tersebut dalam konteks akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan siswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan. Berdasarkan penelitian Yudistiro (2016), ditemukan bahwa dari seluruh siswa yang diteliti, sebanyak 4 siswa (7,55%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi, sedangkan 17 siswa lainnya (32,08%) berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kecenderungan untuk menunda tugas akademik mereka, terutama pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Siswa dalam kategori ini cenderung menunjukkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik, yang merupakan tindakan pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai perasaan tidak suka terhadap tugas yang harus diselesaikan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Karimah (2018) ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” dalam kegiatan pembelajarannya. SKS merupakan istilah untuk kebiasaan mengerjakan sesuatu menjelang akhir waktu. Siswa yang menggunakan metode ini

akan menunda proses pembelajaran atau mengerjakan tugasnya sampai di akhir waktu tugas itu seharusnya selesai.

Tingginya prokrastinasi akademik siswa dapat disebabkan salah satunya kurang bisa manajemen waktu karena banyaknya tugas yang menumpuk. Selain itu, adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna pun membuat siswa mengalami prokrastinasi akademik. Sejalan dengan pendapat (Burka & Yuen, 2000) bahwa prokrastinator banyak mengekspresikan karakteristik secara kognitif yang berhubungan dengan perfeksionisme. Menurut Ananda & Masturi (Dalam Azizah & Kardiyan, 2020) menyatakan bahwa perfeksionisme berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan dekat dengan kemalasan karena perilaku menunda tersebut dan berdampak pada hasil belajar. Maka dari itu, jika siswa mengalami prokrastinasi akademik tidak menutup kemungkinan datangnya kegagalan, dikarenakan banyaknya pekerjaan sekolah yang belum dikerjakan sampai selesainya waktu yang ditentukan dan jikalau memang selesai kemungkinan besar tidak maksimal hasilnya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Quran Surah Al-Kahfi ayat 23.

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا

Artinya : Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan terhadap sesuatu, "Aku Pasti melakukan itu besok pagi". (Q.S Al-Kahfi ayat 23)

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa menurut tafsir As-Sa`di / Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa`di. Pakar tafsir abad 14 H (dalam Rahayu, 2024) mengenai ayat QS Al-Kahfi ayat 23, yaitu :

"larangan ini adalah sebagaimana larangan lainnya, sekalipun penyebabnya khusus dan ditunjukkan kepada Rasulullah, akan tetapi arah pembicaraannya umum. Semua kalangan mukallaf. Allah melarang seorang hamba

mengatakan dalam urusan yang akan datang. “sesungguhnya aku akan mengerjakan itu.” Tanpa menggandengkannya dengan kehendak Allah. Demikian itu, karena sikap tersebut memuat sebuah larangan. Yaitu berbicara tentang perkara ghaib yang akan datang, yang mana dia tidak mengetahui apakah dia akan mengerjakannya atau tidak? Dan apakah akan terjadi atau tidak? Pada ungkapan itu (tanpa mengaitkan dengan kehendak Allah) mengandung pengertian mengembalikan sebuah perbuatan kepada kehendak seorang hamba belaka, dan sikap demikian ini dilarang lagi diharamkan.”

Banyak orang tidak menyadari bahwa penundaan adalah awal dari masalah yang lebih besar. Kebiasaan ini sangat merugikan dan termasuk kategori akhlak buruk yang membuat lemah jiwa. Penundaan merupakan pupuk yang menghambat pertumbuhan. Jika terlalu lama mengambil keputusan tentang peluang yang tiba-tiba datang, peluang itu akan hilang.

Berdasarkan survei awal (2024) yang sudah peneliti lakukan, hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus ditemukan bahwa mereka mengalami kecenderungan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Prokrastinasi yang dialami siswa ini sesuai dengan aspek dan indikator dijelaskan oleh Ferrari (1995) yaitu sebagian besar siswa mengaku sering menunda untuk mulai mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu yang diberikan. Selain itu, ditemukan pula adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dimana siswa sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu karena merasa tertekan atau kehilangan motivasi. Lebih lanjut, siswa mengaku lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain *game* atau menonton video, daripada menyelesaikan tugas yang harus segera dikerjakan. Faktor yang menyebabkan prokrastinasi ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kurangnya manajemen waktu dan rasa malas, serta faktor eksternal, seperti tekanan dari lingkungan sosial dan adanya distraksi yang membuat mereka sulit fokus.

Hal ini dipertegas kembali oleh Ibu Lesti selaku Guru Bimbingan dan Konseling dalam wawancaranya menyatakan bahwa banyak sekali siswa yang kewalahan antara tugas sekolah dengan kegiatan kesehariannya, apalagi siswa yang mengikuti organisasi cenderung menunda tugas karena adanya tugas organisasi yang harus dikerjakan. Ibu Lesti menambahkan bahwa siswa sudah tidak asing dengan SKS (Sistem Kebut Semalam) untuk mengerjakan tugas, siswa sering merasa membutuhkan waktu yang lebih dari batas waktu pengumpulan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang memengaruhi kinerja akademik siswa.

Berkaitan dengan tingginya perilaku prokrastinasi akademik di sekolah, peran guru BK sangat penting di sekolah dikarenakan dapat membantu siswa dalam menghadapi persoalan-persoalan yang timbul dalam hidupnya. Bantuan seperti itu sangat tepat jika diberikan di sekolah agar setiap siswa lebih berkembang ke arah yang maksimal. Idealnya Guru BK dapat memberikan bantuan terhadap permasalahan siswa dengan menerapkan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Akan tetapi, guru bimbingan dan konseling di SMPN 3 Cilimus masih menggunakan metode yang cenderung monoton dalam memberikan layanan misalnya berpaku pada teknik konvensional yaitu ceramah dan diskusi. Menurut pendapat Hasibuan (2018) metode ceramah hanya memberikan pengetahuan-pengetahuan, namun kurang terjadi keaktifan dan interaksi. Cara ini nampaknya belum efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Alhasil siswa tidak mendapatkan layanan secara maksimal.

Dengan demikian layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan program pendidikan. Terdapat tujuh layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Menurut Hartini & Ariana (2016) menjelaskan bahwa konseling

kelompok adalah serangkaian proses interaksi kelompok untuk mendorong agar konseli mampu memahami diri dan penerimaan dirinya. Konseling kelompok yang terfokus dalam membantu konseli untuk mampu memahami diri dengan baik dan mampu menerima dirinya. Layanan konseling kelompok dipilih sebagai salah satu layanan untuk mengintervensi masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik, perilaku tersebut dapat diubah dengan mengganti stimulus pada individu. Ketika stimulus berubah, maka respon yang ditampilkan oleh individu juga akan berubah. Pengubahan stimulus tersebut dapat dilakukan dengan pengelolaan diri dan modifikasi lingkungan. Salah satu pendekatan yang berbasis pada pengubahan Stimulus-Response yaitu pendekatan behavioristik. Adapun strategi dalam pendekatan behavioristik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan teknik *Self-management*. Menurut pendapat Ahmad (2019) manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah atau tidak sesuai. Banyak tingkah laku yang menyimpang karena individu hanya mengambil sesuatu yang disenangi dan menghindar dari yang tidak disenangi.

Selanjutnya, Cormier & Cormier (1985) berpendapat bahwa pengelolaan diri (*Self-management*) adalah prosedur individu mengatur perilakunya sendiri. Teknik ini melibatkan individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri sendiri di harapkan dapat terbentuk dalam diri siswa terutama dalam menghentikan perilaku prokrastinasi.

Peneliti memilih teknik *self-management* sebagai suatu teknik pengendalian diri dalam membentuk tingkah laku individu untuk

menjadi lebih baik. *Self-management* melibatkan langsung siswa dalam mengontrol perilaku yang akan diubah dalam bentuk pemantauan diri. Dengan melibatkan langsung individu dalam mengelola perilakunya sendiri diharapkan pengelolaan waktu belajar siswa akan menjadi lebih baik. Keefektifan sebuah teknik perlu diuji cobakan pada sebuah kondisi yang dapat diukur perubahan atau perbedaan dari kondisi sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini teknik *self-management* diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. *Self-management* merupakan salah satu metode dalam *behavior therapy* yang merupakan pemikiran pokok dari perilaku kognitif yaitu penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku yang tujuannya untuk perubahan kognisi dan perilaku manusia.

Menurut Cormier & Cormier (1985) *self-management* terdiri dari *self-monitoring* (monitor diri), *self-reward* (penghargaan diri), *self-evaluation* (penilaian diri). Menurut Effing dkk. (2012) sebuah program *self-management* harus memiliki tujuan untuk perubahan perilaku dalam rangka mempertahankan efek *treatment* setelah program telah selesai dilaksanakan. Dengan demikian, pengendalian diri harus memiliki efek terhadap perilaku selanjutnya dan tidak hanya berlaku pada waktu tertentu saja. Pendekatan *self-management* dipandang cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa. Teknik ini efektif dalam perubahan perilaku dimana prosedur tersebut individu yang mengatur dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, maka dalam penelitian ini, menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan layanan tersebut diharapkan mampu memunculkan perubahan-perubahan perilaku yang lebih adaptif terkait dengan prokrastinasi akademik.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada paparan latar belakang, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut.

- a. Siswa yang terindikasi berperilaku prokrastinasi akademik cenderung menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu, sering terlambat menyelesaikan tugas akibat tekanan atau kehilangan motivasi, dan lebih memilih aktivitas lain seperti bermain *game* atau menonton video. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal (kondisi kodrati, fisik, dan psikologis) serta faktor eksternal (lingkungan keluarga dan masyarakat).
- b. Perilaku prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yaitu tidak memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga sering terlambat dalam mengerjakan tugas pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.
- c. Belum optimalnya usaha untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus karena layanan BK masih menggunakan teknik yang bersifat klasikal yaitu dengan teknik diskusi ceramah.
- d. Masih terbatasnya penggunaan pendekatan konseling untuk menekankan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.
- e. Belum digunakannya teknik yang tepat untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian ini agar permasalahan tetap fokus pada tujuan penelitian dan tidak meluas dalam permasalahan lain. Adapun pembatasan masalah yang akan menjadi pokok permasalahan

untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

- a. Seperti apa profil prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus?
- b. Bagaimana rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus?
- c. Apakah konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengidentifikasi profil prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus
2. Untuk merancang layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus
3. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber referensi pendekatan konseling dengan teknik *Self-management* yang dapat digunakan untuk mengembangkan program studi BK utamanya konsep-konsep tentang pendekatan konseling, khususnya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Lembaga/Sekolah

Dapat memberikan inovasi guru meningkatkan bimbingan kepada guru dalam upaya menanggulangi prokrastinasi akademik siswa.

b. Untuk Siswa

Dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa baik individu ataupun kelompok dalam satu kelas sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik *Self-management*.

c. Untuk Peneliti

Menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan penelitian untuk memecahkan masalah tentang pendidikan dan pembelajaran.

E. Sistematika Penelitian

1. Bagian Pertama

BAB I merupakan pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat/kegunaan penelitian.

2. Bagian Kedua

BAB II menguraikan landasan teoritis atau pemikiran yang memberikan uraian umum tentang konseling kelompok, teknik *self*

management dan prokrastinasi akademik. Dilanjutkan dengan penelitian terdahulu dan kerangka berpikir.

3. Bagian Ketiga

BAB III menguraikan tentang metode penelitian, dan lokal penelitian yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian.

4. Bagian Keempat

BAB VI menguraikan hasil-hasil yang diperoleh selama penelitian, meliputi data yang berhasil dikumpulkan, analisis data, dan interpretasi hasil penelitian. Penjelasan diberikan secara rinci mengenai hubungan antara hasil penelitian dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, pembahasan dilakukan untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan teori-teori yang relevan dan penelitian terdahulu, serta untuk menjawab pertanyaan penelitian.

5. Bagian Kelima

BAB V berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang menjawab tujuan penelitian secara ringkas dan jelas.

