

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Kebiasaan sering menunda oleh banyak pihak ditangkap sebagai sesuatu masalah yang serius dalam kehidupan sehari-hari dan dalam dunia pendidikan pada masyarakat. Penelitian melalui sejarah menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik telah menjadi suatu bencana yang merusak individu paling tidak sejak tiga ribu tahun yang lalu (Sepehran, 2012). Kondisi sekarang ditunjukkan dengan hasil penelitian dari Steel (2007), dalam rangkaian penelitian prokrastinasi akademik di salah satu universitas di Canada, menunjukkan hasil bahwa ada korelasi antara prokrastinasi dengan prestasi akademik.

Siswa sering mengalami kendala dalam menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan sesuai tenggang waktu yang ditentukan, tidak terbiasa untuk tepat waktu, menghabiskan waktu untuk persiapan yang berlebihan dan berakibat gagalnya menuntaskan tugas dengan tepat waktu. Pola perilaku yang tidak memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien dalam menyelesaikan suatu tugas yang mengakibatkan terjadinya efek negatif disebut juga sebagai prokrastinasi (Ghufron, 2011). Selama proses observasi yang dilakukan peneliti di SMAN15 ditemukan siswa kelas 10 memiliki masalah prokrastinasi akademik Hal ini terlihat dari proses rekapitulasi yang dilakukan guru BK terhadap 16 mata pelajaran di mana banyak siswa khususnya kelas X yang rata-rata tidak mengumpulkan ataupun mengerjakan tugas dengan persentase lebih dari 60%. Hal ini tentu menjadi masalah karena siswa tidak mampu untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Hasil wawancara yang dilakukan pada guru BK maupun guru mata pelajaran ditemukan bahwa guru-guru terpaksa memberikan waktu tambahan pada siswa agar mampu mengerjakan tugas-tugas yang tertinggal atau tidak mampu diselesaikan oleh siswa. Tingkat prokrastinasi akademik saat ini berada pada kategori yang cukup tinggi. Menurut hasil penelitian tentang Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta oleh Munarwaroh, menunjukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berada pada level yang cukup tinggi

berdasarkan besaran persentase dari hasil penelitian yang jabarkan yakni hanya 5,7 % siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori rendah (Munarwaroh, 2017).

Solomon & Rothblum (Ramadhani, 2016) memaparkan definisi yang hampir sama mengenai prokrastinasi akademik yaitu sebuah tendensi perilaku yang melalaikan tugas yang diberikan dengan mendahulukan aktifitas lain yang tidak penting sehingga mengakibatkan tertundanya tugas utama yang harus kerjakan tepat waktu. Brown & Holzman (Febriani, 2017), mengatakan bahwa prokrastinasi menunjukan pada suatu kecenderungan menunda-nunda pekerjaan. Menurut Ferrari (Nursalim, 2018) prokrastinasi adalah suatu bentuk tindakan yang tidak didasarkan pada sebuah pemikiran dengan pertimbangan yang matang dengan tendensi putusan yang dibuat tidak sesuai dengan keyakinan hatinya. Burka & Yuen (Cinthia, 2017) mendefinisikan prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah.

Perilaku prokrastinasi akademik yang sering dibuat siswa adalah efek dari suatu keyakinan yang irasional. Timbulnya perilaku prokrastinasi menurut Schraw (Munarwaroh, 2017) berawal dari pola pikir yang menyimpang, seperti: “nanti juga masih sempat waktunya buat dikerjakan” atau “ahh masih banyak waktu, saya dapat menyelesaikannya nanti”. Permasalahan berpikir keliru berawal dari pembelajaran yang diterima dengan tidak benar yang sering diperoleh dari faktor genetik orang tua atau kultur dimana individu di didik. Siswa seringkali merasa takut ketika dihadapkan pada sebuah tugas dan menganggap tugas tersebut adalah beban yang berat yang tidak mampu diselesaikan. Faktor lain yang mengakibatkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah prioritas yang kurang dari siswa, keinginan untuk cenderung mendapat kesenangan sementara kurang pengelolaan diri, dan manajemen waktu yang rendah.

Perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak tidak baik secara nyata pada peserta didik, diantaranya yaitu peserta didik mendapatkan nilai dibawah standar (sangat rendah), kesulitan menempuh pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran yang rendah dan jarang masuk sekolah, dan dampak terburuknya

adalah dikeluarkan dari sekolah. Dukungan dan perhatian yang rendah oleh orang sebagai akibat dari kurangnya kontrol orang tua juga menjadi alasan perilaku ini muncul pada peserta didik.

Menurut Steel (Munarwaroh, 2017) siswa yang terbiasa menunda tugas akademik biasanya sering memperoleh nilai yang kurang bagus pada setiap mata pelajaran ataupun ujian. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi yang negatif dan berpengaruh secara nyata terhadap pribadi siswa, misalnya skor akademik siswa berada dibawah rata-rata, kesulitan untuk menempuh pendidikan kejenjang berikutnya, memiliki jumlah absensi yang tinggi, dan dampak yang paling buruk adalah diberhentikan dari sekolah. Dukungan dan perhatian yang rendah oleh orang tua sebagai akibat dari kurangnya kontrol dan pengawasan menjadi alasan perilaku ini muncul pada siswa.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dari sekolah perlu memiliki peranan aktif untuk membantu mengentaskan persoalan yang sedang dihadapi oleh para siswa. Prokrastinasi sebagai salah satu masalah dalam lingkungan pendidikan formal perlu mendapat penanganan dan perhatian lebih. Layanan dalam bimbingan dan konseling perlu memberikan sebuah perlakuan khusus dengan menggunakan teknik yang tepat sehingga diharapkan mampu membimbing siswa supaya dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Siswa yang cenderung berperilaku prokrastinasi apabila tidak segera diatasi maka dapat mempengaruhi tingkatan prestasi belajar siswa yang tentunya akan semakin rendah, sehingga mengakibatkan siswa tidak dapat mencapai tingkatan pengembangan kemampuan akademik, dan berakhir dengan kegagalan siswa untuk naik kelas. Guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan skill yang dimiliki agar siswa tidak mengalami prokrastinasi akademik melalui perannya untuk membantu menumbuhkan sikap bertanggung jawab pada siswa dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kelakuan (behaviour) yang mempengaruhi kepribadian siswa, sehingga harus mempunyai self-management yang baik agar dirinya mampu mereduksi perilaku negatif tersebut. Teknik yang sesuai dengan masalah perilaku menunda-nunda tugas dalam pendekatan behavior adalah memakai layanan konseling kelompok teknik self-management. Layanan

konseling kelompok dengan teknik self-management, diharapkan mampu mereduksi tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pernyataan diatas didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meilindani (2017) pada siswa XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri, bahwa hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*, menunjukkan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sholichatun (2013) pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukumoro Ngajuk terkait *self-management* pada perilaku prokrastinasi siswa. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan jenis *one group pre-test* dan *post-test design*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukumoro Ngajuk.

Teknik self-management sangat dibutuhkan dalam pengelolaan seluruh daya dan kapabilitas siswa. Teknik self-management adalah rangkaian metode tertentu yang harus dijalankan individu agar dapat mengatur dan menyusun perilaku yang dimiliki. Menurut Komalasari (Yospina, 2019) pada teknik self-management, siswa ikut andil dalam sebagian atau semua unsur pokok dalam prosedur teknik ini diantaranya menetapkan tujuan tingkah laku yang diinginkan, mengawasi tingkah laku tersebut, menetapkan tahapan yang akan diimplementasikan, melaksanakan tata cara prosedural tersebut, dan melaksanakan asesmen terhadap keefektifan rangkaian prosedural tersebut. Teknik self-management bisa dimanfaatkan oleh siswa agar dapat mengawasi dirinya sendiri dimulai dari aspek emosi dan tingkah laku serta dapat mengontrol rangsangan lain pada dirinya.

Menurut Sukadji (Komalasari, 2017) self-management dideskripsikan sebagai suatu langkah yang diambil oleh siswa dalam mengarahkan setiap tingkah laku yang dimiliki. Permasalahan yang dapat diselesaikan dengan self-management diantaranya pada perilaku negatif yang berkaitan dengan diri siswa tetapi mengganggu sekitarnya bahkan dirinya sendiri. Perilaku tersebut muncul tiba-tiba karena beragam faktor dan tidak mampu dikontrol sehingga pengawasan orang lain disekitarnya menjadi tidak maksimal. Pendapat lain juga disampaikannya The Liang Gie (Ulfa, 2018) bahwa manajemen diri berarti mendorong siswa untuk maju, mengelola

semua komponen kemampuan siswa, mengontrol potensi diri siswa untuk mencapai perilaku yang positif, dan menumbuhkan beragam unsur dari diri siswa sehingga menjadi lebih berkembang. Siswa lebih menginginkan penguatan (reinforcement) terhadap kesenangan sesaat yang lebih menarik sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi seperti mengutamakan aktivitas yang kurang penting daripada melaksanakan kewajiban utamanya.

Teknik *self-management* diharapkan dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Teknik *Self-management* mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru merupakan suatu teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola waktu dengan baik. Teknik khusus yang penulis gunakan yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, penjenjuran, *punishment*, dan *disentisasi sistematis*.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas serta guru mata pelajaran yang dilakukan, penulis menemukan informasi bahwa peserta didik kelas X di SMAN 15 Surabaya memiliki permasalahan mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Guru sangat sering menjumpai peserta didik yang memiliki masalah dalam dalam pengerjaan dan pengumpulan tugas, terutama ketika pembelajaran daring seperti saat ini maka dari itu penulis mengambil judul penelitian yang sesuai berdasarkan hasil wawancara terhadap guru tersebut. Tingkat prokrastinasi yang masih terjadi hingga saat ini perlu dikaji untuk mendapatkan solusi penanganan dengan menggunakan cara dan teknik yang tepat salah satunya adalah menggunakan teknik *self-management*. Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui signifikansi efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Berdasarkan pemaparan diatas, penulis memilih untuk mengambil judul kajian ilmiah tentang "Efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya".

B. Batasan Masalah

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 15 Surabaya dengan menggunakan objek penelitian berupa siswa di SMAN 15 Surabaya. Adanya keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkan batasan terhadap variabel dan sub-variabel yang diteliti. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah, variabel yang digunakan untuk diteliti hanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 15 Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang sesuai berdasarkan pembahasan latar belakang masalah di atas yaitu: Apakah penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Secara Signifikan Efektif dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya”

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel (DOV)

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* dalam konseling kelompok sebagai variabel bebas, dan prokrastinasi akademik siswa sebagai variabel terikat.

2. Definisi Operasional Variabel (DOV)

a. Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik siswa adalah suatu perilaku dimana seorang siswa atau biasa disebut prokrastinator melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik dengan indikator prokrastinasi akademik diantaranya: *Perceived Time*, *Intention-action*, *Emotional distress*, dan *Perceived Ability*

b. Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* dalam konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian layanan konseling terhadap

beberapa siswa, menggunakan teknik *self-management* dengan strategi, 1) *self-monitoring*; 2) *self-contracting*; 3) *stimulus-control*; dan 4) *self-reward*, untuk melakukan pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhan konseli.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis ini yaitu:

1. Sekolah

Agar mutu pendidikan dapat meningkat tingkat pendidikan menengah pertama (SMP) khususnya pada perilaku prokrastinasi peserta didik.

2. Guru

Sebagai pemacu atau motivasi terhadap guru untuk menerapkan teknik *self-management* kepada peserta didik, Sebagai bahan evaluasi bagi pendidik dalam menangani anak yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

3. Peneliti

Dengan penelitian ini akan menjadi bahan acuan peneliti kedepannya agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten serta dapat membentuk pribadi peserta didik yang memiliki kemampuan dalam menangani peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

4. Peserta didik

Memberikan perubahan kepada peserta didik Diharapkan memiliki pengelolaan diri dan pengaturan waktu yang bagus dan *time management*.