

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa adalah salah satu komponen manusia yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita - cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orangtua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri (Lasmiati, 2022).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* yaitu “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan, maka dapat diartikan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Dalam Kamus *The Webster New Collegiate* menjelaskan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Divtionry*, memiliki arti *menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu* (Burka, 2008).

Prokrastinasi sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas, berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi (Knaus, 2002). Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas- tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Sehingga dapat di simpulkan bahwa penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Prokrastinasi tinggi disebabkan karena faktor siswa yang malas atau mempunyai rasa tidak peduli terhadap tugas, teman sebaya, memilih kesenangan kegiatannya daripada kewajibannya, hal ini dikarenakan peserta didik yang diberikan tugas untuk dikerjakan, peserta didik tidak langsung mengerjakan akan tetapi cenderung mengulur-ulur waktu. Penelitian yang dilakukan oleh (Pangger, 2014), membuktikan setiap kelas selalu ada yang melakukan prokrastinasi akademik hampir setengah dari jumlah siswa, dari

hasil survei diperoleh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam klasifikasi rata-rata sebanyak 23 orang melakukan kebiasaan menunda-nunda tugasnya.

Kasus prokrastinasi merupakan kebiasaan seseorang dalam menunda- nunda pekerjaannya dan biasanya hal ini dilakukan secara berulang-ulang. Siapa saja dapat melakukan prokrastinasi, dari siswa Sekolah Dasar hingga tingkat Universitas. Jika seseorang sudah sering melakukan prokrastinasi akibatnya ia akan malas untuk mengerjakan suatu pekerjaan atau tugasnya tepat pada waktunya (Pangger, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh (Erlangga, 2017) berdasarkan pengamatan dan observasi, berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik setelah dilaksanakan teknik, jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Erwan, 2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi, penerapan teknik *self*

management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan (Abdullah, 2016) menunjukkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan kelompok dengan teknik *self management*, frekuensi perilaku prokrastinasi akademik sebelum dilakukan konseling berada pada kategori tinggi sebesar 31,95%, dan setelah dilakukan tindakan persentase berkurang sebesar 19,62% dan 13,59%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Yospita, 2019), hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 3 tarakan.

Penelitian lain 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.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sebelumnya, peneliti menemukan beberapa persamaan dengan apa yang hendak diteliti. Persamaan terletak pada variabel dependen dan independennya yaitu menjadikan prokrastinasi akademik sebagai variabel X dan teknik *self management* sebagai variabel Y. Akan tetapi memiliki perbedaan

pada sekolah yang akan peneliti teliti, peneliti akan melakukan penelitian di SMP yang berbasis islami agar mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi di sekolah umum dengan sekolah yang berbasis islami.

Jika prokrastinasi dibiarkan dapat menjadikan sikap siswa menjadi malas, tidak mementingkan belajar dan hal ini pastinya dapat berpengaruh juga terhadap hasil belajar mereka. Perlu adanya cara agar prokrastinasi ini dapat di atasi dan di cegah agar tidak berlanjut pada efek yang lebih serius. Maka dari itu prokrastinasi ini harus ditangani dengan teknik yang tepat. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kelakuan (*behaviour*) yang mempengaruhi kepribadian siswa, sehingga harus mempunyai *self management* yang baik agar dirinya mampu mengurangi perilaku negatif tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, di perlukan solusi yang dapat di gunakan sebagai penyelesaian. Dalam hal ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dirasa dapat memberikan pengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Karena dengan melalui konseling kelompok siswa dapat mendapatkan pemahaman tentang dampak dari perilaku prokrastinasi agar siswa

dapat mengurangi perilaku prokrastinasi tersebut, dan dengan melalui teknik *self management* siswa dapat menemukan konsep dirinya melalui bentuk permainan peran.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMP YA BAKII 1 Kesugihan, selama ini guru bimbingan dan konseling masih disibukkan dengan peserta didik yang melanggar peraturan saja, sehingga belum pernah mengadakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Menurut guru BK kebanyakan peserta didik memiliki perilaku prokrastinasi dikarenakan peserta didik tersebut sering menunda untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, peserta didik memiliki kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, peserta didik merasa lebih tenang karena waktu masih banyak, dan peserta didik tidak yakin terhadap kemampuan dirinya.

Hal serupa juga dikatakan oleh guru mata pelajaran SKI di kelas VIII hal ini berdasarkan hasil observasi beliau selama mengajar, peserta didik dikelas tersebut sering telat mengumpulkan tugas - tugas atau pekerjaan rumah dan terkesan tidak bisa mengatur waktu dikarenakan kebanyakan siswa bertempat tinggal di pesantren, sehingga menunda- nunda pekerjaan sampai batas akhir.

Berdasarkan hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik yang dibagikan kepada peserta didik kelas VIII, yang peneliti lakukan pada hari Selasa, 19 Agustus 2023, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik sering terjadi di lingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pemikiran irasional bahwa pada keesokan hari bisa dikerjakan, kurangnya rasa percaya diri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan mengikuti kegiatan dipondok bagi yang tinggal dipesantren dan bermain bagi yang tinggal dirumah.

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*. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti mengambil judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan” karena penting untuk diteliti guna mengetahui seberapa besar efektifitas penerapan teknik *self management* sebagai pengurangan prokrastinasi akademik di SMP YA BAKII 1 Kesugihan, penulis beranggapan bahwa teknik *self management* sangat penting untuk mengurangi prokrastinasi

akademik yang mana membuat kedisiplinan para siswa dalam mengerjakan tugas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini berfokus pada Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa bahwa :

1. Tingkat prokrastinasi yang masih terjadi pada siswa
2. Peserta didik sering menunda untuk menyelesaikan pekerjaan rumah.
3. Peserta didik lebih mementingkan hal yang lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas
4. Peserta didik tidak bisa mengatur waktu
5. Belum pernah dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi penelitian pada tingkat prokrastinasi yang masih terjadi pada siswa yang didasarkan berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah nomer 1 dan 5 yang telah diuraikan. Keterbatasan tersebut terfokus pada efektif konseling kelompok teknik

self management untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* di SMP YA BAKII 1 Kesugihan?
2. Seberapa efektif konseling kelompok teknik *self management* untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP YA BAKII 1 Kesugihan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* di SMP YA BAKII 1 Kesugihan
2. Untuk mengetahui keefektifan teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian tindakan layanan ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling khususnya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa pada layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Sebagai sarana pengentasan masalah yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Guru Pembimbing

Sebagai referensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling agar siswa mampu berperan aktif dalam mengikuti kegiatan layanan. Dan meningkatkan keterampilan dalam memilih strategi yang baik dalam memberikan layanan kepada siswa dalam berbagai teknik yang beragam.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan proses layanan untuk memanfaatkan berbagai teknik yang beragam dan salah satunya yaitu teknik *self management*