

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Roda terbesar dan terkuat yang dimiliki oleh sebuah Negara yaitu terletak pada sumber daya manusianya. Untuk menciptakan roda yang kokoh agar sebuah Negara bisa berjalan dan berputar kearah yang lebih maju adalah dengan menciptakan dan membentuk sumber daya manusia memiliki kompetensi dan bernilai budi pekerti luhur. Perwujudan ini dilakukan melalui pendidikan yang sangat gencar di lakukan oleh pemerintah dan sekolah. Siswa atau sumber daya manusia sebuah Negara sudah terakomodasi dengan melimpahnya institusi pendidikan formal maupun nonformal. Salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peran yang krusial dalam pembangunan dan pengembangan sebuah Negara adalah SMA/SMK. Jenjang ini merupakan jenjang terakhir yang diwajibkan oleh pemerintah dalam program belajar 12 tahun, dimana bagi siswa yang telah melewati jenjang ini maka disarankan untuk melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi yaitu pendidikan tinggi. Tingkatan sekolah menengah atas diperuntukkan bagi siswa yang akan memasuki dunia kerja maupun yang akan melanjutkan studi ke perguruan yang lebih tinggi. Dalam jenjang ini, bakat, potensi, kognitif, dan psikomotor seorang siswa akan digali dan dikembangkan. Jika potensi yang dimiliki siswa mampu diidentifikasi dan dikembangkan maka siswa tersebut akan lebih mudah dalam memilih tindakan pekerjaan maupun pendidikan selanjutnya.

Setiap sekolah menginginkan siswa-siswinya mengerti dan paham akan tugas-tugas mereka disekolah dan dapat menguasai diri mereka sehingga mereka mendapatkan prestasi yang baik. Demi mendapat prestasi yang baik, siswa dituntut untuk berpikir secara kritis, mandiri, dan dapat mengerjakan tugas-tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan siswa seharusnya dapat membagi waktu dan memilah-milah mana tugas yang menjadi prioritas utama dan mana menjadi prioritas selanjutnya.

Dengan menerapkan pendidikan yang baik dan tepat sasaran, maka produk akhir yang dihasilkan akan mengarah ke pembentukan generasi muda bangsa yang memiliki kompetensi yang tinggi, memiliki daya kreatifitas yang tinggi, berasaskan norma-norma dan nilai yang berlaku. Siswa didefinisikan sebagai seorang individu yang secara resmi ataupun tidak resmi sedang mengenyam dan terlibat dalam suatu pendidikan dan mengalami proses pendidikan. Siswa dengan jenjang SMA atau Sekolah Menengah Atas mencakup seluruh individu atau anak yang terdaftar pada institusi pendidikan yang memiliki rentang usia antara 16-18 tahun, dimana pada usia-usia ini tergolong pada usia remaja. Seorang siswa yang berada pada tahap usia remaja akan mengalami sebuah proses pendewasaan yang ditandai dengan mulainya setiap remaja untuk menemukan dan mengidentifikasi identitas dan eksistensi diri mereka. Usia remaja adalah usia yang dapat dikatakan sebagai usaha pertengahan, dimana mereka sebagai remaja tidak bisa disebut sebagai anak kecil lagi karena mereka sudah mengerti sebuah konsep hidup yang lebih rumit, dan mereka juga tidak bisa dikatakan sebagai orang dewasa karena mereka belum bisa untuk berdiri

dengan keputusan mereka dan belum dengan sempurna mampu untuk membedakan hal yang baik dan buruk beserta konsekuensinya (Damayanti, 2012). Kecerobohan remaja ini didorong oleh kecenderungan remaja dalam menyelesaikan masalah secara instan dan terburu-buru tanpa menganalisa akibat yang akan ditimbulkan setelahnya. Selain itu, remaja pada usia tertentu juga sangat kental dengan perilaku suka menunda sebuah kegiatan atau aktifitas yang nantinya akan berujung tidak selesainya sebuah tugas. Kurangnya kemampuan siswa atau remaja dalam mengatur waktu dalam menjalankan aktifitas sehari-hari disebabkan oleh ketidakbiasaan remaja dalam mengatur jadwal aktifitas yang dilakukan sehari-hari dan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersantai tidak jelas. Akibat yang ditimbulkan dari kecenderungan ini ialah siswa tidak bisa memilah dan memilih kegiatan apa yang harus dilakukan tanpa membuang waktu.

Permasalahan yang sering dijumpai dan dialami oleh peserta didik dalam menempuh pendidikan adalah ketepatan waktu pengumpulan tugas. Ketika guru memberikan sebuah tugas atau masalah terhadap siswa dengan batasan waktu yang ditentukan bertujuan untuk melatih siswa dalam kedisiplinan mereka dalam mengumpulkan tugas tepat waktu. Nyatanya hal ini masih menjadi tantangan besar untuk siswa mengingat keterbatasan kemampuan dalam mengatur waktu sehari-hari yang mengakibatkan mereka kearah keterlambatan, kegagalan dalam menyelesaikan tugas, dan ketidakmampuan mereka untuk menepati batas waktu yang telah ditentukan. Tindakan ini diistilahkan sebagai tindakan prokrastinasi yang mencakup tindakan yang tidak efisien dalam mengatur waktu sehingga berakibat pada penundaan kegiatan

atau tugas. Pendapat ini searah dengan pendapat Brown & Holtzman dalam Rin Fibriani yang menyampaikan tindakan prokratinasi sebagai tindakan penundaan sebuah tugas yang dilakukan secara terus menerus. Selain itu, prokrastinasi menurut Joseph Ferrari mengatakan prokrastinasi merupakan tindakan yang dilakukan oleh seorang individu yang pada umumnya berlawanan dengan kata hati dan aktifitas yang dilakukan tanpa pertimbangan yang matang dan tepat. Prokrastinasi terdiri dari prokrastinasi yang bersifat menguntungkan dan prokrastinasi yang bersifat buruk atau menimbulkan masalah, dimana kedua jenis ini mengarah kearah yang sama yaitu menunda sebuah tugas yang diberikan tanpa adanya alasan yang jelas mengapa individu tersebut untuk menunda sebuah pekerjaan (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul). Sedangkan, Albert Ellis dan William Knaus menegaskan tindakan ini ketidakmampuan seorang individu dalam memulai sebuah kegiatan atau tugas sehingga berujung pada kegagalan dan penundaan tugas.

Berdasarkan hasil observasi (pengamatan) selama melakukan kegiatan Asistensi Mengajar di SMK Negeri 3 Singaraja dalam kurun waktu kurang lebih 6 bulan (24 Agustus - 15 Desember 2021) dilihat dari perilaku siswa serta wawancara bersama guru BK dan wali kelas, bahwa terdapat beberapa siswa yang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti: munculnya pemikiran kalau tugas tersebut masih bisa dikerjakan lain waktu, kecenderungan siswa dalam menghabiskan waktu untuk hal yang lebih menyenangkan seperti bermain, dan lebih mementingkan kesenangannya dari pada tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Hasil observasi tersebut, didukung juga dengan hasil *need assesment* yang telah disebarakan dengan

menggunakan DCM (Daftar Cek Masalah). Dimana permasalahan siswa terdapat pada bidang belajar. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan siswa pada saat kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Penanganan yang paling tepat adalah memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa melalui pembiasaan mengenai pengelolaan dirinya dalam belajar, salah satunya memberikan pembelajaran teknik *self management* yang dilakukan dengan konseling kelompok.

Peran konseling kelompok sangat krusial dalam mengembangkan dan menggali potensi yang dimiliki oleh peserta atau seseorang. Hal ini disebabkan oleh dinamika konseling kelompok yang sedemikian rupa sehingga membantu peserta dalam menentukan potensi diri mereka. Secara berkelompok, siswa akan didorong untuk bisa membagikan setiap pengalaman atau permasalahannya dengan teman sebaya, perasaan yang dipendam, gagasan yang mereka miliki, dan mereka cenderung lebih lepas dan berani untuk mengungkapkan hal serupa. Hasil dari konseling secara berkelompok ini juga mengacu pada kemampuan siswa dalam mengambil keputusan atas permasalahannya yang dapat dibantu dengan teman sebayanya. Dalam konseling secara berkelompok, masalah yang dimiliki tidak hanya dimiliki oleh konseli sehingga jika ada masalah yang sedang dihadapi oleh konseli yang memiliki permasalahan maka ia akan lebih luwes dan lepas dalam membagikan masalahnya kepada teman-teman sebaya yang juga mungkin memiliki masalah yang sama dengannya dan berorientasi terhadap rasa kenyamanan, kepercayaan, penerimaan satu sama lain, dan saling mengerti satu sama lain. Pada umumnya, dilakukannya konseling kelompok menitikberatkan pada proses penyelesaian masalah yang

muncul dalam bidang karir, sosial, dan pendidikan (Corey, 2019). Dalam konseling yang dilakukan secara berkelompok, teknik konseling diperlukan untuk memfokuskan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sejalan dengan Romlah (2001) yang menekankan teknik dalam konseling sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan sebagai tujuan.

Dalam proses meminimalisasi tindakan prokrastinasi yang dimiliki oleh siswa maka sangat penting bagi konselor untuk menerapkan teknik dan strategi yang tepat sehingga mengarah pada perwujudan tingkah laku yang diinginkan. Salah satu teknik yang dapat diaplikasikan dalam hal ini yaitu teknik *Self Management*. Dalam teori kognitif behaviorial ada beberapa teknik yang dapat diintervensi salah satunya adalah teknik *self management*, menurut Cormier (Lestari & Nursalim, 2019:21) menjelaskan bahwa *self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* adalah sebuah strategi yang diterapkan pada klien agar klien tersebut dapat mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilakunya agar lebih teratur (Lestari & Nursalim, 2019:21).

Berkaca dari hal ini, setiap siswa yang akan mengalami proses pengelolaan diri yang didasari atas prosedur-prosedur yang diintervensi dalam teknik *self management*. Teknik ini dilakukan dengan pengaturan perilaku siswa yang dilakukan oleh siswa itu sendiri. Komponen-komponen yang dilakukan dalam *self management* ini berupa pemantauan tingkah laku,

pemilihan prosedur dan pelaksanaannya, penentuan perilaku sasaran, dan pengevaluasian prosedur (Sukadji). Selain itu, dalam penerapan teknik ini, para siswa atau peserta didik dapat mengontrol dirinya sendiri dalam aspek emosi, tingkah laku, dan juga perubahan stimulus.

Penerapan teknik *self management* ini bersifat krusial dalam pengurangan perilaku penundaan atau prokrastinasi tugas dan masalah yang diberikan oleh guru melalui perubahan tingkah laku tahap demi tahap yang akan berimbas pada perubahan tingkah laku yang bersifat positif. Perubahan ini dilakukan dengan cara pembelajaran yang dilakukan oleh peserta tersebut yang mengarah kearah perubahan perilaku dalam mengelola waktu. Pada dasarnya, teknik ini merupakan strategi yang krusial bagi seorang individu untuk mengubah dan mengembangkan tanggung jawab pribadi dalam mengurangi tindakan penundaan tugas dan kegiatan yang dilakukan. Dalam prosesnya, perubahan dan pengembangan tingkah laku ini sangat bergantung pada individu tersebut dan bukan dipaksa oleh pemberi layanan konseling atau biasa disebut dengan konselor. Sehingga apapun yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli tersebut, hasil yang didapatkan akan sangat bergantung pada konseli tersebut.

Fenomena ini selaras dengan investigasi yang dilakukan oleh Sri Muliana (2020) yang mengidentifikasi keefektifan teknik *self management* dalam menghadapi maupun meminimalisasi tindakan penundaan sebuah tugas yaitu tugas yang berhubungan dengan kehidupan akademik peserta didik. Selain itu, keefektifan teknik ini juga diidentifikasi oleh Nurhidayatullah, Erwan (2019). Berdasarkan penelitian relevan yang dilakukan sebelumnya, mayoritas penelitian tersebut dilakukan di sekolah SMP maupun SMA/SMK. Mengacu

pada hal ini, ditemukannya pengaruh positif yang didistribusikan oleh teknik *self management* dalam mengurangi tindak prokrastinasi peserta didik tinggi. Penelitian ini di arahkan untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan pemaparan diatas, dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa maka dibutuhkan suatu buku panduan yang memungkinkan guru BK dan siswa untuk melakukan kegiatan layanan BK. Dalam hal ini layanan BK konseling kelompok dengan teknik *self management* diharapkan mampu membantu siswa dalam meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik.

Menyikapi hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 3 Singaraja”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Terdapat banyak siswa yang melakukan prokrastinasi yang ditunjukkan dengan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Perilaku prokrastinasi yang tinggi mengakibatkan dampak prestasi belajar yang menurun dan kurangnya kedisiplinan pada siswa.
3. Pelaksanaan konseling kelompok yang belum berjalan secara sistematis dan terstruktur di SMK.



4. Belum tersedianya buku panduan bagi guru BK untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa

### 1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar peneliti dapat lebih mudah dalam menjelaskan pembahasan sehingga tujuan dari penelitian dapat dicapai dengan optimal. Dari fenomena yang telah ditemukan maka peneliti ingin fokus dan membatasi masalah yang akan diteliti dengan lebih menitik beratkan pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 3 Singaraja”.

### 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah rancang bangun atau konstruksi Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa?
2. Bagaimanakah validitas internal atau validitas isi mengenai Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa?

3. Bagaimanakah efektivitas Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui rancang bangun atau konstruksi Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.
2. Untuk mengetahui validitas internal atau validitas isi mengenai Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan keefektifan Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.

### 1.6 Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan dari penelitian ini adalah Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 3 Singaraja. Buku panduan ini terdiri dari beberapa bagian yaitu terdapat pendahuluan, pada bagian Bab 1 terdapat Teori Terkait (a. Deskripsi Konseling Kelompok, b. Deskripsi Teknik *Self Management*), pada bagian Bab 2 terdapat Petunjuk Umum ( a. Penggunaan Buku Panduan, b. Tujuan

Pelaksanaan Layanan, c. Menentukan Peserta Kegiatan, d. Pelaksana Konseling (Fasilitator), e. Metode Dan Teknik Kegiatan Konseling, f. Waktu Kegiatan), pada bagian Bab 3 terdapat Petunjuk Khusus yang terdiri dari a) Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*, b) Petunjuk Khusus Konseling Kelompok, c) Petunjuk Khusus Teknik *Self Management*. Dilengkapi dengan daftar pustaka dan beberapa lampiran mengenai Prokrastinasi Akademik Siswa, Kuesioner Prokrastinasi Akademik Siswa, Rencana Pelaksanaan Layanan, Form Refleksi Kegiatan Konseling, Kontrak Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*.

### **1.7 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Menyumbangkan sumber berupa buku panduan konseling dalam rangka mengurangi tindak prokrastinasi siswa dengan teknik *self management* sehingga mampu memperkaya wawasan para pembaca.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Penulis**

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman untuk dapat mengembangkan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.

b. Manfaat bagi Peserta Didik

Penelitian ini bermanfaat untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa sehingga mampu menyukkseskan diri dalam pengetahuan dan menjadi siswa yang disiplin dalam belajar

c. Bagi Pihak Instansi

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi terkait Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.

d. Bagi Guru BK

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan membantu guru BK dalam menerapkan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa.

