

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana guna mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kemampuan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan' akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan. Selama menjalani pendidikan siswa berkewajiban untuk menyelesaikan dan mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya selama menuntut ilmu di sekolah. Bentuk tanggung jawab yang bisa dilakukan oleh siswa adalah dengan mengerjakan tugas dengan baik yang diberikan oleh guru. Dalam penelitian Rianto, (2012) dijelaskan bahwa tanggung jawab dilakukan oleh siswa dalam proses belajar adalah siswa harus sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu siswa memiliki kewajiban untuk mengembangkan kemampuannya dalam belajar. Siswa memiliki tugas utama yaitu: tidak telat dalam mengumpulkan tugas, mengerjakan pekerjaan rumah tidak disekolah, tbisa mengatur waktu dengan baik, dan percaya diri ats kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Dalam proses belajar tentunya akan ditemukan adanya permasalahan ataupun hambatan yang akan membawa siswa pada hal yang tidak diinginkan, Berdasarkan fakta dilapangan masih sering dijumpai peserta didik yang masih

sering mengerjakan tugas atau belajar sehari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. siswa tidak mampu tepat waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru, banyak hal yang melatar belakangi hal tersebut, Salah satu penghambat terselesaikannya tugas tersebut adalah sikap menunda mengerjakan tugas akademik, dalam psikologi disebut *prokrastinasi akademik*.

Prokrastinasi akademik adalah menunda tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas sekolah. Deniz et al., (2009). *Prokrastinasi akademik* adalah sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Solomon & Rothblum, (1984b) *Prokrastinasi akademik* diartikan sebagai penundaan yang sengaja dan dilakukan secara berulang kali, dan memilih melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat. Seorang yang melakukan *prokrastinasi* berkaitan erat dengan perasaan takut gagal, tidak merasa senang dengan tugas yang diberikan, sulit mengambil keputusan, sulit mencari materi tentang tugas yang diberikan sehingga mengakibatkan *prokrastinasi* terhadap tugas yang diberikan Iyas, (2017). Menurut penelitian Solomon & Rothblum, (1984b) *prokrastinasi akademik* terjadi karena adanya ketakutan siswa terhadap evaluasi hasil tugas, perfeksionis, sulit dalam mengambil keputusan, ketergantungan dalam mencari bantuan untuk mendapatkan jawaban, kurangnya rasa percaya diri, malas, tidak dapat mengatur waktu dengan baik, takut mengambil keputusan, dan juga pengaruh dari teman sebaya.

Berdasarkan pengertian diatas bisa diartikan bahwa *prokrastinasi akademik* adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas,

sehingga pelaku *prokrastinasi* akan lebih memilih untuk mengerjakan hal lain yang tidak berkaitan dengan tugas. Sikap atau perilaku *prokrastinasi* ini dapat terjadi karena ketidakmampuan seorang siswa dalam mengatur waktu, rasa malas, tidak merasa senang akan tugas yang diberikan dan juga ada pengaruh dari teman untuk melakukan *prokrastinasi*. *Prokrastinasi* ini juga dilakukan oleh beberapa siswa SMP N 1 Tegaldlimo, sebagai seorang siswa tentu memiliki tanggung jawab dalam belajar salah satunya yaitu menyelesaikan tugas akademiknya. Beberapa siswa lebih memilih menunda dalam penyelesaian tugas akademik yang diberikan, Sebagian siswa lebih memilih melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat dibandingkan harus menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan hasil asesmen yang berikan kepada siswa kelas 7 SMPN 1 Tegaldlimo pada tanggal 29 Agustus 2022, didapatkan data, dari total 141 responden terdapat 94 siswa memiliki kebiasaan sering menunda-nunda pekerjaan sekolah. Hal ini juga diperkuat dengan hasil observasi kelas yang dilakukan, ditemukan masih ada beberapa siswa yang mengerjakan tugas di kelas, siswa-siswa yang melakukan *prokrastinasi* ini mengerjakan tugas disekolah sebelum guru datang untuk mengambil tugas tersebut, alasan mereka melakukan *prokrastinasi* adalah karena lupa jika ada tugas, malas belajar dan ada beberapa yang menganggap enteng tugas tersebut, sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain daripada mengerjakan tugas, alasan ini diperkuat oleh pendapat Schrawetal.,(2007) faktor penyebab *prokrastinasi akademik* bisa dikarenakan pikiran yang irasional, misalnya “ masih ada waktu besok untuk mengerjakan tugas”, “

masih ada banyak waktu, saya bisa mengerjakannya besok” bisa juga *prokrastinasi akademik* terjadi karena ingin melakukan hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, misalnya “ pergi ke mall lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas sekarang” adapun faktor yang bisa menyebabkan prokrastinasi bisa berupa faktor internal ataupun faktor eksternal. Menurut Solomon & Rothblum, (1984a) prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional siswa. Keyakinan irasional tersebut disebabkan oleh kesalahan siswa dalam mengartikan tugas, siswa berpikir bahwa tugas adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan, selain itu siswa juga takut gagal dalam mengerjakan tugas sekolah, karena jika gagal mengerjakan tugas maka akan mendapatkan penilaian negatif akan kemampuannya. Akibatnya banyak siswa yang menunda mengerjakan tugas yang dimilikinya,

Permasalahan ini tentu tidak bisa dibiarkan, siswa yang terbiasa menunda-nunda pekerjaan atau *prokrastinasi* akan mengalami kesulitan dalam mengumpulkan tugas tepat waktu. Dampak dari *prokrastinasi akademik* yaitu menurunnya nilai prestasi, tidak disiplin waktu, dan bisa saja ada hukuman dari guru mata pelajaran. Berdasarkan hasil penelitian You Ji (2015) menyatakan bahwa siswa yang memiliki sikap *prokrastinasi akademik* memiliki prestasi akademik yang rendah.

Alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik ini adalah dengan memberikan layanan konseling Kognitif behavior teknik *self-management*. Pemberian konseling model Kognitif behavior akan membantu siswa merubah pola pikir siswa yang irasional menjadi rasional

mengenai tugas-tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting. Dengan teknik *self-management* teknik *selfmanagement* ini dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan buruk yang dimiliki seperti sikap malas belajar ataupun rendahnya sikap tanggung jawab siswa. Teknik *self-management* ini merujuk pada pada suatu teknik dalam kognitif behavior yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Diharapkan dengan teknik *self-management* siswa mampu mengelola waktunya dengan baik, dan memiliki tanggung jawab belajar sehingga siswa tidak lalai lagi dengan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa "konseling kelompok model kognitif behavioral dengan strategi *self-management* memiliki pengaruh pada penurunan sikap prokrastinsi akademik. Ini bisa dilihat dari penurunan nilai sklala prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana penurunan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi (13%) dibandingkan kelompok kontrol (5%).Selain itu penurunan *prokrastinasi akademik* siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari *prokrastinasi akademik*."

Namun guru BK di SMP N 1 Tegaldlimo belum memiliki acuan dalam memberikan layanan konseling khususnya buku panduan konseling kognitif behavior teknik *self-management* untuk mengurangi *prokrastinasi akademik*.Berdasarkan pernyataan diatas untuk membantu guru BK mengatasi hal tersebut diperlukan sebuah perangkat, namun pada kenyataannya belum ada perangkat yang mendukung pemberian layanan tersebut. Dengan alasan

tersebut peneliti berinisiatif untuk mengembangkan penelitian dengan judul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior Teknik SelfManagement Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik ”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya.

1. Siswa memiliki ketidakseimbangan dalam perencanaan waktu pengerjaan dengan aktualisasi kerja karena siswa merasa dan telah terbiasa memilih mengerjakan tugas sewaktu pengumpulan tugas telah dekat dengan deadline.
2. Siswa lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menarik yang tidak berkaitan dengan tugas sekolah .
3. Sikap *prokrastinasi akademik* siswa perlu mendapatkan perhatian apabila sikap *prokrastinasi akademik* ini tidak ditangani maka akan berdampak buruk bagi siswa yang melakukan *prokrastinasi* tersebut.
4. Guru BK belum memiliki acuan dalam memberikan layanan konseling khususnya buku panduan konseling kognitifbehavior teknik *self-management* untuk mengurangi *prokrastinasi akademik*.

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti melakukan pembatasan masalah penelitian ini hanya membahas “ Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior Teknik *Self- Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*”

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah

1. Bagaimana validitas konten Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior *Teknik Self- Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*?
2. Bagaimana keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior *Teknik Self- Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*?
3. Bagaimana efektivitas implementasi Buku Panduan Konseling Kognitifbehavior *Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dirumuskan tujuan penelitian ini adalah.

1. Menganalisis dan mendeskripsikan validitas konten Buku Panduan Konseling Kognitif behavior *Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*
2. Menganalisis dan mendeskripsikan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif behavior *Teknik Self-Managemen* tUntuk

Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*

3. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas implementasi Buku Panduan Konseling Kognitif behavior *Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Untuk pengembangan keilmuan yang terkait dengan BK kontribusi pada layanan BK, dengan menyediakan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavior Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik*.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan tentang program bimbingan konseling khususnya pada konselor tentang konseling kognitif behavior teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik .

b. Bagi Lembaga

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan konseling,tentang konseling kognitifbehavior teknik *self-management* untuk mengurangi *prokrastinasi akademik*

c. Bagi Peserta Didik

Strategi ini dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku *prokrastinasi akademik*

d. Bagi Peneliti

Hasil peneliti ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan dapat menerapkan ilmu-ilmu yang didapat di bangku kuliah.

1.7 Spesifikasi Produk

Produk penelitian ini adalah buku panduan konseling kognitifbehavior teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Tujuan dibuatnya buku ini adalah untuk membantu guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling di sekolah terutama pada siswa yang memiliki perilaku *prokrastinasi akademik*. Buku ini memberikan penjelasan mengenai indikator *prokrastinasi akademik*, kognitif behavior ,teknik *self-management*.

