

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tunda akademik artinya adalah kecenderungan untuk menanggukkan mengerjakan tugas, menghindari tugas dan situasi yang tidak menyenangkan, serta menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas akademik sesuai rencana waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. (Dahlia, 2018:5). Dari definisi tersebut mengandung indikator yang menurut peneliti dapat disimpulkan terdiri dari empat indikator yaitu : (1) menanggukkan, (2) menghindar, (3) menyalahkan, dan (4) melenceng. Berikut peneliti uraikan dari pendapat ahli terkait indikator tunda akademik diatas sebagai berikut :

Menanggukkan adalah perilaku mengulur-ulur waktu dari pekerjaan atau tugas yang diberikan guru ataupun orang tua (Dahlia, 2018:5). Fakta positifnya sebagian siswa diberikan tugas oleh guru bergegas mengerjakan tugasnya secara tepat waktu. Namun tidak semua siswa memiliki sifat positif tersebut menanggukkan ada juga fakta-fakta negatif yang ditemukan oleh peneliti di kelas dan di lingkungan sekolah yaitu ada siswa yang memilih menanggukkan pengerjaan tugas yang diberikan guru dan lebih memilih bermain game.

Menghindar adalah perilaku licik/akal-akalan dalam mengerjakan tugas (Dahlia, 2018:5). fakta positifnya, sebagian siswa ketika diberikan tugas yang sulit, siswa menghampiri guru terkait untuk bertanya terkait yang tidak di pahami. Namun tidak semua siswa memiliki sifat positif tersebut ada juga fakta-fakta negatif yang ditemukan oleh peneliti di kelas dan dilingkungan sekolah yaitu ada siswa yang memilih menghindari tugas dengan alasan tugas yang diberikan terlalu sulit;

Menyalahkan adalah perilaku kecenderungan seseorang untuk mengalihkan tanggung jawab atas kesalahannya kepada orang lain atau situasi eksternal (Dahlia, 2018:5). fakta positifnya ketika siswa diberikan tugas tersebut tanpa menyalahkan waktu yang diberikan oleh guru. Namun tidak semua siswa memiliki perilaku positif ada juga fakta-fakta negatif yang ditemukan oleh peneliti di kelas dan dilingkungan sekolah yaitu ada siswa yang menyalahkan guru karena waktu yang diberikan terlalu singkat.

Melenceng adalah perilaku tidak sesuai dalam mengerjakan tugas (Dahlia, 2018:5). fakta positif, sebagian siswa diberikan tugas dadakan oleh guru, siswa tersebut mengerjakan sesuai arahan yang diberikan oleh gurunya. Namun tidak semua siswa memiliki perilaku positif ada juga fakta-fakta negatif yang ditemukan oleh peneliti di kelas dan dilingkungan sekolah yaitu ada siswa yang tidak mau mengerjakan tugas karena beralasan bahwa soal yang diberikan belum dijelaskan sehingga siswa merasa tugas tersebut terlalu sulit.

Jadi tunda akademik (menangguhkan, menghindari, menyalahkan, dan melenceng) dapat di intervensi atau di treatment dengan berbagai teori konseling. Adapun teori2 konseling yang dapat mengintervensi tunda akademik ini, yaitu : teori konseling perilakual, teori konseling gestalt, teori konseling psikoanalisis, teori konseling humanistik, dan teori konseling rasional emotif.

Dari sekian teori konseling dapat saya menemukan kelemahan atau kekurangan. Maka dari saya memilih teori konseling perilakual. Berikut ini juga tunda akademik (menangguhkan, menghindari, menyalahkan, dan melenceng) dapat di treatment dengan beberapa teori konseling perilaku, yaitu : kelola diri, self reinforcement, Mindfulness and Acceptance (Kesadaran dan Penerimaan), Goal Setting (Penetapan

Tujuan). Maka dari itu saya menetapkan dengan menggunakan Teknik kelola diri dari tokoh B.F. Skinner.

Teori konseling perilaku adalah proses untuk mentritment tunda akademik dengan indikator-indikator (menangguhkan, menghindar, menyalahkan dan melenceng) dengan Langkah, prosedur, tahap, prinsip, asas, tujuan, dan skill (Dharsana, 2021) . Melalui pendekatan behavior, Perubahan perilaku dapat diamati, dievaluasi dan diukur 3 dalam proses pembelajaran. Perubahan tingkah laku terjadi bila telah melalui serangkaian rangsangan atau proses stimulus. Teori konseling perilaku memiliki 4 tahap, yaitu : Melakukan Assesmen (Assesment), Menetapkan tujuan (Goal Setting), Implementasi Teknik (Technique Implementation), dan Evaluasi dan Pengakhiran (Evaluation-Termination).

Teknik konseling kelola diri adalah cara untuk mentritment perilaku tunda akademik dengan prosedur, tahapan, dan manfaat (Dharsana, 2021). Teknik kelola diri memiliki kelebihan yaitu seperti, konseli secara bertanggung jawab mampu mengatur perilakunya sendiri, konseli mampu mengevaluasi perilakunya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain.

Kognitif behavior diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, siswa diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dengan menggunakan teknik kelola diri mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya mencapai kemajuan diri, dengan tujuan merubah pola pikir yang suka menangguhkan menjadi tekun, sikap menghindar menjadi menghampiri, sikap menyalahkan menjadi

membenarkan, dan sikap melenceng menjadi sesuai rencana yang sudah direncanakan, sehingga siswa dapat menunjukkan perilaku tunda akademik yang tinggi menjadi tunda akademik yang rendah.

Dengan demikian pengendalian diri harus memiliki efek terhadap perilaku selanjutnya dan tidak hanya berlaku pada waktu tertentu saja. Pendekatan mengelola diri dipandang cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa. Teknik ini efektif dalam perubahan perilaku dimana prosedur tersebut individu yang mengatur dirinya sendiri.

Maka berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggunakan Konseling perilaku dengan teknik mengelola diri dalam mengurangi tunda akademik siswa, Teknik atau strategi yang akan digunakan terlebih dahulu akan diuji keefektifannya dalam mengurangi tunda akademik siswa dengan Konseling perilaku dengan teknik mengelola diri. Dengan demikian peneliti akan melakukan terhadap beberapa siswa di SMK Negeri 1 Singaraja yang dikategorikan memiliki mengelola diri yang rendah. Maka dari itu judul penelitian yang digunakan adalah “Efektivitas Teori Konseling Perilaku Dengan Teknik Mengelola diri Untuk Mereduksi Tunda Akademik Siswa Kelas XI PH Di SMK Negeri 1 Singaraja”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan :

- 1.2.1. Kurangnya kesadaran siswa tentang perilaku tunda akademik
- 1.2.2. Perilaku tunda akademik memberikan dampak negative yaitu tidak memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga sering terlambat dalam mengerjakan tugas.

1.3. Pembatasan Masalah

1.3.1. Fokus penelitian atau pembatasan masalah dalam penelitian adalah permasalahan yang terjadi dalam efektivitas konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi tunda akademik di kehidupan sekolah.

1.4. Rumusan Masalah

1.4.1. Bagaimana dan seberapa besar kecenderungan perilaku tunda akademik pada siswa di lingkungan sekolah

1.4.2. Apakah implementasi konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mengatasi perilaku tunda akademik para remaja siswa di lingkungan sekolah?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi tunda akademik pada kehidupan sekolah yang lebih di fokuskan:

1.5.1. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan besarnya kecenderungan perilaku tunda akademik yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah .

1.5.2. Untuk menganalisis dan menemukan implementasi konseling konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mengatasi perilaku tunda akademik para siswa di lingkungan sekolah.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1. Manfaat Teoritis

1.6.1.1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu khususnya tentang pendekatan konseling perilaku dalam pencegahan perilaku tunda akademik di lingkungan sekolah.

1.6.1.2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan pendekatan konseling perilaku dalam pencegahan perilaku tunda akademik di lingkungan sekolah.

1.6.2. Manfaat praktis

1.6.2.1. Manfaat bagi guru bk

Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat memperoleh hasil yang nyata dari suatu penelitian. Mampu meningkatkan efektivitas penerapan layanan konseling perilaku. Dapat diambil sebagai referensi dalam memberikan layanan konseling perilaku yang optimal. Selain itu manfaat penelitian ini juga dapat meningkatkan kinerja guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah, terutama dalam memahami, merencanakan, melaksanakan dan mengatasi problematika perilaku tunda akademik dalam konseling perilaku dengan teknik kelola diri

1.6.2.2. Manfaat bagi siswa

Dapat mengetahui pemahaman konseling perilaku lebih dalam lagi dan diharapkan siswa dapat mengimplementasikan

perilaku-perilaku sesuai dalam konseling perilaku sehingga dapat mengentaskan perilaku negatif pada remaja.

1.6.2.3. Manfaat bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan ilmu bagi peneliti serta dapat melatih skill dalam bidang bimbingan konseling.

1.7. Produk Penelitian

Produk penelitian pengaruh ini berupa (1) Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk Artikel dan diupload pada jurnal yang memiliki indeks scopus atau sinta, (2) Instrumen intervensi berupa RPBK dimana RPBK digunakan sebagai intrumen intervensi pelaksanaan konseling perilaku dengan teknik Kelola diri untuk mengurangi tunda akademik, (3) sebuah instrumen berjenis kuesioner yang telah teruji validitasnya dan memiliki bentuk butir positif dan negatif, (4) HKI atau Hak Kekayaan Intelektual yang telah resmi terdaftar dan memiliki hukum atas hak cipta serta, merupakan hasil kreativitas penulis selama melaksanakan penelitian.

