

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tunda (Prokrastinasi) adalah perilaku untuk menunda dan meneruskan ke esok harinya, dan dalam rentang waktu tertentu merasa malas untuk melakukan aktivitas (Permata Sari, 2020) (Burka & Yuen, 2008: 5). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Malas. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa tunda adalah kebiasaan penundaan dengan menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Knaus & Ellis, 2002: 8). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Menghindari Tugas. Selain itu, dijelaskan juga oleh ahli lain bahwa tunda adalah penundaan yang cenderung membuang waktu sebelum tenggat waktu berakhir (Baumeister & Vohs, dalam Asri 2018: 15). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Membuang Waktu.

Menurut (KBBI) Malas adalah tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu. Dalam konteks peserta didik di sekolah, malas merujuk pada peserta didik yang tidak segera menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Fakta positif peserta didik yang tidak malas mengerjakan tugas, yaitu peserta didik bergegas untuk segera mengerjakan tugas setelah diberikan tugas oleh guru, peserta didik berkomitmen untuk segera menyelesaikan tugas setelah memulainya, dan peserta didik tidak mengulur-ulur waktu dalam menyelesaikan tugas. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung malas mengerjakan tugas, yaitu peserta didik menunda mengerjakan tugas sampai mendekati tenggat waktu, dan peserta didik terlalu santai dalam menyelesaikan tugas dengan alasan masih memiliki waktu yang

cukup. Berdasarkan pengamatan peneliti, contoh pada siswa di kelas VIIIA terdapat 30 siswa dan dari jumlah tersebut 20 sampai 22 siswa yang terlihat siswa yang tidak menyelesaikan tugas sekolahnya. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Menurut (KBBI) Menghindari Tugas, adalah menjauhkan diri dari sesuatu seharusnya dikerjakan. Dalam konteks peserta didik di sekolah, menghindari tugas merujuk pada peserta didik yang menjauhkan diri dari tanggung jawab atau tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan atau dikerjakan. Fakta positif peserta didik yang tidak menghindari tugas yaitu peserta didik menunjukkan sikap antusias saat menerima tugas baru, peserta didik selalu menerima tugas yang diberikan oleh guru walaupun dirasa sulit, dan tidak ragu untuk bertanya kepada guru jika ada bagian dari tugas yang tidak dimengerti. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung menghindari tugas, antara lain, peserta didik menghindari tugas karena cepat merasa putus asa atau frustrasi ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, peserta didik menghindari tugas karena dirasa tidak menyenangkan dan lebih memilih bermain gadget, dan peserta didik memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas, seperti sakit, sibuk, atau masalah pribadi lainnya. Berdasarkan pengamatan peneliti, dari 30 siswa di kelas VIIIA ada siswa dengan jumlah 16 sampai 17 orang yang cenderung menghindari tugas dan bahkan menjauhkan diri dari tanggung jawab yang seharusnya dikerjakannya. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Menurut (KBBI) Membuang Waktu, adalah menyia-nyiakan waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak produktif. Dalam konteks peserta didik di sekolah, membuang waktu merujuk pada peserta didik yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik dengan melakukan aktivitas yang kurang penting daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Fakta positif peserta didik yang tidak suka membuang waktu, antara lain peserta didik menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan, seperti mematikan ponsel atau mencari tempat yang tenang, dan memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan urgensi dan batas waktu pengumpulan. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung membuang waktu, antara lain membuang waktu berlebihan dengan bermain *game* dan *scrolling* media sosial daripada fokus pada tugas sekolah, serta mengabaikan tenggat waktu dengan memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas, seperti "nanti saja" atau "masih ada waktu, sehingga waktu terbuang percuma." Berdasarkan pengamatan peneliti, peserta didik dengan jumlah kurang lebih 18 dari 30 siswa di kelas VIIIA yang cenderung membuang waktu dan tidak menyelesaikan tugas sekolahnya. Hal ini memerlukan perhatian khusus dari guru, orang tua, dan konselor untuk memahami penyebab perilaku tersebut.

Pribadi ekshibisi, dengan karakteristiknya yang cenderung mencari perhatian dan pengakuan, seringkali dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi. Siswa dengan pribadi ekshibisi mungkin menunda tugas karena merasa tugas tersebut tidak cukup menantang atau karena takut gagal. Pribadi ekshibisi adalah karakter untuk memperlihatkan diri meliputi mengatakan sesuatu yang lucu, kemampuan berpikir logis dan nalar, kemampuan menceritakan pengalaman pribadinya

(Dharsana, 2015: 4). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator yaitu: pencarian perhatian. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa pribadi ekshibisi adalah mencakup dorongan seseorang untuk menampilkan diri, atau menunjukkan keahlian atau keunikan kepada lingkungan sekitarnya (Satyawan & Kiswantomo, 2017). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator yaitu: fokus pada penampilan luar. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa pribadi ekshibisi adalah kebutuhan individu untuk menunjukkan keunggulan atau ekspresi diri kepada orang lain sebagai bentuk pemenuhan diri dan pengakuan sosial (Syafuruddin et al., 2016). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator yaitu: Pengakuan sosial.

Berdasarkan pemaparan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa pribadi ekshibisi adalah kecenderungan seseorang untuk mendapatkan perhatian, fokus pada penampilan luar dan kebutuhan akan pengakuan sosial kepada lingkungan disekitarnya. Dari definisi pribadi ekshibisi tersebut mengandung 3 indikator, yaitu: (1) Pencarian perhatian, dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai proses atau perbuatan mencari minat, penghargaan, atau hormat dari orang lain. Dalam konteks peserta didik disekolah, individu yang mencari perhatian mungkin menunda tugas akademik untuk menciptakan drama atau krisis, sehingga mereka mendapatkan perhatian saat meminta bantuan atau saat berusaha menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir. (2) fokus pada penampilan luar, dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai memusatkan perhatian atau konsentrasi pada aspek-aspek eksternal atau visual seseorang. Dalam konteks peserta didik disekolah, Individu yang sangat fokus pada penampilan luar

mungkin mengabaikan tugas-tugas akademik karena mereka lebih memprioritaskan aktivitas lain yang dianggap lebih menunjang penampilan atau citra diri mereka. (3) Pengakuan sosial, dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) dapat dipahami sebagai penerimaan dan validasi dari orang lain. Dalam konteks peserta didik disekolah individu mungkin menunda tugas karena takut hasil pekerjaan mereka tidak cukup baik untuk dipamerkan atau mendapatkan pengakuan atau pujian. Penundaan ini menjadi semacam alasan jika hasil akhirnya tidak memuaskan.

Dalam penelitian kali ini, peneliti fokus dalam meneliti perilaku tunda dan perilaku ekshibisi. Perilaku tunda dan perilaku ekshibisi itu terjadi hampir pada semua siswa, sebagian siswa merasa melakukan tunda agar nyaman, tidak merasa tergesah-gesah. Tapi sebagian siswa tidak mau menunda dan mengerjakan pekerjaan sekolahnya secara cepat dan tergesah-gesah sampai menyebabkan dirinya itu sakit atau dalam kondisi yang menegangkan. Sehingga siswa itu tergolong dengan perilaku “proaktif” dan sangat sibuk kesana kemari untuk menyelesaikan tugasnya. Ada pula siswa yang sangat tenang dalam menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Sedangkan siswa yang senang menunda mengerjakan tugasnya di sebut dengan “prokratif”, sebagian besar alasan siswa senang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugasnya adalah menunggu moodnya sambil jalan-jalan, makan, menonton, dll.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti mendapatkan informasi bahwa peserta didik yang sering menunda mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tidak tepat pada waktunya adalah peserta didik dengan perilaku ekshibisi, seperti pencarian perhatian, fokus pada penampilan luar dan

bahkan kebutuhan akan pengakuan social dilingkungan sekitarnya. Peserta didik yang demikian sering melakukan penundaan dengan pribadi ekshibisi yang sering dilakukan sehingga lupa akan tugas yang akan dikerjakannya. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya motivasi intrinsik terhadap pelajaran, kurangnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap tugas yang dihadapi, mudah menyerah menghadapi tugas-tugas yang dianggap sulit, serta kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik, sehingga mengakibatkan tugas-tugas tidak selesai tepat waktu dan berakhir pada terjadinya perilaku tunda dan perilaku ekshibisi oleh peserta didik terhadap tugasnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti di MTs Al-Huda' Mannaungi, menunjukkan bahwa perilaku tunda dan perilaku ekshibisi yang dialami peserta didik sering kali memiliki dorongan kuat untuk menarik perhatian dan mendapatkan pengakuan, dan justru dapat memicu perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah. Alasan-alasan yang sering dikatakan peserta didik seperti kurang paham, Beban tugas yang berat, sulit mengelola waktu, lupa dan alasan-alasan lainnya. Kerugian yang didapatkan dari tindakan tersebut adalah tugas tidak terselesaikan dengan baik, jika terselesaikan akan tetapi hasilnya tidak maksimal, yang akan menimbulkan rasa lelah, bingung, bahkan stres sehingga motivasi belajar semakin menurun.

Perilaku tunda dan perilaku ekshibisi berpengaruh pada keberhasilan dan kesuksesan proses belajar peserta didik, untuk itu bimbingan dan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik (Sindy et al.,

2022). Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling juga bisa disebut sebagai konselor harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi atau pendekatan yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Salah satu pendekatan konseling yang dapat membantu dalam mereduksi perilaku tunda peserta didik adalah pendekatan konseling perilaku (*behavioral*) (Rosita dkk., 2024: 173).

Konseling perilaku (*behavioral*) adalah proses untuk melakukan treatment terhadap perilaku tunda dengan indikatornya yaitu malas, menghindari tugas, membuang waktu. Dan perilaku ekshibisi dengan indikatornya yaitu pencarian perhatian, fokus pada penampilan luar, pengakuan sosial, dengan menggunakan langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap perilaku tunda dan perilaku ekshibisi dengan indikator-indikatornya. Konseling perilaku merupakan metode konseling yang berfokus pada perubahan perilaku, dengan cara membantu individu mengembangkan respons-respons adaptif yang efektif dalam berbagai situasi (Dharsana, 2024).

Konseling perilaku memiliki beberapa teknik atau cara dalam penerapannya, salah satunya adalah kelola diri (*self-management*) (Gunarsa, dalam Karyani dan Dharsana, 2018). Kelola diri adalah pendekatan konseling yang dilakukan kepada individu yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengatur, mengelola, serta mengarahkan dirinya (Komalasari et al., 2011). Strategi ini diharapkan dapat membuat individu tersebut mampu untuk mengatur diri, memantau diri, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan

tingkah laku yang lebih baik khususnya dalam menghindari perilaku tunda dan perilaku ekshibisi pada siswa.

Meskipun konseling perilaku dan teknik kelola diri telah banyak diteliti untuk berbagai masalah psikologis, penelitian yang secara spesifik menguji efektivitasnya dalam mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi secara bersamaan, terutama pada konteks siswa sekolah menengah, masih terbatas/belum ditemukan.

Dalam kaitannya dengan perilaku tunda dan perilaku ekshibisi. maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi, konselor perlu membantu konselinya dengan menggunakan layanan konseling perilaku dengan teknik kelola diri. Dengan ini, maka dilakukanlah penelitian yang ditujukan untuk mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi pada peserta didik dengan menerapkan konseling perilaku dengan teknik kelola diri di MTs Al-Huda' Mannaungi.

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dibatasi pada Efektivitas Teori Konseling Perilaku dengan Teknik Kelola Diri untuk Mereduksi Perilaku Tunda dan Perilaku Ekshibisi pada Siswa MTs Al-Huda' Mannaungi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah layanan teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mereduksi perilaku tunda pada siswa di MTs Al-Huda' Mannaungi?

- 1.3.2 Apakah layanan teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mereduksi perilaku ekshibisi pada siswa di MTs Al-Huda' Mannaungi?
- 1.3.3 Apakah layanan teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri efektif untuk mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi pada siswa di MTs Al-Huda' Mannaungi?

1.4 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu:

- 1.4.1 Untuk mengetahui efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi perilaku tunda pada siswa di MTs Al-Huda Mannaungi.
- 1.4.2 Untuk mengetahui efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi perilaku ekshibisi pada siswa di MTs Al-Huda Mannaungi.
- 1.4.3 Untuk mengetahui efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi pada siswa di MTs Al-Huda Mannaungi.

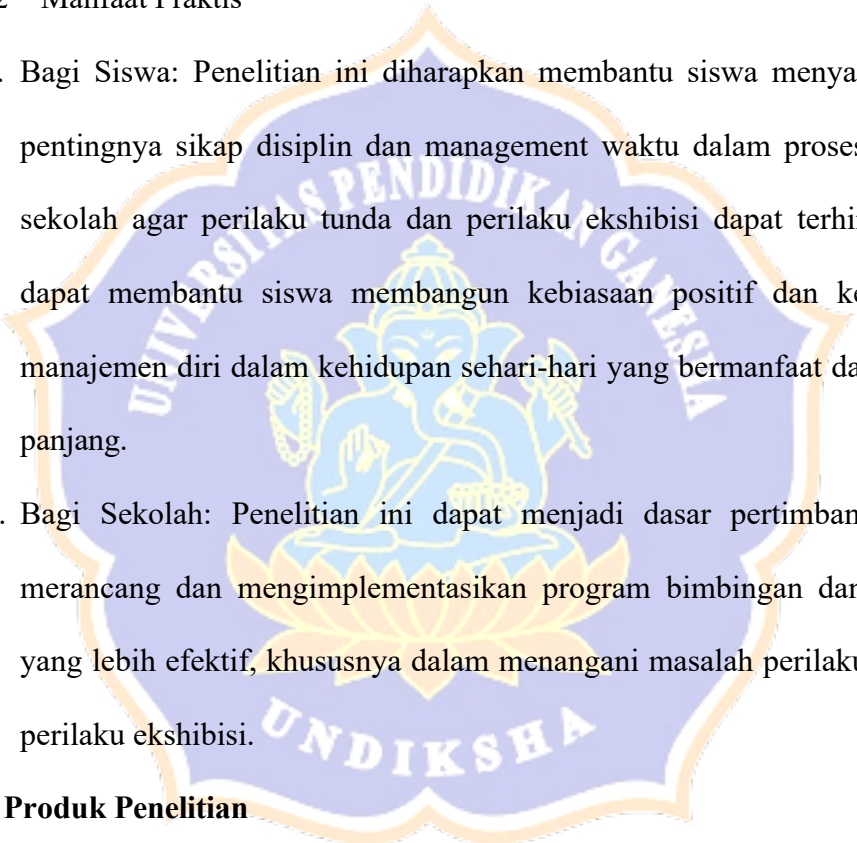
1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktisi, sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pihak- pihak atau instansi yang terkait dengan dunia pendidikan terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling mengenai efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik kelola diri untuk mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi pada siswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 
- a. Bagi Siswa: Penelitian ini diharapkan membantu siswa menyadari bahwa pentingnya sikap disiplin dan management waktu dalam proses belajar di sekolah agar perilaku tunda dan perilaku ekshibisi dapat dihindari, serta dapat membantu siswa membangun kebiasaan positif dan keterampilan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari yang bermanfaat dalam jangka panjang.
 - b. Bagi Sekolah: Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang dan mengimplementasikan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif, khususnya dalam menangani masalah perilaku tunda dan perilaku ekshibisi.

1.6 Produk Penelitian

Adapun beberapa produk penelitian ini berupa:

- a. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk artikel dan diupload pada jurnal yang memiliki indeks scopus atau sinta.

- b. Instrument intervensi teori konseling perilaku dengan teknik Kelola diri dalam mereduksi perilaku tunda dan perilaku ekshibisi dengan indikatornya yang disajikan dalam RPBK.
- c. HKI atau Hak Kekayaan Intelektual yang telah resmi terdaftar dan memiliki hokum atas hak cipta serta, merupakan hasil kreativitas penulis selama melaksanakan penelitian.

