

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu hal terpenting dalam kehidupan individu dan masyarakat adalah pendidikan. Pendidikan adalah aktivitas dan usaha manusia untuk meningkatkan kepribadian dengan jalan membina potensi-potensi pribadinya, yaitu rohani (pikir, karsa, ras, cipta dan budi nurani) dan jasmani (panca indera serta keterampilan-keterampilan) (Rahman, dkk, 2022). Selain menghasilkan pengetahuan dan keterampilan, pendidikan juga dapat membuat individu mengembangkan karakter, nilai – nilai, dan sikap yang akan membentuk masa depan individu. Individu juga akan mendapatkan fungsi yang banyak dengan menekuni pendidikan yang baik, yaitu sebagai sarana untuk mencapai potensi maksimalnya sehingga dapat mencapai karir yang sukses, dan pastinya membantu individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam bermasyarakat.

Prestasi akademik merupakan penguasaan materi studi yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Suwandaru & Hidayat, 2021). Aspek kognitif berhubungan dengan intelektual, aspek afektif berhubungan dengan minat, sikap (keadaan emosi), dan aspek psikomotor berhubungan dengan keterampilan motoric (Azwar, 2007). Bagi siswa, cara untuk memahami, mengolah, dan menerapkan pengetahuan yang didapatkan selama proses belajar yaitu dengan cerminan prestasi akademik yang telah diperoleh. Dengan meraih

prestasi akademik yang baik dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, seperti memperoleh beasiswa, lanjut pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, dan dapat mengembangkan karir yang lebih baik di masa depan. Prestasi akademik tidak hanya menilai kemampuan intelektual dari setiap siswa, akan tetapi juga dapat menilai bagaimana sikap siswa selama proses belajar tersebut. Dengan menekuni pendidikan yang baik, maka siswa dapat memiliki sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemauan belajar yang tinggi. Hal tersebut tidak dapat disepelekan karena terikan dengan pembentukan karakter siswa untuk menghadapi tantangan di masa depan (Suwandar & Hidayat, 2021). Oleh karena itu, sangat penting menjaga dan meningkatkan prestasi akademik untuk membantu siswa mencapai cita – cita serta memberikan partisipasi aktif dalam masyarakat.

Namun, dalam perjalanan pendidikan untuk mencapai prestasi akademik terdapat salah satu masalah yang sering muncul, yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (Laia et al., 2022). Adapun bentuk – bentuk prokrastinasi siswa yaitu telat mengumpulkan tugas, selalu menunda untuk memulai mengerjakan tugas, dan sering menunda waktu belajar, dan masih banyak lagi. Terkadang siswa tidak menunjukkan bahwa betapa pentingnya usaha dan waktu yang dimiliki ketika siswa tidak mengerjakan pekerjaan yang diberikan (Laia et al., 2022). Hal ini bisa

terjadi karena siswa tidak memiliki semangat dan cita – cita yang jelas di masa depan.

Menurut Ferrari dan Lay (2000), umumnya prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan irasional menunda untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas. Perilaku ini melibatkan kesadaran pelaku prokrastinasi yang seharusnya melakukan tugas itu dan bahkan ingin untuk melakukan tugas itu, namun gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukan tugas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan atau diharuskan (Ulum, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2024) kepada 35 siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, ditemukan sebanyak 17,2% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Selanjutnya berdasarkan penelitian dari Laia (2022) menemukan bahwa banyak siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu sengaja mengulur waktu untuk mengumpulkan tugas, terlambat mengerjakan tugas, sampai tidak melaksanakan tugas dengan sengaja. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rangkuti Nurul (2017) menemukan bahwa sebanyak 14 siswa di SMA Negeri 2 Kuta berada pada tingkat kategori prokrastinasi akademik yang tinggi.

Fenomena ini sering terjadi terhadap siswa dalam berbagai jenjang sekolah, termasuk pada siswa kelas VIII yang sudah mulai masuk ke tahap masa remaja awal. Pada masa ini merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan setiap individu, yaitu salah

satunya secara emosional dan sosial. Pada tahap remaja awal, siswa akan merasa kelelahan dan mulai mengabaikan hal yang seharusnya menjadi tanggung jawabnya karena tuntutan tugas sekolah yang diberikan cukup banyak. Selain itu, ketika siswa melihat temannya yang lain terlalu santai untuk mengulur mengerjakan tugas, maka sedikit demi sedikit siswa akan melakukan hal yang sama sehingga nantinya semua tugas sekolah semakin menumpuk. Prokrastinasi akademik disebabkan karena permasalahan berpikir yang keliru yang berawal dari pembelajaran yang didapatkan tidak dicerna dengan baik yang sering dihasilkan dari faktor didikan di rumah maupun di sekolah (Saka & Wirastania, 2021). Jika hal ini dibiarkan dan tidak diatasi lebih lanjut, maka dapat menjadi kebiasaan yang sangat buruk dan dapat merugikan diri sendiri.

Berdasarkan fakta diatas, diperkuat peneliti dengan studi pendahuluan melalui observasi awal dan wawancara serta didukung dengan peneliti yang juga berkesempatan melakukan magang di SMP Negeri 2 Singaraja. Peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas VIII dan menemukan 52% dari 110 siswa mengalami prokrastinasi akademik. Adapun pengambilan data melalui wawancara yang menggunakan pedoman dengan berdasarkan beberapa aspek dari prokrastinasi yang dimana menghasilkan data permasalahan dengan perilaku prokrastinasi akademik tersebut benar adanya dan juga pemberian perlakuan untuk mengatasi perilaku tersebut oleh guru belum maksimal yang hanya melalui bimbingan klasikal.

Beberapa faktor penyebab siswa di SMP Negeri 2 Singaraja melakukan perilaku prokrastinasi tersebut manajemen waktu yang buruk atau suka menyianyiakan waktu dan menyepelekan waktu yang diberikan dan juga siswa lebih memilih melakukan kegiatan yang mereka senangi daripada tugas yang mereka harus selesaikan. Oleh karena itu masih terdapat adanya beberapa siswa SMP Negeri 2 Singaraja yang mengalami prokrastinasi akademik, maka dari itu permasalahan ini penting untuk ditangani yang dimana dapat membuat merusak atau siswa yang terus menerus melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak buruk kedepannya baik untuk diri sendiri atau untuk orang terdekatnya.

Hal tersebut dapat ditunjukkan dari beberapa perilaku siswa yang ditemui saat observasi dan wawancara yang sesuai dengan aspek – aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995), yaitu : 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Hal tersebut sesuai dengan indikator yaitu memilih menunda memulai atau menyelesaikan tugas karena berbagai alasan, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut sesuai dengan indikator yaitu cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas, serta kelambanan berarti siswa yang mengerjakan tugas cenderung tidak dapat cepat dalam mengerjakan tugasnya sehingga tugas selesai dengan waktu yang lama, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Hal tersebut sesuai dengan indikator yaitu

kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, serta sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tentukan sendiri, 4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Hal tersebut sesuai dengan indikator yaitu menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Melihat dampak yang buruk dari adanya perilaku prokrastinasi akademik siswa maka perlu dilakukan pemecahan masalah terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan bagi siswa untuk meminimalisir prokrastinasi akademik. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu secara sistematis dan berkesinambungan oleh seorang konselor kepada konseli, agar konseli dapat mengarahkan dirinya dan mengembangkan potensinya secara optimal sesuai dengan nilai – nilai yang dianut (Carolus Borromeus Mulyatno. 2022). Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. konseling kelompok adalah sebuah layanan dari bimbingan dan konseling untuk memperbaiki dan mencegah dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan juga karir (Widiyanti & Wiyono, 2022). Pada konseling kelompok mengutamakan komunikasi dari sebuah kelompok

yaitu dapat berupa pikiran, perasaan, serta perilaku. Konseling kelompok bertujuan untuk mencegah dan memperbaiki tingkah laku yang sangat memerlukan layanan.

Prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan perilaku (*behaviour*) yang dapat mempengaruhi kepribadian siswa tersebut yaitu menunjukkan kondisi perilaku seseorang yang sering kali melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya. Untuk meminimalisir perilaku tersebut maka dapat digunakan salah satu pendekatan bimbingan konseling yaitu konseling behaviorial. Menurut (Skinner dalam Feist dan J Feist (2010: 164) di dalam Angraini (2017), pendekatan *behaviorisme* adalah pendekatan yang mengasumsikan perilaku manusia harus dipelajari secara ilmiah. Dalam konseling behaviorial, akan berfokus pada tindakan konkret dan perubahan perilaku dalam jarak yang panjang. Hal ini menjadikan konseling behaviorial sebagai salah satu metode yang cukup efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi.

Salah satu teknik dalam konseling behaviorial yang sesuai diberikan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yaitu teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan teknik konseling yang digunakan untuk membantu konseli mengatur perilaku dari dirinya sendiri yaitu konseli dapat bertanggung jawab atas setiap perilaku yang telah dilakukan, selain itu konseli juga mampu mengontrol perilakunya, sehingga konseli menjadi kunci utama dalam keberhasilan proses konseling karena konseli itu sendiri yang mampu

mengubah perilakunya sedangkan konselor hanya berperan sebagai fasilitator dan motivator selama proses konseling (Ariyana et al., 2019). Konseli harus mampu menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diharapkan, Larasati et al. (2022). Pada konteks perilaku prokrastinasi, teknik ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengontrol perilakunya agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu dan meminimalisir kebiasaan dalam menunda pekerjaan. *Self management* diartikan sebagai suatu langkah yang diambil oleh siswa untuk mengontrol tingkah laku yang dimiliki. Permasalahan yang dapat diselesaikan dengan teknik ini adalah perilaku negatif yang berkaitan dengan diri sendiri tetapi mengganggu sekitarnya bahkan dirinya sendiri perilaku tersebut muncul karena berbagai faktor dan tidak dapat dikontrol oleh siswa itu sendiri sehingga pengawasan dari orang sekitarnya menjadi tidak maksimal (Saka & Wirastania, 2021).

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik memberikan layanan konseling sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah dalam mengatasi perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa kelas VIII. Hal tersebut karena tingginya prevalensi prokrastinasi di kalangan siswa khususnya kelas VIII, pentingnya pendekatan behavioral untuk mengubah kebiasaan buruk, dan potensi hal positif terhadap prestasi akademik dan kebaikan psikologis siswa. Hasil dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang sangat penting untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif di sekolah, meraih

potensi akademik yang lebih optimal, dan meningkatkan keterampilan manajemen diri siswa. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diajarkan diatas, maka bisa diidentifikasi masalah dalam penelitian yaitu :

1. Banyaknya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII yang belum mendapatkan penanganan konseling.
2. Keterbatasan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.
3. Belum diketahui apakah konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini memiliki tujuan agar fokus penelitian lebih terarah dan hasil yang didapatkan dapat terukur dengan jelas. Pembatasan masalah ini juga bertujuan untuk menghindari cakupan yang terlalu luas dan memastikan bahwa penelitian tetap relevan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Maka

dengan demikian peneliti membatasi penelitian hanya pada “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapatkan dalam penelitian ini adalah apakah konseling behavioral dengan Teknik *Self Management* efektif untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi kepada pengembangan ilmu pengetahuan, bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan penerapan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* sebagai metode yang efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi

akademik pada siswa. Selain itu penelitian ini juga dapat menambah referensi ilmiah terkait efektivitas *Self Management* yang mana sebagai metode penguatan yang positif dan dapat diterapkan dalam hal pendidikan, khususnya di sekolah menengah pertama.

2. Secara praktis, bagi :

a. Peneliti

Peneliti berharap penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam menulis dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta kemampuan untuk melakukan kegiatan konseling.

b. Guru Bimbingan Konseling

Penelitian ini diharapkan memberikan pedoman praktis bagi konselor dalam menerapkan konseling behavioral dengan teknik *Self Management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan dapat membantu keterampilan guru bimbingan konseling di sekolah.