

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan ialah generalisasi pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang kehidupan serta situasi kondisi yang membawa ke dalam pengaruh yang lebih baik atau positif pada kehidupan manusia (Pristiwanti et al., 2022). Melalui Pendidikan akan melahirkan generasi yang cerdas dan sejahtera (Widiana et al., 2023). Tanpa pendidikan, orang-orang akan kesulitan untuk berkembang, sehingga pendidikan menjadi sangat penting (Gading & Kharisma, 2017). Dalam proses pelaksanaan kegiatan dalam pendidikan yang sering kita kenal adalah proses pembelajaran, terdapat beban yang harus dituntaskan peserta didik dalam proses penuntasan pendidikannya. Tenaga pendidik sebagai yang bertanggung jawab mencerdaskan anak-anak didiknya sudah tentu akan memberikan suatu tugas akademik untuk menunjang dan memberikan suatu penilaian akademik kepada peserta didiknya. Jika idealnya ketika tugas diberikan, maka peserta didik wajib menyelesaikannya disaat itu juga. Namun pada kenyataannya, banyak anak yang masih terus menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas sekolah mereka (Khoirunnisa et al., 2024). Penundaan inilah yang dikenal dengan istilah Prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum dalam (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021) Prokrastinasi ialah aktivitas penundaan yang dinilai dari mulai pengerjaan sampai dengan penyelesaian tugas yang disengaja. Prokrastinasi merupakan tind-

akan spesifik yang meliputi penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas (Wati et al., 2022). Pengertian Prokrastinasi ini juga disampaikan pula oleh Yanti dalam (Dimastuti et al., 2024) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan sikap yang menunda yang sering terjadi atau dapat dikategorikan merupakan fenomena yang umum terjadi baik pada lingkungan keluarga, akademik, organisasi, dan juga perusahaan.

Prokrastinasi terjadi dengan adanya suatu tanda yang dimana terdapat kecenderungan yang disengaja untuk menunda sesuatu yang wajib dilaksanakan dan menggantikannya dengan aktivitas lain yang dapat dikatakan sama sekali tidak ada korelasi dengan aktivitas wajib yang harus dilakukan. Prokrastinasi dalam akademik ini dapat berpengaruh pada keberhasilan dan kesuksesan belajar siswa (Pelawi et al., 2022). Selain itu prokrastinasi akademik dapat menimbulkan beberapa kekacauan, seperti siswa menjadi terburu-buru mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, menyebabkan tugas-tugas akademik akan menjadi semakin menumpuk, kemudian perolehan nilai atau hasil belajar yang tidak maksimal sehingga menjadi berujung menciptakan masalah baru seperti kecemasan, hingga stres akademik (Annisa et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik ini yaitu hal yang krusial buat dikaji, khususnya dalam sektor pendidikan. Adapun penelitian-penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu yang dilakukan di SMP daerah pesisir dari Surabaya yang memperlihatkan bahwa 17,5% peserta didik memiliki tingkatan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik yang tinggi (prokrastinasi akademik), tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan persentase 65,5%, serta untuk tingkat terendah diisi persentase sebesar 17% (Rahmania et al.,

2021). Kemudian penelitian di kelas VIII SMP Kristoforus 1 Jelambar mendapati bahwa 5% peserta memiliki persentase prokrastinasi akademik yang tinggi, 82,5% mempunyai persentase prokrastinasi akademik sedang, dan 12,5% mempunyai persentase prokrastinasi akademik rendah (Setiawan & Mamahit, 2020). Selanjutnya pada penelitian lainnya yang dilakukan di SMK Negeri 3 Padang teridentifikasi bahwa siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berada pada kategori sedang yaitu 47% (Dewany et al., 2023). Berdasarkan temuan studi tersebut sehingga didapatkan bahwasannya fenomena prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik terutama pada jenjang sekolah menengah harus menjadi perhatian, terlebih lagi dampak yang telah disebutkan di atas yang mengakibatkan beberapa hal negatif dari hasil belajar kurang maksimal, hingga menimbulkan masalah baru seperti kecemasan dan juga stres akademik.

Adapun faktor penyebab peserta didik melakukan prokrastinasi akademik menurut Ghufroon & Risnawita dalam penelitian (Setiawati & Nurjanah, 2024) yang menyebutkan bahwa ada 2 faktor utama yang mengakibatkan prokrastinasi akademik ini dilakukan oleh siswa. Baik variabel intern maupun ekstern tercantum dalam daftar ini. Faktor intern mengacu pada karakteristik yang ada di dalam diri individu, seperti pada kondisi fisik, kemampuan kognitif, motivasi diri, dan kondisi psikologis. Adapun faktor eksternalnya mengacu kepada aspek yang berada pada luar diri dari individu seperti pengaruh ajakan teman, pola asuh orang tua yang salah seperti terlalu memanjakan dan membiasakan anak-anaknya malas dalam mengerjakan tugas akademik di sekolah.

Guru BK memiliki peran pada tahapan perkembangan siswa (Dharmayanti, et al., 2023). Guru BK juga yaitu bagian dari pendidik tentunya

mempunyai peranan dalam ranah pendidikan (Suranata et al., 2024). Terkhususnya dalam upaya mengatasi masalah-masalah akademik yang salah satunya adalah prokrastinasi akademik yang masih sering dilakukan oleh peserta didik (Monica et al., 2022). Dalam pelaksanaan pemberian layanan konseling, tentunya Guru BK akan menggunakan atau menerapkan pendekatan serta teknik yang sesuai dengan permasalahan yang ada, sehingga tercapai hasil yang diinginkan atau yang dikehendaki. Dalam permasalahan prokrastinasi akademik, pendekatan yang dapat digunakan salah satunya ialah Konseling behaviorial dengan teknik kontrak perilaku. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa teknik kontrak perilaku ini efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik Siswa SMP (Pratama Adi et al., 2025). Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Hasanah menyebutkan bahwasannya teknik kontrak perilaku ini bisa menangani perilaku prokrastinasi akademik yang dibuktikan dengan aktivitas siswa yang mampu mengerjakan tugasnya tanpa menunda-nunda dan menyelesaikan tepat waktu (Hasanah, 2023).

Berangkat dari fenomena yang terdapat diatas, berlandaskan perolehan wawancara yang telah penulis laksanakan dengan guru BK kelas X di SMK Negeri 1 Singajara, masih terdapatnya siswa yang melaksanakan prokrastinasi akademik di kelas dengan presentase sebanyak 50% siswa kelas X melakukan prokrastinasi akademik. Adapun prokrastinasi akademik yang dilakukan seperti meminta waktu tambahan mengumpulkan tugas, tidak langsung mengerjakan tugas ketika diberikan di hari yang sama, dan juga siswa yang sering mencari berbagai alasan ketika tertangkap belum membuat tugas oleh guru. Adapun faktor yang mengakibatkan banyaknya siswa yang melaksanakan prokrastinasi akademik di SMK Negeri 1 Singaraja, karena sebagian besar dari mereka menganggap remeh tugas-tugas

akademik yang diberikan, yang menyebabkan mereka menjadi malas untuk langsung membuat ketika diberikan tugas, dan menunggu sampai *deadline* waktu habis. Peneliti juga melaksanakan wawancara terkait solusi yang sudah diupayakan oleh pihak sekolah dalam menangani masalah prokrastinasi akademik, yaitu dengan memberikan tenggat waktu tambahan kepada anak yang terlambat, koordinasi antara guru BK serta Guru Mata Pelajaran, serta juga terkadang melaksanakan konseling kepada peserta didik. Namun Guru BK mengaku tidak memiliki pegangan dalam pelaksanaan konseling untuk prokrastinasi secara resmi, hanya mengandalkan buku digital berupa *e-book* konseling di internet.

Berlandaskan perolehan ini, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian yang judulnya “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK”. Adapun keunggulan dari judul tersebut adalah penghasilan produk kepada tempat penelitian dilakukan, kemudian guru bk menjadi memiliki pegangan dalam penyelesaian masalah prokrastinasi akademik, lalu untuk siswa akan menyebabkan berkurangnya perilaku-perilaku prokrastinasi akademik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang tersebut, sehingga didapatkan identifikasi masalah:

- 1.2.1 Tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa siswi SMK Negeri 1 Singaraja masih tinggi, terkhususnya pada kelas X.

- 1.2.2 Ketidaktersediaan Buku Panduan Konseling oleh pihak sekolah untuk mereduksi perilaku prokrastinasi kepada Siswa SMK Negeri 1 Singaraja khususnya di Kelas X.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar terhindar dari gangguan atau terdistraksinya pemikiran peneliti untuk meneliti hal lain yang tidak relevan dengan penelitian yang dilakukan, maka perlu diadakannya suatu pembatasan. Dalam penelitian ini, dilakukan pembatasan masalah hanya pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK”.

1.4 Rumusan Masalah

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK?
- 1.4.2 Bagaimana Validitas konten dari buku panduan konseling Behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK?
- 1.4.3 Bagaimana Kepraktisan dari buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK?

- 1.4.4 Bagaimana keefektivan dari buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk Mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK?

1.5 Tujuan Pengembangan

- 1.5.1 Dapat merancang “buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK”.
- 1.5.2 Dapat menganalisis serta menjabarkan “Validitas dari buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK”.
- 1.5.3 Dapat mengkaji “Kepraktisan buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK”.
- 1.5.4 Dapat mengkaji “keefektifan buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK”.

1.6 Spesifikasi Produk yang diharapkan

Berikut adalah spesifikasi produk yang diproyeksikan untuk penelitian dan pengembangan ini:

- 1.6.1 *Cover* yang berisikan Nama Penulis dan Judul Buku Panduan. Selain itu pada *cover* juga dipadukan dengan berbagai elemen dan warna yang menarik dan relevan dengan judul buku panduan.

- 1.6.2 Kata pengantar tersusun atas ucapan syukur peneliti Pada Tuhan YME, manfaat, harapan serta kritik dan saran.
- 1.6.3 Daftar isi memuat tentang runtutan halaman pada isi dari buku.
- 1.6.4 Pendahuluan membahas mengenai masalah prokrastinasi, urgensi prokrastinasi serta membahas pendekatan konseling behavioral teknik kontrak perilaku sebagai penyelesaian masalah prokrastinasi akademik pada siswa SMK.
- 1.6.5 Bagian 1 yang berisi deskripsi lengkap terkait konseling behavioral dan teknik kontrak perilaku beserta tahapannya.
- 1.6.6 Bagian 2 yang berisi petunjuk kegiatan yang berkaitan dengan implementasi buku panduan konseling yang terdiri dari petunjuk penggunaan buku panduan, tujuan pelaksanaan layanan, metode, waktu dan tempat pelaksanaan, serta sintaks pelaksanaan konseling.
- 1.6.7 Bagian 3 yang berisi penjelasan khusus pelaksanaan konseling behavioral teknik kontrak perilaku guna mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK.
- 1.6.8 Daftar Pustaka yang berisi kumpulan sumber referensi yang digunakan pada buku panduan.
- 1.6.9 Lampiran yang terdiri dari berbagai instrumen seperti kuesioner Prokrastinasi akademik, instrumen evaluasi proses dan hasil, kontrak bimbingan, dan RPL.

1.7 Manfaat

1.7.1 Secara Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang didapatkan pada studi berikut ialah memperluas Khazanah ilmu pengetahuan pada aspek Bimbingan dan Konseling terutama tentang prokrastinasi akademik dan Konseling Behavioral.

1.7.2 Praktis

a. Bagi Siswa

Selain mempelajari dampak negatif dari prokrastinasi akademik, para siswa diharapkan dapat menghentikan kebiasaan tersebut.

b. Bagi Guru BK

Memberikan manfaat untuk mempermudah guru BK dalam memberikan layanan konseling khususnya dalam penerapan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK.

1.7.3 Untuk Peneliti

Studi berikut mempunyai manfaat guna menambah pengetahuan dan pandangan peneliti mengenai penelitian pengembangan yang dilakukan yaitu pengembangan buku panduan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.

1.7.4 Bagi Peneliti lain

Adapun manfaat bagi peneliti lain yaitu sebagai sumber referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.

1.8 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi Pengembangan pada studi berikut yaitu bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK dapat direduksi. Kemudian instrumen penelitian direspon secara jujur oleh responden, dan pelaksanaan konseling behavioral teknik kontrak perilaku sesuai dengan kaidah dari konseling yang bersangkutan.

Adapun keterbatasan dari penelitian pada uji Efektivitas hanya dilaksanakan oleh siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja. Buat uji kepraktisan hanya dilaksanakan oleh 2 orang guru BK serta uji efektivitas dilaksanakan pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja. Kemudian untuk uji validitas konten hanya dilaksanakan oleh 3 individu ahli pakar di bidang BK. Keterbatasan pengembangan pada studi berikut didasarkan di model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, dan Desimination*) dan tahap desiminasi tidak bisa dilaksanakan dalam penelitian ini.

1.9 Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman, berikut ini disajikan definisi istilah-istilah yang digunakan dalam studi berikut:

1.9.1 Buku Panduan

Berlandaskan KBBI Buku yaitu suatu lembaran kertas yang berisikan tulisan dan dijilid. Sedangkan panduan memiliki arti sebagai petunjuk (Febrianti et al., 2022) Jadi Buku Panduan merupakan suatu lembaran kertas yang dijilid dan didalamnya berisikan informasi sebagai

petunjuk dalam melaksanakan sesuatu yang tersusun secara sistematis.

1.9.2 Pengembangan

Upaya menyusun rancang bangun, menguji validitas konten, kepraktisan dan efektivitas sebuah produk.

1.9.3 Konseling Behavioral

Merupakan salah satu pendekatan konseling dengan tujuan untuk untuk merubah kebiasaan-kebiasaan yang telah terbentuk melalui proses belajar.

1.9.4 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik dimaknai sebagai tindakan menunda memulai dan menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik.

