

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya berada pada fase transisi penting dari jenjang sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA). Fase ini menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap lingkungan belajar yang lebih kompleks, baik dari segi beban akademik, tanggung jawab pribadi, maupun pengelolaan waktu secara mandiri. Pada masa ini, kemampuan manajemen diri menjadi sangat krusial, karena siswa mulai banyak menghadapi tantangan belajar yang lebih berat dan membutuhkan keterampilan regulasi diri yang lebih matang (Santrock, 2011).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK SMAN 6 Tasikmalaya pada Januari 2026, ditemukan bahwa sekitar 65% siswa kelas X sering terlambat mengumpulkan tugas dan menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah nyata yang memerlukan intervensi layanan BK yang sistematis. Hasil observasi inipun menunjukan sebagian besar siswa kelas X mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar dan tanggung jawab secara optimal. Gejala yang terlihat antara lain adalah keterlambatan dalam pengumpulan tugas, kecenderungan belajar hanya saat menjelang ujian,

serta kebiasaan menunda pengerjaan tugas. Fenomena ini mencerminkan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif (Steel, 2007).

Prokrastinasi tidak hanya mempengaruhi capaian akademik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental siswa. Tekanan akibat tumpukan tugas yang tertunda dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, terutama saat mendekati tenggat waktu (Sirois, Yang, & van Eerde, 2019). Di SMAN 6 Tasikmalaya, perilaku prokrastinasi tampak berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan data awal, siswa laki-laki lebih cenderung menunda tugas kelompok, sedangkan siswa perempuan lebih sering menunda tugas individu. Perbedaan ini mencerminkan adanya pengaruh faktor jenis kelamin terhadap pola prokrastinasi akademik.

Menurut Putnam et al. (2020), regulasi emosi dan strategi coping stress yang berbeda antara laki-laki dan perempuan berkontribusi pada perbedaan dalam pengambilan keputusan akademik, termasuk dalam hal menunda atau mengerjakan tugas. Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, jenis kelamin diduga berperan dalam perbedaan perilaku prokrastinasi sehingga perlu diuji secara empiris.

Salah satu pendekatan yang berpotensi mengatasi prokrastinasi akademik adalah konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management*.

Teknik ini menekankan pelatihan keterampilan mengatur diri sendiri, seperti menetapkan tujuan (*goal-setting*), memantau perilaku (*self-monitoring*), serta memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pencapaian diri (Bandura, 1986). Melalui proses ini, siswa belajar untuk mengenali kebiasaan negatif mereka dan mengembangkan kontrol diri secara bertahap.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari et al. (2018) menunjukkan bahwa teknik *Self-Management* efektif dalam menurunkan tingkat *prokrastinasi* pada mahasiswa di tingkat pendidikan tinggi. Namun, efektivitas teknik ini belum banyak diteliti pada kelompok usia remaja, khususnya siswa SMA di Indonesia. Sementara itu, Wolters (2003) menemukan bahwa siswa perempuan lebih cenderung menggunakan strategi perencanaan dan pengelolaan waktu yang sistematis dibandingkan siswa laki-laki, yang cenderung bertindak lebih impulsif. Hal ini semakin menegaskan pentingnya mengkaji efektivitas teknik *Self-Management* dengan mempertimbangkan faktor jenis kelamin.

Sayangnya, hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik pada siswa SMA, terutama dengan meninjau peran perbedaan jenis kelamin. Hal ini menimbulkan celah penelitian (*research gap*) yang perlu dijawab, guna menghasilkan strategi intervensi yang relevan dengan kondisi aktual

siswa di Indonesia.

Apabila tidak ditangani dengan tepat, prokrastinasi dapat berkembang menjadi pola perilaku kronis yang tidak hanya mengganggu prestasi akademik saat ini, tetapi juga berpotensi merugikan perkembangan karier dan kehidupan profesional siswa di masa depan (Solomon & Rothblum, 1984). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis dan berbasis sekolah, yang mempertimbangkan perbedaan kebutuhan antar jenis kelamin. Penelitian ini penting untuk memberikan panduan praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 6 Tasikmalaya dalam merancang layanan konseling yang efektif dan responsif terhadap dinamika siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1 Keterbatasan kemampuan manajemen diri pada masa transisi. Siswa kelas X masih mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran di SMA yang lebih berat, terutama dalam hal pengaturan waktu, tanggung jawab akademik, dan disiplin belajar mandiri.

1.2.2 Meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik.

Berbagai gejala seperti tugas yang terlambat dikumpulkan, kebiasaan belajar menjelang ujian, serta perilaku menunda pengerjaan tugas menunjukkan bahwa prokrastinasi menjadi masalah nyata pada sebagian siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

1.2.3 Dampak psikologis akibat penundaan tugas akademik.

Penundaan aktivitas akademik menyebabkan tekanan emosional, seperti rasa cemas dan stres ketika menghadapi tugas yang menumpuk, sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa.

1.2.4 Adanya perbedaan pola prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin.

Data awal menunjukkan variasi perilaku antara siswa laki-laki dan perempuan dalam menunda tugas, sehingga jenis kelamin diduga menjadi faktor yang mempengaruhi bentuk dan intensitas prokrastinasi.

1.2.5 Kebutuhan terhadap intervensi BK berbasis penelitian.

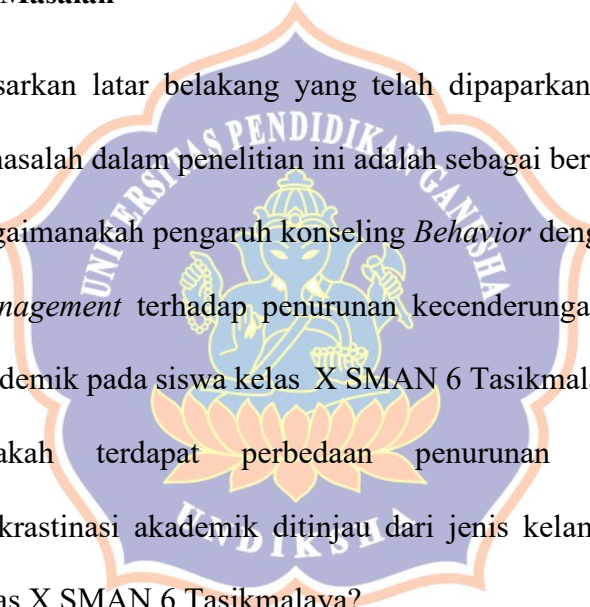
Jika prokrastinasi tidak ditangani sejak dini, perilaku ini dapat berkembang menjadi pola jangka panjang yang menghambat perkembangan akademik dan profesional siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang teruji secara ilmiah dan sesuai dengan konteks siswa di SMAN 6 Tasikmalaya.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka pada penelitian ini batasan masalah yang berlaku berfokus pada “Pengaruh Konseling *Behavior* dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Prokrastinasi ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas X SMAN 6 Tasikmalaya”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 
- 1.4.1 Bagaimanakah pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya?
 - 1.4.2 Apakah terdapat perbedaan penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya?
 - 1.4.3 Apakah terdapat pengaruh interaksi konseling *Behavior* teknik *Self-Management* dengan jenis kelamin terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya?
 - 1.4.4 Pada siswa Laki-Laki, apakah terdapat pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan

kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya?

- 1.4.5 Pada siswa Perempuan, apakah terdapat pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- 1.5.1 Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya.
- 1.5.2 Menganalisis dan mendeskripsikan perbedaan penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya.
- 1.5.3 Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh interaksi konseling *Behavior* teknik self-managemen dengan jenis kelamin terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 6 Tasikmalaya.
- 1.5.4 Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan

kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa Laki-Laki kelas X SMAN 6 Tasikmalaya.

1.5.5 Menganalisis dan mendeskripsikan pengaruh konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa Perempuan kelas X SMAN 6 Tasikmalaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penerapan pendekatan konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.
- b. Menjadi referensi tambahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik serta pengaruh perbedaan jenis kelamin dalam konteks intervensi konseling.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK): Memberikan acuan dalam merancang layanan konseling yang tepat sasaran, khususnya dalam menangani siswa yang memiliki kecenderungan

prokrastinasi akademik melalui konseling *Behavior* dengan teknik *Self-Management*.

- b. Bagi Siswa: Membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri (*Self-Management*) sehingga dapat mengurangi perilaku menunda tugas dan meningkatkan prestasi akademik.
- c. Bagi Sekolah: Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk mengembangkan program pembinaan karakter dan keterampilan belajar siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung pencapaian akademik.
- d. Bagi Peneliti Lain: Menjadi bahan kajian dan inspirasi untuk melakukan penelitian lanjutan di bidang intervensi konseling terhadap permasalahan perilaku akademik remaja.

