

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku menunda menyelesaikan tugas dengan membuat sesuatu yang lebih menyenangkan disebut prokrastinasi, sedangkan siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas yang diberikan seringkali menunda pekerjaan yang diberikan kepada mereka sampai batas waktu yang ditentukan. Perilaku kognitif ini dapat berdampak negatif. Prokrastinasi di bidang akademik disebut prokrastinasi akademik Solomon (dalam Nafeesa, 2018) berpendapat cakupan prokrastinasi akademik meliputi: belajar menghadapi ujian (ujian semester, ujian tengah semester), tugas menulis (menulis makalah, laporan), membaca (penundaan membaca buku pelajaran, referensi, dan sebagainya), kerja administrative (daftar kehadiran, menyalin tugas, daftar praktikum, dan sebagainya), dan menghadiri pertemuan (terlambat atau menunda dalam pelajaran, praktikum, dan pertemuan lainnya). Menurut Suhadianto et al., (2019), prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang berdampak negatif pada siswa. Konsekuensi dari penundaan akademik, jika terus berlanjut, akan bermanifestasi sebagai nilai yang buruk, daya tahan dalam ujian, kegagalan untuk mengerjakan pekerjaan rumah, dan persiapan ujian yang buruk. Menurut McCloskey (dikutip dalam Mulyana, 2017), ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah: kepercayaan psikologis pada keterampilan (kesulitan dan tekanan), gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan.

Fenomena yang terjadi dilapangan di gambarkan dalam penelitian-penelitian berikut: Hasil penelitian Mulyana (2017) diketahui mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar 6% kategori tinggi 81% kategori sedang 13% kategori rendah 0%. Hasil penelitian dari Munawaroh (2017) pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik menunjukkan sebesar 17,2% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi,

77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 5,7% memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Hasil penelitian Saman (2017) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Makassar adalah 0 orang berada pada kategori sangat tinggi, 25 orang berada pada kategori tinggi, 84 orang berada pada kategori sedang, 99 orang pada kategori rendah, dan 22 orang berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku menunda pekerjaan bagi mahasiswa PPB tergolong rendah. Hasil penelitian Dharma (2020) dalam penelitian ini menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi yaitu 10%, kategori tinggi sebesar 60%, kategori sedang yaitu 13,3%, kategori rendah yaitu 6,7%, dan kategori sangat rendah yaitu 10%. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Hasil penelitian Yudistiro (2016) diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa 7,55% di kategori sangat tinggi dan 17 siswa 38,08% di kategori tinggi. Dalam kategori tersebut, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus di kerjakan.

Hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan dengan guru BK dan siswa kelas VII di MTs Asy-Syukuriyah Payaman. Mengalami permasalahan terkait prokrastinasi akademik yaitu pada siswa kelas VII. Nafeesa (2018) menyatakan bahwa mereka sering mengalami keterlambatan dalam mematuhi tenggang waktu yang telah ditentukan dan rencana yang dibuat sendiri, mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan sengaja, mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan dan sulit bagi mereka untuk menyelesaikan tugas dalam waktu tertentu. Efek negatif dari prokrastinasi akademik, seperti nilai yang lebih rendah, kesulitan menghadapi tugas akademik, atau perasaan stres dan kesehatan fisik dan psikologis, seperti kunjungan rutin ke

layanan kesehatan, terutama di akhir semester. menurut Ferrari (dalam Suhadianto *et al.*, 2019). Ursia (dalam Nafeesa, 2018) berpendapat jika tidak segera ditangani maka akan berdampak negatif bagi siswa yaitu banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, dapat menyebabkan stres atau beban pikiran dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu, dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres. Berdasarkan pengamatan layanan bimbingan kelompok sesuai untuk menurunkan prokrastinasi yang terjadi. Dalam bimbingan dan konseling layanan bimbingan kelompok dapat mengembangkan konsep diri siswa menjadi positif dengan melalui beberapa tahapan dalam *treatment* yang dilakukan peneliti.

Menurut Prayitno *et al.*, (2017: 170) juga menambahkan bimbingan kelompok merupakan kegiatan diskusi yang diikuti sejumlah siswa untuk membahas permasalahan tertentu yang berguna bagi siswa yang mengikuti dalam kelompok kegiatan ini. Gazda (Prayitno, 2015: 309) menyatakan bimbingan kelompok di sekolah adalah kegiatan informasi yang diberikan kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Menurut Romlah (2019: 3) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Keefektifan bimbingan kelompok telah teruji dapat mengatasi banyak masalah seperti Mahyuddin (2016) ketrampilan sosial, komunikasi interpersonal, menurunkan prokrastinasi dan sebagainya. Banyaknya varian teknik dalam bimbingan kelompok salah satunya teknik *self talk*.

Menurut Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2014: 223) mendefinisikan *self talk* sebagai sebuah pembicaraan untuk membangkitkan antusias positif dan keberanian yang diberikan seseorang kepada diri sendiri setiap hari. Ellis dalam menyatakan bahwa “orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang mengakibatkan gangguan psikologi. *Self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. Diswantika (2015) teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri teknik *self talk* ini efektif dalam mengatasi suatu masalah yang terjadi seperti meningkatkan semangat belajar, kepercayaan diri dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Prokrasinasi Akademik kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang maka dapat dirumuskan. Maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut ini :

- 1.2.1 Bagaimanakah gambaran prokrastinasi akademik kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman ?
- 1.2.2 Bagaimanakah layanan bimbingan kelompok dikelas VII di MTs Asy-Syukuriyah Payaman?
- 1.2.3 Bagaimanakah keefektifan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk menurunkan prokrastinasi akademik kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman.
- 1.3.2 Untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok kelas VII di MTs Asy-Syukuriyah Payaman.
- 1.3.3 Untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk menurunkan prokrastinasi akademik kelas VII MTs Asy-Syukuriyah Payaman.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru yang memberikan masukan bagi ilmu bimbingan konseling, khususnya bagi konselor sekolah dan guru mengenai, layanan bimbingan kelompok, teknik *self talk* dan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan membantu siswa dalam menurunkan prokrastinasi akademik bagi kehidupan dimasa yang akan datang.

1.4.2.2 Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan, informasi, pemikiran serta evaluasi bagi guru BK dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* yang dapat menjadi alternatif atau solusi dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

1.4.2.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah dapat membantu memberikan sarana prasana dan meningkatkan kualitas dalam kegiatan bimbingan dan konseling .

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Manfaat yang di dapatkan oleh peneliti dapat menambah pengalaman secara langsung untuk terjun kelapangan secara langsung dapat menerapkan pengetahuan terkait layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* dalam menurunkan prokrasinasi akademik.

1.5 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai.

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Luas lingkup hanya meliputi informasi seputar layanan bimbingan kelompok, teknik *self talk* dan prokrastinasi akademik.
- 1.5.2 Informasi yang disajikan yaitu keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk menurunkan prokrastinasi akademik.
- 1.5.3 Batas sasaran penelitian yaitu kelas VII MTs. Asy-Syukuriyah Payaman.

1.6 Asumsi

Asumsi adalah suatu skenario atau runtutan untuk melakukan simulasi yang mungkin terjadi dengan melibatkan faktor yang menyeluruh dan lengkap dalam penelitian ini asumsi penelitian bisa dilihat dengan bab II pada sub bab hipotesis.

UNUGIRI