

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tanggung jawab para siswa dalam mencari ilmu di sekolah menyelesaikan atau mengerjakan tugas akademik dan tugas non akademik. Siswa tidak bisa lepas dari tanggung jawab tersebut. Menurut Mulyono (dalam Basaria dkk, 2021) tugas kegiatan akademik yang berkaitan dengan aspek akademis. siswa yang bersifat formal seperti hadir dikelas tepat waktu, mengerjakan tugas setiap mata pelajaran, Melakukan partisipasi dan menyelesaikan evaluasi setiap harinya, ujian pertengahan semester, ujian akhir semester, serta ujian sekolah atau ujian nasional. Sedangkan tugas non akademik merupakan tugas diluar akademik tetapi bisa membantu mengembangkan potensi, minat, bakat dan hobi siswa. Jadi semua tugas baik akademik maupun non akademik yang diberikan guru harus dikerjakan dan diselesaikan tepat pada waktunya.

Dengan mengerjakan tugas akademik dan non akademik dengan baik dan benar siswa menjadi terdorong untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan lebih baik. disiplin dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Banyak tugas yang harus diselesaikan siswa diharapkan dapat membantu mereka belajar bagaimana menggunakan waktu luang mereka dengan cara yang produktif dan positif.

Namun kenyataannya tidak semua siswa memahami maksud dari Tanggung jawab yang diberikan oleh guru di sekolah. Siswa menganggap tugas yang diberikan guru hanya membuat waktunya dirumah untuk istirahat semakin berkurang, karena harus mengerjakan tugas dan belajar. Dimana siswa sudah merasa capek dengan semua kegiatan di sekolah dari pagi sampai dengan sore yang sangat menguras energi, pikiran dan emosi. Hal tersebut dialami oleh siswa SMK Negeri 03 Bojonegoro. Sehingga lebih banyak siswa yang memilih malakukan penundaan mengerjakan tugas walaupun tugas itu sangat penting.

Prokrastinasi, sebuah istilah yang berasal dari bahasa Latin, merupakan hasil penggabungan kata "pro" yang mengandung makna kemajuan atau orientasi ke depan, serta "cratinus" yang menunjukkan konotasinya terhadap "esok". Menurut Millgram (dalam Gufron & Risnawati 2020) prokrastinasi adalah perilaku yang spesifik meliputi Perilaku prokrastinasi mencakup tindakan menunda-nunda baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan berdampak jauh seperti keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini terkait dengan tugas yang dianggap penting oleh perilaku prokrastinasi, seperti tugas sekolah, dan menyebabkan Situasi emosional yang tidak menyenangkan seperti kekhawatiran, perasaan bersalah, amarah, atau bahkan ketakutan. Sedangkan menurut Scraw dkk. (dalam, Asri 2018) Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk sengaja menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Siswa yang mengalami prokrastinasi tidak mengatur waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Dari banyak pendapat ahli Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan satu perilaku yang sengaja ditunda Untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang mengakibatkan tugas menjadi terlambat dikumpulkan dan gagal untuk dikerjakan. Selain itu juga mengakibatkan timbulnya perasaan negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, dan kepanikan..

Dari hasil observasi dan wawancara pada saat PLP di SMK Negeri 03 Bojonegoro dengan Ibu Sri Lestari Handayani S.Sosi dan siswa kelas XI perilaku prokrastinasi cukup tinggi di tunjukkan dengan kebiasaan siswa ketika diberikan tugas praktik tidak langsung diselesaikan dalam satu kali pertemuan karena mereka tidak langsung mengerjakan apa yang diberikan Bapak/ibu guru di sekolah, selain itu siswa juga lebih memilih menghabiskan waktunya berjam-jam untuk menonton anime, televisi, mengakses media sosial, bermain game online, dan mengunjungi jejaring sosial seperti *whatsapp*, *youtube*, *twitter*, *facebook*, *Instagram* dan *tiktok* sebelum belajar. Siswa lebih memilih melakukan aktivitas non-akademik yang memiliki manfaat yang lebih rendah dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolah,

melakukan revisi materi yang telah diberikan, dan mempersiapkan diri untuk pelajaran keesokan harinya..

Perilaku prokrastinasi juga pernah terjadi pada siswa SMA Negeri 03 Tarakan yang dijelaskan dalam penelitian yospina (2019) dari hasil observasi Ada pula siswa yang dihukum oleh guru mata pelajarannya dengan berdiri di depan tiang bendera atau bahkan lari ke lapangan karena tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru selama kurang lebih seminggu. Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan wali kelas SMA Negeri 03 Tarakan. Banyak siswa yang tidak menyelesaikan tugas tepat waktu yang terbukti dari daftar prestasi akademik siswa di kelas yang tidak mendapat poin karena tidak menyerahkan tugas, dengan serius atau bahkan tidak memperhatikan untuk mengerjakan pekerjaan rumah materi pelajaran yang telah disajikan.

Siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin juga mengalami prokrastinasi dijelaskan dalam penelitian Khairani dkk (2021) dari hasil wawancara dan observasi Guru BK SMA Negeri 11 Banjarmasin. Menurut informasi dari seorang guru mata pelajaran di sekolah tersebut, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mengungkapkan bahwa saat guru memberikan pelajaran di kelas, mereka juga menetapkan tugas rumah dan batas waktu pengumpulannya. siswa cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas dan menghindari tugas tersebut dengan mengerjakan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menarik jangan pergi kekelas oleh karena itu, tugas ini belum selesai.

Berdasarkan fenomena-fenomena ini, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa adalah suatu perilaku yang tidak menguntungkan dan tidak boleh dibiarkan terus berlanjut. Apabila perilaku ini terus berlangsung, akan berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa, menghambat perkembangan potensinya, dan bisa menyebabkan siswa sulit untuk naik ke kelas berikutnya. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, konseling kelompok menjadi suatu langkah yang sangat penting untuk mengatasi kecenderungan menunda-nunda dalam proses belajar.

Konseling kelompok merupakan salah satu metode yang dirasa peneliti dapat membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Menurut Pauline Hasrrison (dalam Rasimin 2019) Konseling kelompok melibatkan empat hingga delapan konseli yang berinteraksi dengan satu atau dua konselor. Sedangkan menurut Natawidjaja, (Rusmana 2019) Konseling kelompok adalah usaha memberikan bantuan kepada individu atau sekelompok individu dengan tujuan memfasilitasi perkembangan, pertumbuhan, dan proses penyembuhan dalam berbagai aspek.

Dengan merujuk pada pandangan tersebut, dapat disarikan bahwa konseling kelompok melibatkan antara empat hingga delapan peserta (konseli) yang berinteraksi dengan satu atau dua konselor dalam suatu kelompok. yang bertujuan membantu konseli dan memberikan kemudahan dalam pertumbuhan, penyembuhan dan perkembangan konseli. Layanan konseling kelompok dapat membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik. Karena dengan konseling kelompok siswa dapat mengatasi perubahan tingkah lakunya sendiri dengan tujuan siswa menjadi lebih mandiri, sehingga bisa memberikan penguatan pada dirinya sendiri

Gabungan konseling kelompok dengan Teknik Manajemen Diri dianggap sebagai pendekatan yang lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Teknik Manajemen Diri merupakan salah satu metode yang termasuk dalam pendekatan perilaku. Melalui kombinasi ini, siswa mampu memandu perubahan perilaku mereka sendiri dan memiliki komitmen yang lebih tinggi terhadap tugas-tugas, baik dalam proses belajar maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru..

Menurut Sukadji (dalam, komalasari, wahyuni, & karsih 2011) *self management* adalah suatu metode di mana siswa dapat mengawasi dan mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam metode ini, individu terlibat dalam serangkaian tahap dasar, mulai dari menetapkan tujuan perilaku, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut, hingga mengevaluasi tingkat keberhasilan dari prosedur tersebut. Menurut Sa'diah (Amanah & lisnawati 2023) Manajemen diri adalah salah satu teknik dari pendekatan perilaku, yang memfokuskan pada

perubahan perilaku dari yang tidak sesuai menjadi lebih sesuai. Ini melibatkan individu dalam mengatur perilakunya sendiri. Berdasarkan definisi-definisi ahli, dapat dinyatakan bahwa manajemen diri adalah suatu metode di mana siswa dapat mengendalikan perilakunya sendiri. Di dalamnya, siswa dapat menetapkan perilaku yang diinginkan, memantau perilaku dan memilih langkah-langkah yang akan diambil, melaksanakan langkah-langkah tersebut, dan menilai sejauh mana langkah-langkah tersebut efektif.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi oleh siswa yang bisa mengatur dirinya sendiri dan mau mengubahnya. Salah satu metode untuk mengatasi prokrastinasi adalah teknik pengelolaan diri, dimana siswa mengarahkan, mendorong, mengubah, atau mengontrol dan konsekuen untuk mengubah perilaku tidak menunda-nunda mengerjakan tugas lagi.

Diharapkan bahwa dengan mengimplementasikan konseling kelompok dan penerapan teknik manajemen diri, dapat meminimalisir kecenderungan menunda-nunda dalam urusan akademik siswa, dapat dilakukan melalui konseling kelompok serta penerapan teknik pengelolaan diri, siswa diharapkan dapat memperoleh keterampilan untuk mengubah perilaku mereka sendiri, meningkatkan tingkat kemandirian, dan memberikan dukungan pada diri mereka sendiri. Selain itu, mereka akan mampu mengarahkan perubahan perilaku mereka dan memiliki komitmen yang kuat dalam menghadapi tantangan. Melakukan pembelajaran dan menuntaskan tugas-tugas yang diberikan oleh pendidik.

Dari uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian sebelumnya, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro ?

1.2.2 Bagaimana pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro?

1.2.3 Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

1.3.3 Untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Dari sudut pandang teoritis, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik pengelolaan diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Selain itu, penelitian ini akan memberikan kontribusi pengetahuan baru tentang penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam perspektif teoritis, hasil dari penelitian ini akan membuka cakrawala baru terkait "keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri dalam menangani prokrastinasi akademik pada siswa SMK". Oleh karena itu, hasil penelitian ini akan memberikan referensi dan informasi yang berharga terkait perilaku prokrastinasi akademik.

#### **1.4.2 Manfaat praktis**

Secara praktis manfaat penelitian ini dapat dilihat dari beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi siswa Siswa di tingkat praktisi akan mendapatkan manfaat dari penelitian ini berupa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik di SMK.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor di SMK akan mendapatkan strategi baru yang dapat menjadi solusi optimal dalam menyediakan layanan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik..
3. Bagi sekolah secara praktis manfaat penelitian ini sebagai pengetahuan dan wawasan dalam Meminimalkan kecenderungan menunda-nunda dalam urusan akademik siswa melalui konseling kelompok dan penerapan teknik pengelolaan diri:

### **1.5 Batasan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka untuk memfokuskan penelitian maka batasan masalah antara lain :

- 1.5.1 Penelitian ini dibatasi oleh pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 1.5.2 Penelitian ini dibatasi oleh pengaruh teknik *self management* untul mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 1.5.3 Penelitian ini dibatasi oleh layanan konselng kelompok dengan teknik *self management* Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 1.5.4 Penelitian ini ditujukan kepada siswa SMK Negeri 03 Bojonegoro

### **1.6 Asumsi**

Tingginya perilaku prokrastinasi akademik di SMK Negeri 03 Bojonegoro tidak bisa diabaikan begitu saja tetapi harus ada Metode yang optimal untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan cara yang efektif dan efisien. Ada berbagai strategi yang bisa diterapkan untuk mengatasi kecenderungan menunda-nunda dalam urusan akademik agar perkembangan siswa dapat berlangsung dengan optimal. Salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok dan penerapan Teknik *self management*. siswa dapat mengatur dirinya sendiri disaat tumbuh belajar dan berkembang.

Konseling kelompok merupakan metode pemberian bantuan konseling yang dilakukan dalam bentuk kelompok. dalam setting kelompok, di mana anggota saling menghormati dan terdapat hubungan yang terbuka, akrab, dan bebas di antara mereka, sehingga mencapai tujuan individu maupun kelompok. Dalam konteks penelitian ini, anggota kelompok memiliki kesempatan untuk berlatih dalam mengungkapkan pandangan dan ide-ide mereka secara bebas. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh pengalaman dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dari anggota kelompok lain.

Prokrastinasi akademik bukanlah sesuatu yang ada sejak lahir tapi dipengaruhi oleh lingkungan siswa dan dirinya sendiri. Karena itu, guna mengatasi kecenderungan menunda-nunda dalam urusan akademik, peneliti memilih menggunakan teknik manajemen diri sebagai pendekatan di mana siswa dapat mengatur diri mereka sendiri. Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan penerapan teknik manajemen diri yang dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok, diharapkan anggota kelompok akan menjadi lebih terbuka dalam menyuarakan pendapat mereka guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini memungkinkan anggota kelompok lain untuk belajar mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui pengalaman anggota kelompok lainnya.



UNUGIRI