

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana yang dapat membentuk nilai-nilai, etika dan moralitas siswa. Melalui pendidikan, siswa dapat belajar tentang pentingnya toleransi, rasa hormat terhadap orang lain, dan tanggung jawab terhadap masyarakat. Pada proses pendidikan, siswa harus bisa menghadapi dan menjalani tuntutan yang ada dalam kehidupan akademik. Sebagian siswa memandang bahwa kehidupan akademik merupakan sesuatu yang penting dan menyenangkan sehingga kehidupan akademik dijalani dengan motivasi yang tinggi. Tetapi ada juga sebagian siswa yang menganggap bahwa dunia akademik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, membosankan, dan menjadi aktivitas yang menyiksa dirinya.

Asri (2018), pandangan siswa terhadap kehidupan akademik akan mempengaruhi keputusan mereka dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Siswa yang rajin dan tekun dalam belajar cenderung menyelesaikan tugas mereka dengan cepat setelah diberikan oleh guru dan lebih siap dalam menghadapi ujian. Di sisi lain, siswa yang kurang tekun belajar cenderung melihat tugas-tugas yang diberikan oleh guru sebagai beban yang berat. Senada dengan Asri, Wati *et al.*, (2023), menyatakan banyak siswa percaya bahwa di bawah tekanan jangka waktu pengumpulan tugas, mereka dapat menyelesaikan tugas mereka dengan cepat. Namun, pendekatan ini juga dianggap tidak efektif karena banyak siswa yang tidak benar-benar menyelesaikan tugas dengan baik. Penundaan oleh siswa tercermin dalam keterlambatan mereka dalam memulai dan menyelesaikan tugas, serta dalam kesenjangan waktu antara rencana aktivitas yang direncanakan dan apa yang mereka lakukan sesungguhnya, terutama jika mereka lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan.

Dian Herani (2022), yang dimuat dalam suara.com menyatakan bahwa sering terjadi pada siswa yang memiliki pekerjaan rumah. Mereka berpikir kalau mereka pasti bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik kalau tenggat pengumpulan tugas sudah semakin dekat. Tetapi kenyataannya tidak, akibat terlalu lama menunda-nunda tugas dan terus menunggu datangnya waktu yang tepat, justru malah

mereka tidak mengerjakan tugasnya dengan baik karena disertai perasaan terburu-buru. Selain itu, pemborosan waktu dalam menyelesaikan tugas, akhirnya hasilnya yang kurang optimal. Padahal kegiatan yang tidak penting dilakukan dengan sengaja menunda-nunda yang seharusnya dilakukan meskipun tahu akan ada konsekuensinya negatif akibat menunda-nunda.

Di lansir pula oleh Dilabahar (2023), yang dimuat dalam dilabahar.com menyatakan bahwa saat mereka mempunyai tugas untuk presentasi di depan teman-teman, mereka merasa bingung, grogi, dan takut gagal. Akhirnya, mereka menunda-nunda sampai mendekati *deadline*, karena tidak mau menghadapi kecemasan dan rasa takut. Hal tersebut yang membuat mereka cenderung untuk menunda atau menghindari tugas yang harus dilakukan yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas untuk pencapaian tujuan. Mereka tidak menyadari bahwa keputusan menunda-nunda akan ada konsekuensi negatif yang akan timbul. Tindakan yang dilakukan siswa menunda-nunda atau menghindari tugas juga bisa berakibat pada pemborosan waktu.

Dari pernyataan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ternyata masih banyak yang suka menunda-nunda tugas. Mereka berpikir bahwa jika mengerjakan pada waktu yang akan mendekati *deadline* hasil pengerjaannya akan baik, tetapi kenyataannya tidak malah mereka terburu-buru dan hasilnya tidak bagus. Akhirnya mereka merasa grogi, cemas, dan takut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Sukosewu. Pada hari Selasa tanggal 05 Desember 2023 di SMPN 1 Sukosewu dengan Diana Rochmawati, S. Pd., selaku guru BK didapatkan informasi bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa adalah tinggi. Beberapa siswa tidak mengerjakan tugas kalau tidak di tagih. Faktor yang mempengaruhi siswa menunda-nunda tugas adalah sebagian dari lingkungan keluarga karena orang tua berpisah, orang tua bekerja dan terkadang siswa ikut tinggal dirumah hanya dengan neneknya, sehingga kurang mendapatkan perhatian. selain dari lingkungan keluarga, dari lingkungan pergaulannya yang tidak baik yang mempengaruhi siswa untuk menunda-menunda tugas yang seharusnya di kerjakan dan meninggalkan tanggung jawabnya.

Selanjutnya yaitu peneliti melakukan studi pendahuluan yang kedua pada hari Sabtu tanggal 16 Desember 2023 di SMP Plus Al Amanah Dander dengan Fita Ayuningtias, S. Pd., selaku guru BK di didapatkan informasi bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi. Beberapa siswa masih suka menunda-nunda tugasnya, karena di SMP Plus Al Amanah Dander juga berbasis pondok. Hal yang menyebabkan siswa masih suka menunda-nunda tugasnya yaitu karena belum bisa mengatur waktunya. Terkadang ada waktu tetapi malah dibuat main dengan temannya, bercanda dengan temannya sehingga mereka mengabaikan tugasnya. Faktor yang mempengaruhi siswa menunda-nunda tugasnya adalah dari temannya, karena terpengaruh dengan teman-temannya akhirnya mereka malas untuk mengerjakan tugasnya sehingga menunda-nunda tugasnya.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di dua SMP dengan kecamatan yang berbeda, peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata siswa masih suka menunda-nunda tugasnya dan faktor yang menyebabkan siswa menunda-nunda tugasnya adalah sebagian dari faktor keluarga dan faktor temannya. Oleh karena itu, perlu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP supaya tidak keseringan untuk menunda-nunda tugasnya.

Ferri *et al.*, (1995), prokrastinasi akademik adalah kebiasaan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang bersifat akademis. Dampak negatif dari perilaku ini adalah pemborosan waktu yang berarti, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan hasil kerja yang kurang optimal karena keterlambatan. Selain itu, prokrastinasi juga bisa menghilangkan peluang yang ada. Penundaan ini dapat dianggap sebagai upaya untuk menghindari atau melarikan diri dari tugas yang harus dilakukan. Tanda-tanda perilaku ini meliputi penundaan, kesulitan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ketidakseimbangan waktu, serta memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

Swara *et al.*, (2020), menyatakan prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda melakukan tugas hingga waktu yang akan datang, daripada menyelesaikannya dengan segera. Orang yang sering melakukan hal ini disebut

sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah perilaku sengaja menunda aktivitas yang seharusnya dilakukan, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif pada hasil akademik. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung merugikan, karena cenderung menunda-nunda pekerjaan. Jika terus berlanjut, prokrastinasi dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan psikologis individu.

Dari pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini, mengerjakan tugasnya lebih suka mendekati waktu *deadline*. Kegiatan yang menunda-nunda tugas atau pekerjaan dengan sengaja yang di inginkan sehingga menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan dapat menghasilkan dampak yang negatif dan buruk.

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Prayitno *et al.*, (2017), menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu jenis pelayanan yang disediakan dalam konteks kelompok. Di lingkungan sekolah, bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan informasi kepada sekelompok siswa dengan tujuan membantu mereka merencanakan langkah-langkah dan membuat keputusan yang tepat. Kegiatan bimbingan kelompok ini dirancang untuk menyediakan berbagai jenis informasi, termasuk yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Tujuan dari bimbingan kelompok adalah membantu siswa mengembangkan keterampilan, membangun keyakinan akan potensi dan kemampuan yang dimiliki, mengurangi rasa cemas yang berlebihan, mengajarkan siswa untuk mengungkapkan ide-ide mereka, mendorong kreativitas, serta menyediakan berbagai manfaat lainnya dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik dengan mendorong pengembangan aspek-aspek seperti perasaan, pikiran, persepsi, dan sikap yang mendukung terciptanya perilaku yang efektif, serta dapat bertindak secara *preventif* (pencegahan) terhadap masalah yang mungkin timbul pada siswa. Dengan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat menyadari bahaya dari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik.

Dalam layanan bimbingan kelompok, terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah prokrastinasi akademik, salah satunya adalah teknik kontrak perilaku (*behavior contracts*). Komalasari *et al.*, (2011), kontrak perilaku adalah perjanjian yang ditetapkan antara konseli dan konselor untuk mengatur kondisi agar konseli dapat menunjukkan perilaku yang diinginkan. Kontrak perilaku (*behavior contracts*) dapat diterapkan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Peneliti memilih untuk menggunakan teknik kontrak perilaku (*behavior contracts*) dalam bimbingan kelompok karena menyediakan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok, yang dianggap lebih efisien dan efektif. Selain itu, melalui kontrak perilaku (*behavior contracts*), siswa dapat dilatih untuk mengubah dan memperbaiki perilaku mereka, dengan saling mendukung satu sama lain untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dengan menggunakan teknik kontrak perilaku (*behavior contracts*) dalam mengatasi prokrastinasi akademik dapat membantu siswa yang kurang komitmen terhadap tugas-tugasnya atau tidak konsisten dalam mengerjakan tugas, sehingga dengan menggunakan teknik *behavior contracts*, diharapkan siswa dapat meningkatkan komitmen mereka terhadap tugas-tugas tersebut demi mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Teknik *behavior contracts* dapat digunakan untuk mencoba perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, dan meningkatkan perilaku yang diharapkan dan dengan teknik *behavior contracts*, siswa didorong untuk menghindari penundaan tugas dan mengalihkan perhatian dari aktivitas yang menyenangkan.

Hali ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yoan, M. T. (2016), dengan judul "Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individu Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku pada Siswa SMP Negeri 6 Palu" pada tahun 2016. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama, persentase perilaku membolos siswa mengalami penurunan sebesar 26,1%, sementara setelah penerapan konseling individu menggunakan teknik kontrak perilaku pada siklus kedua, persentase perilaku membolos siswa menurun secara signifikan sebesar 80,55%. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesuksesan

pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik kontrak perilaku pada siklus kedua telah meningkat berdasarkan evaluasi hasil siklus pertama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik kontrak perilaku mampu mengurangi perilaku membolos pada siswa SMP Negeri 6 Palu.

Indah Nur Anugrah Bachtiar (2021), mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, melakukan penelitian dengan judul "Implementasi Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Perilaku Kurang Disiplin Siswa di SMP Negeri 21 Makassar". Dalam skripsi ini, dipaparkan perubahan perilaku kurang disiplin siswa sebelum dan setelah penerapan teknik kontrak perilaku di SMP Negeri 22 Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen single subject research dan menggunakan desain A-B-A. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat kurangnya disiplin siswa di SMP Negeri 21 Makassar menunjukkan penurunan dari kategori tinggi sebelum perlakuan teknik kontrak perilaku ke kategori sedang setelah penerapan teknik tersebut.

Peneliti menyimpulkan, bahwa dari penelitian yang diteliti dan dari penelitian terdahulu di atas sama-sama menggunakan teknik *behavior contracts*. Ternyata selain dari masalah yang saya ambil yaitu mengurangi prokrastinasi akademik, teknik *behavior contracts* juga bisa berpengaruh terhadap masalah yang lain, yaitu seperti di penelitian terdahulu di atas *behavior contracts* dapat mengurangi perilaku membolos siswa dan mengurangi perilaku kurang disiplin siswa.

Dari paparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengembangan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contracts* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP". Penelitian ini akan menghasilkan suatu produk berupa buku pengembangan panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana mengembangkan panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu “Menghasilkan suatu produk yaitu pengembangan panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP”.

## 1.4 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Seperti penjelasan permasalahan yang sudah di jelaskan secara rinci dalam latar belakang, dari penelitian ini sangat di harapkan dengan menciptakan suatu produk panduan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP. Buku panduan ini di harapkan dapat bermanfaat sebagai petunjuk bagi guru BK, yang di dalamnya sudah mencakup; (1) pendahuluan, (rasional, tujuan umum, langkah-langkah, berbagai hal yang harus diperhatikan, tema/topik penerapan instrumen pelatihan, evaluasi); dan (2) petunjuk teknis panduan.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan menghasilkan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian ini akan menghasilkan panduan yang spesifik dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* secara teoritis dan memberi sumbangan pemikiran baru tentang pengembangan “Bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP”. Dengan demikian hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembang keilmuan.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

Sedangkan manfaat praktis pada penelitian ini dapat dilihat dari berbagai hal, sebagai berikut :

1. Bagi praktisi dilapangan seperti konselor sekolah atau guru bimbingan konseling sekolah di SMP, diperoleh model baru yang dapat dijadikan sebagai alternative untuk pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP.
2. Bagi konseli manfaatnya yaitu untuk mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP.

## 1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian

### 1.6.1 Asumsi

Siswa diharapkan memiliki sikap tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban sekolah. Salah satu contohnya adalah ketika siswa menunjukkan tanggung jawab dengan tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya. Meskipun mereka sadar akan dampak negatif dari penundaan tersebut, namun masih ada beberapa siswa yang menghadapi kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik ini mungkin terjadi karena batas waktu pengumpulan tugas yang cukup longgar, sehingga siswa cenderung merasa malas atau lebih memilih untuk bermain, atau bahkan menunda-nunda tugas sampai *mood* mereka merasa cocok untuk mengerjakannya.

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, yaitu melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dan menggunakan teknik *behavior contracts*. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik dengan mendorong pengembangan aspek-aspek seperti perasaan, pikiran, persepsi, dan sikap yang mendukung terciptanya perilaku yang efektif, serta dapat bertindak secara preventif terhadap masalah yang mungkin timbul pada siswa. Dengan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat menyadari bahaya dari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik. Selanjutnya, salah satu teknik yang efektif dalam



mengatasi prokrastinasi akademik adalah teknik *behavior contracts*. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa yang kurang komitmen terhadap tugas-tugasnya atau tidak konsisten dalam mengerjakan tugas, sehingga dengan menggunakan teknik *behavior contracts*, diharapkan siswa dapat meningkatkan komitmen mereka terhadap tugas-tugas tersebut demi mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan.

### 1.6.2 Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini permasalahan yang di atasi yaitu prokrastinasi akademik siswa SMP
2. Teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu bimbingan kelompok dan *behavior contracts*
3. Sasaran peneliti hanya berfokus pada siswa SMP dan kemungkinan belum sesuai dengan jenjang yang lebih tinggi



UNUGIRI