

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Oleh karena itu, semua warga negara harus mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Pendidikan dasar dapat diperoleh dalam lembaga formal yang disebut sekolah. Tidak diragukan lagi akan ada banyak harapan yang dibebankan kepada siswa, dan mereka harus memenuhinya agar proses pendidikan dapat berjalan dengan baik.. Menurut Sarasija et al., (2021), Menyelesaikan tugas adalah bagian dari pembelajaran. Siswa harus mencari, mempelajari, dan memahami materi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Banyaknya tugas dengan tenggang waktu yang singkat membuat siswa berada di bawah tekanan. Belum lagi dengan waktu bermain serta kegiatan-kegiatan sekolah yang lain seperti ekstrakurikuler, organisasi sekolah, dan sebagainya. Siswa yang kesulitan dalam mengatur waktu akan menghadapi sejumlah tantangan belajar, salah satunya adalah timbulnya prokrastinasi akademik, yaitu salah satu jenis perilaku menunda-nunda.

Menurut Ferrari et al., (1995), prokrastinasi akademik adalah praktik menunda atau tidak menyelesaikan tugas. Manajemen waktu yang tidak efektif, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya disiplin dapat berkontribusi pada penundaan. Ferrari et al., (1995) juga menambahkan menunda-nunda di dalam kelas dapat memberikan dampak yang kurang baik karena banyak waktu yang terbuang. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Seseorang yang menunda-nunda juga dapat kehilangan kesempatan yang ada. Prokrastinasi akademik, menurut Mediastuti &

Nurhadianti, (2022), adalah kecenderungan untuk secara sengaja dan terus-menerus menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik, serta menundanya karena mengerjakan hal lain. Sementara itu, prokrastinasi akademik dijelaskan oleh Mulyana, (2018) sebagai perilaku yang berkembang menjadi kebiasaan yang tidak efisien dan biasanya memiliki konsekuensi yang buruk dalam hal menunda pekerjaan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dengan sengaja untuk memulai, mengerjakan, atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perilaku prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan menunda memulai dan menyelesaikan tugas, menyelesaikannya lebih lambat dari waktu yang diharapkan, meninggalkan kesenjangan antara waktu penyelesaian yang diperkirakan dengan yang sebenarnya, dan terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Karena penundaan akademis akan berdampak negatif pada siswa, sehingga ini adalah masalah yang harus segera ditangani.

Dilaporkan dari (Jawa Pos Radar Madiun pada 8 Agustus 2021), bahwa pembelajaran daring telah menggantikan pembelajaran tatap muka karena meningkatnya kasus *Covid-19*. Hal ini berdampak pada kemampuan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi karena siswa belajar hanya melalui teknologi sehingga membuat siswa merasa kurang terlibat dan kurang perhatian. Selain itu, ketika orang tua tidak mengawasi anak-anak mereka, mereka lebih memilih untuk menjelajahi media sosial atau bermain *game online* daripada mengerjakan PR. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Jawa Pos Radar Semarang.id pada 27 Januari 2022), yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa di setiap kelas menunda mengerjakan tugas akademis. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatur jadwal belajar secara efektif, lebih suka bermain *game online*, dan kecenderungan untuk menunggu teman berbagi jawaban PR/ tugas, menunda mengerjakan dan menyerahkan tugas dengan terlambat. Karena mereka terbiasa belajar secara online, anak-anak menganggap pelajaran tatap muka di sekolah sebagai sesuatu yang memberatkan. Kejadian-kejadian di atas menunjukkan bahwa pembelajaran *daring* selama *Covid-19* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik

siswa hingga saat ini.

Studi pendahuluan peneliti lakukan di 3 sekolah yang berada di 2 kecamatan yang berbeda di Bojonegoro yaitu pertama di SMP Pemuda Taruna pada tanggal 29 November 2023 dengan narasumber Ibu Aimmatin Nasikhah, S.E. selaku waka kesiswaan, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi di sekolah ini tergolong tinggi. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya laporan dari wali kelas maupun guru mapel yang mengeluh bahwa ketika memberikan tugas para siswa selalu meminta waktu tambahan dengan berbagai alasan, banyak dari mereka yang santai di awal pemberian tugas, kemudian gugup saat waktu hampir habis, bahkan ada beberapa siswa yang dipanggil ke ruang guru karena sering tidak mengerjakan tugas. Upaya yang dilakukan menangani siswa tersebut adalah dengan menegur dan memberikan arahan, serta pemberian sanksi agar siswa tidak mengulanginya. Meskipun begitu, hal tersebut nyatanya masih sering terjadi hingga saat ini. Sehingga perlu berulang kali mengingatkan siswa.

Kedua, di MTS Sains Qur'an Ar Ridwan pada 5 Desember 2023 dengan narasumber Ibu Sitta Aida Fitria Ridwan, S.Psi., M.Pd. diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik di sekolah tersebut juga cukup tinggi. Terlebih sekolah ini berada di lingkungan pondok, sehingga banyak kemungkinan para siswa kurang bisa mengatur waktunya antara menyelesaikan tugas sekolah maupun tugas dari pondok. Salah satu indikator terjadinya penundaan akademis adalah dilihat dari :

- 1) Keterlambatan yang berkepanjangan dalam menyelesaikan dan menyerahkan pekerjaan rumah
- 2) Sering tertidur di dalam kelas,
- 3) Sering izin keluar kelas dan
- 4) Mengerjakan tugas mendekati *deadline*.

Upaya yang dilakukan untuk menangani siswa tersebut adalah secara bertahap yaitu dengan 1) Menegur dan menasehatinya, 2) Pemanggilan siswa ke ruang BK untuk diberikan layanan baik konseling individu maupun kelompok, 3) Memberi sanksi yang edukatif, 4) Pemanggilan orang tua.

Ketiga, studi pendahuluan peneliti lakukan di SMPN 3 Bojonegoro pada 12 Desember 2023 dengan mewawancarai Guru BK yang bernama ibu Sukma Dewi Priani, S.Pd. Beliau menuturkan bahwa pada setiap kelas selalu terdapat beberapa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Perilaku berikut ini mengindikasikan tingkat penundaan akademis yang tinggi: 1) Sering menunda-

nunda dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, 2) Lebih sering bermain *gadget* sehingga lupa terhadap PR/ tugas, 3) Mengerjakan tugas mendekati *deadline*, 4) Siswa tidak mempunyai motivasi mengerjakan tugas karena kurangnya pengawasan dari orang tua yang sibuk dalam bekerja, serta terdapat beberapa siswa yang keluarganya mengalami *broken home*, dan 5) Merasa putus asa saat memiliki banyak pekerjaan rumah. Terlebih kelas IX yang saat ini mulai sering menerima soal-soal latihan ujian, sehingga banyak dari mereka yang justru menunda nunda dalam mengerjakan. Guru BK di SMPN 3 Bojonegoro telah melakukan beberapa tindakan berikut untuk menanggapi beberapa perilaku tersebut: 1) Menegur siswa yang tidak menyelesaikan tugas tepat waktu; 2) Memberikan konseling individu untuk mengetahui penyebabnya 3) Memberikan pembelajaran tentang manajemen waktu yang efektif. 4) Pemanggilan orang tua bagi siswa yang sudah berat tingkat prokrastinasinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di 3 sekolah yang berada di 2 kecamatan yang berbeda di Bojonegoro di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi di tiga sekolah tersebut cukup tinggi. Perilaku-perilaku berikut ini mengindikasikan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi: 1) Sering menunda-nunda dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas; 2) Lebih sering menggunakan gawai sehingga melupakan tugas; 3) Mengerjakan tugas mendekati *deadline*, 4) Siswa tidak mempunyai motivasi mengerjakan tugas karena kurangnya pengawasan dari orang tua yang sibuk dalam bekerja, serta terdapat beberapa siswa yang keluarganya mengalami *broken home*, dan 5) Merasa putus asa saat memiliki banyak pekerjaan rumah. Para guru BK di ketiga sekolah berpendapat bahwa terlepas dari upaya-upaya tersebut, penundaan akademis anak-anak masih belum ditangani secara memadai. Oleh karena itu, Oleh karena itu, dibutuhkan layanan *preventif-kuratif* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Dari paparan prokrastinasi di atas, layanan yang digunakan oleh peneliti adalah dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Corey, (2023) merupakan sebuah layanan konseling dimana anggota kelompok akan mengembangkan komunikasi antar pribadi sehingga akan tumbuh rasa saling percaya dan rasa empati pada diri dan anggota kelompok lain dalam kelompok

konseling tersebut. Selain itu, komunikasi antar pribadi juga memudahkan anggota kelompok untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan masalah yang dialaminya disini dan sekarang. Menurut Rahmi et al., (2022) layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang memperhatikan karakteristik anggota kelompok serta untuk memperbaiki keadaan konseli dari kondisi trauma fisik, emosional maupun psikologis. Menurut Prayitno et al., (2017) konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang diberikan kepada konseli melalui dinamika kelompok untuk memecahkan permasalahan yang sama dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang diberikan untuk menangani masalah konseli dalam suasana kelompok dengan tujuan untuk memperbaiki diri, yang sebagian besar berfokus pada teknik dan hanya dapat dilakukan oleh pemimpin kelompok yang berkompeten. Karena konseling kelompok dilakukan dalam suasana yang memungkinkan untuk lebih teliti dan berdampak pada siswa, konseling kelompok dianggap sebagai layanan yang lebih berhasil dalam membantu siswa SMP untuk mengatasi masalah penundaan akademis mereka. Selain itu, ketika teman sebaya lainnya mengalami masalah yang sama, siswa tidak merasa sendirian.

Dari penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Martaningrum et al., (2022) bahwa terjadi peningkatan kedisiplinan setelah diberikan pelatihan teknik *Selfregulation, Assertivness and Time Management* (SAT). Hasil pengukuran diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 95.13 dan rata-rata nilai *posttest* adalah 108.87, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi kedisiplinan peserta sesudah mengikuti pelatihan SAT lebih besar dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan kedisiplinan siswa sesudah mengikuti kegiatan webinar pelatihan SAT. Sementara itu, penelitian Purnamasari & Suroso, (2020) menunjukkan bahwa menggunakan pendekatan manajemen waktu untuk mengurangi keterlambatan di kalangan siswa SMP memiliki hasil yang sangat baik, dimana subjek penelitian sudah mendapatkan perubahan cara berpikir dan sikap setelah adanya pendampingan manajemen waktu. Dalam hal ini, intervensi yang telah diterapkan dapat dikatakan cukup

baik dan sesuai dengan tujuan intervensi terbukti dengan konseli dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, peneliti menarik kesimpulan bahwa penerapan teknik *Time Management* dapat mengatasi masalah- masalah yang berfokus pada *behavior* / perilaku. Demikian juga perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa merupakan perilaku *maladaptif* dimana siswa sering menunda- nunda dalam penyelesaian tugas sekolah yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengaturan waktu yang baik. Dengan *Time Management* seseorang akan dapat memiliki kemampuan merencanakan, mengorganisasikan, serta menggunakan waktu yang ada untuk melaksanakan kegiatan harian agar sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Dengan penerapan teknik *Time Management* ini diharapkan siswa dapat memiliki perubahan sikap dan cara berfikir dengan adanya pengaturan waktu yang tepat dan efisien. Sehingga, prokrastinasi akademik dapat diatasi.

Dalam bukunya, Atkinson & Maulana, (1990) menuturkan bahwa *Time Management* sebagai suatu kemampuan untuk mengatur kegiatan dan tindakan seseorang ke dalam urutan terstruktur dengan memaksimalkan waktu yang tersedia. Mediastuti & Nurhadianti, (2022) mengemukakan *Time Management* adalah kemampuan untuk menggunakan waktu dengan bijak dan produktif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Sedangkan menurut Prasti & Kasma, (2020) *Time Management* adalah perencanaan, pelaksanaan, dan kontrol yang disengaja atas durasi aktivitas yang diberikan dengan tujuan memaksimalkan produktivitas, efektivitas, dan efisiensi..

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Time Management* adalah suatu kemampuan merencanakan, mengorganisasikan, serta menggunakan waktu yang tersedia untuk melaksanakan kegiatan harian agar sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Manajemen waktu diperlukan untuk mengatur dan mengelola waktu sedemikian baik agar efisien dan tujuan kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana sesuai dengan seharusnya. Dengan adanya manajemen waktu yang baik diharapkan seseorang dapat menyusun tujuan yang hendak dicapai dalam batasan waktu tertentu, menyusun prioritas dengan mempertimbangkan hal mana yang harus dikerjakan, sebaiknya dikerjakan, dan

yang ingin dikerjakan, menyusun jadwal untuk menghindari kegiatan yang bertentangan, lupa, dan terburu-buru, serta mengurangi gangguan yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan.

Dari paparan latar belakang di atas, maka peneliti akan mengangkat judul “Keefektifan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Time Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP”. Dasar pengambilan judul ini berdasarkan dari penelitian Zahra, (2023) yang menghasilkan suatu produk panduan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan teknik *Time Management*, namun dalam penelitiannya belum sampai pada tahap eksperimen. Akhirnya, pada penelitian ini berfokus pada tingkat keefektifan dari panduan yang telah dikembangkan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah Panduan Pelatihan Konseling Kelompok Teknik *Time Management* Efektif untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Merujuk pada rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan panduan pelatihan konseling kelompok teknik *Time Management* sehingga guru BK/ konselor di sekolah dapat menggunakannya untuk menangani prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Termasuk informasi dalam literatur ilmiah yang dapat diakses oleh siswa SMP untuk menerapkan strategi manajemen waktu guna mengurangi prokrastinasi akademik mereka.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Siswa**

Sebagai pengetahuan bagi siswa mengenai cara mengatur waktu yang baik dengan teknik *Time Management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

#### **2. Bagi Guru BK**

Sebagai panduan bagi konselor sekolah dan untuk memfasilitasi penyediaan

layanan yang bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai teknik *Time Management* dalam mengurangi prokrastinasi atau penundaan akademik.

## 1.5 Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut untuk mencegah penelitian ini berkembang, maka mengharuskan adanya batasan-batasan sebagai berikut:

1. Mengingat begitu banyak masalah yang ada, maka dalam penelitian ini berfokus pada masalah prokrastinasi akademik.
2. Begitu banyaknya teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, maka pada penelitian ini penulis membatasi hanya pada teknik *Time Management* dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok.
3. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMP sederajat kelas IX A.

## 1.6 Asumsi

Siswa sering menunda-nunda pekerjaan akademis mereka, dan ada berbagai alasan mengapa hal ini terjadi. Ketidakmampuan siswa untuk mengatur waktu mereka adalah salah satu elemen yang menjadi penyebabnya, sehingga dapat berdampak buruk bagi para pelaku. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu adalah sesuatu yang harus dipelajari oleh siswa. Dengan menawarkan layanan metode manajemen waktu, diharapkan para siswa memiliki pemahaman tentang bagaimana menggunakan dan mengatur waktu dengan baik sehingga dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak menunda-nunda pekerjaan akademis.

UNUGIRI