

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tujuan Pendidikan adalah untuk membangun lingkungan dan metode belajar yang kondusif. Dalam pendidikan dan pembelajaran di sekolah, siswa dapat tumbuh disemua bidang potensi mereka, termasuk moralitas, kecerdasan, pengendalian diri, kepribadian, dan kekuatan agama dan spiritual. Sebagaimana tertuang dalam Pasal 3 (UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas) bahwa tujuan pendidikan adalah membentuk karakter bangsa yang bermartabat dan mengembangkan potensi pelajar agar menjadi pelajar yang bertakwa, berakhlak mulia serta memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri agar menjadi manusia yang beriman, memiliki moral, kecerdasan, daya cipta, bakat, akuntabilitas, dan martabat yang terhormat. Maka dari itu, pendidikan sangat penting untuk dipelajari sejak dini untuk bekal menghadapi masa depan nanti (Parnawi, 2019).

Menurut Tawakkal (2022) Belajar adalah proses di mana pengetahuan, kepercayaan, dan kemampuan budaya diturunkan melalui lembaga pendidikan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Mereka harus dilatih melalui latihan yang menyenangkan atau latihan seperti belajar. Aspek interaktif, percakapan, konsisten, kolaboratif, menyenangkan, menuntut, dan menginspirasi dari latihan ini harus disorot. Sesuai dengan kemampuan dan minat unik setiap siswa, itu juga harus memberikan ruang yang cukup untuk kreativitas dan mengajarkan kemandirian. Hal ini untuk melatih kreativitas dan melatih siswa untuk menjadi mandiri sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.

Belajar selalu dikaitkan dengan pendidikan, bahwa tugas utama seorang murid selama ia menempuh bangku pendidikan adalah belajar dengan giat. Namun, jika siswa tidak mampu mengatur dan melaksanakan tugas utamanya dan tidak disiplin dalam memajemen dirinya maka ia akan tertinggal dalam mengikuti pembelajaran. Individu seperti ini cenderung

selalu bahkan sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, sehingga individu seperti ini dikatakan sebagai siswa yang memiliki perilaku menyimpang. Perilaku sering menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan tugas tersebut dinamakan Prokrastinasi Akademik (Saputra *et al.*, 2017).

Penundaan akademik adalah ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tanpa mengantisipasi bahwa tugas akan selesai dalam jangka waktu tertentu. Upaya ini tidak memiliki tujuan dan pengoptimalan. Potensi maladaptif dapat diakibatkan oleh hal ini, terutama bagi mereka yang melakukan pelanggaran. Penundaan akademik, kemudian, adalah penundaan tugas-tugas akademik dengan terlibat dalam pengejaran pekerjaan lain yang tidak berguna, yang mengakibatkan keterlambatan penyelesaian pekerjaan sekolah dan membuang-buang waktu. (Dwi Sholikhah *et al.*, 2017). Situasi memengaruhi perilaku siswa, lingkungan sekolah, dan keadaan kognitif mereka. Hal ini terutama berlaku ketika menyangkut persepsi mereka tentang kemampuan dan keterbatasan mereka sendiri dalam melakukan perilaku yang diperlukan untuk mencapai tujuan skenario tertentu. (Distira *et al.*, 2022).

Menurut Siregar *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku sengaja menunda nunda tugas pekerjaan dan segala bentuk aktivitasnya. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk 1.) Selalu menunda nunda pekerjaan dan tugas akademik, 2) Selalu mengalami kecemasan akademik. Tuckman mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda-nunda segala bentuk kegiatan yang berkaitan dengan akademik. Prokrastinasi akademik merupakan gabungan dari : (1) Tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas akademik; (2) ketidakmampuan mengelola kepuasan; dan (3) menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dilakukan sendiri (Kartadinata & Tjundjing, 2008).

Siswa di sekolah menengah pertama terkadang kesulitan untuk menyelesaikan tugas mereka, yang menyebabkan penundaan akademik seperti lingkungan, teman, dan keluarga semuanya memiliki dampak yang signifikan

pada seberapa baik tugas diselesaikan. Tidak menumbuhkan pikiran yang lebih sehat dapat menyebabkan sejumlah tantangan, salah satunya adalah teman yang mengajak untuk menunda pekerjaan, menonton serial drama, nongkrong di kedai kopi, atau menggunakan media sosial. Hal ini dapat menyebabkan disfungsi penundaan yang mengakibatkan menyakiti diri sendiri dan alasan yang tidak tepat untuk menunda pekerjaan. Dengan pengetahuan ini, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa penundaan adalah disposisi seseorang yang senang menunda tugas atau pekerjaan sampai menit terakhir dan kemudian menggantinya dengan kegiatan lain. Dengan pengetahuan ini, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa penundaan adalah disposisi seseorang yang senang menunda tugas atau pekerjaan sampai menit terakhir dan kemudian menggantinya dengan kegiatan lain. Ada kemungkinan bahwa beberapa akan memberikan penjelasan atas keterlambatan mereka, seperti memprioritaskan prioritas mereka daripada pekerjaan. Namun, penundaan karena kurangnya kepedulian terhadap prioritas demi kepuasan diri bukanlah hal yang baik (Yospina & Pribadi, 2019).

Ada dua kategori faktor yang mempengaruhi perilaku menunda-nunda akademik: faktor internal dan pengaruh eksternal. Faktor internal mengacu pada faktor-faktor yang melekat pada individu, seperti keadaan fisik dan psikologis mereka. Masalah kesehatan fisik dan pribadi adalah faktor lain yang dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menunda-nunda dalam lingkungan akademik. Faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan, dan hal lain diluar diri individu. Ketika seseorang lelah, mereka lebih cenderung menunda sesuatu daripada ketika tidak. (Eko Putro & Sugiharto, 2016).

Dilansir dari berita (Kompas.com, 15 Juni 2023) Tindakan menunda pemenuhan tanggung jawab seseorang dengan menyibukkan diri dengan tugas-tugas yang tidak penting dikenal sebagai penundaan. Kecepatan perkembangan teknologi juga berkontribusi pada peningkatan risiko penundaan. Kemampuan manajemen waktu yang buruk dan ketakutan

seseorang untuk memenuhi tanggung jawab mereka dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penundaan. Menurut Menteri Pendidikan Nadiem Makarim, siswa sekolah menengah sering menunda mengerjakan pekerjaan rumah mereka. Siswa sekolah menengah remaja sudah menetapkan jadwal belajar mereka sendiri. Namun tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang mengarah pada penundaan akademik. Saat belajar di kelas, siswa lebih suka bermain game di ponsel, berbicara dengan teman, atau tertidur, yang menyebabkan mereka terlambat menyerahkan tugas mereka. Selain itu, alih-alih belajar di rumah, siswa sering memilih untuk menghibur diri mereka sendiri dengan bermain *game*, yang menyebabkan keterlambatan dalam pembelajaran di rumah mereka. Pada akhirnya, siswa yang memiliki waktu terbatas cenderung belajar dan menyelesaikan pekerjaan rumah selama waktu itu, yang mengarah ke nilai di bawah standar.

Mengutip dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mahardika (2020) menyebutkan kejadian itu terjadi di Kudus di SMAN 1 Jakenan. Ada anak-anak di SMAN 1 Jakenan yang berjuang dengan penundaan akademik patologis. Masalah yang paling umum dihadapi siswa kelas XII di SMAN 1 Jakenan Kudus adalah gangguan penundaan akademik. Salah satu dari banyak tanda bahwa seorang siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas mereka adalah 1.) Menunda-nunda untuk memulai tugas mengacu pada penundaan atau penundaan yang disengaja untuk memulai pekerjaan, jika pekerjaan telah dimulai. 2.) Siswa yang menunda belajar untuk ujian melakukannya hanya pada hari-hari menjelang ujian, bukan pada hari-hari biasa. 3.) Perbedaan antara kinerja aktual dan rencana menunjukkan bahwa ia mengalami kesulitan menyelesaikan tugas. 4.) Menunda membaca catatan studi menyiratkan bahwa setiap tugas peristiwa yang terjadi di SMAN 1 Jakenan, Kudus 5.) Terbiasa bekerja tidak tepat waktu. Jika melewatkan tenggat waktu, pekerjaan rumah tidak akan selesai.

Peristiwa lain yang diteliti oleh Sandya & Ramadhani (2021) menjelaskan mayoritas mahasiswa yang menunda-nunda dalam pekerjaan akademisnya juga kecanduan *game* internet. Tindakan seseorang yang ingin

terus bermain *game online* yang memakan waktu, yang mungkin tidak dapat mereka atur atau kelola. Siswa yang kecanduan *game* internet sering menghabiskan begitu banyak waktu untuk bermain *game* ini sehingga mereka mengabaikan tanggung jawab akademis mereka, seperti menyelesaikan tugas kuliah. Inilah alasan mengapa siswa memprioritaskan *game online* mereka daripada tanggung jawab akademis mereka. Wajar saja, meskipun pekerjaan masih dilakukan dengan cermat, hasilnya akan berbeda jika diselesaikan dan disiapkan sebelumnya. Lebih banyak pekerjaan dapat diselesaikan pada tugas yang direncanakan jauh-jauh hari daripada yang diselesaikan tepat sebelum waktu pengumpulan. Untuk lulus tepat waktu dan mungkin harus mengulang semester, bahkan siswa sering gagal menyerahkan pekerjaan rumah mereka.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Pak Dwi Hartono, S.Pd selaku Guru BK SMPN 2 Soko Tuban yang dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2023, peneliti memperoleh informasi bahwa di SMPN 2 soko Tuban sering ditemui beberapa anak yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Siswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas dengan alasan malas dan lupa, selain itu siswa juga menunda nunda di hari hari biasa tetapi hanya belajar saat akan ujian atau ulangan harian. Salah faktor yang menyebabkan siswa melakukan aktivitas menyimpang tersebut adalah kurangnya perhatian dari orangtua. Tidak sedikit dari siswa SMPN 2 Soko Tuban dituntut oleh keadaan untuk membantu orangtuanya bekerja di ladang. Oleh karena itu, banyak pekerjaan di sekolah yang seharusnya dikerjakan malah menjadi tidak terurus dan akhirnya menumpuk sehingga siswa malas untuk mengerjakannya. Faktor lain yang menyebabkan siswa menunda nunda tugas sekolahnya adalah pengaruh *gadget*. Di zaman sekarang, *gadget* tidak bisa dipisahkan dari jangkauan generasi-generasi muda, bahkan semua generasi mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua hampir merata mempunyai *smartphone*. Oleh karena itu, peran orangtua sangat berpengaruh untuk mengawasi anak-anaknya dalam mengaplikasikan *gadget*. Di SMPN 2 Soko sering ditemui kasus bermain sampai tengah malam di warung kopi sambil bermain *game online*, Hal itu membuat mereka lalai mengerjakan

tugasnya dan lebih memilih menyontek tugas temannya dengan alasan lupa dan mengantuk dikarenakan begadang semalaman di warung kopi.

Jika penundaan akademik dibiarkan berlanjut, itu dapat berdampak negatif pada siswa. Siswa biasanya akan menghindari tanggung jawab mereka, terutama yang menurut mereka menantang, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Keterlambatan akademik mungkin berkembang menjadi rutinitas. Bahkan ketika mereka menyadari efek negatif dari penundaan, siswa tetap akan menunda pembelajaran.

Masalah-masalah ini menunjukkan bahwa penundaan akademik tidak dapat ditoleransi karena akan mencegah siswa memenuhi tujuan pembelajaran dan mencapai standar yang tinggi. Mengambil dari temuan studi pendahuluan yang disebutkan sebelumnya, peneliti mencoba untuk menyajikan pendekatan berbeda yang dapat membantu siswa menjadi kurang menunda-nunda. Dalam rangka mengatasi masalah penundaan yang muncul di SMPN 2 Soko Tuban, peneliti menggunakan konseling kelompok dengan memanfaatkan pendekatan *self management* untuk mengurangi penundaan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain itu, dimaksudkan agar siswa akan mengembangkan sikap bertanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat bagi mereka dalam jangka panjang.

Metode yang efektif untuk membantu siswa dengan masalah mereka diperlukan untuk mengurangi penundaan akademik adalah konseling kelompok. Dalam terapi kelompok, menggunakan *self management* adalah salah satu metode untuk membantu siswa. Konseling kelompok adalah proses menawarkan dukungan kepada anggota kelompok dalam upaya membantu mereka dalam menyelesaikan masalah. Anggota sesi konseling kelompok mempraktikkan kemampuan baru yang ditingkatkan selain mendapatkan wawasan. Tujuan konseling kelompok adalah remedial dan preventif. Tampaknya masuk akal bahwa konseling kelompok berfokus pada masalah perilaku, sosial, profesional, pendidikan, dan pribadi (Asrori & Hartono, 2022). Berdasarkan Dwi Sholikhah *et al.*, (2017) menjelaskan bahwa Tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu konselor dalam

mengembangkan kepribadian mereka dan membuat penyesuaian diri untuk mengatasi masalah mereka. Pendekatan perilaku adalah salah satu cara untuk mengatasi penundaan akademik. Ferrari (1995) melanjutkan dengan mengatakan bahwa konseling kelompok yang menggabungkan pendekatan perilaku dan keterampilan manajemen diri adalah strategi yang berguna untuk mengobati masalah penundaan akademik (Dwi Sholikhah et al., 2017).

W.S Winkel & M.M Sri Hastuti (2013) Memberikan penjelasan teknik pemikiran dinamis dan terfokus pada pikiran dan perilaku yang sama dikenal sebagai konseling kelompok. Konseling kelompok berfokus pada perilaku atau sikap, aspek belajar, sosial, dan pendidikan atau pembelajaran. Konseling kelompok menurut Prayitno *et al.* (2017) adalah konseling yang berlangsung dalam pengaturan kelompok sambil memanfaatkan dinamika yang ada di dalam kelompok. Masalah yang dibahas adalah masalah pribadi yang muncul dalam kelompok dan mencakup berbagai masalah di semua bidang bantuan, termasuk pembelajaran, profesional, sosial, dan bimbingan pribadi. Menjelaskan Konseling kelompok adalah proses antar pemikiran waktu yang dinamis dan terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sama. Fokus konseling kelompok meliputi pendidikan atau belajar, karir, sosial, dan perilaku atau sikap. Artinya bahwa untuk membahas berbagai topik yang bermanfaat bagi pertumbuhan pribadi atau pemecahan masalah individu dan peserta layanan konseling kelompok, kegiatan dan dinamika kelompok harus direalisasikan.

Mengutip dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Sholikhah *et al.*, (2017) Terapi kelompok adalah salah satu metode yang tepat untuk memberikan *treatment* yang diperlukan untuk mengurangi penundaan akademik. Tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu mengatasi kesulitan dengan menawarkan dukungan dalam pengaturan kelompok. Diharapkan bahwa strategi yang tepat akan ada dan akan sesuai dengan masalah dan teknik yang dihadapi. Ketika strategi *self management* digunakan dalam konseling kelompok, itu akan bekerja lebih baik. Teknik-teknik ini sangat penting untuk pendekatan behavior. Pendekatan behavior menekankan pada aspek kognitif modifikasi perilaku yang menekankan pada dimensi

kognisi untuk mengubah tingkah laku (Zulkifli A *et al.*, 2022). Oleh karena itu, diharapkan bahwa layanan konseling kelompok bersama dengan pendekatan *self management* akan membantu siswa dalam mengembangkan perilaku baru dengan membantu mereka mengatur diri sebaik mungkin agar siswa memahami bahwa tanggung jawab utama mereka sebagai peserta didik adalah meluangkan banyak waktu belajar dan berkonsentrasi pada studi mereka daripada terlibat dalam aktivitas berisiko (Alamri, 2015).

Menurut Dewi & Alfita (2015) *self management* adalah upaya dalam diri individu untuk mengelola dan bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri. Kemudian Khairunisa *et al.*, (2022) mengungkapkan bahwa pemantauan diri, penghargaan dan penguatan positif, kontrak diri dan komitmen, dan kontrol sensorik semuanya terkait dengan *self management*. Strategi *self management* memainkan peran utama dalam mengendalikan dan memanfaatkan keterampilan yang melekat pada setiap orang. Sejauh orang dapat mencapai potensi penuh mereka, mereka harus dapat mengendalikan dan mengelola perilaku mereka sendiri sehingga tercapai perilaku positif dan kesadaran penuh atas tanggung jawab atas dirinya sendiri dan pekerjaan yang diamankan pada dirinya.

Pendekatan behavior adalah dimana teknik *self management* diturunkan, bertujuan untuk mengubah perilaku bermasalah menjadi perilaku positif. Tujuan serupa juga diungkapkan oleh Khairunisa *et al.*, (2022) bahwa *self management* berusaha untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan yang tidak diantisipasi atau akan dihilangkan juga mencapai modifikasi perilaku yang lebih baik sejalan dengan apa yang diinginkan dan diharapkan. Agar orang dapat menempatkan diri mereka dalam situasi yang mereka hadapi dan menciptakan perilaku baru yang konsisten dengan apa yang telah mereka pelajari, baik dalam diri mereka sendiri maupun lingkungan mereka. Strategi tujuan *self management* adalah untuk mengajari orang bagaimana mengembangkan perilaku positif. (Husainiah *et al.*, 2020).

Berdasarkan alasan yang disebutkan di atas, penulis menyimpulkan bahwa strategi *self management* cocok untuk mengurangi kecenderungan

prokrastinasi akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan akademik adalah sifat buruk yang dapat dimodifikasi pada individu dengan menggunakan keterampilan *self management* dalam terapi kelompok dan penguatan positif. Oleh karena itu, penguatan positif harus digunakan untuk segera menangani perilaku menyimpang dan mencegahnya berlanjut.

Penelitian ini berupaya memastikan seberapa baik layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan keterampilan *self management* dapat menurunkan penundaan akademik di antara siswa di SMPN 2 Soko. Diyakini bahwa setelah konseling kelompok, siswa yang terlibat dalam perilaku menyimpang akan memahami bahwa belajar adalah tanggung jawab utama menjadi siswa. Siswa diharapkan memahami peran dan tanggung jawab mereka sebagai peserta didik melalui strategi *self management*. Selain itu dukungan-dukungan sosial juga berpengaruh dalam proses belajar anak seperti membiasakan kebiasaan-kebiasaan positif yang diterapkan orang tua maupun guru. *Self management* berfungsi sebagai pengelola diri, apabila pengaturan dirinya sudah terarah dengan baik maka akan muncul perilaku baru yang diharapkan sehingga terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Semakin bagus *self management* maka akan semakin terhindar dari perilaku penundaan akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah Sejauh mana keefektivan konseling kelompok menggunakan strategi *self management* dapat membantu siswa SMPN 2 Soko Tuban yang mengalami prokrastinasi akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self management* dapat secara efektif mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMPN 2 Soko.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap peneliti, berharap bahwa penelitian mereka akan bermanfaat bagi semua pembaca mereka. Ada dua keuntungan dari penelitian ini yaitu keunggulan teoritis dan keunggulan praktis. Berikut penjelasannya :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, pembaca harus mendapatkan informasi dan pemahaman dari penelitian ini tentang subjek yang dibahas, yaitu bagaimana menggunakan strategi konseling kelompok dan *self management* untuk mengurangi penundaan akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi beberapa pihak terkait, diantaranya :

1.4.2.1 Subjek Penelitian (Siswa)

Diperkirakan bahwa temuan penelitian ini akan membantu mendorong siswa yang menunda-nunda dalam pekerjaan akademik mereka untuk mempertimbangkan pilihan mereka dan menemukan alternatif penyelesaian masalah.

1.4.2.2 Pihak Sekolah

Pihak sekolah tentu harus mengerti faktor-faktor yang menghambat siswanya mengalami penundaan akademik. Dengan demikian pihak sekolah dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik.

1.4.2.3 Guru

Memberi saran atau masukan kepada pendidik tentang metode untuk menurunkan tingkat penundaan siswa yaitu layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan keterampilan *self management*.

1.5 Batasan Penelitian

Peneliti menetapkan pembatasan jumlah penelitian yang dapat dilakukan dengan membatasinya pada siswa yang penundaan akademisnya cukup parah untuk menjalani layanan terapi kelompok yang menggunakan pendekatan *self management*.

1.6 Asumsi

Tingginya tingkat prokrastinasi di SMPN 2 Soko Tuban tidak bisa dibiarkan begitu saja, tetapi harus ada penanganan yang efektif dan praktis dalam penerapannya. Salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Prokrastinasi akademik adalah ketika siswa berperilaku buruk dengan menunda pekerjaan rumah atau tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Mereka juga lebih suka menunda pekerjaan dengan bermain ponsel mereka sampai mereka lupa bahwa mereka memiliki tugas, menolak untuk mengakui keyakinan yang tidak masuk akal, dan gagal menumbuhkan pikiran yang lebih baik atau lebih sehat. Hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah bahwa penundaan akademik siswa dapat dikurangi dengan penggunaan pembinaan *self management*, yang memungkinkan siswa untuk menyesuaikan mentalitas logis mereka secara efektif.



UNUGIRI