

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kementerian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) menerapkan wajib belajar 12 tahun. Yang dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu sekolah dasar atau madrasah ibtdaiyah selama 6 tahun, sekolah menengah pertama atau madrasah tsanawiyah selama 3 tahun dan sekolah menengah atas atau madrasah aliyah selama 3 tahun. Dengan kurun waktu 12 tahun tentu banyak sekali hambatan dan kendala yang menjadi tantangan siswa untuk terus memenuhi tugas-tugas di sekolah. Banyaknya tuntutan dari berbagai pihak sangat berpengaruh pada motivasi siswa dalam menyelesaikan wajib belajar selama 12 tahun. Rasa semangat serta dorongan dari orang tua dan orang-orang terdekat sangat mempengaruhi kinerja dan prestasi siswa.

Ferarri dkk (1995 : 12) berpendapat prokrastinasi adalah menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Prokrastinasi bermakna positif disebut sebagai *Functional Procrastination* atau bentuk prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi dapat bermakna negatif bila disertai tanpa tujuan yang pasti, tanpa disertai suatu yang berguna dan berakibat buruk sehingga dapat menimbulkan masalah. Salah satu contohnya yaitu menunda tugas karena ingin membaca majalah, bermain ponsel. prokrastinasi ini disebut sebagai *Dysfunctional Procrastination* atau bentuk disfungsional prokrastinasi. Siswa MTs seringkali mengalami permasalahan dalam mengerjakan tugas sehingga terjadilah prokrastinasi akademik, lingkungan serta teman-teman sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian tugas kurangnya pengontrolan diri dapat memicu banyak hambatan salah satunya mudah terpengaruh dengan teman yang mengajak untuk menunda pekerjaan, mengajak menonton serian drama, menongkrong di warung kopi dan bermain sosial media sehingga terjadilah disfungsional prokrastinasi dengan alasan yang tidak benar dan merugikan diri sendiri.

(Mandaku & Aloysius, 2017) menyatakan bahwa individu yang sulit memprioritaskan kegiatan dan tidak mampu mengerjakan sesuatu sesuai batas

yang ditentukan seringkali menunda dan terlambat dalam menyelesaikan tugasnya. Dengan kata lain, siswa yang mampu menetapkan target dan membuat prioritas dalam penyelesaian tugas cenderung dapat menghindari prokrastinasi. Hal ini karena, siswa memiliki beberapa kriteria tugas yang harus di selesaikan terlebih dahulu secara urut sesuai dengan kepentingan dan tujuan yang sudah dibuat. Selain itu, dengan melihat dan menetapkan tujuan siswa dapat memprioritaskan kegiatan. Dan manfaat lainnya adalah siswa dapat belajar mengesampingkan kegiatan-kegiatan yang memiliki tanggung jawab kecil dan mengerjakan kegiatan lainnya yang sudah memiliki tujuan yang direncanakan.

Beberapa fenomena prokrastinasi akademik dikalangan siswa telah dilansir oleh Kompasiana.com yang memaparkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sangatlah tinggi sehingga perlu segera diperbaiki karena apabila terus-menerus dibiarkan maka akan mengganggu potensi dan kelancaran belajar siswa. Prokrastinasi terkait dengan kecemasan, pikiran irasional, tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya (*online*). Fenomena kedua dilansir oleh Sindonews.com memaparkan bahwa management waktu yang buruk, perasaan yang negatif, kurangnya motivasi, kurangnya keterampilan berorganisasi, berkonsentrasi pada pekerjaan itulah beberapa penyebab munculnya prokrastinasi. Prokrastinasi bisa begitu beragam bergantung pada individu yang melakukannya (*online*). Yoursay.id juga menjelaskan paparan terkait prokrastinasi akademik banyak siswa yang mengalami prokrastinasi dan berdominan bahwa rasa malas adalah penyebab utamanya, dari rasa malas ini sehingga muncul kebiasaan untuk prokrastinasi (*online*).

Berdasarkan fenomena diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa sangatlah tinggi sehingga perlu adanya penanganan segera agar tidak mengganggu proses belajar siswa dan prestasi siswa. Terjadinya prokrastinasi akademik ini dapat ditandai dengan tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, kurangnya motivasi belajar dan tertanam rasa malas pada diri siswa. Prokrastinasi akademik sangat mudah muncul dikalangan siswa apalagi di saat ini siswa cenderung lebih suka menunda pekerjaan dengan terus bermain ponsel dan menonton serian film.

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Minggu, 27 maret 2022 dengan guru BK di MTs Al-Rosyid prokrastinasi akademik ini mulai terjadi di tingkat kelas VII. bahwa dari sejumlah siswa MTs prokrastinasi akademik tertinggi teridentifikasi pada kelas VII MTs semua siswanya yang bermukim di pondok, menurut pengamatan guru BK selama masa pandemi dan pasca pandemi masih tetap menunjukkan perilaku telat menggumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas. Penundaan dapat mengakibatkan kecemasan pada siswa, karena siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal dan tidak tepat waktu atau bahkan bisa tidak menyelesaikannya.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan ditingkat SMP/MTs di 3 sekolah yaitu MTs Sirojul hikmah Kapas, SMP Plus Al-fatimah Bojonegoro dan MTs Al-Rosyid Dander. Dari 3 kecamatan dan mendapatkan hasil output dari SPSS dengan rata-rata 129.7 masuk dalam kategori sangat tinggi dan *urgent* untuk segera diatasi. Dari hasil rata-rata yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini sangat tepat untuk dilakukan karena melihat angka prokrastinasi akademik di Kabupaten Bojonegoro terhitung sangat tinggi dan tidak bisa dibiarkan. Semakin tinggi angka prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula rasa malas belajar siswa dan dapat mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Dari faktor-faktor prokrastinasi tersebut maka solusi yang tepat agar dapat produktif dalam belajar dimasa pasca pandemi yaitu dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari (*daily activity*), mengevaluasi pekerjaan dan merencanakan pekerjaan untuk esok hari. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer). Akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan tidak nyaman. Rasa bertanggung jawab yang tinggi juga sangat diperlukan dalam pengurangan prokrasinasi akademik pada diri siswa. Menjadi pribadi disiplin adalah salah satu cara untuk menata kehidupan yang lebih baik.

Menurut Cormier dkk (2009 : 517) *self management* (pengelolaan diri) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya dengan menggunakan satu strategi atau lebih. *Self management* merupakan suatu

prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik *self management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku atau situasi khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Dalam menggunakan teknik *self management* untuk merubah perilaku maka dapat dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi yang ada. Tujuan dari strategi *self management* agar individu bisa menempatkan diri dengan tepat pada situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang akan mereka hilangkan dan belajar untuk memperbaiki dan mencegah situasi yang tidak tepat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Annisa, 2017) dengan judul “strategi *self-management* untuk meningkatkan *professional behaviors*” maka diterapkannya *self management* untuk mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif. Ada tiga aspek yang dapat ditangani menggunakan *self management* yaitu, kognitif, psikomotor dan *soft skill*. Dalam teori belajar kognitif, salah satunya adalah teori konstruktivistik yang menyatakan bahwa konseli mampu menyusun dan mencari masalah sendiri, melalui pengetahuan dan kemampuan berfikir terhadap tantangan yang dihadapinya. Menyelesaikan dan membuat konsep mengenai keseluruhan pengalaman realistik dan teori dalam suatu bangunan utuh. (Becker et al., 2015) juga melakukan penelitian dengan judul “pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan self-control siswa”, dengan hasil penelitian *self management* mampu memberikan dan mengembangkan *self control* pada konseli. *Self management* sudah memenuhi syarat keterterimaan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling disekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Setianingsih & Dharsana, 2018) dengan judul “konseling kognitif behavioral dengan teknik *self management* dan teknik *modeling* terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari tipe belajar” menjelaskan bahwa teknik konseling dimana seseorang mampu belajar menerapkan dan membuat sebuah perilaku baru dengan melalui proses pengamatan, mengobservasi dan menggenalisir perilaku orang lain, dimana dalam *modeling* ini juga melibatkan proses kognitif. Dalam penelitian ini membahas motivasi

berprestasi ditinjau dari tipe belajar dapat diatasi dengan teknik *self management* dan teknik *modeling*.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasannya prokrastinasi akademik bukanlah hal yang sepele jika terus terjadi akan merugikan siswa dan bahkan merugikan siswa lainnya. Prokrastinasi juga sangat berpengaruh dengan prestasi siswa serta kinerja belajar siswa. Dengan hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* sesuai dan efektif untuk menambah, mengembangkan dan mengurangi perilaku kognitif konseli.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul “KEEFEKTIFAN PANDUAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTS AL-ROSYID NGUMPAK DALEM DANDER BOJONEGORO”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah teknik *self management* dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik secara efektif pada siswa SMP/MTs ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan produk panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik secara efektif pada siswa kelas VII-B MTs Al-Rosyid Ngumpak Dalem Dander Bojonegoro .

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a) Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam mengurangi prokrastinasi akademik dalam bimbingan kelompok menggunakan pendekatan behavioral dengan panduan teknik *self management*.

- b) sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
2. Manfaat praktis
- a) Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi siswa dalam mengurangi dan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik yang dapat merugikan diri siswa.

1.5 Asumsi Dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Prokrastinasi akademik adalah perilaku negatif siswa dengan menunda tugas atau pekerjaan sekolah yang sudah diberikan guru mata pelajaran dengan, siswa lebih memilih menunda pekerjaan dengan terus bermain ponsel hingga lupa bahwa dirinya memiliki tugas, kurangnya mengatur waktu dengan baik dapat merugikan diri siswa. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa prokrastinasi akademik pada siswa bisa berkurang dengan menggunakan panduan teknik *self management*. Maka siswa dapat mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik.

2. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, guna memfokuskan penelitian ini maka masalah akan memiliki batasan yang mana batasan tersebut meliputi :

- a) Penelitian ini hanya dibatasi oleh penerapan panduan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.
- b) Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas VII-B MTs Al-Rosyid.

UNUGIRI



UNUGIRI