

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang (UU) No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional. Yang dimaksud Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Adapun yang dimaksud dari Pendidikan nasional adalah Pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai pada agama, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Setelah wabah *covid-19* muncul dibelahan bumi ini, sistem Pendidikan pun mulai mencari suatu inovasi untuk proses kegiatan belajar mengajar. Terlebih adanya surat edaran No. 4 tahun 2020 dari Menteri Pendidikan dan kebudayaan yang menganjurkan seluruh kegiatan di institusi Pendidikan harus jaga jarak dan seluruh penyampaian materi akan disampaikan dirumah masing-masing. Dikutip dari [diknas.okukab.go.id](http://diknas.okukab.go.id) (30 sep 2020). Pendidikan mulai mencari jalan keluar agar kegiatan belajar mengajar tetap terlaksana Waupun dimasa pandemi. Dari situ Menteri Pendidikan dan kebudayaan menerbitkan surat edaran no. 4 tahun 2020 tentang proses belajar mengajar untuk semua institusi Pendidikan harus jaga jarak dan semua penyampaian materi disampaikan dirumah masing-masing.

Presiden Joko Widodo menghimbau masyarakat untuk belajar, bekerja dan beribadah di rumah. Ia menyampaikan himbauan Istana Kepresidenan di Bogor, Jawa Barat. Pemerintah telah mengambil langkah preventif untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Selain itu, pemerintah pusat juga mewajibkan pemerintah daerah untuk segera menetapkan keadaan darurat bencana non alam di wilayahnya. Ketika masyarakat hanya melakukan aktivitas di rumah, masalah baru pun muncul, terutama terkait sekolah yang

menggunakan metode online. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di Tirto.id menyatakan, sepekan setelah pemerintah mengumumkan penangguhan kegiatan sekolah reguler, setidaknya ada 51 pengaduan dari berbagai kota; Jakarta, Bekasi, Cirebon, Degas hingga Khun Yard. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Nanda Pratitis, jika mempertahankan kebiasaan prokrastinasi maka akan menimbulkan efek seperti: (1) Serangan cemas, (2) Merasa tertantang, (3) Tubuh mudah sakit, jantung menjadi sobat sulit tidur dan makan Kesulitan, (4) membuat seseorang melakukan perilaku yang tidak tepat, seperti menyontek, (5) membangun citra diri yang buruk. Dilansir dari Jurnalpost.com Pada 15 Maret 2020.

Wakil ketua komisi X DPR RI Agustina Wilujeng Pramestuti juga menyampaikan, sektor Pendidikan harus diberikan perhatian khusus dalam penanganan bencana seperti pandemi yang saat ini sedang melanda. Pendidikan harus mendapat penanganan yang serius. Apalagi dimasa pandemi ini siswa banyak tugas dari masing-masing mata pelajaran. Dari sini siswa merasa jenuh dengan banyaknya tugas dan akhirnya mereka lebih memilih melampiaskannya dengan bermain *gadget*. Motivasi belajar mereka menurun dan menyebabkan prestasi akademiknya pun ikut menurun. Dari sini dapat ditarik benang merah akibat pandemi, siswa mengalami prokrastinasi akademik yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Dilansir dari REPUBLIKA.CO.ID, JAKARTA (16 feb 21).

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang serius bagi pelaku yang membawa konsekuensi. Dari perilaku prokrastinasi itu sendiri membawa dampak pro dan kontra terhadap kondisi psikologis dan fisiologis pelaku itu sendiri. Prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten. Perilaku prokrastinasi akademik disebabkan karena beberapa faktor. Menurut Ferrari (1995), ada dua faktor yang menjadi sebab munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah factor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Contoh dari faktor internal antara lain, kelelahan, dan motivasi belajar yang menurun. Adapun faktor yang kedua adalah faktor eksternal

merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri. Seperti banyaknya tugas yang menuntut individu segera menyelesaikan tugas secara bersamaan, kontrol atau pengawasan, pola asuh orang tua. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah serius yang membawa konsekuensi bagi siswa akibat penundaan pekerjaan atau penundaan tugas yang pada akhirnya menyalahkan waktu yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Dan ada dua faktor yang menjadi penyebab dari prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Pandemi *Covid-19* yang telah terjadi hampir 1 tahun di Indonesia masih menyebabkan kepanikan bagi seluruh masyarakat. Salah satu bidang yang mendapatkan dampak yang cukup fatal adalah bidang pendidikan. Kegiatan belajar mengajar terpaksa harus dilaksanakan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di salah satu Sekolah Menengah Atas di Tasikmalaya, dengan adanya PJJ ini masih adanya pihak yang belum siap untuk melaksanakan pembelajaran melalui jarak jauh. Penerapan kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh ini jelas sangat berdampak terhadap siswa, yang secara langsung menyebabkan perubahan cara belajar. Banyak siswa yang ternyata tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan seperti terbatasnya kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi, siswa tidak memiliki perangkat yang menunjang pembelajaran jarak jauh, dan alasan yang paling dominan adalah alasan malas. Dari alasan malas inilah sehingga memunculkan kebiasaan baru saat pandemi *Covid-19*, yakni kebiasaan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi dan akhirnya mengakibatkan kecemasan, karena siswa tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugas atau bahkan bisa gagal menyelesaikannya. Dilansir dari Suara.com

Berdasarkan kasus-kasus diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa berperilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas yang sedang dihadapinya yang mengakibatkan mereka cemas, karena mereka tidak menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan tidak bisa memaksimalkan pengerjaan tugas bahkan gagal dalam menyelesaikan tugasnya. Permasalahan seperti ini sangat membutuhkan penanganan segera (preventif) menggunakan beberapa cara, namun yang sangat preventif diantara

Teknik-teknik yang ada, adalah dengan menggunakan Teknik *self management*. Melalui Teknik *self management* ini siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang selama ini menjadi permasalahan saat masa pandemi. Penelitian Teknik *self management* yang dilakukan oleh Halimatus Sa'diyah dkk dengan judul "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger kabupaten Madiun. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang signifikan, maka hipotesis yang berbunyi "Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi agresifitas remaja (siswa) kelas VII SMPN 2 Geger Kabupaten Madiun", dapat diterima (dalam arti benar). Diterimanya hipotesis tersebut didukung oleh hasil analisis data yang menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata skori sebelum penerapan (pre-test) tinggi dan nilai rata-rata skor sesudah penerapan (post-test) rendah. Disamping itu juga didukung oleh data yang dimiliki oleh konselor sekolah, bahwa sebelum pemberian treatment diketahui Sebagian remaja (siswa) kelas VII memiliki agresifitas tinggi, tetapi setelah mendapatkan treatment dengan teknik *self management* yang diberikan melalui layanan konseling kelompok terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu ada penurunan skor agresifitas menjadi rendah.. Seperti: berkurangnya perilaku mudah memukul teman (orang lain), mengumpat ketika marah, dan lain-lain. Penurunan skor agresifitas pada subjek berbeda-beda, hal ini karena adanya perbedaan karakteristik dan perbedaan faktor yang mendorong individu untuk berperilaku agresif. Dari penurunan skor tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun.

Dari pemaparan di atas bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah serius yang membawa konsekuensi bagi siswa akibat penundaan pekerjaan atau penundaan tugas yang pada akhirnya menyalahkan waktu yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Dan untuk mengurangi permasalahan seperti ini peneliti berinisiatif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan Teknik *self management* yang akan disusun menggunakan pengembangan panduan.

Menurut Cormier dkk 2009 :519) "*Self Management is a process which client direct their own behaviour change with any one therapeutic strategy or*

*a combination of strategys.*"Yang berarti bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Siswa sering menyebut *self management* sebagai perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang . Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri, *Self Management* ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan guru BK (Bapak Sudiro Husodo,S.Pd) di SMP Negeri 5 Bojonegoro pada bulan September 2021, bahwa dari sejumlah kelas yang ada ternyata dikelas VIIID hampir 70% dari total siswa, telah teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Terutama di kelas sport, karena di kelas sport lebih banyak siswa yang menyukai olahraga dari pada akademiknya. Menurut pengamatan guru BK selama masa pandemi ini, siswa-siswa tersebut menunjukkan perilaku telat mengumpulkan tugas bahkan tak banyak dari mereka tidak mengumpulkan tugas.

Berdasarkan data diatas, maka diperlukan sebuah teknik yang efektif untuk memenuhi kebutuhan akan pelatihan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. Mengingat pentingnya pemenuhan kebutuhan teknik tersebut, maka disusunlah rancangan panduan pelatihan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan Teknik *self management* yang diharapkan dapat memberikan perubahan yang lebih baik.

## **1.2 Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk yaitu berupa panduan pelatihan *self management* dengan menggunakan Teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP.

## **1.3 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan produk yang berupa modul pelatihan teknik *self*

*management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan spesifikasi sebagai berikut :

#### 1.3.1 Pendahuluan yang didalamnya memuat :

1. Rasional,
2. Tujuan umum,
3. Langkah-langkah
4. Hal-hal yang harus diperhatikan
5. Tema/topik,
6. Penggunaan instrumen pelatihan, dan
7. Evaluasi

#### 1.3.2 Panduan tentang *teknik self-management*

1. Pengantar
2. Perencanaan Bimbingan
3. Materi / topik, tujuan dan Teknik yang digunakan

### **1.4 Pentingnya Pengembangan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media bimbingan yang dapat digunakan oleh konselor sekolah secara khusus dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Panduan ini dapat digunakan untuk bimbingan belajar, sebagai upaya preventif dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

### **1.5 Asumsi Dan Batasan Pengembangan**

#### 1.5.1 Asumsi

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran yang sesuai dengan materi yang telah disampaikan, tetapi siswa sendiri sering menunda tugasnya karena mereka memilih bermain game atau bermain sosial media hingga mereka lupa dengan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran dan akhirnya mereka memiliki tugas yang sangat menumpuk lalu mereka sulit mengatur waktunya. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa prokrastinasi akademik dapat dikurangi melalui tahapan *self management*. Dengan berkurangnya prokrastinasi akademik melalui tahapan *self*

*managemnt* tersebut, maka siswa dapat belajar dengan baik dan dapat mengatur waktunya secara tertata.

### 1.5.2 Batasan Pengembangan

Tahap pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan dari Borg and Gall (1983) yang terdiri dari 10 tahap. Pengembangan panduan pelatihan *self-management* hanya sampai tahap pengembangan produk. Pengembangan Teknik *self-management* dilakukan melalui penerapan *self management* yang diukur dengan tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar instrumen dan lembar refleksi yang telah tersedia.

## 1.6 Definisi Operasional

### 1.6.1 Pengembangan

Pengembangan adalah suatu serangkaian kegiatan merancang, menyusun, mengevaluasi, merevisi produk berupa pedoman atau panduan yang memenuhi kriteria standart evaluasi 3 aspek, yaitu

1.6.1.1 Kegunaan, mengacu pada manfaat produk yang akan dikembangkan dan memberi manfaat bagi konselor dan siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

1.6.1.2 Kelayakan, mengacu pada kepraktisan dan keefektifan panduan bagi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP), indikator kepraktisan prosedur mengacu pada kemudahan pelaksanaan teknis intervensi.

1.6.1.3 Ketepatan, mengacu pada seberapa besar panduan yang dikembangkan dapat menyampaikan informasi secara teknis untuk menentukan nilai panduan Teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

### 1.6.2 Panduan

Panduan adalah pedoman yang meliputi seperangkat kegiatan dengan prosedur kerja sistematis yang dapat digunakan dalam layanan pelatihan pengurangan perilaku prokrastinasi akademik.

### 1.6.3 Prokrastinasi Akademik

Konsep prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, yaitu 1). Penundaan adalah setiap tindakan yang bertujuan untuk menunda pelaksanaan tugas tanpa mempertanyakan tujuan dan penyebab

keterlambatan. 2). Penundaan sebagai pola tingkah laku (kebiasaan) yang mengarah pada ciri dan keterlambatan sudah menjadi respon konstan seseorang ketika dihadapkan pada tugas dan biasanya diiringi dengan keyakinan irasional. 3). Penundaan sebagai ciri kepribadian tidak hanya menunda perilaku, tetapi juga melibatkan struktur mental yang terkait.

prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan yang terjadi dalam konteks tugas-tugas akademik dimana seorang individu melakukan penundaan baik memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### 1.6.4 Self Management

*Self management* adalah suatu proses dimana individu mengubah perilakunya sendiri dengan menggunakan berbagai strategi dengan menggunakan Teknik dalam terapi kognitif behaviorial yang berlandaskan pada teori belajar yang sudah dirancang untuk membantu para individu agar dapat mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang dipandang lebih baik dimasyarakat.

*Self management* adalah suatu proses dimana individu mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya dengan menggunakan berbagai strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku individu yang dianggap merugikan orang lain maupun diri sendiri. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.





**UNUGIRI**  
BOJONEGORO