

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja tidak bisa di sebut anak-anak lagi karena banyak perubahan pada fase ini. Remaja merupakan masa yang paling menyenangkan dan berwarna sehingga erat kaitannya remaja melakukan sesuatu hal yang baru, melakukan banyak kegiatan yang menurutnya menyenangkan. Siswa sekolah menengah atas merupakan peserta didik yang berada pada usia remaja. Menurut (Hurlock, 1980) menjelaskan bahwa “masa remaja berkisar antara 13-18 tahun”. Masa remaja disebut juga sebagai *adolescence* yang mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa maka pada masa ini sering terjadi permasalahan (Hurlock, 1980).

Dilihat dari perkembangan emosi, remaja ada pada tahap perkembangan emosionalitas yang tinggi yang dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungan terutama lingkungan keluarga kelompok teman sebaya. Menurut Piaget (Yusuf, 1985) perkembangan aspek kognitif remaja sudah mencapai taraf operasi formal yang dimana siswa bisa berfikir logis. Pada masa remaja merupakan periode yang sangat penting, remaja merupakan masa peralihan dan mencari identitas diri. Seperti halnya siswa kelas XII yang mengalami masa peralihan dari kelas XI menuju ke jenjang yang lebih tinggi ke kelas XII. Pada masa transisi tersebut biasanya banyak ditemui kendala bagi beberapa siswa. Kendala tersebut biasanya mencakup kepada aspek pribadi, sosial, emosional, moral dan akademik. Beberapa permasalahan yang terjadi di sekolah adalah mengenai beban belajar yang bertambah berat karena pada kelas XII belajar dipadatkan. Siswa dituntut untuk menjadi lebih rajin, disiplin, mandiri dan beban tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya. Disiplin dalam belajar merupakan hal lumrah yang dilakukan oleh seorang siswa. Sejalan oleh (Asim, 2016) bahwa disiplin penting dimiliki oleh seorang siswa karena

dengan disiplin akan memudahkan siswa menjadi teratur dan terarah. Belajar dan disiplin merupakan tugas utama seorang siswa, siswa dianggap sudah memiliki tanggung jawab dalam akademik, tidak jarang dalam pelaksanaannya pada saat pembelajaran siswa mengalami masalah.

Pada proses pembelajaran tersebut siswa akan timbul rasa semangat, namun terkadang juga terjadi sebaliknya ketika melakukan proses pembelajaran yang timbul adalah rasa malas. Perilaku siswa pada saat belajar ternyata bermacam-macam dan mempengaruhi kepada hasil yang akan diperoleh nantinya. Menurut (Aprillia, 2021) ketika siswa termotivasi untuk belajar, seringkali hal tersebut hanya sampai pikiran saja sehingga ketika pada saat menuju pada tindakan yang nyata siswa sering melakukan kebalikannya (tidak mengerjakan). Siswa cenderung untuk menunda pekerjaan yang pada saat itu harus dikerjakan, sehingga manajemen waktu tidak dikelola dengan baik. Siswa seringkali memiliki pola pikir yang salah seperti beranggapan bahwa waktu untuk mengerjakan pekerjaan sekolah memiliki waktu yang banyak dan siswa cenderung untuk menundanya. Terkadang rasa malas yang timbul dalam diri siswa yang membuat siswa menunda aktivitas mereka yang jika sering terjadi akan terjadi penumpukan karena seringkali menunda sebuah aktivitas atau tugas. Siswa yang sering malas mengerjakan aktivitas membuat tugas yang menyebabkan penundaan tersebut menjadi sebuah permasalahan. Perilaku menunda pekerjaan atau menunda penugasan dalam bahasa psikologi disebut prokrastinasi.

Menurut (Solomon, 1984) prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang dimulai ataupun menyelesaikan pekerjaan tersebut dan lebih tertarik untuk melakukan aktivitas lain. Sejalan dengan (Ferrari, 1995) prokrastinasi merupakan penundaan yang sering dilakukan oleh individu yang dilakukan secara sengaja. Seseorang melakukan penundaan pekerjaan tugas secara sengaja karena hal tersebut terasa berat dan memilih melakukan hal yang menyenangkan. Lay (LaForge, 2022) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan menunda apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu kedepan karena hal tersebut dirasa berat,

tidak menyenangkan dan kurang menarik. Maka Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda-nunda suatu pekerjaan yang secara sengaja karena merasa hal tersebut berat dilakukan meskipun orang tersebut mengetahui dampak buruk yang akan terjadi.

Dalam dunia pendidikan prokrastinasi disebut dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa selalu atau hampir menunda pekerjaan tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik yang dilakukan secara sengaja dan memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan (Ferrari, 1995). Ciri-ciri seseorang melakukan prokrastinasi ketika menunda tugas yang seharusnya di kerjakan, keterlambatan mengumpulkan tugas karena melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan, mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang dikumpulkan (Ferrari, 1995).

Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinator sadar bahwa dirinya sering menunda pekerjaan untuk menghadapi tugas-tugas yang penting bagi mereka, tetapi mereka dengan sadar menunda tugas secara berulang-ulang mereka lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Menurut Solomon (Risnawita G. , 2010) ada enam bidang tugas akademik yang dilakukan oleh prokrastinator ketika menunda tugasnya (1) menunda tugas menulis paper, (2) menunda tugas ujian, (3) menunda tugas-tugas administratif, (4) menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik umum, (5) menghindari persiapan ujian dan (6) menghindari pertemuan sekolah. Prokrastinasi akademik bisa disebabkan dalam beberapa hal sepertimpola asuh orang tua, pengaruh teman, perfeksionis dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik adalah gejala yang umum terjadi pada kalangan siswa/mahasiswa (Rahardjo, 2013) Banyak faktor yang melatar belakangi siswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik menurut (Ferrari, 1995) faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis individu dan kator

eksternal meliputi gaya pengasukan orang tua, kondisi lingkungan, tugas terlalu banyak, manajemen waktu yang buruk. Prokrastinasi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, perilaku prokrastinasi menyebabkan kerugian besar pada kinerja siswa (Moris, 2015). Prokrastinasi akademik mempunyai efek yang merugikan bagi pelaku prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Banyak pengaruh negatif ketika siswa melakukan prokrastinasi akademik, seperti menurunnya prestasi belajar, selain itu keterlambatan mengumpulkan tugas, terlambat sekolah, cemas ketika akan melaksanakan ujian dan mempengaruhi aktivitas lain yang dilakukan di sekolah.

Prokrastinasi akademik yang terus menerus dilakukan oleh siswa akan berpengaruh terhadap kelancaran pembelajaran yang akan berlangsung. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah dapat dilakukan dengan adanya layanan bimbingan dan konseling. Salah satu teknik layanan yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2009). Menurut (Rusmana, 2009) terdapat tujuh tujuan bimbingan kelompok (1) mengatur kehidupan pribadi, (2) mengembangkan atau memperluas pandangan, (3) menetapkan pilihan, (4) mengambil keputusan, (5) memikul beban kehidupan, (6) penyesuaian diri, dan (7) pengembangan kemampuan. Layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dimana dalam pelaksanaannya untuk memecahkan suatu masalah yang dialami anggota kelompok tersebut. Selain itu siswa diajak untuk berpendapat.

Dalam bimbingan kelompok terdapat berbagai macam teknik yang dapat diterapkan agar dapat membantu siswa dalam mencapai perubahan atau pengentasan diri yang optimal. Salah satu teknik yang digunakan yaitu *self-management*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Solomon, 1984) bahwa faktor utama dalam perilaku penundaan (prokrastinasi akademik)

adalah karena kurangnya manajemen waktu yang buruk dan kurangnya keterampilan belajar. Maka dari itu Teknik self- management dalam bimbingan kelompok sesuai untuk mencegah prokrastinasi akademik karena faktor utama terjadinya prokrastinasi akademik karena adanya manajemen waktu yang buruk. Menurut (Sa'diyah H, 2017) *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Menurut (Yates, 1985) *Self-Mangement* adalah strategi yang mendorong seseorang untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakan untuk mencapai kemajuan diri. Dalam teknik *Self management* individu mengatur perilakunya sendiri. Saat menerapkan teknik *self-management* keberhasilan konseling berada pada tangan konseli, konselor hanya berperan sebagai fasilitator. Tujuan dari *self management* adalah mendorong individu untuk mengoptimalkan potensi secara optimal (Yates, 1985). Terdapat empat jenis metode dalam strategi *self management* yaitu (1) *self monitoring*, (2) *self analysis*, (3) *self change* dan (4) *self mainenance*. Menurut Ratna (Swaras, 2020) kelebihan dari *self management* adalah siswa menjadi lebih mandiri, percaya diri dan bisa mengembangkan perilaku yang lebih baik.

Berdasarkan beberapa kajian penelitian terkait dengan prokrastinasi akademik siswa peneliti melakukan wawancara pendahuluan terkait permasalahan prokrastinasi akademik pada 5 orang siswa kelas XI yang akan naik kelas XII. Diketahui bahwa dari 5 siswa yang di wawancarai mereka semua melakukan prokrastinasi akademik. Kelima siswa sengaja agar terlambat ke sekolah, mereka sebelum berangkat ke sekolah memilih untuk nongkrong di warung merasa bahwa waktu masih lama untuk masuk dan tanpa terasa sudah siang yang menyebabkan siswa terlambat sekolah. Kelima siswa juga sering menunda mengerjakan tugas karena merasa masih ada waktu dan merasa malas mengerjakan tugas, mereka lebih senang ketika jam kosong diisi dengan melakukan aktivitas seperti nongkrong, main games dan tidur ketimbang mengerjakan tugas. Kelima siswa memilih untuk mengerjakan

tugas dengan sistem kebut semalam (SKS). Kelima siswa juga mengaku bahwa sangat malas sekali melakukan aktivitas yang berhubungan dengan sekolah, kelima siswa akan mengerjakan tugas ketika sudah di tagih oleh guru mata pelajaran salah satu alasan terbesar mereka adalah karena malas dan lebih senang melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

Diperkuat dengan studi pendahuluan yang dilakukan di Garut Utara dengan mewawancarai guru BK. Guru BK menjelaskan bahwa di sekolah memang ada terjadi fenomena menunda-nunda tugas sekolah (prokrastinasi akademik), seperti mengerjakan tugas dengan cara SKS (sistem kebut semalam) dan terkadang siswa mengerjakan di sekolah ketika jam-jam kosong atau peralihan jam pelajaran. Siswa sering mengerjakan tugas dengan cara SKS (sistem kebut semalam) karena di malam hari siswa sering begadang hingga larut malam. Dari angkatan kelas 10 hingga kelas 12 menurut Guru BK yang sering melakukan prokrastinasi adalah kelas 11 dan kelas 12. Dari siswa yang sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas menyebabkan nilai siswa menjadi menurun, nilai rapot dan kedudukan ranking di kelas menurun. Tidak hanya itu guru mata pelajaran terkadang merasa terganggu karena ketika pelajaran yang mereka ajar siswa malah mengerjakan tugas mata pelajaran lain. Bila dibiarkan siswa menjadi terbiasa tidak disiplin dalam akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan serius yang perlu adanya pencegahan agar tidak berdampak buruk pada prestasi belajar dan juga kedisiplinan siswa. Guru Bk di sekolah sangat di perlukan untuk pencegahan prokrastinasi akademik di sekolah. Untuk melakukan hal tersebut penulis akan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* yang diharapkan bisa mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Solomon, 1984) bahwa faktor utama dalam perilaku penundaan (prokrastinasi akademik) adalah karena kurangnya manajemen waktu yang buruk dan kurangnya keterampilan belajar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Aidha, 2013) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat memberikan perubahan perilaku kepada

siwa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kennett, 1994) mengemukakan bahwa teknik *self management* lebih mudah diterapkan karena pada teknik ini menerapkan kemandirian, bisa mengelola masalah dengan baik, meningkatkan cara berfikir ketika memecahkan masalah. Dalam penelitian yang dilakukan (Lu'lu Azzahra, 2022) *self management* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan (Meilindani, 2018) mengungkapkan bahwa *Self Management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Lalu penelitian yang dilakukan di kota Jambi pada siswa SMP. Dalam penelitiannya mengungkap bahwa adanya perubahan positif dari siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan teknik *self management* (Siti Amanah, 2023) dan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Swara, 2020) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

Peneliti sebelumnya juga menyarankan untuk melakukan bimbingan kelompok seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Ayu, 2021) , dalam kesimpulan penelitiannya menyarankan agar melakukan bimbingan kelompok ataupun mengembangkan intervensi seperti bimbingan kelompok untuk prokrastinasi akademik. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2020) menyarankan agar mengembangkan efektivitas atau membuat pelatihan yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Melihat dari fenomena yang ada di lapangan ketika prokrastinasi akademik di sekolah tinggi teknik *self-management* diharapkan efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siwa. Karena *self-management* merubah perilaku individu untuk menjadi lebih baik dan mempelajari tingkah laku tersebut teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku. Dari paparan diatas, maka dipandang perlu dilakukan penelitian yaitu “Teknik Bimbingan Kelompok *Self-Management* Untuk Mencegah Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMAN 10 Garut”.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan fenomena dan kebutuhan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar penelitian:

Disiplin dalam belajar merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh seorang pelajar atau siswa karena dengan disiplin akan memudahkan siswa menjadi teratur dan terarah, namun tidak jarang mengalami masalah, seperti siswa menunda tugas akademik. Perilaku menunda pekerjaan atau menunda pengerjaan tugas di sebut prokrastinasi akademik. Fenomena yang terjadi di lapangan daerah garut utara terdapat masalah prokrastinasi akademik khususnya pada siswa SMA kelas XII. Prokrastinasi akademik yang terus menerus dilakukan oleh siswa akan berpengaruh terhadap kelancaran pembelajaran. Salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu dan manajemen diri yang buruk.

Prokrastinasi akademik dapat dicegah dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*, bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berdiskusi, memperluas pandangan, dan mengatasi masalah bersama. Maka perlu dilakukannya sebuah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self management*.

Self-management dianggap efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, teknik *self-management* membantu siswa untuk bisa mengelola waktu, mengoptimalkan potensi diri dan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok memiliki potensi untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, melalui langkah-langkah seperti *self-monitoring*, *self-analysis*, *self-chage* dan *self-maintenance*.

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya upaya yang dapat mencegah prokrastinasi akademik yakni “seberapa efektifkah teknik bimbingan kelompok *self-management* untuk mencegah prokrastinasi akademik”. Untuk

menjawab permasalahan variabel secara spesifik akan di jawab melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Seperti apa gambaran prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 10 Garut?
2. Seperti apa rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mencegah prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 10 Garut?
3. Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mencegah prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 10 Garut?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 10 Garut.
2. Untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan *teknik self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 10 Garut.
3. Untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 10 Garut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dapat mencegah prokrastinasi akademik pada siswa SMA, sehingga penelitian ini dapat memberikan sumbahangan di bidang psikologis.

2. Manfaat praktis

- a. Guru bimbingan dan konseling

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk mencegah siswa melakukan prokrastinasi akademik dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok *self management* .

b. Siswa

Diharapkan siswa dapat memahami dan dapat memanage waktu dan paham akan tidak menunda-menunda pekerjaan terutama dalam mengerjakan tugas sekolah.

c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pencegahan perilaku prokrastinasi akademik di sekolah melalui bimbingan kelompok *self management*.

