

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Saat ini, ada berbagai peristiwa yang muncul, termasuk yang sudah terjadi sebelumnya maupun yang baru muncul untuk pertama kalinya. Beberapa peristiwa menarik banyak perhatian masyarakat, sementara ada juga yang tidak pernah diakui keberadaannya.

Perilaku umum yang sering terjadi belakangan ini adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan saat itu juga, dengan alasan ingin melakukannya nanti atau bahkan besok. Ungkapan seperti 'nanti saja,' 'lima menit lagi,' atau 'menunggu waktu tertentu' sering muncul dalam konteks ini, yang sering kali mengakibatkan pekerjaan tidak segera terselesaikan.

Remaja yang berstatus sebagai siswa sekolah sering kali menghadapi berbagai masalah dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan data di lapangan, banyak siswa mengalami kendala dalam proses pembelajaran, seperti menunda pelaksanaan tugas akademik, lambat dan terlambat dalam menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan antara waktu yang direncanakan dengan kinerja aktual, serta memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Jika hal ini terus berlanjut, dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran dan menyebabkan penurunan prestasi akademik.

Pembelajaran adalah proses yang mencakup perubahan perilaku individu dalam berbagai aspek seperti berpikir (kognitif), perasaan (afektif), dan tindakan

(psikomotor). Sebagaimana diuraikan sebelumnya, proses pembelajaran dapat diidentifikasi melalui adanya perubahan perilaku yang terjadi melalui latihan.

Belajar merupakan tugas utama bagi setiap pelajar, namun tidak semua dari mereka memiliki kemampuan manajemen belajar yang efektif. Kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh pelajar adalah kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas. Pelajar yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan sering kali mengalami keterlambatan, kelebihan persiapan, atau bahkan gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokrastinasi, berasal dari bahasa Latin "*Procrastination*" yang artinya menunda-nunda hingga hari esok, merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan fenomena ini.

Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa banyak orang yang menunda pekerjaan merasa bahwa tugas yang tertunda masih memiliki cukup waktu untuk diselesaikan, atau menganggapnya sebagai hal yang tidak penting karena tidak ada urgensi yang mendesak, sehingga mereka tidak segera menyelesaikannya. Seringkali, penundaan ini terjadi karena tenggat waktu tugas masih terasa jauh. Fenomena ini umum terjadi di kalangan siswa atau mahasiswa, di mana mereka cenderung menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan rumah karena merasa tidak mendesak. Selain itu, beberapa di antaranya juga berharap akan ada bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Temuan ini sejalan dengan hasil penyebaran alat ungkap masalah belajar siswa (AUM PTSDL) yang dilakukan oleh peneliti pada 25 September 2023 di SMP

AL-WASHLIYAH 30 MEDAN, yang menunjukkan bahwa keterampilan belajar adalah masalah utama yang dihadapi oleh siswa. Dari hasil tersebut, ditemukan bahwa 65% siswa menjawab bahwa mereka hanya mengerjakan tugas sekolah dengan seadanya ketika menghadapi PR yang sulit, 65% siswa menyatakan bahwa mereka memperbaiki PR yang telah dinilai oleh guru meskipun tidak akan dikumpulkan atau dinilai ulang, dan 61% siswa mengaku mempelajari soal-soal dari ujian sebelumnya dalam persiapan ujian atau ulangan.

Di Sekolah Menengah Pertama (SMP Al-Washliyah 30 Medan) pada kelas VIII, terlihat bahwa ada siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan PR dan hanya menyelesaikannya dengan seadanya. Masalah tersebut berupa: jika saya harus mengerjakan PR yang sulit, saya akan menyelesaikannya seadanya. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi siswa adalah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja dengan terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, tidak penting, dan tidak memiliki tujuan, serta mengabaikan pengelolaan waktu. Dampaknya berupa efek negatif atau kerugian bagi pelakunya. Prokrastinasi mengacu pada kecenderungan untuk menunda baik dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, dengan terlibat dalam aktivitas yang tidak produktif, sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, sering kali tidak memenuhi tenggat waktu, dan sering terlambat menghadiri pertemuan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, penundaan sering dianggap sebagai hal yang wajar, yang mengakibatkan hasil pekerjaan menjadi kurang maksimal. Situasi ini semakin diperparah ketika penundaan terjadi pada siswa atau mahasiswa, yang berada dalam fase eksplorasi kemampuan yang luas. Sebagai contoh, jika seorang siswa menunda kegiatan membaca, ia seharusnya memperoleh pengetahuan baru tentang globalisasi dan teknik mutakhir di era ini, tetapi yang terjadi justru hanya mendapatkan informasi yang minim atau bahkan tidak mendapatkan informasi sama sekali. Karena itu, peneliti menganggap fenomena ini penting dan perlu segera dikurangi.

Mengacu pada dampak dan penyebab yang telah dibahas sebelumnya, penting bagi semua pihak untuk berpartisipasi dalam mengatasi masalah ini. Selain individu yang menjadi pusat fenomena ini, dukungan keluarga juga sangat penting sebagai sistem bantuan yang diperlukan. Selain itu, lingkungan, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial, memainkan peran yang sangat signifikan dalam penanganan masalah ini.

Saat ini, guru BK diharapkan untuk menerapkan berbagai jenis layanan guna meningkatkan motivasi siswa dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Namun, di SMP Al-Washliyah 30 Medan, upaya untuk memperdalam pemahaman tentang dampak prokrastinasi akademik belum dilakukan secara maksimal oleh guru BK. Salah satu metode yang bisa diterapkan adalah bimbingan kelompok, tetapi implementasinya juga belum dilakukan secara intensif oleh guru BK di sekolah tersebut. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu, yang menghambat pelaksanaan bimbingan kelompok secara efektif.

Bimbingan kelompok adalah bentuk pendampingan yang diberikan dalam konteks kelompok. Kegiatan ini dapat mencakup penyampaian informasi atau kegiatan kelompok yang mempertimbangkan berbagai topik seperti pendidikan, karier, persoalan pribadi, dan sosial (Juntika, 2009: 23). Dengan demikian, bimbingan kelompok berarti memberikan informasi yang bertujuan khusus kepada seluruh anggota kelompok secara serentak. Dalam penelitian ini, yang dimaksud adalah informasi mengenai konsekuensi prokrastinasi akademik. Diinginkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak prokrastinasi akademik tersebut.

Sebelum penelitian ini dilakukan, telah ada sejumlah penelitian yang mengeksplorasi fenomena serupa dengan menggunakan berbagai teknik penyelesaian. Salah satunya adalah *Neuro-Linguistic Programming (NLP)*, yang berfokus pada pengkodean pikiran dan perasaan individu. Selain itu, teknik *self-management* juga telah digunakan, yang bertujuan membantu individu dalam mengatur waktu mereka untuk menyelesaikan berbagai tugas.

Namun, menurut peneliti, pendekatan dan teknik yang sudah diterapkan sebelumnya dinilai kurang berhasil dalam mengatasi kecenderungan prokrastinasi pada siswa. Kondisi ini terjadi karena ketergantungan pada bimbingan konselor yang memerlukan waktu yang cukup lama. Selain itu, teknik *self-management* hanya berfokus pada masalah pengelolaan waktu dan sering kali tidak diterapkan dengan baik karena kurangnya pengawasan konselor di rumah. Akibatnya, penanganan yang diberikan kepada klien tidak mencapai hasil yang optimal.

Oleh karena itu, peneliti berencana untuk menggunakan pendekatan bimbingan kelompok yang berbeda, yang dianggap lebih efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi siswa. Dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik *self-talk* sebagai metode yang akan diterapkan.

Menurut Seligman dan Reichnberg (2013), *self-talk* adalah cara internal untuk meningkatkan keberanian dan motivasi positif pada individu melalui percakapan yang dilakukan dengan diri sendiri setiap hari. Teknik ini dipilih karena kemampuannya untuk menolak keyakinan yang tidak rasional dan membangun pola pikir yang lebih sehat, sehingga menghasilkan *self-talk* yang lebih konstruktif. Ini dipengaruhi oleh pandangan orang lain seperti orang tua, guru, dan teman sebaya terhadap cara individu berbicara pada dirinya sendiri (Burnett & McCrindle, 1999 dalam Erford, 2016: 223).

Teknik ini berakar dari pendekatan terapi perilaku emosional rasional, yang percaya bahwa individu menciptakan pemikiran tidak rasional dalam dirinya sendiri dan juga memiliki kemampuan untuk membentuk pikiran positif dalam perilaku mereka. Berdasarkan penjelasan ini, peneliti meyakini bahwa pendekatan ini relevan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, dengan cara meningkatkan kontrol diri untuk mengatasi masalah tersebut.

Teknik ini melibatkan empat tahapan yang dapat diimplementasikan. Tahapan pertama melibatkan konselor dalam membantu klien mengidentifikasi situasi yang dianggap negatif. Tahapan kedua adalah membantu klien mengenali *self-talk* negatif yang mereka alami. Pada tahapan ketiga, konselor membimbing klien untuk mengubah pemikiran atau pandangan negatif menjadi positif. Tahapan

terakhir melibatkan konselor dalam mendorong klien untuk melakukan pengulangan kata-kata positif kepada diri mereka sendiri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk masalah umum, yaitu perilaku prokrastinasi. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengubah pikiran negatif yang sering timbul menjadi pemikiran positif dengan melakukannya sendiri setiap hari. Selain itu, teknik ini juga dapat membantu individu untuk lebih sering berkomunikasi dengan diri sendiri dan memberikan dorongan motivasi internal.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah yang terjadi di SMP AL-WASHLIYAH 30 MEDAN sebagai berikut:

1. Terjadinya perilaku siswa yang tidak memanfaatkan waktu luang untuk belajar.
2. Siswa lebih memilih menggunakan waktu belajar untuk bermain atau melakukan aktivitas yang menyenangkan lainnya.
3. Siswa menunda penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru hingga menjadi pekerjaan rumah.

### **1.3. Batasan Masalah Penelitian**

Dari identifikasi masalah yang dilakukan dalam penelitian ini, dirasa perlu adanya pembatasan masalah agar fokus kajian dapat lebih terarah pada isu yang ingin dipecahkan. Penelitian ini memusatkan perhatian pada penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-talk* di Kelas VIII SMP Al-Washliyah 30 Medan untuk Tahun Ajaran 2023/2024.

#### **1.4.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *self-talk* berpengaruh dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi siswa VIII-A SMP AL-WASHLIAH 30 MEDAN T.A. 2023/2024?

#### **1.5.Tujuan Masalah**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa VIII-A SMP AL-WASHLIAH 30 MEDAN T.A. 2023/2024

#### **1.6.Manfaat Penelitian**

Manfaat Teoritis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk memperdalam wawasan dan meningkatkan pengetahuan.
2. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Manfaat praktis:

1. Bagi Pendidik

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi berguna untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar. Dengan menggunakan teknik yang tepat, pendidik dapat membantu siswa belajar lebih efektif dan

mencapai hasil yang lebih baik. Informasi ini bisa digunakan untuk merancang strategi pengelolaan waktu dan belajar yang lebih baik.

2. Bagi Guru Bk

Penelitian ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi Guru BK dalam menangani masalah siswa. Teknik *self-talk* dalam bimbingan kelompok dapat membantu guru mengatasi prokrastinasi akademik secara lebih efektif. Panduan ini akan membantu Guru BK merancang solusi yang lebih tepat dan mendukung siswa dengan lebih baik.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan tentang metode pembelajaran. Peneliti dapat menggunakan pengetahuan ini untuk menerapkan teknik yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Informasi ini juga bisa menjadi dasar untuk penelitian berikutnya dan pengembangan strategi pembelajaran yang lebih inovatif