

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan amanat UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, proses edukasi sejatinya merupakan upaya terstruktur guna menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Target utamanya adalah mendorong siswa secara mandiri menggali potensi mereka, mulai dari kematangan spritual, kecerdasan, tata krama, hingga kecakapan hidup bermasyarakat (Anggraini & Purnomo, 2025). Untuk mencapai tujuan tersebut, pembaruan metode pengajaran di sekolah kini dituntut untuk melampaui batas pemahaman teori semata, melainkan wajib memprioritaskan pembentukan rutinitas belajar (Izzatunnisa et al., 2024).

Pencapaian tujuan pendidikan nasional akan sulit terwujud apabila peserta didik belum memiliki kebiasaan belajar yang baik. Kebiasaan belajar yang mencakup kedisiplinan, konsistensi, dan kemampuan mengelola waktu menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran (Karlo et al., 2025). Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), pembentukan kebiasaan belajar yang teratur dan disiplin merupakan tantangan tersendiri, mengingat peserta didik berada pada tahap perkembangan remaja awal yang masih dalam proses pembentukan kontrol diri dan tanggung jawab akademik. Kemampuan mengatur waktu, menyelesaikan tugas secara tepat waktu, serta menjaga keteraturan dalam belajar menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan pada jenjang ini (Piana & Batubara, 2025).

Peserta didik pada jenjang SMP idealnya telah memiliki keterampilan dasar dalam manajemen waktu dan kemampuan belajar mandiri. Peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik umumnya menunjukkan keteraturan dalam belajar, kesiapan mental, serta pengelolaan waktu belajar yang lebih baik selama proses pembelajaran berlangsung (Sari et al., 2023). Namun, pada kenyataannya masih terdapat peserta didik SMP yang belum memiliki keterampilan dasar dalam pengelolaan waktu belajar dan belum mampu belajar secara mandiri.

Kondisi tersebut tercermin dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati & Pedhu di MTsN 1 Bengkulu yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki perilaku sering terlambat mengumpulkan tugas, menunda penyelesaian tugas akademik, serta tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Perilaku tersebut dalam kajian psikologi pendidikan dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu perilaku individu yang secara sengaja dan berulang menunda penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari adanya dampak negatif dari penundaan tersebut (Indrawati & Pedhu, 2022).

Temuan serupa juga ditemukan berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 29 Medan dan pemberian kusioner pada siswa kelas VIII-7 tanggal 07 Oktober 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu mengelola waktu belajar secara efektif. Kebiasaan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, lamban dalam mengerjakan tugas, tidak menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan, serta memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, merupakan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dominan pada siswa (Anggraini et al., 2024). Hasil dari angket menunjukkan sebanyak 13% siswa berada pada kategori prokrastinasi

rendah, sebanyak 81% siswa berada pada kategori prokrastinasi sedang, dan sebanyak 6% siswa berada pada kategori prokrastinasi tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik yang ada di kelas VIII-7 mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat sedang, yang berarti sebagian besar dari mereka menunjukkan ciri-ciri prokrastinasi akademik.

Svartdal & Løkke (2022) menyatakan apabila perilaku prokrastinasi akademik tidak ditangani secara tepat, maka dapat menghambat perkembangan akademik, pribadi, dan sosial peserta didik. Penelitian Sofiyanti et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan manajemen waktu yang efektif mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan prokrastinasi bukan semata-mata disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik, melainkan karena belum terbentuknya kebiasaan belajar yang terstruktur dan berkelanjutan (Annisaq et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembiasaan belajar yang mampu melatih kedisiplinan, keteraturan, dan fokus belajar siswa secara sistematis.

Salah satu landasan teoretis yang mendukung pembentukan kebiasaan belajar adalah teori behavioristik yang dikemukakan oleh B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui proses pembiasaan dan penguatan positif (*reinforcement*) secara berulang (Hasibuan et al., 2025). Dalam pembelajaran, pembiasaan belajar dilakukan melalui pemberian stimulus dan latihan yang konsisten sehingga perilaku belajar yang diharapkan dapat tertanam menjadi kebiasaan yang relatif menetap.

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, pembentukan kebiasaan belajar yang baik dapat difasilitasi melalui layanan penguasaan konten. Menurut Prayitno (dalam Saputri et al., 2021), layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok agar mampu menguasai kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar yang terarah. Selaras dengan pendapat tersebut, Nurhasanah & Susiati (2023) juga menyatakan bahwa layanan penguasaan konten bertujuan membantu peserta didik mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya. Dengan demikian, layanan penguasaan konten dapat dijadikan sarana yang efektif untuk menanamkan strategi pembiasaan belajar melalui penerapan teknik tertentu.

Salah satu teknik yang relevan untuk diterapkan dalam pembiasaan belajar adalah teknik Pomodoro. Teknik Pomodoro merupakan metode manajemen waktu yang diperkenalkan oleh Francesco Cirillo pada tahun 1987, dengan membagi waktu belajar ke dalam interval fokus selama 25 menit yang diikuti dengan waktu istirahat singkat selama 5 menit, serta waktu istirahat lebih panjang setelah beberapa interval tertentu (Fernando & Pangaribuan, 2022). Pola pengaturan waktu belajar yang terstruktur ini dapat membantu siswa meningkatkan fokus, mengurangi distraksi, dan menjaga stamina belajar (Dizon et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik Pomodoro efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Laksono (2024) serta Fithri et al. (2024), menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor prokrastinasi akademik setelah penerapan teknik Pomodoro. Temuan tersebut menunjukkan

bahwa teknik Pomodoro merupakan strategi pengelolaan waktu yang sederhana namun efektif dalam membentuk kebiasaan belajar yang lebih teratur.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik Pomodoro dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, penerapannya masih cenderung difokuskan pada aspek pengelolaan waktu secara umum. Penggabungan teknik Pomodoro sebagai strategi pembiasaan belajar dalam layanan penguasaan konten bimbingan dan konseling pada siswa Sekolah Menengah Pertama masih belum banyak dikaji, terkhusus di SMP Negeri 29 Medan kelas VIII yang memiliki karakteristik dan permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan keadaan yang terjadi di lapangan dan penelitian yang terdahulu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Pomodoro Sebagai Strategi Pembiasaan Belajar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa cenderung menunda tugas akibat belum terbentuknya kedisiplinan dan pembiasaan belajar yang teratur.
2. Siswa lamban dalam pengerjaan tugas karena kurangnya keterampilan manajemen waktu yang efektif dan sistematis.
3. Ketidaktercapaian target penyelesaian tugas siswa sesuai waktu yang ditentukan karena belum diterapkannya strategi pembiasaan belajar.

4. Siswa cenderung memilih aktivitas hiburan yang lebih menyenangkan dipicu oleh lemahnya kemampuan menahan diri.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada, "Penerapan Teknik Pomodoro Sebagai Strategi Pembiasaan Belajar untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah Penerapan Teknik Pomodoro Sebagai Strategi Pembiasaan Belajar dapat Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026?"

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk: " Mengurangi Prokrastinasi Akademik dengan Menerapkan Teknik Pomodoro sebagai Strategi Pembiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026"

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, hasil penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoretis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik Pomodoro sebagai strategi pembiasaan belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 29 Medan, khususnya terkait pembiasaan belajar melalui penerapan Teknik Pomodoro untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

b. Bagi Guru BK

Sebagai alternatif strategi layanan bimbingan belajar bagi Guru BK dalam membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik melalui penerapan Teknik Pomodoro.

c. Bagi Siswa

Membantu siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan untuk membiasakan belajar teratur dan mengurangi kebiasaan menunda tugas melalui Teknik Pomodoro.

d. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam penerapan Teknik Pomodoro pada layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa.