

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan sebagai hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.

Selain itu orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMP dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Hurlock (1993: 206), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, dimana tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak, akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan mampu menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat (Izzaty,dkk, 2008: 126). Oleh karena

itu dalam menjalankan tugas perkembangannya peran serta dari orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam belajar atau bidang akademik.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas. Perilaku menunda tugas-tugas disebut dengan prokrastinasi.

Burka dan Yuen (2008: 4), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Menurut Ellis & Knaus (dalam Tuckman, 2002: 1), prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Menurut Millgram (M. N. Ghufron 2003: 17), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan

emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Banyak siswa yang cenderung mencontek teman sekelas bahkan diantara mereka tidak sedikit yang memilih untuk tidak masuk sekolah dikarenakan takut dihukum atau pun dimarahin oleh gurunya. Jika hal ini terus-menerus dibiarkan dan tidak dibantu, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilannya dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, konselor harus melakukan upaya dalam meminimalisir prokrastinasi agar siswa mampu mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984: 503) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi si pelaku. Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (1984: 507) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi menjadi tiga (3) kelompok, yaitu: pertama, 49,4% responden penelitian menyatakan bahwa mereka melakukan prokrastinasi karena merasa takut gagal (*fear of failure*). Rasa takut tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih bisa disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri. Pada akhirnya, para siswa mencari

waktu yang dirasa berkualitas untuk mengerjakan tugas. Namun kenyataannya, waktu tenggang pekerjaan semakin berkurang dan yang terjadi adalah mereka tidak mengerjakan tugasnya sama sekali. Kedua, siswa yang menyatakan malas mengerjakan tugas mendapatkan persentase sebanyak 18%. Mereka malas karena beranggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Anggapan para siswa ini merupakan hasil dari penelitian dari pemikiran yang irasional. Karena dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas. Mereka cenderung menyepelkan dan menunda-nunda untuk mengerjakannya. Akhirnya, hasil pekerjaan mereka pun tidak maksimal. Hal tersebut berdampak pada indeks prestasi yang rendah. Ketiga, diketahui dari hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) mendapatkan faktor-faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi tetapi dengan persentase yang sedikit. Artinya, faktor-faktor ini bukanlah faktor-faktor utama yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah pengambilan resiko (*risk-taking*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), pemberontakan terhadap kontrol diri (*rebellion against control*), dan kesulitan dalam membuat keputusan (*difficulty making decisions*).

Fenomena diatas sesuai dengan yang sering terjadi saat ini. Salah satu cara untuk menerapkan perubahan prokrastinasi dilingkungan sekolah adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan perubahan prokrastinasi dilingkungan sekolah bagi para siswa. Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam upaya untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan adalah dengan layanan bimbingan dan konseling.

Perilaku prokastinasi ini ditemukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu. Bentuk prokastinasi itu terkait dengan seringnya siswa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Wawancara awal yang dilakukan dengan guru BK dan guru mata pelajaran peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik di kelas VIII, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan di kelas VIII tersebut ditandai dengan adanya peserta didik yang mengumpulkan PR dengan waktu yang lama, mengerjakan namun tidak tuntas menyelesaikan tugas mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas dan tidak melaksanakan tugas dengan sengaja

Dari hasil wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran terdapat peserta didik kelas VIII yang lebih dominan atau mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil wawancara dapat diketahui data peserta didik yang mengalami permasalahan dalam perilaku prokrastinasi akademik, penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Pentingnya penelitian ini karena individu dapat mengetahui mengenai hubungan antara motivasi mengerjakan tugas dan prokrastinasi karena kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi membuat waktu pengerjaan tugas menjadi lebih panjang. Selain itu siswa juga mengerjakan

tugas dengan tergesa-gesa dan muncul perasaan cemas. Meskipun pengerjaan tugas selesai tepat pada waktunya, namun hasil yang didapat tidak optimal.

Bimbingan Kelompok merupakan proses bimbingan yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Herman (<http://hermantmg.blogspot.com>) menyatakan bahwa defenisi bimbingan kelompok adalah suatu proses antar-pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

Teknik *shaping* dipandang efektif untuk membantu mereduksi prokrastinasi yang dilakukan siswa dalam pengembangan belajarnya, penggunaan teknik *shaping* dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok didasarkan pada prinsip psikologi behavior dengan pengondisian stimulus yang diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan respon yang baru diharapkan bahkan mengurangi respon yang tidak diharapkan.

Dalam hal ini, perilaku prokrastinasi belajar paling tepat ditangani menggunakan bimbingan kelompok teknik *shaping*. Karena *shaping* merupakan metode penting untuk mengembangkan pola tingkah laku. Maka dengan layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* merupakan cara-cara mengurangi stimulus yang berhubungan dengan perilaku yang tidak dikehendaki dan secara simultan meningkatkan hubungan dengan perilaku yang diharapkan sebagai penetapan rencana dari kondisi lingkungan terhadap sebuah tingkah laku yang tidak diharapkan untuk terjadi. Siswa akan mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku diri sendiri.

Individu akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan, khususnya meminimalisir prokrastinasi pada proses pengembangan belajarnya.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menganggap penting untuk mengangkat judul *“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Shaping dalam Mereduksi Prokrastinasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu T.A 2019/2020.”*.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang cenderung menunda untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah
2. Masih ada siswa yang mengaku menunda-nunda tugas sekolah untuk mencari kenyamanan dengan cara melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan
3. Masih ada siswa yang mengeluh banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru
4. Kurangnya bimbingan dan latihan mengurangi prokrastinasi siswa

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka cakupan peneliti harus dibatasi. Pada penelitian ini permasalahan penelitian yang akan diungkap difokuskan pada kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu T.A 2019/2020.



#### 1.4 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* dalam mereduksi prokrastinasi siswa kelas VIII di sekolah SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu T.A 2019/2020 ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan Bagaimanakah pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* dalam mereduksi prokrastinasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu T.A 2019/2020?

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak antara lain:

##### 1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK, sebagai bahan masukan membantu siswa mengurangi atau mereduksi prokrastinasi siswa dalam belajar melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* di sekolah.
- b. Bagi Siswa, sebagai bahan masukan bagi siswa SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan Labuhanbatu agar siswa mampu mereduksi prokrastinasi pada diri siswa dan dapat meningkatkan proses belajar siswa melalui pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *shaping*.

c. Bagi Peneliti, peneliti mendapatkan pengalaman dalam mereduksi prokrastinasi pada siswa dalam belajar. Pengalaman ini berguna untuk keterampilan peneliti pada saat menjadi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah kelak.

## **2. Manfaat Konseptual**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian dengan tema yang sama dalam lingkup masalah yang berbeda

