

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tantangan yang dihadapi oleh kemajuan dalam dunia pendidikan adalah penentuan kualitas pendidikan. Pada jenjang pendidikan wajib 12 tahun, kualitas pendidikan tidak hanya diukur berdasarkan nilai akademis yang dicantumkan dalam rapor, tetapi juga melalui sikap dan perilaku peserta didik. Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menguraikan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan peserta didik yang berpengetahuan luas, berakhlak mulia, mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab. Berdasarkan pandangan Daharnis, Nitami, dan Yusri (2015: 1), tujuan ini dapat dicapai melalui proses belajar, karena belajar memungkinkan individu memperoleh pengetahuan baru yang mampu mengubah perilaku dan pemahaman.

Pemerintah sedang berupaya mengembangkan berbagai bidang seperti teknologi, ilmu pengetahuan, dan pendidikan. Teknologi saat ini berkembang sangat pesat, dan perkembangan ini memiliki dampak besar pada kehidupan manusia, baik positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif globalisasi adalah munculnya gaya hidup yang fokus pada pemenuhan kebutuhan materi. Dampak ini dirasakan oleh banyak remaja.

Dampak negatif ini juga dirasakan oleh siswa usia remaja; mereka lebih cenderung menunda tugas mereka dan terlibat dalam aktivitas yang tidak produktif selain kegiatan akademik mereka.

Menurut Alhadi, Munawaroh, dan Saputra (2017), Fenomena ini terlihat dari kebiasaan siswa menonton televisi, menggunakan media sosial, bermain game online, dan mengakses konten yang tidak relevan sebelum belajar. Siswa lebih condong memilih aktivitas non-akademis yang kurang produktif daripada menyelesaikan tugas sekolah, mengulang materi pelajaran, atau mempersiapkan diri untuk pelajaran keesokan harinya.

Perilaku menunda tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dikenal sebagai prokrastinasi. Menurut Ghufron (2012), Istilah Latin "prokrastinasi" berasal dari kata awalan "pro", yang berarti "mendorong maju atau bergerak ke depan," dan kata "crastinus", yang berarti "esok hari." Secara keseluruhan, istilah ini mengacu pada menunda atau menunda pekerjaan hingga hari berikutnya. Dalam ranah akademik, penundaan ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum (2012) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai tindakan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca materi, mengelola administrasi tugas, menghadiri kelas, dan menyelesaikan kewajiban akademik lainnya. Menurut Silver (dalam Ghufron & Risnawati, 2014:151), prokrastinasi hanya berarti menunda tugas, bukan mengabaikannya. Akibatnya, lebih banyak waktu diperlukan untuk menyelesaikan tugas, yang sering kali menyebabkan tugas tidak selesai tepat waktu. Prokrastinasi akademik telah diteliti. Sebuah studi di sebuah SMA di Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, sedangkan 56,30% sisanya memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. (Utaminingsih & Setyabudi, 2012).

Apabila siswa sering mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, hal ini dapat menjadi masalah serius. Menunda pekerjaan akan mengganggu proses pembelajaran, karena siswa sering tidak dapat belajar dengan optimal akibat keterbatasan waktu. Ferrari (dalam Tjundjing, 2006) menyatakan bahwa prokrastinasi berdampak negatif pada siswa, seperti meningkatnya absensi, tugas yang terbengkalai, penurunan kualitas tugas, dan pemborosan waktu. Selain itu, prokrastinasi juga berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik, di mana siswa yang sering menunda pekerjaan cenderung mendapatkan nilai yang rendah dan mengalami kondisi kesehatan yang kurang optimal.

Prokrastinasi juga berdampak pada kondisi emosional siswa. Ketika siswa menyadari bahwa mereka menunda tugas, mereka cenderung merasakan emosi negatif seperti rendah diri, menyalahkan diri sendiri, rasa bersalah, ketegangan, panik, dan kecemasan selama menyelesaikan tugas. Akibatnya, jumlah kesalahan meningkat karena tugas harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Selain itu, kecemasan tersebut membuat siswa sulit berkonsentrasi, sehingga motivasi belajar dan rasa percaya diri menurun. Jika perilaku negatif ini tidak segera ditangani, kebiasaan tersebut dapat terus berkembang di lingkungan sekolah.

Dalam pra-penelitian, peneliti mengobservasi dan mewawancarai guru serta siswa di SMA Negeri 10 Medan. Sebagai hasil dari wawancara awal yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 10 Medan, peneliti menemukan bahwa siswa sering menunjukkan perilaku menunda-nunda saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mereka. Siswa sering menunda pekerjaan rumah atau belajar untuk ujian, terlambat saat mengumpulkan tugas, meminta perpanjangan waktu, sering melupakan untuk mengumpulkan tugas, dan

kadang-kadang mencari alasan untuk menghindari pelajaran dengan berpura-pura sakit pada saat seharusnya mereka harus menyelesaikannya. Melalui hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa masih banyak terjadi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan.

Hasil survei dan wawancara yang dilakukan dengan wali kelas siswa XI IPS 1 menunjukkan bahwa 8 dari 33 responden mengalami prokrastinasi, sementara 25 siswa lainnya mengikuti jadwal belajar mereka dengan baik. Jika tidak ditangani, kecenderungan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka di masa depan. Berdasarkan observasi, penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI sangat beragam, mulai dari beban tugas yang berat, keterbatasan dalam manajemen waktu, hingga rasa takut akan kegagalan dan gangguan dari lingkungan sekitar seperti media sosial, permainan video, dan interaksi dengan teman di luar sekolah. Oleh karena itu, peneliti melihat perlunya merancang suatu intervensi untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik, dengan fokus pada penerapan teknik manajemen diri *self-management* pada siswa.

Menurut Sukadji, Manajemen diri (*self-management*) adalah ketika seseorang mengambil kendali atas perilakunya sendiri. Dalam metode ini, orang berpartisipasi dalam beberapa atau semua elemen penting, seperti menentukan perilaku yang ditargetkan, melacak perilaku tersebut, memilih metode yang akan diterapkan, melaksanakan metode, dan mengevaluasinya. Dengan kata lain, manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perasaan, perilaku, dan tekanan eksternal. Diharapkan bahwa teknik ini dapat membantu siswa (konseli) mengontrol, melihat, dan mengevaluasi diri mereka sendiri untuk mengubah kebiasaan yang mereka inginkan (Komalasari, Wahyuni & Karsih,

2016: 180). Menurut Sukadji, Teknik manajemen diri, juga dikenal sebagai *self-management*, dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah perilaku, seperti: perilaku yang terjadi saat berinteraksi dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain; perilaku yang muncul secara tak terduga sehingga sulit dikendalikan oleh orang lain; perilaku verbal yang terkait dengan evaluasi diri dan kontrol diri; dan perilaku yang berubah atau dipertahankan menjadi tanggung jawab individu sendiri.

Dalam keadaan seperti ini, teknik manajemen diri atau *self-management* dapat diterapkan untuk membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda-nunda. Jika kecenderungan ini terus meningkat, hal tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi akademik siswa, seperti penurunan hasil belajar, perkembangan yang kurang optimal, dan bahkan kemungkinan siswa tidak hadir ke kelas.

Untuk mengkaji pengaruh penerapan teknik manajemen diri terhadap prokrastinasi siswa, peneliti melakukan sebuah studi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Medan.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini meliputi:

1. Siswa tidak menyerahkan tugas sesuai tenggat waktu yang ditetapkan.
2. Siswa sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik.
3. Siswa cenderung memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan.

4. Tanggung jawab siswa terhadap tugas-tugas akademik yang diberikan tergolong rendah.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik self-management terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan?"

1.4 Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *self-management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan praktis:

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bimbingan dan konseling terkait dengan konseling kelompok yang menggunakan teknik manajemen diri.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi, dan menambah literatur ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok yang fokus pada teknik manajemen diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

b. Manfaat Praktis

1) Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dan meningkatkan kemampuan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam merancang program layanan yang bertujuan mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

2) Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pembuatan program bimbingan yang efektif untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

3) Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan rasa tanggung jawab mereka terhadap tugas akademik.

4) Peneliti

Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pengalaman dan keterampilan peneliti dalam menangani masalah prokrastinasi akademik