

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran penting dalam kemajuan bangsa dan negara. Kualitas sumber daya manusia bergantung pada kualitas pendidikan. Dalam aspek kehidupan, pendidikan mempunyai peran yang penting karena memiliki dampak secara langsung dalam seluruh aspek kepribadian manusia. Oleh karena itu, peranan pendidikan harus dioptimalkan dalam meningkatkan kualitas aspek kehidupan yang baik.

Lembaga pendidikan yang bernama sekolah mempunyai tanggung jawab untuk melanjutkan, melengkapi, dan mengembangkan pendidikan yang telah maupun belum diajarkan di keluarga maupun dalam lingkungan. Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang digunakan sebagai wadah kegiatan pembelajaran. Agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, maka siswa harus memiliki kesadaran akan kewajibannya, yaitu kewajiban belajar. Siswa tidak lepas dari yang namanya belajar dan tugas, situasi belajar yang dihadapi juga penuh akan tantangan. Dalam hal ini siswa harus memiliki kemampuan dalam mengatur waktunya secara efektif terutama dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan guru dapat diselesaikan pada waktu yang telah diberikan sehingga tidak terjadi prokrastinasi akademik.

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik dalam melakukan prokrastinasi akademik membawa dampak yang negatif ke dalam diri peserta didik. Dampak dari prokrastinasi akademik sendiri yaitu menumpuknya tugas-tugas sehingga menambah beban pikiran bagi siswa, tidak optimalnya hasil belajar karena waktu yang terlalu singkat, terbuangnya waktu untuk belajar dengan sia-sia, rendahnya prestasi belajar siswa hingga berdampak pada penilaian akhir dan adanya sanksi yang diberikan oleh guru. Berdasarkan dampak negatif yang telah disebutkan sehingga perlunya prokrastinasi akademik untuk diatasi, sehingga jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi prestasi belajar, menjadikan kebiasaan-

kebiasaan buruk bagi diri peserta didik yang akan melekat dalam keberlangsungan hidupnya. Oleh karena itu di dalam penelitian ini peneliti berniat akan mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil observasi siswa di SMA NU Al-Ma'ruf Kudus yang dilakukan pada tanggal 17 Juli 2023, terlihat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik diantaranya BKA dan ASP. Hal ini ditunjukkan perilaku terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas disekolah, mencuri-curi waktu mengerjakan tugas pada mata pelajaran lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas tersebut.

Dari hasil wawancara pada tanggal 18 Juli 2023 dengan guru BK ibu Rahma Ferdiana S.Pd terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa siswa memiliki alasan yang beragam seperti waktu yang diberikan tidak sesuai dengan tingkat kesukaran tugas, kurangnya referensi atau bahan untuk mengerjakan, kesulitan karena kurang memahami tugas yang diberikan, sibuk karena aktif berorganisasi sehingga hanya memiliki waktu yang terbatas, menunda mengumpulkan karena waktu yang diberikan masih lama sehingga menyepelkan hingga lalai dan sistem kebut semalam yang menyebabkan tugas tidak terselesaikan dengan baik.

Dalam menangani prokrastinasi akademik, diperlukan teknik untuk mengatasi sehingga siswa secara sadar mempunyai keinginan untuk merubah perilakunya sendiri. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik dalam konseling behavioristik ini adalah teknik self management. Teknik self management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal setting, planning, scheduling, task tracking, self- evaluation, self- intervention, self-development.

Alasan peneliti menggunakan teknik self management dalam konseling behavioristik karena pendekatan ini dapat membantu mengatasi prokrastinasi

akademik pada siswa. Teknik self management merupakan salah satu teknik konseling behavioristik yang bertujuan untuk merubah perilaku individu dan memandu mencapai tujuan yang diinginkan dengan efektif. Banyak penelitian terdahulu yang menggunakan konseling behavioristik dengan teknik self management berhasil mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan penelitian Nurhidayatullah (2020) dengan judul “Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar” mengakui terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self-management dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Adapula penelitian Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah (2021) dengan judul “Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik” mengatakan bahwa teknik self-management dapat mereduksi prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap konseli seiring setelah dilakukan konseling.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, dkk (2016) menyebutkan bahwa konseling kelompok teknik self management dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan siklus I, presentase perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 19,62%. Sedangkan pada siklus II presentase prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 13,59 %. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* pada siklus II yang diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang disebutkan diatas terdapat persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti prokrastinasi akademik dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik *self management*. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya selain pada subjek dan objek penelitian yaitu, penelitian ini berfokus terhadap

faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan pendekatan behavioristic teknik *self management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik.

Dari uraian di atas tentang pentingnya memiliki tanggungjawab akan kewajiban belajar sebagai siswa, maka perlu adanya suatu pengkajian yang mendalam melalui penelitian dengan judul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*”

1.2 Fokus dan Lokus

Untuk menjalankan penelitian, peneliti memberikan sebuah gambaran jelas dan sesuai dengan judul yang diteliti yaitu: “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Teknik *Self Managemen* Pada Siswa Kelas XI SMA NU AL-MA’ruf Kudus”. Penelitian ini berfokus pada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik dengan menerapkan konseling behavioristik teknik *self management*. Penjelasan dijabarkan mengenai fokus dan lokus penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini terdapat pada penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA NU Al-Ma'rif Kudus. Dalam kegiatan belajar mengajar konseli sering mengabaikan aturan sekolah, dan menyebabkan kurangnya disiplin belajar siswa. Untuk mengatasinya dibutuhkan penanganan yang tepat agar terpecahnya masalah yang dialami konseli, dan konseli dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan lebih baik lagi. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan termasuk lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak pernah lepas dari lingkungan sekitar, sehingga lingkungan sangat berpengaruh pada perkembangan siswa. Sebagai contoh seorang siswa yang bergaul dengan orang yang tidak sekolah dan siswa yang bergaul dengan teman sekolahnya tentunya siswa tersebut memiliki perilaku yang berbeda.

Untuk mengatasi prokrastinasi akademik diperlukan penanganan khusus agar tidak mempengaruhi kehidupannya dikemudian hari. Peneliti menerapkan

konseling behavioristik dengan teknik self management, sehingga prokrastinasi akademik diatasi. Tujuan menggunakan teknik self management yaitu agar siswa dapat melakukan pengelolaan terhadap diri sendiri, maka dari itu dengan pemilihan konseling behavioristik teknik self management diharapkan mampu mengatasi prokrastinasi akademik.

1.2.2 Lokus Penelitian

Yang dimaksud lokus penelitian berhubungan dengan lokasi dimana penelitian dilakukan. Penelitian ini berlokasi di SMA NU Al-Ma'ruf Kudus yang berada di Jl. AKBP Agil Kusumadya No.2, Cobowo, Ploso, Kec. Jati, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Dalam penelitian ini terkhusus pada siswa kelas XI, dalam observasi yang peneliti lakukan menunjukkan ada beberapa siswa kelas XI yang melakukan prokrastinasi akademik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma'ruf Kudus?
2. Bagaimana konseling behavioristik dengan teknik *self management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma'ruf Kudus?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mendiskripsikan penyebab dari prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma'ruf.
2. Mendiskripsikan Konseling dengan teknik *self management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA NU Al-Ma'ruf Kudus.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu bimbingan dan konseling, khususnya bagi konselor sekolah dalam memberikan pengayaan teori, khususnya tentang upaya mengatasi prokrastinasi akademik siswa melalui penerapan konseling behavioristik dengan *self management*.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat memahami dirinya dan kewajibannya sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik dan memiliki manajemen diri yang baik.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memanfaatkan penelitian ini untuk upaya bimbingan dan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Bagi peneliti

Peneliti dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan baru yang luas mengenai pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan judul penelitian yaitu "Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Teknik *Self Management*", dalam penelitian ini ruang lingkup penelitian adalah pelaksanaan layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di SMA NU Al- Ma'ruf Kudus. Peneliti menerapkan konseling behavioristik dengan tujuan agar mengatasi prokrastinasi akademik. Sehingga siswa dapat meningkatkan prestasi. Selain menggunakan konseling behavioristik, peneliti menggunakan teknik *self management* yang bertujuan untuk memberi kesempatan kepada siswa agar dapat mengelola semua potensi dari dalam diri siswa.