

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I menguraikan secara rinci pendahuluan dari penelitian yang terdiri atas latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan upaya membentuk sumber daya manusia yang berkualitas agar dapat bersaing mengikuti perkembangan zaman. Pendidikan menurut John Dewey adalah proses yang tidak ada akhirnya (*education is the proses without end*) yang merupakan proses pembentukan kemampuan dasar yang berkaitan dengan daya pikir, daya intelektual maupun emosional perasaan yang mengarahkan kepada orang lain. Oleh karena itu proses belajar yang berkualitas melalui layanan yang juga berkualitas menjadi keberhasilan pendidikan (Sagala, 2013).

Saat anak-anak masuk pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA/MA), merupakan masa tersulit bagi peserta didik, karena tuntutan belajar yang semakin berat dan peserta didik akan banyak mengalami perubahan fisik dan di kemudian hari (WS & Hasatuti, 1997). Sekolah menuntut peserta didik untuk mematuhi peraturan dan kewajiban sekolah. Selama menuntut ilmu di sekolah, peserta didik harus mengerjakan dan menyelesaikan tugas sesuai dengan format penugasan dan waktu yang telah ditentukan oleh guru. Saat ini pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring karena adanya pandemi Covid-19. Pembelajaran daring ini merupakan solusi yang ditawarkan oleh Kemendikbud masa darurat Covid-19. Layanan pembelajaran daring diyakini dapat mengurangi penyebaran virus Covid-19 karena tidak mengharuskan tatap muka antara pendidik dan peserta didik (Suyono, 2020).

Pandemi Covid-19 terpaksa mengharuskan peserta didik belajar secara daring yang jelas sangat berdampak terhadap peserta didik, yang secara langsung menyebabkan perubahan cara belajar. Tidak semua peserta didik dapat mengikuti pembelajaran daring karena berbagai alasan. Meskipun saat ini dilakukan

pembelajaran daring tetapi diharapkan dapat berjalan sebagaimana mestinya melakukan pembelajaran di sekolah yaitu dengan tetap memberikan materi pembelajaran kepada peserta didik yang sesuai dan memberikan tugas-tugas yang sesuai pula, seperti pembelajaran yang dilakukan saat tatap muka di sekolah. Selain itu dengan diberlakukannya pembelajaran daring pun memiliki harapan lain yaitu agar peserta didik dan guru mampu beradaptasi dengan semakin berkembangnya teknologi, yang dalam hal ini adalah mengenai sistem pembelajaran (Handarini & Wulandari, 2020).

Pada realitasnya, pembelajaran daring yang dilakukan ini cukup banyak memiliki kendala baik kendala dari sarana dan prasarana maupun kendala dalam penyampaian materi pembelajaran yang utuh. Hal tersebut berpengaruh pula pada kualitas belajar peserta didik serta antusias dalam melakukan proses belajar. Peserta didik yang mengalami kesulitan belajar dalam kegiatan pembelajaran daring juga masih menyisakan berbagai macam masalah seperti prokrastinasi (Marantika, 2020; Ningsih dkk., 2020 dalam Handoyo & Prabowo, 2020). Prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum, 1984 merupakan kecenderungan menunda-nunda tugas akademik dan selalu merasa cemas akibat penundaan disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dan March H. dan pendapat Baumeister 1997 (dalam Specter & Ferarri 2000, hlm. 198) prokrastinasi akademik sering berkaitan dengan perilaku negatif, seperti rendahnya kemampuan untuk memprioritaskan aktivitas, kemampuan kontrol yang buruk, tidak bertanggung jawab, pengelolaan, dan manajemen diri, serta salah satu alasan prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan untuk mengatur dan mengelola diri sendiri.

Fenomena ini juga terjadi pada peserta didik di SMA Negeri 24 Bandung terkait dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil wawancara (terlampir) dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 24 Bandung mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sudah sering ditemui di kalangan peserta didik apalagi saat pembelajaran daring semakin meningkat prokrastinasi akademik peserta didik. Peserta didik diantaranya cenderung sebagai prokrastinator terlihat dari beberapa gejalanya seperti 1) kehadiran peserta didik yang terlambat dalam kegiatan pembelajaran daring, apalagi saat ini pembelajaran melalui daring

sehingga peserta didik terlambat; 2) tugas beberapa mata pelajaran telat dikumpulkan dari waktu yang ditentukan dan juga sampai tidak dikumpulkan; 3) tugas yang sudah semakin menumpuk akhirnya tidak dikerjakan sehingga guru BK perlu melakukan pemanggilan orang tua dan juga peserta didiknya.

Selain itu guru BK SMA Negeri 24 Bandung mengungkapkan tinjauan sepanjang diagnosis yang dilakukan oleh tim BK SMA Negeri 24 Bandung, ada beberapa faktor juga yang menyebabkan peserta didik menjadi prokrastinator. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu peserta didik merasa jenuh dengan pembelajaran daring yang dimana tugas-tugas semakin hari semakin bertambah. Untuk mengalihkan kejenuhan belajar tersebut peserta didik cenderung mengalihkannya terhadap *game online* dan penggunaan sosial media. Kemudian peserta didik tidak mengerti pembahasan mata pelajaran karena saat pembelajaran daring ada beberapa guru mata pelajaran yang hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan materinya terlebih dahulu. Ada juga peserta didik melakukan prokrastinasi karena merasa banyak teman yang tidak mengerjakan tugas sehingga terbawa oleh temannya dan diantara peserta didik yang terlambat dalam pengumpulan tugas mereka sedang mengerjakan tugas di mata pelajaran yang lainnya. Faktor eksternalnya yaitu waktu pengumpulan tugas yang relatif sebentar misalnya mata pelajaran yang dilakukan hari itu dan tugasnya pun dikumpulkan hari itu juga dan minimnya perhatian dari orang tua yang kurang memantau secara langsung perkembangan akademik anaknya.

Peneliti juga melakukan wawancara (terlampir) kepada salah satu guru bidang studi bahasa indonesia karena mata pelajaran bahasa indonesia merupakan bidang studi pokok di dalam penilaian rapor serta peneliti ingin mengetahui prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik di kelas nyatanya seperti apa. Guru bahasa indonesia mengungkapkan pada semester satu peserta didik yang mengumpulkan tugas dalam satu kelas hanya 20 peserta didik di tiap kelasnya, selebihnya terlambat mengumpulkan tugas dan tidak mengumpulkan tugas. Awal-awal memberikan tugas peserta didik masih terlihat rajin hanya dua atau tiga orang yang tidak mengerjakan tugas, tetapi setelah beberapa pertemuan setiap memberikan tugas selalu ada penurunan. Untuk semester dua juga sama siklusnya seperti semester satu, bahkan semester dua yang baru berjalan sebulan hanya

setengah dari jumlah peserta didik satu kelas di tiap kelasnya yang mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Untuk pemberian tenggat waktu guru bahasa Indonesia memberikan waktu 1 hari, misalnya tugas diberikan pukul 07.00 pagi dan harus dikumpulkan pukul 19.00. Hal ini dikarenakan untuk mengantisipasi peserta didik yang malas mengerjakan tugas jika tenggat waktu diberikan terlalu lama. Bagi peserta didik yang dari awal sampai menjelang ujian sekolah tidak mengumpulkan tugas diingatkan kembali, tetapi jika peserta didiknya tidak menanggapi nilainya dikosongkan dirapornya. Biasanya setelah pembagian rapor dipanggil orang tuanya dan diberikan kesempatan jika peserta didiknya ada kemauan memperbaiki tetapi nilainya hanya pas kkm.

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik karena peserta didik suka menunda mengerjakan tugas hingga batas waktu pengumpulan karena mereka mendapatkan lebih banyak waktu atau tidak menyukai tugasnya dan memilih untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti berpergian atau jalan-jalan, menonton televisi dan sebagainya (Husetiya, 2015). Kebanyakan prokrastinasi yang dilakukan peserta didik disebabkan oleh ketakutan akan gagal, kecemasan, perfeksionisme, dan kurangnya kepercayaan diri (Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari dkk., 1998 (dalam Munawaroh dkk., 2017) mengungkapkan bahwa sekitar 25% hingga 75% perilaku prokrastinasi ini merupakan salah satu masalah akademik peserta didik yang membawa dampak negatif bagi para prokrastinator. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Winata, 2016 yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar peserta didik. Hal ini ditunjukkan dengan prokrastinasi akademik berada pada kategori hampir tinggi dengan rata-rata 81%, dan prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran pengantar administrasi perkantoran kelas XI Administrasi Perkantoran 2 di salah satu SMK swasta di Bandung berada pada kategori rendah.

Klassen dan Kuzucu (2009) (dalam Fulano dkk., 2018) mengungkapkan bahwa ada tiga aspek prokrastinasi yaitu durasi dari perilaku prokrastinasi, jenis tugas akademik yang paling sering ditunda oleh remaja, dan sifat perilaku yang ditunjukkan saat menunda-nunda tugas akademik. Penelitian ini juga menunjukkan

bahwa sekitar 80% peserta didik menghabiskan lebih dari satu jam sehari dalam perilaku prokrastinasi akademik dan lebih dari 40% menghabiskan waktu tiga jam sehari untuk menunda tugas sekolah (seperti esai, pekerjaan rumah dan pelajaran harian). Anak laki-laki yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi biasanya menonton televisi, mencari sesuatu di internet, *chattingan*, atau bermain komputer. Sedangkan anak perempuan yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi dengan membaca buku, koran, dan majalah.

Grunschel, dkk (2013) menyelidiki alasan dan konsekuensi penundaan akademik secara luas terhadap mahasiswa. Akan tetapi pada penelitian tersebut tidak ada intervensi untuk mereduksi akibat dari prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menyarankan mempertimbangkan kontribusi untuk membangun intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus peserta didik. Oleh karena itu dibutuhkan adanya penelitian lebih lanjut dengan memberikan intervensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Fenomena atau secara kenyataannya sedang diberlakukannya pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 sangat dibutuhkan adanya suatu intervensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Mempertimbangkan prevalensi dan dampak negatif yang bertahan lama dari prokrastinasi akademik, menjadi jelas bahwa guru membutuhkan alat untuk mengurangi prokrastinasi untuk meningkatkan keterampilan belajar dan pengaturan diri untuk semua peserta didik di tingkat pendidikan menengah (Xu, 2016). Mengingat bahwa peserta didik di SMA Negeri 24 Bandung melakukan prokrastinasi akademik dan hal tersebut berdampak negatif bagi akademik peserta didik, maka peserta didik dapat dibantu dengan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Mallot, 2005 (dalam Xu, 2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi peserta didik dapat dikurangi dengan menggunakan pendekatan behavior. Salah satu pendekatan dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif adalah *Self Management* (Sa'diyah dkk., 2017). *Self Management* merupakan upaya individu untuk merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan dan di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang dapat mengarahkan individu untuk mengambil keputusan, membuat pilihan, dan menentukan cara yang

efektif untuk mencapai tujuan mereka (Knowles, 2003 dalam Elvina, 2019). Terdapat beberapa jenis dalam *Self Management* yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996:225-226 dalam Suwanto, 2016).

Berkaitan dengan upaya untuk mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik, terdapat penelitian tentang upaya mengatasi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian M. Ulfa & Suarningsih (2018) menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan belajar melalui intervensi yang diberikan dengan konseling kelompok menggunakan Teknik *Self Management*. Selain itu Astuti & Lestari (2020) melakukan penelitian mengenai Teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah. Penelitian lain oleh Nuryanti (2018) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Mengingat saat ini pembelajaran di sekolah dilakukan secara daring yang dirasakan sulit bagi peserta didik untuk memenuhi tugas-tugas yang diberikan oleh guru yang menyebabkan peserta didik memiliki perilaku prokrastinasi yang akhirnya kesempatan untuk memenuhi tugas sangat longgar sekali, sehingga salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam menciptakan tingkah laku baru yang positif yaitu layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok sebagai strategi layanan yang perlu dilengkapi dengan teknik yang tepat untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu Teknik *Self Management*. Karena prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik banyak disebabkan oleh beberapa faktor, sehingga *Self Management* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, mengurangi kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, serta mengurangi kebiasaan perilaku yang maladaptif (Knowles, 2003 dalam Elvina, 2019).

Berdasarkan hasil kajian latar belakang dan penelitian terdahulu, peneliti merumuskan maksud dari penelitian yaitu untuk menggambarkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran

2020/2021 pada masa pembelajaran daring serta merumuskan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik dalam masa pembelajaran daring.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

Prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan pelajar masih banyak dilakukan di berbagai sekolah apalagi saat ini dilakukannya pembelajaran daring karena pandemi Covid-19. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam mengerjakan tugas selama pandemi Covid-19 dapat menyebabkan peserta didik melakukan penundaan terhadap tugas sekolahnya. Prokrastinasi akademik menjadi perhatian utama bagi para peserta didik. Tugas dikalangan peserta didik bukan lagi hal yang asing, terkadang peserta didik di sekolah juga menyepelkan sehingga berdampak pada dirinya dan orang lain. Apalagi pada masa pandemi Covid-19, tugas tersebut kurang menjadi perhatian peserta didik. Prokrastinasi akademik termasuk permasalahan yang harus diperhatikan karena jika dibiarkan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan yang buruk bagi peserta didik dan berdampak negatif pada kehidupan akademiknya. Hal tersebut terlihat dari peserta didik tidak mengikuti mata pelajaran secara daring dengan maksimal serta tugas-tugas yang tidak terselesaikan dengan tepat waktu, bahkan tidak dikerjakan yang berakibat nilainya rendah. Peserta didik justru memilih melakukan aktifitas lain yang dirasa lebih menyenangkan.

Kebiasaan prokrastinasi akademik pada masa pembelajaran daring ini jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar peserta didik dan lebih jauh lagi akan memiliki pengaruh terhadap proses belajarnya. Sehingga dari fenomena tersebut diperlukan bantuan guru BK melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik peserta didik dengan menggunakan teknik yang mampu mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik pada masa pembelajaran daring.

Untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik dibutuhkan teknik yang mampu mengubah perilakunya, salah satu tekniknya yaitu *Self Management*.

Nursalim dkk., (dalam Elvina, 2019) menyatakan *Self Management* menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi yang mengarahkan peserta didik untuk melakukan perubahan tingkah laku mereka sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif berdasarkan kamus yang disusun *Self Management* dan menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar, sering dipadukan dengan ganjar diri. Peserta didik dapat dibantu dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan identifikasi tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik peserta didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring?
- 2) Bagaimana rancangan bimbingan kelompok Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menghasilkan gambaran:

- 1) Prokrastinasi akademik peserta didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring; dan
- 2) Rancangan layanan bimbingan kelompok Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat secara teoretis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian dapat menambah keilmuan dan wawasan mengenai prokrastinasi akademik dan Teknik *Self Management* bagi kepentingan bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Hasil penelitian ini berupa rancangan bimbingan kelompok bagi guru bimbingan dan konseling agar mendapatkan deskripsi mengenai prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik.
- 2) Menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk membantu peserta didik mereduksi prokrastinasi akademik dalam masa pembelajaran daring.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan skripsi disusun sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan, berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal skripsi. Pendahuluan berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Tinjauan Teoretik, membahas dari sejarah, pengertian, ciri-ciri, aspek, faktor, dampak serta landasan teori Teknik *Self Management* dengan tujuannya beserta langkah-langkahnya, dan landasan teori bimbingan kelompok, penelitian terdahulu, serta kerangka pemikiran.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji kelayakan instrumen, prosedur penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengembangan rancangan bimbingan kelompok Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

BAB IV Hasil Temuan dan Pembahasan, memaparkan hasil analisis data yang telah diperoleh sebagai jawaban atas rumusan masalah

BAB V Simpulan dan Rekomendasi, membahas mengenai simpulan dari penelitian yang sebelumnya telah dilakukan serta rekomendasi bagi pihak terkait dalam penelitian.