

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa. Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun (Soetjiningsih, 2004 :45).

Remaja berasal dari kata latin "adolensence" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget (Hurlock, 1980 : 206) yang menyatakan bahwa :

“Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. . . . Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. . . . Termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.”

Remaja memiliki tempat di antara anak-anak dan orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Calon (Monks, dkk 1994 : 262) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku anak. Akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut pada masa remaja (Hurlock, 1980 : 207).

Bila ditinjau dari teori perkembangan kognitif Piaget (Woolfolk, 2009 : 49) bahwa remaja telah mencapai tahap operasional formal dalam kemampuan kognitif. Perkembangan ini ditandai dengan kemampuan individu untuk berfikir secara hipotesis dan berbeda dengan fakta, memahami konsep abstrak, dan mempertimbangkan kemungkinan cakupan yang luas dari perkara yang sempit. Peringkat berfikir ini sangat dibutuhkan dalam pemecahan masalah. Artinya bahwa remaja mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya berdasarkan suatu hipotesis. Jadi ia dapat memandang masalahnya dari beberapa sudut pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai dasar pertimbangan dalam mengambil keputusan. Kemampuan berfikir ini dapat digunakan salah satunya dalam mengatasi permasalahan di bidang akademik.

Perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas (prokrastinasi akademik) terlihat pada siswa-siswi salah satu SMA swasta di Bandung. Berdasarkan hasil observasi selama PLP pada bulan Februari hingga Juni 2013, prokrastinasi akademik siswa tampak dari berbagai segi, salah satunya dalam mengerjakan PR. Contohnya, di salah satu kelas XI di salah satu SMA swasta di Bandung terdapat banyak siswa yang mengerjakan PR pada pukul 06.25 tepatnya 5 menit sebelum jam pelajaran dimulai. PR yang seharusnya dikerjakan di rumah, siswa-siswi tersebut mengerjakannya di sekolah.

Prokrastinasi akademik yang tinggi juga diperlihatkan dalam satu kasus yang terjadi pada beberapa siswa tahun ajaran 2013/2014 di salah satu SMA swasta di Bandung yang dikeluarkan oleh guru mata pelajaran karena ketika siswa yang lainnya mengumpulkan PR, beberapa siswa tersebut terlihat masih mengerjakan PR di dalam kelas. Beberapa siswa tersebut akhirnya tidak

diperbolehkan mengikuti 2 jam pelajaran.

Menurut hasil wawancara kepada 15 siswa salah satu SMA swasta di Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 yang mengerjakan PR di sekolah, sebanyak 11 siswa (73%) mengerjakan PR di sekolah karena begadang menonton bola dan bermain, 3 siswa (20%) mengerjakan PR di sekolah karena tidak mengerti dan 1 orang siswa (7%) mengerjakan PR di sekolah karena malas.

Perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas yang terjadi pada siswa khususnya siswa SMA dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan tugas serta belum adanya rasa tanggungjawab pada diri siswa tersebut dalam menyelesaikan tugasnya. Berbagai alasan dikemukakan oleh siswa dalam melakukan penundaan penyelesaian tugas tersebut.

Dalam kajian psikologi, penundaan penyelesaian tugas tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi. Ferrari berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan dengan tugas akademik, misalkan tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2003:20). Selain itu menurut Ferrari (Ghufron 2003:3) bahwa perilaku prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dikarenakan dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Pekerjaan yang dihasilkan menjadi tidak maksimal serta membuat seseorang dapat kehilangan kesempatan serta peluang yang datang. Berbagai penelitian dilakukan untuk mengungkapkan perilaku prokrastinasi tersebut.

Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa terdapat berbagai aspek dalam diri individu yang mempengaruhi individu tersebut untuk melakukan kecenderungan dalam berperilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi dikarenakan rendahnya kontrol diri (Green, 1982 : 636-644). Selain itu kecenderungan individu dalam berperilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, serta dipengaruhi oleh kecemasan sosial (Janssen dan Cartoon, 1999 : 436-442).

Perilaku prokrastinasi akademik siswa salah satunya dapat digambarkan

sebagai kegagalan siswa untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam berperilaku. Kontrol diri merupakan salah satu mekanisme yang dapat mengatur serta mengarahkan individu tersebut dalam berperilaku, apakah bentuk perilaku tersebut membawa kearah yang positif atau sebaliknya yakni mengarahkan individu kepada perilaku yang negatif.

Calhoun dan Acocella (1990 : 117) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (Lazarus, 1976 : 236), mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Lazarus, 1976 : 236).

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri pada setiap individu berbeda. Terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan terdapat pula individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi yaitu apabila individu tersebut mampu dan menjadi pelaku utama dalam mengubah kejadian dengan cara mengarahkan serta mengatur perilaku utamanya untuk membawa ke arah konsekuensi yang positif. Sedangkan individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada hal yang negatif.

Berdasarkan temuan hasil penelitian sebelumnya diperoleh data yang menunjukkan bahwa 20,5% kontrol diri siswa memberikan kontribusi terhadap

terjadinya perilaku prokrastinasi (Ghufron, 2003:94). Ini berarti pengaruh kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi cukup besar. Dan adapun penelitian yang dilakukan oleh Rendra (2010 : 79) diketahui besarnya hubungan antara kontrol diri (*self control*) dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah sebesar 0,561. Ini berarti termasuk dalam kategori cukup kuat.

Perilaku prokrastinasi dengan kontrol diri yang rendah pada siswa dicerminkan melalui perilaku menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih bertindak untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas mereka seperti menonton tv, main video game, bermain dengan teman sebaya dan sebagainya. Perilaku yang berbeda akan ditunjukkan oleh individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Perilaku prokrastinasi dapat dihindari apabila individu tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi. Dengan kontrol diri yang tinggi siswa mampu mengatur stimulus, mengarahkan serta menyesuaikan perilaku mereka kepada hal-hal yang lebih menunjang proses belajar mereka.

Untuk menyikapi fenomena diatas maka diperlukan berbagai upaya yang perlu dilakukan oleh konselor dalam menekan perilaku prokrastinasi tersebut salah satunya yakni dengan cara melakukan proses bimbingan untuk meningkatkan kontrol diri siswa yang positif.

Bimbingan pribadi-sosial membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi-sosial dalam mementapkan dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah-masalah dirinya (Yusuf dan Nurihsan, 2005: 10-12). Bimbingan pribadi-sosial membantu individu untuk mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah pribadi-sosial yang berkaitan dengan rendahnya kontrol diri yang mengakibatkan prokrastinasi akademik.

Bertitik tolak dari pentingnya untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, peneliti berfokus pada program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang

mengalami prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan bagian dari jenjang pendidikan formal. Siswa yang menduduki bangku SMA dikategorikan pada fase remaja dikarenakan usianya antara 14-17 tahun.

Pada masa remaja ini, individu mengalami perubahan-perubahan dan tidak sedikit yang mengalami permasalahan. Salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja terutama remaja yang duduk di bangku sekolah yakni permasalahan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda dalam menyelesaikan pekerjaan. Pelaku prokrastinasi disebut dengan istilah prokrastinator. Prokrastinasi yang terjadi dalam proses belajar di sekolah disebut juga dengan istilah prokrastinasi akademik.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya yakni bahwa perilaku prokrastinasi dapat disebabkan oleh individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Green (1982 : 636-644) dengan tema *Minority Students Self-Control of Procrastination*, diketahui bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku prokrastinasinya akan rendah dan sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka kecenderungan perilaku prokrastinasinya akan tinggi.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan dirinya, mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan berinteraksi sosial atau hubungan insani (*human relationship*), serta dapat memecahkan masalah-masalah pribadi-sosial yang dialaminya. Bimbingan pribadi-sosial merupakan salah satu bidang bimbingan yang ada di sekolah. Menurut Sukardi (Sepna, 2009 : 15)

mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan. Sedangkan menurut pendapat Ahmadi (Sepna, 2009 : 15). Bimbingan pribadi-sosial adalah, seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya termasuk masalah kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik. Hal senada juga diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2005: 11) yang mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi-sosial adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah sosial-pribadi. Contoh masalah-masalah sosial-pribadi diantaranya adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik.

Dari pemaparan yang sudah dijelaskan terlihat sekali bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu dengan adanya program bimbingan pribadi-sosial dapat meningkatkan kontrol diri remaja ke arah positif sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi, khususnya di kalangan remaja.

2. Rumusan Masalah

Prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh siswa di sekolah. Perilaku prokrastinasi dapat dihindari dengan memperhatikan derajat tingkat kontrol diri siswa. Oleh karena itu, intervensi terhadap perilaku prokrastinasi dengan meningkatkan kontrol diri siswa ke arah yang positif perlu untuk dilakukan. Peningkatan kontrol diri siswa dapat dilakukan melalui bimbingan pribadi-sosial. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini mengangkat judul "Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Meningkatkan Kontrol Diri Remaja yang Mengalami Prokrastinasi Akademik". Berdasarkan rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian, maka dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut.

1. Bagaimana gambaran umum prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung sesuai tingkatan kelas tahun ajaran 2013/2014.
2. Bagaimana gambaran umum kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung sesuai tingkatan kelas tahun ajaran 2013/2014.
3. Bagaimana gambaran umum kontrol diri pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung sesuai gender tahun ajaran 2013/2014.
4. Bagaimana rancangan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung tahun ajaran 2013/2014.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan umum penelitian adalah bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik siswa kelas XI salah satu SMA swasta di Bandung.

Tujuan khusus dalam penelitian ini, yaitu:

1. Gambaran umum kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung tahun ajaran 2013/2014.
2. Membuat rancangan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung tahun ajaran 2013/2014.
3. Rancangan program bimbingan pribadi-sosial diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa salah satu SMA swasta di Bandung tahun ajaran 2013/2014.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perspektif khusus di bawah ini :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Manfaat dari penelitian ini adalah agar menambah khasanah keilmuan bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam penyusunan program bimbingan pribadi sosial di sekolah khususnya mengenai kontrol diri.

2. Bagi Pihak Jurusan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan di dalam bimbingan dan konseling khususnya dalam mengembangkan kontrol diri siswa Sekolah Menengah Atas.

E. Sistematika Penulisan

Penyusunan sistematika penulisan diterapkan sesuai kaidah tata tulis karya ilmiah yang telah dibakukan, sehingga penulis merujuknya dalam satu kesatuan penyusunan secara sistematis. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut :

- BAB I pendahuluan berisi mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, pembatasan masalah, definisi operasional, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematikan penulisan.
- BAB II kajian teoritis berisi tentang landasan teoritis yang mendukung penelitian ini.
- BAB III metodologi penelitian berisi mengenai metode penelitian, variabel dan paradigma penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, tahap - tahap penelitian, analisa data dan kriteria tingkat kepercayaan hasil penelitian.
- BAB IV hasil penelitian dan pembahasan berisi mengenai data hasil temuan di lapangan dan pembahasannya.
- BAB V kesimpulan dan saran berisi hasil penelitian yang disimpulkan dan sekaligus memberikan rekomendasi bagi para pengguna hasil penelitian.