

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kata "remaja" berasal dari kata kerja Latin "*adolescere*" yang berarti "tumbuh menjadi dewasa." Masa remaja adalah tahap yang terjadi ketika seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja awal berlangsung dari usia 10 hingga 13 tahun hingga usia matang secara hukum, yaitu antara usia 18 dan 22 tahun (Hurlock, 2003).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang perlu diperhitungkan karena sering ditandai dengan kegelisahan dan penuh dengan dinamika yang diarahkan untuk menentukan arah perjalanan hidup seseorang (Gunarsa dalam Sri, 2019).

Menurut Darmadi (2017), untuk mencapai hasil akademik yang baik, diharapkan generasi muda dapat meningkatkan kualitas kompetensi, visi dan tanggung jawab dalam tugas-tugas belajar. Mengikuti prinsip-prinsip utama dalam belajar, seperti keteraturan dalam menyelesaikan kegiatan belajar, konsentrasi, belajar secara teratur, waktu yang teratur, dan disiplin, merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi kualitas belajar yang baik.

Remaja yang mampu meningkatkan belajarnya melalui penerapan disiplin tidak hanya disiplin mengikuti peraturan sekolah yang berlaku, tetapi juga membutuhkan kemampuan untuk mengamati dan mengevaluasi setiap perilaku yang efektif dan dapat diatur dalam penggunaan waktu belajar, terutama dalam kegiatan rekreasi. (Sri, 2019).

Prokrastinasi adalah perilaku yang menunda atau menghilangkan tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Perilaku yang kompleks yang mempengaruhi dan juga mengarahkan kehidupan seseorang. Perilaku menunda tersebut disebut dengan prokrastinasi atau penundaan (M.Ghufron dan Risnawita, 2012).

Pada intinya, pendidikan berfungsi untuk mencapai tujuan menjalani kehidupan yang lebih baik di segala bidang. Untuk mengembangkan sumber daya manusia, pelatihan adalah prosedur yang penting. Baik itu pendidikan formal maupun pendidikan informal, pendidikan diperlukan di semua tingkat sosial. Tanggung jawab akademis siswa adalah penyelesaian tugas-tugas belajar, kepatuhan terhadap peraturan sekolah dan tugas-tugas siswa lainnya. Dapat dikatakan bahwa siswa adalah remaja yang berusia 13-17 tahun, dimana emosi yang dialami sangat sensitif dan mudah berubah-ubah. Masa remaja adalah tahap ketika orang cenderung ingin mencoba hal-hal baru lebih sering. Siswa juga mengalami perubahan fisik, emosional, dan lingkungan selama masa remaja (Bayu, 2019).

Dalam proses pembelajaran, siswa sering kali menghadapi kesulitan dan hambatan. Dalam kegiatan belajar sering muncul permasalahan seperti ketidaknyamanan guru dalam mengajar dan terlalu banyak tugas yang diberikan sehingga menyebabkan siswa terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, walaupun sudah dimulai atau diselesaikan. Fenomena keterlambatan penyelesaian tugas akademik ini disebut dengan prokrastinasi akademik (Ghufron dan Rini, 2017).

Brown dan Holzman pertama kali memperkenalkan prokrastinasi untuk menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Masalah prokrastinasi sangat umum terjadi di lingkungan akademik. Penundaan berdampak negatif pada perkembangan akademik siswa. Jenis prokrastinasi akademik yang paling umum yang dialami siswa adalah prokrastinasi akademik, yang melibatkan penundaan tugas-tugas akademik seperti menulis esai, mempersiapkan ujian, dan membaca (Solomon dan Rothblum dalam Ide, 2013).

Menurut Tuckman dalam Masruhin (2023), prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk bertindak secara sadar atau terkendali, menunda bahkan melewatkan tugas atau kegiatan yang ada.

Menurut Ferrari (Ghufroon, 2010), penundaan dapat dilihat dari berbagai cara. Pertama, prokrastinasi mengulur-ulur waktu untuk memulai dan menyelesaikan tugas tanpa mempertanyakan alasan atau tujuan dari aktivitas tersebut. Kedua, prokrastinasi dilihat sebagai suatu tindakan yang cenderung menjadi kebiasaan. Ketiga, prokrastinasi sebagai sifat kepribadian tidak hanya menunda tindakan, tetapi juga melibatkan proses otak yang terlibat dalam manajemen tugas, yang sering disertai dengan kesalahpahaman. Fenomena prokrastinasi yang sering terjadi di semua bidang kehidupan, seperti pendidikan, sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Terdapat dua bentuk prokrastinasi yang berbeda. Ferrari mengutip penundaan akademik dan non-akademik dalam Ghurfron (2010). Prokrastinasi akademis terjadi ketika kegiatan formal tertunda. Prokrastinasi dalam kegiatan sehari-hari atau kegiatan santai berbeda dengan penundaan akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi dianggap sebagai penundaan jika dilakukan pada tugas yang penting, sering hal tersebut dilakukan secara sadar, dan menghasilkan pengalaman subjektif yang negatif bagi pelaku penundaan.

Ferrari dan Risnawita (2011) menyatakan bahwa pengaruh internal dan eksternal, masing-masing memiliki dampak pada prokrastinasi akademik. Keyakinan diri, kontrol diri, efikasi diri, motivasi, pengaturan diri, kesadaran diri, dan kritik diri merupakan contoh elemen internal. Pola asuh orang tua dan variabel lingkungan merupakan contoh faktor ekstrinsik, atau faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di luar diri individu.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan oleh para akademisi. Banyak penelitian telah dilakukan tentang penundaan akademik. Menurut penelitian, sekitar 43,70 persen siswa sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas (Utaminingsih dan Setyabudi, 2012). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa 9,7% prokrastinasi akademik mempengaruhi kinerja siswa (Ramadhan dan Winata, 2016). Pelajar sering terlibat dalam penundaan akademik, termasuk menunda-nunda tugas akademik yang meliputi menulis makalah, mempersiapkan ujian, dan membaca tugas akademik (Solomon dan Rothblum, 1984).

Hasil serupa diperoleh dari survei yang diterbitkan oleh para peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, yang menunjukkan bahwa sekitar 95% dari 60 subjek melakukan penundaan, dua alasan penundaan yang paling umum adalah kemalasan untuk menyelesaikan tugas (42%) dan sedang kewalahan melakukan tugas (Iven dan Sia, 2008).

Menurut Devara (2020), salah satu faktor penyebab prokrastinasi adalah kelelahan dan pembagian waktu antara banyaknya aktivitas yang harus dilakukan. Terutama dalam kegiatan sekolah, faktor tersebut seringkali membuat tugas menjadi lebih lama. Oleh karena itu, siswa memerlukan strategi atau keterampilan untuk mengatur, merencanakan, dan mengevaluasi perilaku dan pikirannya, yang dapat dilatih melalui *structured learning approach*.

Kajian di atas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang kesulitan menyerahkan tugas sebelum batas waktu, sehingga sering terjadi keterlambatan. Hal ini dikarenakan siswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Efek prokrastinasi kurang baik, karena siswa tidak tahu bagaimana menggunakan waktunya dengan baik, selain itu mereka lebih tertarik dengan kegiatan yang tidak diprioritaskan, mengerjakan tugas dengan terburu-buru, sehingga hasilnya tidak maksimal dan tidak maksimal. Bahkan terlambat saat menyerahkan tugas.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku tidak menyelesaikan tugas yang diharapkan dari siswa. Masalah penundaan akademik membutuhkan pemecahan masalah. Selain dampak negatif yang dialami siswa, penundaan juga merupakan kebiasaan buruk yang perlu segera diperbaiki dengan cara-cara

yang baru dan lebih baik. Pemecahan masalah tersebut di lingkungan sekolah memerlukan peran aktif seluruh elemen sekolah, terutama peran pimpinan dan kepemimpinan guru. Salah satu upaya guru untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menguranginya melalui *structured learning approach*. Teknik yang dapat digunakan untuk mengelola prokrastinasi akademik antara lain manajemen diri atau *self instruction* (Lailah, 2017).

Bimbingan dan konseling dapat diberikan untuk mengurangi penundaan akademik siswa dengan memberikan pendekatan terstruktur untuk belajar. Penggunaan teknik bimbingan dan konseling berfokus pada tujuan yang dapat dicapai, sebagaimana disebutkan Romlah Afrinas (2018) bahwa pembelajaran terstruktur dapat digunakan sebagai sarana untuk mencapai tujuan. . Teknik manajemen diri atau *self instruction* membantu siswa memahami *self-talk* negatif dan sabotase diri. Teknologi manajemen diri secara positif mengurangi keterlambatan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dan restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi keterlambatan akademik siswa (Saputra, Purwanto, & Awalya, 2017).

Menurut Lestari (2012), *self-directed technology* juga mempengaruhi kepercayaan diri dan perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah dan membantu mereka yang memiliki masalah metakognitif. Dengan menggunakan metode *self-management*, siswa belajar memberikan instruksi yang tepat sesuai dengan situasi yang dialami.

Teknik *Self instruction* dapat dilatih dengan menggunakan *structured learning approach* (SLA) yang dikembangkan dari teori belajar dan modifikasi perilaku. SLA terdiri dari lima bagian: *instruction*, *modelling*, bermain peran, umpan balik, dan *transfer of training*. SLA (*Structured Learning Approach*) menawarkan kesempatan kepada sekolah untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada siswa. Tujuannya adalah agar siswa dapat berpartisipasi secara optimal dalam proses pembelajaran di sekolah dan membantu mereka meningkatkan prestasi akademik dan kegiatan ekstrakurikuler (Parantika, 2020).

Permasalahan akademik yang terjadi pada MA Pacet salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat diketahui melalui wawancara guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas. Mereka memaparkan bahwa terdapat banyak sekali siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, terlambat dalam mencatat didalam kelas, tidak dapat menyelesaikan tugas rumah sesuai dengan waktu yang diberikan. Banyaknya siswa yang gagal memenuhi tuntutan dalam Penilaian Tengah Semester (PTS) maupun Penilaian Akhir Tahun (UAS) seringkali terjadi dan penyebabnya tentu saja bermacam-macam. Beberapa siswa beralasan tidak mengerjakan tugas tepat waktu dikarenakan disibukkan oleh kegiatan ekstra dan juga intra sekolah, mengerjakan tugas sesuai dengan mood, dikerjakan sehari sebelum dikumpulkan.

Gaya belajar dan cara belajar mandiri siswa yang tidak efektif dapat menjadi salah satu penyebab turunnya hasil akademik. Hal ini sangat berbahaya jika dibiarkan, karena siswa yang prestasi akademiknya terus menurun dapat menjadi kecewa dan bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkan studi. Keterlambatan akademik di MA Pacet dapat dikurangi dengan memberikan dukungan untuk perubahan perilaku melalui SLA (*structured learning approach*).

Hal ini juga didukung oleh penelitian dalam buku majalah opini Ghufron (2012), yang mengungkapkan bahwa kurang lebih 20-70 siswa terlambat. Oleh karena itu, dalam hal sikap belajar terstruktur, diasumsikan bahwa siswa mampu menyiapkan instruksi untuk dirinya sendiri dan mengarahkan dirinya dengan baik untuk menghindari keterlambatan dalam situasi yang berbeda di sekitar siswa.

Berdasarkan pemaparan penelitian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *structured learning approach* dengan Teknik self instruction dapat mengatasi permasalahan dalam prokrastinasi akademik di Madrasah Aliyah Pacet. Peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut dan mengkaji secara mendalam terhadap Efektivitas *Structured Learning Approach* untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Madrasah Aliyah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Structured Learning Approach* (SLA) efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa Kelas X di MA Pacet?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan *Structured Learning Approach* berhasil menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X di MA Pacet,

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah pengetahuan, wawasan, dan saran untuk penelitian ilmiah mengenai efektivitas *structured learning approach* dalam menurunkan prokrastinasi akademik..

2. Manfaat praktis

a) Bagi Siswa

Para siswa didorong untuk mengembangkan sikap bertanggung jawab terhadap pembelajaran melalui penelitian ini, yang akan bermanfaat bagi mereka di masa depan.

b) Bagi Guru BK

Diharapkan guru bimbingan dan konseling mampu memberikan gagasan, informasi dan penilaian terkait pengembangan layanan

bimbingan dan konseling dengan menggunakan *Structured Learning Approach* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan dan juga pengalaman kepada peneliti selanjutnya untuk secara langsung mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan *Structured Learning Approach*.

E. Asumsi Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian maka penelitian ini dilandasi dengan asumsi sebagai berikut:

1. *Structured Learning Approach* dapat diterapkan bagi seluruh siswa di MA Pacet.
2. *Structured Learning Approach* dapat mereduksi prokrastinasi akademik.
3. Prokrastinasi akademik dapat dilatihkan dengan *Structured Learning Approach*.

F. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Menurut definisi yang digunakan dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa untuk menunda kegiatan atau tanggung jawab akademik mereka hingga waktu yang akan datang, sehingga mereka tidak dapat mengumpulkan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi akademik dapat muncul dalam beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati: Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator yang ciri-cirinya dapat diukur dan diamati sebagai berikut:

- 1) Prokrastinasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
- 2) Kesenjangan waktu antar rencana dan kinerja aktual.
- 3) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- 4) Memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2. Structured Learning Approach (SLA)

Structured learning approach (SLA) dalam penelitian ini diasumsikan sebagai model pembelajaran yang telah dimodifikasi sehingga dapat dilatihkan kepada siswa untuk memperoleh *Self Instruction*, sehingga siswa mampu mengendalikan dan menginstruksikan dirinya untuk mengurus kegiatan prokrastinasi akademik..

Tahap-tahap pemberian *Structured Learning Approach* adalah sebagai berikut:

1. Pengarahan (*Instruction*). Pada tahap ini peneliti akan memberi pengarahan terkait komponen self instruction atau kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi. Pada tahap ini diharapkan dapat menjelaskan apa yang akan konseli katakan dan menggantikan pernyataan yang lebih adaptif.

2. *Modelling*. Pada tahapan kedua bertujuan untuk dapat mengamati perilaku orang lain. Perilaku yang dapat dicontoh adalah menggunakan model hidup, model dalam bentuk video, atau model dalam bentuk rekaman audio.
3. Bermain peran (*Role Play*). Pada tahap ini peneliti dapat membantu konseli menemukan makna pribadi yang ada dalam dirinya. Dengan menggunakan Teknik *self instruction* yang digunakan untuk pemeranan perilaku tertentu yang meliputi: rangkaian tindakan, penguraian masalah, memperagakan, dan mendiskusikan.
4. Pemberian *Feedback* (Umpan Balik). Pada tahap ini diharapkan konseli dapat memberikan usul atau saran perbaikan. Hal tersebut bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan performansi siswa dalam bermain peran.
5. Pemberian Tugas (*Transfer Of Training and Maintenance*). Pada tahap pemberian tugas ini bertujuan untuk memberikan *recall* terhadap apa yang telah dilakukan dan dikatakan siswa dalam proses penerapan Teknik *self instruction*.

G. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian merupakan kelemahan dalam penelitian yang diluar kendali. Menurut tim penyusun PPS (2021:22) Keterbatasan penelitian menjelaskan keterbatasan penelitian yang dilakukan untuk

menjawab permasalahan yang ada, terutama untuk konteks permasalahan yang lebih luas.

Sehubungan dengan hal tersebut, berikut ini adalah keterbatasan penelitian yaitu: “terbatasnya waktu penelitian dan ruang lingkup yang hanya berada di kelas X MA Pacet tahun pelajaran 2022/2023”

