

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di era modern ini, perkembangan teknologi berlangsung sangat cepat. Perubahan ini membawa dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif, terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatifnya adalah meningkatnya kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pekerjaan, seringkali dengan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Siswa yang sering menunda tugas penting biasanya mengalami keterlambatan, menghabiskan waktu secara berlebihan, dan gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. (Kumalasari et al., 2023). Uraian diatas merupakan permasalahan yang disebut *prokrastinasi*.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu yang sering menunda penyelesaian tugas akademik. Fenomena ini terkait dengan ketakutan akan kegagalan, ketidaksukaan terhadap pekerjaan yang diberikan, ketidakmampuan untuk mandiri, pembangkangan terhadap aturan, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Selain itu, prokrastinasi seringkali terjadi karena individu merasa ada aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan kewajiban yang harus dikerjakan. (Abdillah & Fitriana, 2021).

Setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda, yang memungkinkan mereka membawa berbagai masalah, seperti masalah pribadi, sosial, belajar, keluarga, dan isu lainnya yang dapat mengganggu proses belajar. Fenomena kesulitan belajar sering kali terlihat dari penurunan kinerja akademik atau prestasi

siswa. Kesulitan ini juga dapat terindikasi melalui perilaku siswa yang tidak baik, seperti kurangnya konsentrasi, keterlambatan atau ketidakmampuan dalam mengumpulkan tugas, serta seringnya ketidakhadiran di sekolah. Masalah yang dihadapi siswa tidak boleh diabaikan, termasuk perilaku yang menghalangi mereka dari aktivitas belajar yang efektif dan sesuai dengan yang dibutuhkan serta diharapkan (Yospina & Pribadi, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di kelas XI MAN Jombang, dapat diketahui ketika guru meminta semua siswa mengumpulkan tugas yang telah diberikan pada hari sebelumnya, tetapi banyak siswa yang belum mengumpulkan tugas tersebut. Kemudian, hasil wawancara yang dilakukan bersama wali kelas XI diketahui bahwa akumulasi rata-rata nilai dari tugas yang diberikan guru adalah 65, nilai tersebut masih berada dibawah KKM dan masih tergolong rendah. Akibat penundaan tugas yang dilakukan siswa dapat berdampak pada nilai hasil belajar mereka. Banyak siswa yang tidak menyelesaikan tugas, lebih memilih untuk menunda pengerjaan, dan lebih suka bermain dengan teman-teman daripada menyelesaikan pekerjaan yang diberikan oleh guru. Selain itu, siswa cenderung lebih menikmati kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Keinginan untuk mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi di kalangan siswa.

Salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah melalui layanan bimbingan konseling di sekolah. Teknik-teknik bimbingan konseling

dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling untuk membantu siswa mengembangkan potensi dan karakter yang mereka miliki. Layanan ini bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa agar mereka dapat memahami diri sendiri, membuat keputusan yang tepat, mengenali potensi atau kemampuan yang dimiliki, mengetahui cara mengembangkannya, serta bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil (Puspita Sari et al., 2022). *Prokrastinasi* akademik adalah perilaku yang menjadi kebiasaan bagi siswa, dan hal ini dapat ditangani melalui pendekatan konseling *Behavior*. Dengan konseling *Behavior*, perilaku maladaptif seperti kebiasaan menunda-nunda dapat diatasi dengan memperkuat perilaku baru yang lebih positif. Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan berbagai teknik manajemen diri.

Self management adalah strategi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku dalam konseling yang menekankan pentingnya usaha dan tanggung jawab pribadi dalam melakukan perubahan dengan minimal bantuan dari konselor. Strategi ini mencakup tiga teknik, yaitu pemantauan diri, penghargaan diri, dan pengendalian stimulus (Fadhillah et al., 2023). *Self-management* merupakan suatu proses dimana seorang konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan sebuah strategi (Wati et al., 2022). Dalam proses konseling, konseli diharapkan aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Meskipun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, pada akhirnya konselilah yang mengontrol pelaksanaannya. Dengan menggunakan prosedur manajemen diri,

konseli dapat mengarahkan upaya perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungan mereka atau dengan mengatur konsekuensi dari tindakan tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Keefektifan Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Self management* Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik Siswa*”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari konseling *Behavior* dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan *prokrastinasi* yang dilakukan oleh siswa.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, "Apakah konseling Behavioral dengan teknik manajemen diri efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa MAN Jombang ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *Self management* dapat mengatasi *prokrastinasi* akademik pada siswa MAN Jombang.

D. HIPOTESIS MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Konseling *Behavior* dengan teknik Self-Management tidak efektif digunakan untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik pada siswa.

Ha : Konseling *Behavior* dengan teknik Self-Management tidak efektif digunakan untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik pada siswa.

E. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini memiliki manfaat atau keuntungan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran untuk memperkuat ilmu, khususnya dalam Konseling Behavioral, dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dengan prokrastinasi yang rendah untuk memaksimalkan potensi diri mereka.

b. Bagi Konselor/Guru Bimbingan dan Konseling

Teknik manajemen diri diharapkan dapat digunakan oleh guru BK dalam melakukan konseling kelompok behavioral untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam memberikan layanan terbaik kepada siswa.

F. ASUMSI PENELITIAN

1. Setiap siswa berpotensi mengalami *prokrastinasi* akademik yang rendah
2. Setiap siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik
Peningkatan *prokrastinasi* akademik dapat ditingkatkan melalui teori-teori konseling tertentu
3. Konselor mampu menerapkan konseling *Behavior*

G. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah batasan pengertian yang digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan, seperti penelitian. Oleh karena itu, definisi ini sering disebut sebagai definisi kerja, karena berfungsi *sebagai panduan untuk melaksanakan penelitian atau tugas tertentu. Berikut adalah definisi operasional dari variabel yang diteliti:*

1. *Prokrastinasi* Akademik (Variabel bebas)

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang, di mana individu terlibat dalam aktivitas lain yang tidak penting saat seharusnya menyelesaikan tugas yang penting. Seseorang yang kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai tenggat waktu yang ditetapkan seringkali mengalami keterlambatan, menghabiskan waktu secara berlebihan dalam persiapan, atau gagal menyelesaikan tugas tepat waktu, dan bisa dianggap sebagai seorang *procrastinator* (Jamila, 2020).. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Prokrastinasi* Akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang.

Berikut merupakan indikator *prokrastinasi* menurut (Rohmatun, 2021):

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
 - 2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas.
 - 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya.
 - 4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.
- ### 2. *Self-management* (Variabel terikat)

Self-management adalah sebuah teknik di mana individu terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu menentukan perilaku yang menjadi sasaran dan mampu mengendalikan perilaku tersebut. Tahapan dalam penerapan teknik manajemen diri adalah sebagai berikut (Santoso & Prasetyo, 2021):

a) *self monitoring*,

Self monitoring atau disebut pemantauan diri mengacu pada kecenderungan untuk menyesuaikan perilaku seseorang sebagai respons terhadap sinyal eksternal, baik dengan mengamati dan meniru reaksi orang lain (pemantauan diri yang tinggi) atau dengan mengandalkan keyakinan dan sikapnya sendiri (pemantauan diri yang rendah).

b) *self contracting*,

Perjanjian kontrak dengan diri sendiri berfungsi sebagai platform untuk mengubah perilaku seseorang dengan memeriksa hasil atau tujuannya. dimanfaatkan.

c) *stimulus control*,

Tingkat penilaian melibatkan penguasaan rangsangan dan pengendalian diri. Manajemen diri digunakan untuk mengubah perilaku dengan fokus khusus pada kesimpulan jangka waktu tertentu. Strategi ini berfokus pada penguatan konsisten terhadap perilaku yang diinginkan.

d) *self evaluation*

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program

e) *reinforcement* yang positif (*self- reward*).

Penguatan diri dalam teori pembelajaran sosial adalah tindakan individu meningkatkan dan mengatur perilaku mereka dengan memberi diri mereka insentif yang telah disiapkan ketika mereka memenuhi standar mereka sendiri.

H. KETERBATASAN PENELITIAN

1. Fenomologi tentang tingkat *prokrastinasi* akademik siswa
2. Efektifitas Konseling *Behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengatasi *prokrastinasi*
3. Kajian ini dilakukan di SMA AWH Tebuireng

