

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah aspek yang berguna dan melekat dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan bangsa. Keberhasilan suatu pendidikan sangat mempengaruhi perkembangan suatu negara. Tentu saja dalam proses pembelajaran di kelas, peran siswa dan guru sangatlah penting bagi keberhasilan pendidikan. Siswa yang berpartisipasi aktif dalam pendidikan tidak mungkin lepas dari keharusan menyelesaikan tugas pada setiap mata pelajaran yang diambarnya.

Djamaluddin (2019:6) mengemukakan, “belajar adalah proses perubahan tingkah laku seseorang, dimana perubahan tersebut termanifestasi dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku seperti keterampilan, daya pikir, pemahaman, dan sikap”. Dengan belajar, siswa dapat menghindari kekurangan informasi dan memperbaharui pengetahuan, sehingga siswa dapat terus berkontribusi bagi kehidupan

Di dalam proses belajar, banyak siswa mengalami permasalahan seperti pengaturan waktu belajar yang tidak tepat, pemilihan cara belajar yang kurang efektif dan menunda mengerjakan tugas. Jika siswa sering menunda menyelesaikan tugas dan terlambat mengumpulkan tugas, hal ini menunjukkan individu tersebut mengalami masalah prokrastinasi akademik.

Ghufon,(2012:155), "Prokrastinasi akademik merupakan sikap menunda-nunda dalam melakukan sesuatu, dan dilakukan secara terus menerus dan sengaja

serta membuat kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas." Prokrastinasi dapat diakibatkan oleh seseorang keinginan untuk melakukan hal lain yang dianggap lebih menghibur diri dari pada mengerjakan tugas sesuai dengan *mood* atau suasana hati yang sedang dirasakan.

Siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dapat berpengaruh terhadap proses belajar dan hasil belajarnya di sekolah. Jika masalah ini dibiarkan dan siswa tidak dibantu, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling harus melakukan upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

Salah satu upaya guru BK yaitu memberikan layanan bimbingan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, adalah melalui konseling kelompok.

Sukardi (2003:39) menyatakan,

Konseling kelompok mengacu pada jenis konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Permasalahan yang muncul dalam kelompok terdiri dari beberapa jenis permasalahan pada setiap jenis bimbingan, antara lain permasalahan pribadi, sosial, pendidikan, dan karir.

Terdapat berbagai teknik dalam konseling kelompok yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK, salah satunya adalah teknik *self management*. Komalasari (2011:90) mengatakan bahwa teknik *self management* merupakan teknik yang dipakai bertujuan untuk merubah perilaku melalui cara peninjauan diri yang dilakukan oleh siswa dengan cara latihan pemantauan diri, pengendalian dan pemberian penguatan pada diri sendiri.

Teknik *self management* adalah salah satu teknik yang dapat mereduksi masalah prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu oleh Apolinarius Dari dan Wirastania (2021) membuktikan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

Selain itu berdasarkan analisis AKPD terdapat 16 dari 22 siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang memilih butir angket 36 yaitu: saya masih sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah (PR). Data ini menunjukkan bahwa 66,6% siswa kelas tersebut memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Selain hasil analisis AKPD peneliti juga melakukan pengamatan selama proses magang BK disekolah, terdapat siswa yang seringkali menerima hukuman dari guru mata pelajaran karena tidak mengumpulkan tugas pada waktunya.

Berdasarkan masalah yang diuraikan, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul: Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana teknik self management yang diterapkan melalui konseling kelompok dapat berhasil mereduksi tingkat

prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

D. Definisi Konseptual

1. Teknik *Self Management*

Nursalim (2013:149) menjelaskan bahwa teknik *self management* merujuk pada proses di mana seseorang mengelola dirinya sendiri, siswa memakai satu teknik atau menggabungkan beberapa teknik dengan tujuan untuk mengalami perubahan pada tingkah laku siswa. Di sisi lain, Gunarsa (dalam Erwan, 2019:182) berpendapat bahwa teknik *self management* merupakan kegiatan dimana siswa memanfaatkan kemampuan untuk berhadapan dengan permasalahan yang dialami secara tidak langsung.

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* adalah prosedur dimana siswa memanfaatkan satu cara untuk mengubah karakter dengan memanfaatkan kreativitas dan strategi dalam mengalami permasalahan yang dialami secara tidak langsung.

2. Konseling Kelompok

Hasnida (2016:25) mengemukakan, konseling kelompok merupakan bantuan pada siswa melalui kelompok, guna untuk mencegah dan menyelesaikan masalah, dan bertujuan memberikan bantuan proses perubahan diri individu. Selain itu, *Kurnanto (2014:9) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dalam konteks kelompok, di mana seorang pemimpin kelompok berinteraksi*

dengan anggota kelompok untuk memfasilitasi perubahan anggota kelompok dan membantu pengentasan masalah yang dihadapinya.

Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan dalam bentuk kelompok yang bertujuan untuk mencegah dan melakukan pengentasan masalah yang dihadapi.

3. Prokrastinasi Akademik

Ghufron, (2012:156), berpendapat Prokrastinasi akademik merupakan sikap menunda-nunda dalam melakukan sesuatu, dan dilakukan secara terus menerus dan sengaja serta membuat kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas. Selain itu Solomon dan Rothblum (Suparman, dkk 2020:377-378) mengemukakan, "*Prokrastinasi Akademik adalah proses mengidentifikasi kesenjangan dalam tugas akademik, seperti menunda mengerjakan tugas dan melakukan persiapan untuk menghadapi ujian.*

Dari pendapat kedua ahli dapat disimpulkan, *Prokrastinasi akademik adalah proses mengidentifikasi kesenjangan dalam tugas akademik, seperti, sikap menunda-nunda dalam melakukan sesuatu, menunda-nunda mengerjakan tugas, serta kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas dan dilakukan secara terus menerus.*

E. Manfaat Penelitian

1. Kepala Sekolah

*Kepala sekolah dapat memanfaatkan masukan ini untuk memperkuat kerjasama dengan guru BK dalam upaya membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok.*

2. Guru BK

*Hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai sumber informasi yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik dengan teknik *self management* melalui konseling kelompok.*

3. Siswa

Temuan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam diskusi kelompok dengan menerapkan teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa.