

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan satu hal yang sangat penting dan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat, dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan itu sendiri. Keberhasilan pendidikan tentu saja tidak terlepas dari proses belajar mengajar yang dilakukan oleh peserta didik dan guru di sekolah. Peserta didik yang mengikuti proses belajar pastinya tidak terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas dari setiap mata pelajaran yang ada di sekolah. Banyaknya mata pelajaran yang ada, menjadikan banyak pula tugas yang diberikan kepada peserta didik setiap minggunya, sehingga mengakibatkan tingginya prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena peserta didik mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindari tugas yang disebabkan karena perasaan tidak senang terhadap tugas, takut gagal dalam mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan dirinya seperti jalan-jalan, menonton televisi dan bercerita.

Silver (dalam Ghufon, M & Risnawita, S, 2018:152) mengatakan bahwa seorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi,

mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi akademik jika tidak dihilangkan dapat memberi dampak negatif bagi peserta didik yang melakukannya seperti, peserta didik mudah stress, prestasinya menurun, bahkan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akan mengalami ketidaknyamanan psikologis dimana peserta didik merasa bersalah dan memiliki rasa penyesalan yang mendalam akibat tidak menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif pada kehidupan peserta didik maka prokrastinasi akademik harus segera diatasi. Salah satu cara yang dipandang mampu mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan menerapkan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yaitu teknik *self instruction*.

Jones (2011:638) mengatakan bahwa teknik *self instruction* merupakan usaha yang dilakukan untuk melatih konseli mengganti pernyataan negatif tentang dirinya dengan pernyataan positif sehingga perilaku konseli berubah kearah yang lebih baik.

Tujuan teknik *Self Instruction* untuk menanamkan hal-hal positif ke dalam diri peserta didik sehingga dapat mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan peserta didik itu sendiri. Teknik ini juga bertujuan untuk membangun kembali pola pikir peserta didik agar pola pikir peserta didik lebih terarah.

Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Keberhasilan penerapan teknik *self instruction* salah satunya terbukti dalam artikel yang ditulis oleh Rikas Saputra, Edi Purwanto dan Awalya pada tahun 2017 yang membuktikan keefektifan konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Teknik *self instruction* adalah teknik dalam bimbingan dan konseling yang dalam proses penerapannya membutuhkan sebuah wadah yaitu layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2015:309) bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Prayitno (2012:149) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok .

Layanan Bimbingan Kelompok merupakan wadah yang tepat karena bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas suatu masalah, sehingga anggota kelompok bisa memperoleh informasi, pemahaman, serta pemecahan masalah yang di bahas dalam kelompok. Tujuan layanan bimbingan kelompok tersebut adalah mengembangkan kemampuan sosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menulis skripsi dengan topik *Penggunaan Teknik Self Instruction melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penulisan skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengapa teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik ?
2. Bagaimana proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik ?
3. Apakah teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik ?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan uraian masalah maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui alasan penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik
2. Mengetahui proses penerapan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik
3. Mengetahui efektifitas teknik *self instruction* untuk mengurangi prokrastinasi akademik

D. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat teoretis dan praktis dari penulisan ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Pembahasan dalam skripsi ini dapat memberikan pemahaman pembaca tentang cara-cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat bermanfaat bagi Guru Bimbingan Konseling sebagai sumber referensi untuk meningkatkan mutu layanan khususnya tentang penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik
- b. Dapat bermanfaat bagi penulis agar lebih terampil dalam menerapkan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik