

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase-fase remaja ialah fase yang penting untuk mengerjakan berbagai tugas perkembangannya dengan tujuan membentuk kepribadiannya, sebagai generasi penerus bangsa yang baik diharapkan bisa membawa perubahan dalam berbagai aspek yang dapat berdampak positif. Pada fase ini remaja dalam fase yang mengalami berbagai macam perubahan seperti psikis dan fisik. Pencapaian kemandirian individu yang muncul pada masa perkembangannya ditandai oleh semakin rasionalnya pemikiran, mulai berfikir secara abstrak seperti orang dewasa dan dapat mengetahui proporsi prioritasnya. Dalam prosesnya perkembangan individu membutuhkan bantuan dari pihak-pihak eksternal tentunya misalnya dari orang tua, guru ataupun individu-individu yang lainnya.

SMP atau Sekolah Menengah Pertama adalah tingkat pendidikan formal yang harus di tempuh oleh setiap individu selama tiga tahun lamanya, karena hal ini merupakan salah satu program unggulan yang diadakan oleh pemerintah. Salah satu kewajiban seorang pelajar adalah belajar, mengenyam sekolah formal ataupun tidak formal. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan, menerima pengetahuan, dan membenahi perilaku.¹

¹ Andi Mulida, dkk., *Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN di Daerah Pesisir Surabaya*, Vol. 19, Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi, 2021, hal. 1-2.

Para siswa adalah calon generasi penerus bangsa yang harus terus diasah potensi dan keterampilan yang dimiliki sehingga dapat menghasilkan siswa-siswi yang terampil, berpengetahuan luas dan inovatif, tentunya hal ini didapat dari proses pembelajaran yang efektif. Pembelajaran yang jenuh mengakibatkan kurang tertariknya siswa terhadap tugas yang diberi oleh tenaga pendidik.

Siswa dituntut terus mengerjakan tugas secara konsisten untuk menghindari keterlambatan pengumpulan dan ketidakpahaman materi yang diberikan. Terutama peserta didik yang sedang berada di kelas 8 adalah kelas yang berada difase peralihan untuk melanjutkan ke tahap kelas 9 dengan beban mata pelajaran yang tentunya makin meningkat. Siswa merasa terbebani dengan tugas yang diberikan hal tersebut terbukti dari survei yang dilakukan oleh KPAI yang menyebutkan bahwa sebanyak 73,2% siswa mengalami prokrastinasi saat diberikan tugas.²

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Piers sebelumnya yang memaparkan bahwa siswa di sekolah hampir 95% melakukan perilaku prokrastinasi.³ Stell memaparkan menunda kegiatan secara sengaja yang ingin dilakukan oleh individu tersebut tahu dampak buruk yang dihasilkannya.⁴ Piers juga menjelaskan jika kebiasaan prokrastinasi adalah suatu tindakan menunda-nunda secara sengaja yang dilakukan oleh individu

² KPAI, *Survei KPAI : Guru Tak Interaktif Selama Belajar dari Rumah*. (Tersedia Online, 2020), di <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20200427160228-20-497716/Survei-kpai-guru-tak-interaktif-selama-belajar-dari-rumah> diakses pada 2 Juni 2023.

³ Steel Piers, The Nature of Procrastination : Meta-analitic and Theoretical of Queentional Self Regulatory Failure, *Journal of Psychological Bulletin*, Vol 1, 2007, page. 65-94.

⁴ *Ibid*,...

terhadap tugas yang ada walau dirinya sendiri menegerti tersebut berdampak buruk bagi keberlangsungan dimasa depan.⁵ Serta didukung penelitian oleh Sesiali yang menuturkan jika siswa pada tahap awal remaja memiliki tingkat prokrastinasi hingga 79% dilakukan pada siswa remaja awal, siswa yang melakukan prokrastinasi ini banyak yang menyepelkan tugas sekolah.⁶ Senada dengan itu Kurniawan dalam penelitian menyebutkan sebanyak 50% siswa melakukan prokrastinasi yang dilatarbelakangi oleh ketidaktertarikan terhadap pelajaran yang ada sehingga enggan untuk segera mengerjakan tugas yang diberikan.⁷

Digunakannya teknik tertentu dalam memberikan suatu pembelajaran kepada peserta didik adalah suatu cara khusus untuk membuat peserta didik tertarik dengan tugas-tugas yang diberikan. Karena dengan ketidaktertarikan peserta didik akan tugas yang ada dan kurangnya motivasi dalam diri yang rendah dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda, hal ini tentunya sangat berpengaruh pada prestasi akademik yang diperoleh.

Stewart dan Luwis memaparkan mengenai *self management* berupa adanya kemampuan pribadi guna mengendalikan perilakunya ke-hal yang

⁵ Steel, P., *Arousal, Avoidant And Decisional Procrastinators: Do They Exist?*, Vol. 8, *Personality And Individual Differences*, 2010, page 926-934.

⁶ Seiali, Skripsi : Hubungan Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling, (Padang : Universitas Negeri Padang, 2020), hal. 5.

⁷ Rizki Kurniawan, Skripsi : Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Jurusan Psikologi, (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2013)

terkontrol bahkan jika daya yang dilalui tidak mudah.⁸ Gantina menjelaskan dalam bukunya, *self management* adalah suatu cara individu yang terstruktur untuk mengatur dirinya sendiri.⁹

Selaras dengan penuturan Sukadji dalam kutipan Annisa mengatakan bahwa *Self managemet* biasa disebut pengolahan pribadi yang mana suatu cara pribadi dapat memfokuskan perilakunya. Dari beberapa penuturan ahli tersebut dapat diartikann *self management* ialah suatu teknik yang digunakan individu untuk mengontrol dan mengelola perilakunya secara terarah serta sistematis ke arah yang lebih baik.

Erwan menjelaskan teknik *self management* dirasa efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi pada siswa, dalam penelitiannya menunjukkan teknik tersebut sangat bermanfaat bagi individu terlebih siswa karena hal itu membuat siswa memiliki jadwal yang terstruktur sehingga dapat menghindarkan siswa dari kerancuan pembagian waktu yang menyebabkan menurunnya kinerja siswa dalam hal akademik.¹⁰ Sejalan dengan Erlangga juga menyebutkan menejemen diri yang baik dapat menumbuhkan pengaturan waktu yang optimal yang bermanfaat menghindarkan kecemasan dan stress, karena rata-rata siswa melakukan perilaku prokrastinasi dilakukan tanpa alasan yang logis dan hal itu dapat memicu kecemasan siswa karena tugas yang tidak terselesaikan serta

⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2014), hal. 180

⁹ *Ibid*, hal 151

¹⁰ Nurhidayatullah & Erwan, *Penerapan Teknik Self management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri Makassar*, Vol. 5, Jurnal Educandum, 2019, hal. 182-183.

menghambat proses akademik yang jika dibiarkan akan berimbas negatif pada individu tersebut.¹¹

Menjadi suatu tantangan tersendiri bagi guru atau tenaga pendidik untuk menghadirkan suasana yang baru, nyaman, dapat mengenali dan memahami peserta didik sehingga dapat memberikan treatment sesuai dengan kebutuhan.

Fenomena yang ada di SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung berdasarkan observasi yang dilakukan kepada narasumber pendidik ditemukannya permasalahan dengan banyak siswa yang melakukan prokrastinasi, narasumber mengatakan bahwa para siswa sering menyerahkan pekerjaan sekolah (pr) tidak tepat waktu, menunda mengerjakan PR yang diberi oleh bapak ibu dari sekolah dengan berbagai macam alasan. Hal tersebut ditunjang dengan uji kelompok kecil yang menunjukkan bahwa adanya fenomena prokrastinasi.

Serta rekomendasi dari narasumber mayoritas siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi ialah pada kelas 8, kelas 8 dalam jenjang sekolah menengah pertama merupakan jenjang peralihan ke jenjang selanjutnya yang lebih sulit tekanannya. Sehingga disini tenaga pendidik hadir sebagai guru yang dapat menumbuhkan kesadaran peserta didik.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan sehingga peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian ini berjudul

¹¹ Erlangga, Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas 7I SMP Negeri 2 Bandar Lampung, Bandar Lampung : IAIN Raden Intan Lampung,2017, Hal. 17.

“Efektivitas Teknik *Self management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas 8 SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Latarbelakang permasalahan yang telah dipaparkan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu seberapa efektif teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas 8 SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan mengetahui seberapa efektif teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas 8 SMPN 2 Sumbergempol Tulungagung.

D. Hipotesis Penelitian

Secara bahasa hipotesis ialah pengabungan kata “*hipo*” yang berarti kurang dari dan “*thesis*” berarti pendapat, menurut sugiyono menjelaskan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara mengenai jawaban dari rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti. Sugiyono berkata dalam bukunya sifat hipotesis adalah dugaan sementara, oleh karena itu butuh dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul.¹² Hipotesis terbagi menjadi dua jenis yakni :

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta CV, 2014).

H_a : Terdapat hubungan secara signifikan antara teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi siswa kelas 8 SMPN Sumbergempol Tulungagung..

H_0 : Tidak terdapat hubungan secara signifikan antara teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi siswa kelas 8 SMPN Sumbergempol Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pandangan mengenai edukasi pembinaan bagi siswa, guru dan peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi kedepannya untuk mengembangkan ilmu disiplin.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi siswa

Memberi pemahaman mengenai dampak positif dan negatif dari perilaku prokrastinasi dan lebih memahami cara meminimalisir perilaku prokrastinasi dikalangan siswa.

b) Bagi guru

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk semua guru dalam memberikan mata pelajaran dengan penyampaian yang mudah dipahami oleh siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

c) Bagi peneliti

Menambah wawasan mengenai pengimplementasikan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

F. Asumsi Dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Siswa atau peserta didik merupakan salah satu sumber daya di sekolah yang harus diasah dan dikembangkan, seperti halnya pada siswa kelas 8 merupakan tingkatan kelas yang disiapkan untuk digempur semangat belajarnya dikarenakan akan naik ke kelas selanjutnya dengan tahapan materi belajar dengan porsi yang lebih berat. Cara belajar di kelas yang monoton dan kurangnya minat akan materi yang ada dapat menimbulkan kecenderungan perilaku prokrastinasi pada siswa.

2. Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat penting dengan tujuan untuk membatasi pembahasan pokok penelitian yang masih ada dalam ruang lingkungannya. Dalam cakupan eksperimen yaitu pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Sumbergempol serta terbatas digunakan pada siswa kelas 8 di SMP Sumbergempol Tulungagung.

G. Definisi Operasional

Arikunto menjelaskan bahwa “variabel merupakan sebuah objek penelitian atau apapun yang menjadi titik perhatian pada suatu penelitian itu sendiri”. Eksperimen yang berjudul efektivitas teknik *self management*

terhadap perilaku nunda-menunda siswa kelas 8 yang mana yang menjadi variabel dependennya (Y) ialah siswa kelas 8 sedangkan variabel independennya (X) adalah teknik *self management*. Definisi operasional variabel yakni kemampuan peserta didik kelas 8 untuk bisa mengatasi dan meminimalisir kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas di sekolah. Tingkatan prokrstipasi siswa kelas 8 diukur dengan memakai angket.