

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peserta didik dituntut untuk melakukan aktivitas belajar sehingga dapat mengalami perubahan kearah yang lebih baik dari proses belajar. Karena salah satu ciri yang menggambarkan keberhasilan belajar adalah suatu perubahan. Perubahan tidak akan terjadi apabila individu tidak ingin bergerak kearah yang lebih positif dan membiasakan kebiasaan belajar. Suatu kebiasaan akan terbangun apabila suatu kegiatan sering dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu sehingga akan menghasilkan kebiasaan. Hal ini didukung pendapat Djaali (dalam Andrie. Shendey. dkk, 2019:118) menyatakan bahwa :

Bagaimana tercapainya pembelajaran yang baik pada umumnya lebih tergantung pada kecerdasan siswa, artinya setiap pembelajaran yang dilakukan siswa tidak terlepas dari aktivitas belajar yang dilakukan berulang dan terus-menerus hingga menjadi suatu kebiasaan yang akan menjadi alat belajar yang bersifat permanen dan otomatis.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diartikan bahwasannya peserta didik tidak bisa terlepas dari aktivitas belajar yang perlu dilakukan terus menerus sehingga dapat menjadi kebiasaan yang permanen dan berlangsung lama. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andrie. Shendey, dkk (2019:118-119) dengan menyatakan bahwa “mempertimbangkan penggunaan, ketepatan waktu dan disiplin belajar akan menentukan prestasi belajar peserta didik”. Selanjutnya diperkuat oleh Erfantinni. dkk (2016:120) “kecenderungan siswa tidak mampu berprestasi disebabkan oleh perilaku penundaan dalam pengerjaan tugas”. Berdasarkan kedua pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa keberhasilan dalam prestasi belajar memiliki keterkaitan dengan perilaku disiplin pada pengelolaan waktu dan tugas akademik. Namun, dalam pelaksanaan aktivitas belajar ini akan ada penghambat yang sulit dihindari dan dapat menjadi kecenderungan seperti peserta didik lebih banyak melakukan penundaan pada aktivitas belajar dan sering kali menggugurkan kewajibannya. Padahal kebiasaan tersebut dapat berdampak pada prestasi belajarnya. Dalam dunia psikologi kecenderungan dalam sikap penundaan disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan penundaan atau penghindaran suatu tugas karena alasan yang diberikan oleh pelaku prokrastinasi. Pada dunia pendidikan

prokrastinasi ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik atau penundaan pada tugas akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang sifatnya formal yang memiliki hubungan dengan tugas akademik peserta didik. Sebagaimana menurut Azizah dan Kardiyem (2020:120) menyatakan bahwa :

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan dengan tujuan menunda tugas dengan cirinya yakni melakukan hal-hal di luar tugas akademik yang tidak berguna dan akan mengakibatkan tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Berdasarkan pernyataan di atas, prokrastinasi akademik dapat menjadi hambatan yang sangat merugikan bagi keberhasilan belajar peserta didik. Prokrastinasi yang dilakukan dalam lingkungan akademik dibuktikan oleh hasil penelitian Putri (2019:53) di MA Mafaza dengan populasi 31 peserta didik dengan sampel 14 orang peserta didik mendapat persentase tinggi 45,16%. Lalu penelitian serupa juga dilakukan oleh Permana (2019:87) yang dilakukan di SMA Darul Falah dengan populasi 317 peserta didik mendapat persentase yang cukup tinggi untuk kelas IPA dan IPS masing-masing sebesar 144% dan 147%. Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat tingginya tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Hal tersebut tidak terlepas dari faktor-faktor yang mendasari terjadinya kebiasaan prokrastinasi akademik. Fauziah (2014:128-129) menyatakan mengenai faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan perilaku atau kebiasaan prokrastinasi akademik antara lain adalah faktor internal dan faktor eksternal diantaranya :

Faktor internal adalah yang berasal dari diri individu seperti tidak mengerti tugas akibat intruksi yang diberikan tidak jelas, tidak menguasai materi yang diberikan, timbulnya rasa malas, dan kurangnya motivasi sehingga memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu seperti tingkat kesulitan tugas yang diberikan, tidak ada fasilitas untuk mengerjakan tugas, tugas hanya diberikan tanpa adanya masukan atau feedback dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa faktor yang menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik berasal dari dalam diri individu itu sendiri serta berasal dari luar diri individu. Oleh karena itu, diperlukan cara yang tepat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Pernyataan ini sejalan dengan Al-Qur'an surat Luqman ayat 34 yang berbunyi :

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا
وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ٣٤

Artinya : “Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang Hari Kiamat; dan Dia-lah Yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (QS. Luqman:34)”.

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa, Allah SWT. memperingatkan manusia dengan peringatan yang keras bahwa tiada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Maka dari itu, Allah SWT. sangat meganganjurkan untuk tidak menunda suatu pekerjaan. Karena tidak ada jaminan bahwa manusia bisa hidup hingga hari esok. Pengabaian akan hal itu akan membawa manusia pada sebuah kelalaian yang bisa menjadikan hal tersebut suatu kebiasaan yang akan sulit ditinggalkan.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Metro dengan mewawancarai 5 peserta didik dan diperkuat oleh guru bimbingan konseling didapatkan informasi bahwa terdapat peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi, dengan ciri-ciri :

1. Peserta didik melakukan kegiatan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan pengerjaan tugas.
2. Peserta didik terlambat dalam mengerjakan tugas.
3. Peserta didik mengalami perbedaan antara rencana yang ditetapkan dan kinerja yang diperoleh.
4. Pesera didik mudah terdistraksi kepada hal yang lebih menyenangkan.

Fakta di atas cukup membuktikan bahwa fenomena prokrastinasi akademik termasuk salah satu hal yang perlu menjadi perhatian, karena hal tersebut dapat menjadi dampak bagi perkembangan peserta didik dan prestasi belajarnya. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman serta bagaimana cara menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik. Dalam penelitian ini, akan menggunakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yakni bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan belajar.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari banyaknya layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling dengan memiliki fungsi untuk membantu mengentaskan permasalahan peserta didik dalam bentuk dinamika kelompok. Menurut Padil dan Nashruddin (2021:27) menyatakan bahwa :

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu. Keuntungan dari bentuk pelayanan ini adalah sekali pelayanan telah diberikan, maka telah memberikan manfaat atau pelayanan kepada sekelompok orang. Studi ini menemukan bahwa melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan eksis sebagai individu yang berkembang dalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan pernyataan di atas, layanan bimbingan kelompok pada hakikatnya merupakan layanan yang dapat dipergunakan menjadi salah satu bantuan yang akan diberikan dalam bentuk dinamika kelompok sehingga selain mengembangkan diri sebagai individu juga dapat berkembang sebagai makhluk sosial. Pada prakteknya layanan bimbingan kelompok akan dipadukan dengan teknik *self regulation learning* dimana teknik ini efektif untuk meningkatkan pengaturan diri. Menurut Aida (2014:7) Menyatakan bahwa :

Self Regulation merupakan konsep proses pembelajaran yang melibatkan faktor kognitif, sosial, serta faktor perilaku. dalam *self regulation learning* peserta didik perlu menetapkan tujuan belajarnya yang ingin capai karena dengan menetapkan maka peserta didik dapat memonitor serta mengevaluasi performanya. oleh karena itu *self regulation learning* cocok untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan bahwa *self regulation learning* merupakan konsep pengaturan bagi diri sendiri dalam proses pembelajaran peserta didik yang dapat berjalan tergantung keinginan kuat serta pengaturan diri peserta didik. Keterkaitan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation learning* terletak pada cara kerjanya dalam membantu peserta kelompok mencapai tujuan layanan di mana teknik *self regulation learning* membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan, mengatasi masalah, merencanakan tindakan, mengatut waktu, mengelola emosi dan meningkatkan motivasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan kegiatan yang terangkum secara sistematis, peneliti tertarik untuk meneliti "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Muhammadiyah 2 Metro".

B. Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian yang didapatkan diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan baru, dan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terutama efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dalam memberi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik yang tinggi di SMA Muhammadiyah 2 Metro.
- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar pemikiran dalam menemukan solusi pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

E. Keterbatasan Penelitian

Batasan penelitian merupakan hal-hal atau variable yang tercakup didalam keluasan lingkup penelitian, pembatasan yang terdapat dalam penelitian membatasi peneliti untuk menyimpulkan secara luas. maka keterbatasan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Penelitian terfokus kepada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi di SMA Muhammadiyah 2 Metro.

2. Penelitian akan dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar kegiatan penelitian tidak melewati batasan dalam penelitian yang akan dilakukan, dengan ini peneliti memberikan batasan ruang lingkup penelitian demi keefektivitasan kegiatan penelitian antara lain :

1. Jenis penelitian : Penelitian kuantitatif eksperimen
2. Subjek penelitian : Peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi
3. Objek penelitian : Variabel bebas (X) layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning*, dan variabel terikat (Y) prokrastinasi akademik
4. Lokasi penelitian : SMA Muhammadiyah 2 Metro
5. Waktu penelitian : Tahun pelajaran 2023