

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Waktu merupakan suatu dimensi yang penting bagi makhluk hidup yang belum dapat diputar balikan atau diperlakukan sesuai keinginan manusia, dalam artian ketika waktu sudah berjalan dan jejak waktu yang sebelumnya sudah terlalui, maka mustahil pada saat ini untuk kembali ke jejak waktu sebelumnya. Meskipun mengetahui hal tersebut, tetapi masih banyak individu yang sering menyia-nyiakan waktu. Salah satu contohnya, yaitu suka dan sering menunda-nunda suatu pekerjaan atau yang disebut juga dengan *procrastination*, seharusnya jika mengerjakan tugas saat ini pada saat ini akan segera terselesaikan, sehingga dapat melakukan kegiatan atau hal lainnya, tetapi malah ditunda sampai batas akhir waktu kemudian barulah dikerjakan hingga selesai atau bahkan ada yang tidak terselesaikan sehingga menyebabkan suatu kegagalan.

Menunda-nunda untuk melakukan sesuatu atau *procrastination* ini bukanlah hal yang bisa dianggap remeh, karena hal ini dapat menjadi suatu kebiasaan yang sangat buruk dan fatal, jika sudah terlena untuk menunda suatu pekerjaan satu kali, maka besar kemungkinan untuk melakukan penundaan kembali, hal ini juga sesuai dengan Burka & Yuen, (2008), yang menggambarkan prokrastinasi bagaiakan bunga dandelion, ketika kita cabut sampai pangkal tanah maka akan tumbuh lagi karena akarnya yang kompleks dan dalam, akar tersebut dapat digambarkan sebagai pengalaman manusia

yang berisikan ketakutan, harapan, ingatan, mimpi, keraguan, tekanan dan perasaan batin. jika hal ini terus berlanjut maka akan membentuk suatu kebiasaan yang dapat dikatakan kurang menguntungkan. Dikatakan kurang menguntungkan daripada tidak menguntungkan sama sekali, karena menunda suatu pekerjaan tidak hanya disebabkan oleh rasa malas, juga disebabkan oleh ketakutan (*panic*), kecemasan (*anxiety*) serta berbagai alasan lainnya dari luar diri individu itu sendiri yang dapat membuat kita menunda untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Hal ini juga didukung dengan pernyataan Ferarri dalam Triyono & Khairi (2018) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh faktor internal berupa hal-hal psikis seperti kepribadian, motivasi, dan faktor eksternal yang berkemungkinan berasal dari pola asuh, serta bentuk tugas yang diperoleh maupun hal lainnya.

Prokrastinasi memiliki banyak ragam jenis, tergantung pada latar kegiatan apa yang akan dilakukan, jika pada latar pendidikan, dapat disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik, merupakan perilaku yang banyak tertanam dalam setiap individu, khususnya para siswa pada tingkat apapun, yang mana hal ini harus dikurangi agar tidak terlalu berdampak buruk bagi pelakunya. Prokrastinasi akademik menurut Umari et al (2020), merupakan suatu perilaku yang suka menghindari atau menunda segala kegiatan yang bersangkutan dengan kegiatan akademik, seperti belajar, mengerjakan tugas rumah dan hal-hal lainnya, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Prokrastinasi akademikpun tidak dapat dianggap remeh, apabila prokrastinasi akademik dibiarkan terus berkembang dengan tanpa adanya tujuan yang tepat dan alasan yang rasional, hal tersebut akan menjadi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari pelakunya. Hal ini juga didukung dengan pernyataan Burhan & Herman, (2019), dengan prokrastinasi akademik akan memperoleh hasil yang kurang atau bahkan tidak optimal, ada kemungkinan untuk mencontoh pekerjaan orang lain, dan berkemungkinan menerima sanksi karena keterlambatan atau bahkan tidak menuntaskan pekerjaan tersebut. Kemudian perilaku prokrastinasi juga dapat membuat individu memiliki atau mengalami kecemasan dan stres, hal ini sesuai dengan pernyataan Triyono & Khairi (2018), yang menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki dampak psikis berupa emosi negatif seperti rasa kekhawatiran yang berlebih atau biasa disebut dengan cemas yang mana hal ini juga mampu mempengaruhi kondisi fisiologisnya (pusing dan mual) dan emosi negatif lainnya seperti stres karena mengabaikan tugas yang ada dan dibarengi dengan tekanan atau tuntutan tugas lainnya (menumpuk).

Terdapat banyak fenomena yang bersangkutan dengan prokrastinasi akademik pada masa pandemi COVID-19, dimulai dari skala nasional sampai dengan skala lokal dan juga skala individu. Jika dilihat dari fenomena berskala nasional yang terjadi pada saat ini, dilansir dari portal berita *online* yaitu *kompasiana.com* pada laman Ruang Kelas oleh Rengganis (2020), dikatakan bahwasannya pembelajaran secara *online* atau daring memiliki dampak negatif yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik secara drastis yang

diakibatkan dari kurangnya interaksi langsung antara guru sehingga kurangnya dorongan atau *stressor* agar siswa melaksanakan kewajibannya, kemudian juga sulitnya mengakses sinyal sehingga menjadi alasan untuk menunda, dan juga terjadinya distraksi saat belajar menggunakan gawai karena banyaknya peluang untuk mengakses *platform* atau *website* berbasis hiburan lainnya.

Kemudian, jika dipersempit lagi pada skala lokal, peneliti juga menemukan fenomena prokrastinasi lainnya selama masa pandemi COVID-19, beberapa contoh lainnya yang ditemui peneliti sendiri selama melaksanakan praktek lapangan konseling pendidikan di sekolah (PL-KPS) di SMA Negeri 10 Kota Jambi pada suatu kelas XI IPS 2 pada hari rabu tanggal 24 Februari 2021 ,yaitu fenomena menyalin tugas rumah atau biasa disebut dengan mencontek, ketika ditanya apa penyebab siswa tersebut menyontek yaitu lupa mengerjakan tugas akibat dari menunda-nunda untuk mengerjakan sebab asik bermain dengan gawainya. Adapun fenomena prokrastinasi akademik yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara pra-penelitian pada hari Selasa, tanggal 2 Agustus 2022 dengan guru bimbingan dan konseling sekaligus menjadi walikelas dari X IPA 3.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beliau, peneliti mendapatkan fenomena lainnya yaitu penumpukan tugas selama daring sampai dengan *new normal*, sehingga ada salah satu siswa yang menjadi *stress* dan menangis kemudian tidak ingin berangkat ke sekolah akibat tugas yang menumpuk, selain itu ada juga fenomena yang menunjukkan siswa menipu guru bidang

studi karena tidak mengerjakan tugas kemudian meniru tanda tangan guru mata pelajaran dilembar bukti penyerahan tugas.

Selain berdasarkan pengalaman peneliti sendiri, adapula fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada sebuah program studi dari salah satu universitas yang ada di Surabaya untuk angkatan 2014 sampai dengan 2017 yang diteliti oleh Noviana Khoirunnisa et al (2021), adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut secara umum melakukan prokrastinasi akademik selama pandemi COVID-19 akibat dari terlaksananya perkuliahan secara daring, sehingga menyebabkan fokus terbagi untuk melakukan aktivitas lain dan terjadinya ketidaktepatan waktu akibat dari perbedaan antara niat dan perilaku.

Dan untuk fenomena dari skala individu yang dirasakan peneliti sendiri dan juga teman-teman peneliti, berdasarkan pengalaman peneliti, awal mula dari menunda-nunda pekerjaan sekolah atau *procrastination academic* bermula ketika peneliti berada dalam situasi yang tidak mengerti atau memahami tugas yang ingin dikerjakan, sehingga memilih untuk menunda pekerjaan tersebut dan melakukan kegiatan lain yang sifatnya lebih menyenangkan guna membuang rasa jenuh karena tidak dapat mengerjakan tugas yang diampu, hal tersebut terjadi beberapa kali sehingga pada akhirnya peneliti merasa candu akan menunda-nunda pekerjaan tersebut. Dalam beberapa kali menunda-nunda pekerjaan, tidak hanya disebabkan ketika mendapat tugas yang sulit, tetapi juga ketika mendapat tugas yang dikatakan cukup lancar untuk diselesaikan, karena peneliti menganggap itu bisa cepat untuk

diselesaikan maka peneliti memilih untuk menunda pekerjaan tersebut sampai batas waktu pengumpulan yang sangat dekat (*deadline*), serta masih banyak lagi pengalaman peneliti dalam menunda-nunda pekerjaan yang disebabkan oleh banyak faktor.

Berdasarkan fenomena-fenomena mengenai prokrastinasi akademik yang ditemui peneliti, maka peneliti memilih untuk menggunakan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok guna mengatasi prokrastinasi akademik. Combs (2020) pernah membagikan pengalamannya mengenai prokrastinasi dalam bukunya yang berjudul *The Procrastination Cure*, mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang lumrah, bahkan orang-orang yang menghadiri acaranya berupa raili, seminar, pelatihan, konvensi, bahkan *mastermind group* yang bertema mengatasi prokrastinasi, keluar dengan semangat yang menggebu-gebu untuk mengatasi prokrastinasi tersebut, namun berakhir dengan melakukan prokrastinasi kembali ketika mereka berada di lingkungan mereka semula. Secara tidak langsung dapat dikatakan bahwasannya mereduksi prokrastinasi tidak dapat dilakukan dengan hanya satu kali pertemuan, sehingga memerlukan keterikatan agar komitmen terjaga sehingga hal baru tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan. Karena itu peneliti memilih bimbingan kelompok untuk menginspirasi dan menjaga komitmen mereka dengan teknik kontrak tingkah laku.

Adapun alasan lainnya peneliti memilih teknik kontrak tingkah laku yaitu, kontrak tingkah laku sangatlah sesuai untuk mengubah perilaku menunda-nunda pekerjaan secara bertahap, hal ini juga sesuai dengan

pendapat Sutja (2016) yang menyatakan bahwa teknik kontrak tingkah laku efektif dalam penyembuhan *respons* atau perilaku nyata yang tak terkendali, adapun alasan lainnya juga berdasarkan salah satu website yang terpercaya yaitu *hallosehat.com* pada laman berjudul 7 Cara Sederhana Mengubah Kebiasaan Buruk oleh Pratiwi & Setiawan (2020), berisikan saran-saran dalam mengubah suatu kebiasaan salah satunya yaitu dengan melakukan pola perilaku yang berbeda dari pola perilaku yang ingin dirubah, dengan contoh berupa, ketika seseorang terbiasa bermain *game* disetiap bangun dari tidurnya, maka coba untuk melakukan hal lain seperti senam singkat atau aktivitas positif lainnya agar dapat merubah perilaku bermain *game* ketika baru bangun tidur.

Sedangkan alasan lainnya peneliti memilih menerapkan layanan bimbingan kelompok, yaitu menjadi wadah untuk menerapkan teknik kontrak tingkah laku, dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok, maka peneliti dapat lebih mengetahui alasan atau dasar dari para pelaku prokrastinasi akademik melakukan tindakan penunda-nundaan dalam bidang akademik, hal ini senada dengan pernyataan Prayitno (2018), yang menyatakan bahwasannya dalam layanan bimbingan kelompok setiap anggota dapat mengatakan atau mengungkapkan permasalahan pribadinya secara bebas. Dengan mengetahui permasalahan yang menjadi dasar para pelaku prokrastinasi, maka proses pemecahan permasalahan atau proses guna mereduksi tingkat prokrastinasi akademik akan lebih efektif.

Berdasarkan beberapa fenomena dan teori yang mendukung teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok guna mengatasi permasalahan yang terjadi dalam pembahasan diatas, dapat peneliti katakan disinilah letak pentingnya penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengungkap apakah efektif atau tidaknya penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga apabila efektif maka dapat digunakan oleh guru atau pihak yang membutuhkan, mengingat dalam beberapa fenomena yang ada pada saat ini munjukan bahwa dengan adanya pasca daring membuat banyak penundaan tugas terungkap, sehingga teknik ini dapat digunakan oleh para guru untuk mengatasi prokrastinasi yang terjadi pada para siswa. Maka peneliti melakukan penelitian kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest* yang berjudul **“Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi”**.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan pemaparan keterangan yang ada pada latar belakang, maka penelitian kuasi eksperimen ini memiliki batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi hanya untuk enam siswa kelas X Fase E4 SMA Negeri 9 Kota Jambi yang memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan sekolah berdasarkan absensi dan hasil wawancara dengan guru BK .

2. Pelaksanaan hanya dengan nuansa bimbingan kelompok dan hanya menggunakan teknik kontrak tingkah laku.
3. Permasalahan yang diatasi dengan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok adalah mereduksi bentuk perilaku prokrastinasi akademik dengan jenis *performing academic tasks in general* atau perilaku suka menunda-nunda dalam berbagai pekerjaan yang berkaitan dengan akademik.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok?
2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi setelah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok?
3. Apakah penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian kuasi eksperimen ini berdasarkan rumusan masalah yang ada, yaitu:

1. Mengungkapkan tingkatan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok.

2. Mengungkapkan tingkatan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sesudah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok.
3. Mengungkapkan efektifitas teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Secara praktis
  - a. Bagi peneliti, mampu memdalam atau lebih mahir dalam pelaksanaan teknik kontrak tingkah laku dan bimbingan kelompok
  - b. Bagi subjek penelitian, dapat mereduksi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasinya, menjadi tindakan preventif (pencegahan) akan perilaku menunda-nunda, dan dapat mengerjakan tugas dengan optimal, serta menjadi percaya diri ketika menghadapi quiz, atau ujian karena telah memiliki persiapan.
  - c. Bagi guru, dapat lebih efisien dalam melaksanakan proses belajar mengajar selama daring maupun luring.
2. Secara Teoritis
  - a. Bagi peneliti dan guru, dapat mengetahui seberapa efektifnya penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok.

- b. Bagi peneliti lainnya, dapat menjadikan dasar dalam melaksanakan penelitian lanjutan yang bersangkutan dengan variabel pada penelitian ini.

#### **F. Anggapan / Asumsi Dasar**

1. Setiap individu memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda
2. Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik dapat direduksi
3. Terdapat berbagai jalan untuk mereduksi prokrastinasi akademik

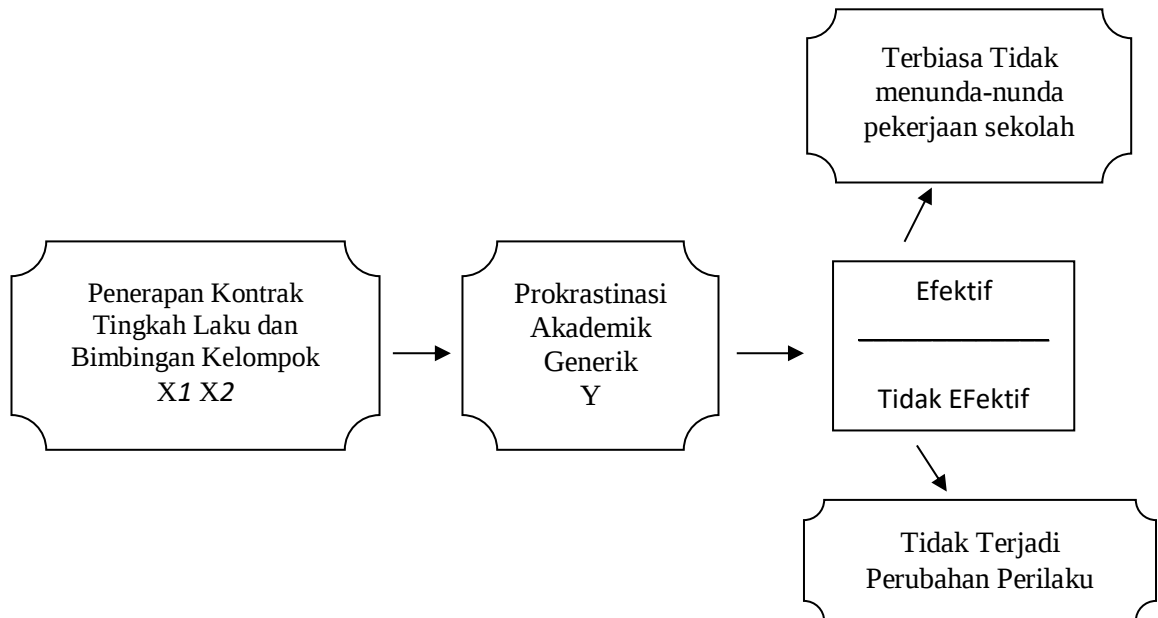
#### **G. Hipotesis**

Dapat saya kemukakan bahwa hipotesis alternatif dari rumusan masalah yaitu, penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif atau mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota.

#### **H. Definisi Operasional**

Agar terhindar dari kesalah pahamahan mengenai pengertian dari istilah yang ada pada proposal ini maka, Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam proposal penelitian ini adalah bentuk perilaku menunda-nunda dalam kegiatan akademik yang diklasifikasikan sebagai *performing academic tasks in general* dalam artian penundaan hampir dalam segala aspek akademik dan jika dideskripsikan dapat berupa: (1)Menunda dalam membaca; (2)Menunda dalam menulis; (3)Menunda dalam belajar; dan (4)Menunda dalam menghadiri pertemuan; serta (5)Menunda dalam mengerjakan yang berhubungan dengan administrasi akademik.

## I. Kerangka Konseptual



**Gambar 1 Kerangka Konseptual**

### Keterangan

X1 X2 : Teknik Kombinasi Kontrak Tingkah laku (Akmal Sutja, 2016) dan Bimbingan Kelompok (Prayitno, 2018)

Y : Prokrastinasi Akademik Generik (Solomon dan Rothblum dalam Aini dan Heni (2018))

→ : Pengaruh

Kerangka konseptual tersebut menunjukkan dua hasil yang mana salah satunya akan terealisasi atau terjadi ketika penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok kepada siswa, yang pertama, apabila penerapan teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif maka akan terjadinya perubahan mau itu penurunan atau bahkan peniadaan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila

penerapan teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok tidak efektif maka tidak akan terjadi perubahan mau itu penurunan atau peniadaan prokrastinasi akademik.