

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Brown dan Hiizman pertama kali menggunakan istilah "prokrastinasi" untuk menggambarkan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Bahasa latin, "*procrastination*" dengan awalan pro berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" berarti menagguhkan atau menunda keputusan untuk hari esok, jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda mengerjakan sampai hari berikutnya.¹

Masalah prokrastinasi akademik ini sangat penting untuk diperhatikan karena jika dibiarkan begitu saja akan berdampak buruk pada prestasi siswa dalam belajar menyebabkan mereka malas dan berdampak buruk pada masa depan mereka. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan kecemasan, pikiran irasional, harga diri menjadi rendah, depresi, dan kurang percaya diri pada kemampuan dan kekuatan mereka.

Seseorang yang menunda-nunda pekerjaan disebut juga *procrastinator*. *Procrastinator* mengumpulkan tugas-tugas yang harus diselesaikan segera meskipun mereka tahu tugas tersebut harus diselesaikan

¹ Shela N.A and Arum S, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari Di SMK Negeri 1 Kasihan," *Jurnal Bimbingan Konseling* 8 No.2 (2022).

segera. Karena keadaan ini, siswa kesulitan memperkirakan berapa lama waktu untuk mengerjakan dan menyelesaiannya tepat waktu.

Peran konselor sekolah sangat penting untuk membantu mengurangi perilaku penundaan di kalangan siswa, dan memungkinkan mereka mempersiapkan masa depan. Untuk mencapai hal ini, penulis menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik menajemen diri yang dirancang untuk mengurangi penundaan di kalangan siswa. Salah satu tujuan pendekatan ini adalah mempelajari tingkah laku baru (*adjustive*) sesuai dan menghapus tingkah laku yang merusak peserta didik.² Teknik menajemen diri adalah suatu teknik pengelolaan perilaku individu yang ditujukan untuk mengarahkan dan mengendalikan dirinya agar mencapai kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif.³

Observasi awal peneliti di SMK Negeri 2 Toraja Utara menunjukkan bahwa sebagian siswa di kelas rata-rata menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat waktu. Sisanya banyak diantara mereka, baru mulai mengerjakan tugas dan beberapa menyalin tugas teman sebelum kelas dimulai ada juga yang mencontek tugas teman sebelum kelas dimulai. Penundaan ini disebabkan oleh banyaknya tugas yang akhirnya membuat siswa pusing dan malas untuk menyelesaiannya. Faktor lain yang mempengaruhi antara lain pengaruh gadget, lingkungan, dan kurangnya pemahaman tentang

² Asri N. Dahlia, *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulation Learning* (Jawa Timur: UNIPMA Press, 2020).

³ Triningtyas D.A and Sa'diyah M. Chotim H., "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 20.

menajemen waktu. Hal ini membuktikan bahwa siswa di SMK Negeri Toraja Utara masih belum menyadari pentingnya tugas yang diberikan guru.

Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa penelitian tentang prkrastinasi akademik perlu dilakukan dengan harapan siswa dapat mengelola waktu dengan baik setelah peneliti memberikan konseling kelompok. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara."

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penelitian ini perlu difokuskan pada masalah yang akan diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini akan dibatasi pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam kajian ini adalah bagaimana Teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan kajian ini adalah untuk menerapkan Teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil kajian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Kajian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi penulis serta hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum dan juga bagi perkembangan ilmu bidang bimbingan dan konseling.

2. Secara Praktis

Adapun manfaat praktis kajian ini yaitu:

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan akan membantu siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa dapat memahami bagaimana cara mengurangi prokrastinasi akademik yang mereka alami serta memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam mengurangi prokrastinasi

akademik siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan
Teknik *self-management*

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi
pembaca mengenai prokrastinasi akademik pada siswa.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi
tambahan bagi peneliti lain sehingga dapat memperkaya kajian
penelitian.