

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing di era global. Sekolah menengah kejuruan atau lebih sering dikenal dengan sebutan SMK sebagai salah satu jenjang pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mempersiapkan generasi muda yang tidak hanya memiliki kompetensi teknis, namun juga memiliki karakter, disiplin, dan kemampuan manajemen diri yang kuat.¹ Dalam konteks ini, kemampuan siswa untuk mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat pada waktunya dan mempertahankan motivasi belajar yang konsisten menjadi kunci utama keberhasilan akademik mereka.

Namun pada kenyataan di lapangan, banyak siswa SMK yang belum mampu mengelola diri secara optimal dalam konteks akademik. Salah satu permasalahan yang muncul dan banyak dijumpai dalam bidang pendidikan adalah kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas

¹ Universitas Sultan and Ageng Tirtayasa, 'Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Peran Pendidikan Vokasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Kerja Di Era', 6.6 (2024), 6853–62.

akademik yang seharusnya diselesaikan, dalam bidang bimbingan konseling masalah ini dikenal dengan prokrastinasi akademik.²

Menurut Ferrari yang di kutip oleh Ammar Muntazhim mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah atau tugas kursus. Adapun aspek-aspek dari prokrastinasi akademik ini, yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.³ Sedangkan menurut Putri Nindia Lestari, Octa Reni Setiawati dan Vira Sandayanti mengatakan Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut akan berdampak negatif terhadap dirinya.⁴

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas belajar siswa. Beberapa dampak negatif yang sering terjadi antara lain: menurunnya prestasi akademik, meningkatnya kecemasan dan stres menjelang batas waktu pengumpulan tugas, rendahnya kepuasan belajar,

² Wahyu Fitriana, Yulianti Yulianti, and Akmal Sutja, 'Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.3 (2024).

³ M Ammar Muntazhim, 'Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi', *Acta Psychologia*, 4.1 (2022), 21–28.

⁴ Putri Nindia Lestari, Octa Reni Setiawati, and Vira Sandayanti, 'Prokrastinasi Akademik Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Smk', *Jurnal Psikologi*, 4.1 (2022), 1–9.

kurangnya pemahaman mendalam terhadap materi pelajaran, serta menurunnya motivasi intrinsik siswa. Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang parah dapat berpengaruh terhadap penurunan kesehatan mental siswa secara keseluruhan.⁵

Berdasarkan realita pada SMK Negeri 2 Toraja Utara yang berada di Kabupaten Toraja Utara Provinsi Sulawesi Selatan, di dapatkan data awal melalui observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling dan wali kelas, ditemukan bahwa ada siswa terkhusus pada siswa kelas X pada jurusan teknik kendaraan ringan, ini menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari, seringnya siswa terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali, tidak ada inisiatif siswa untuk belajar mandiri di luar jam pelajaran, sering mengerjakan tugas di menit-menit terakhir sebelum batas waktu, kurangnya perencanaan belajar yang sistematis, serta seringnya siswa memberikan alasan-alasan yang tidak relevan sebagai pembenaran atas keterlambatan mereka.⁶

Menghadapi permasalahan ini, guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat strategis. Berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan

⁵ Katarius Irfan and others, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di UPTD Smp Negeri 2 Gunungsitoli Utara', 5.3 (2024), 309–19 <<https://doi.org/10.30596/jppp.v5i3.21070>>.

⁶ Sembra, 'Wawancara'.

Konseling yang komprehensif guna membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan dan mencapai perkembangan yang optimal.⁷ Prokrastinasi akademik sebagai masalah perilaku yang berdampak pada perkembangan akademik siswa tentu merupakan ranah yang menjadi tanggung jawab guru BK untuk ditangani secara profesional.

Salah satu layanan bimbingan konseling yang efektif dalam menangani berbagai permasalahan perilaku siswa adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis, dimana konselor bekerja bersama sekelompok individu untuk membantu peserta didik memahami diri, mengubah sikap dan perilaku, serta mengembangkan keterampilan adaptif melalui dinamika kelompok.⁸ Keunggulan konseling kelompok terletak pada kemampuannya memanfaatkan kekuatan dinamika kelompok, dimana anggota kelompok dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, belajar dari perspektif orang lain dan mengembangkan keterampilan interpersonal secara bersamaan.

Dalam mengoptimalkan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik, diperlukan pendekatan teknis yang tepat. Salah satu teknik yang relevan adalah teknik *self-management*. Teknik *self-management*

⁷ Muhammad Nuh, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, 2014, p. 7 halaman.

⁸ Mengatasi Kecemasan and Masalah Akademik, 'Konseling Kelompok Berbasis CBT : Strategi Intervensi Psikologis Untuk', 3.April (2025).

adalah serangkaian strategi yang membantu individu untuk memantau, mengevaluasi dan mengubah perilakunya sendiri melalui proses yang terstruktur dan sistematis.

Self-management dalam konseling meliputi beberapa komponen utama, yaitu 1) *self-monitoring* atau pemantauan diri, 2) *self-evaluation* atau evaluasi diri, 3) *self-reinforcement* atau penguatan diri, serta 4) *self-contracting* atau kontrak perilaku, yakni perjanjian tertulis yang dibuat individu dengan dirinya sendiri untuk berkomitmen pada perubahan perilaku yang dikehendaki.⁹

Dengan melatih siswa memantau perilaku belajarnya sendiri, mengevaluasi sejauh mana target belajarnya tercapai, serta memberikan penguatan kepada dirinya atas pencapaian yang diraih, teknik *self-management* secara langsung menyasar akar permasalahan prokrastinasi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-management* secara signifikan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.¹⁰

Penelitian sebelumnya mendukung efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan Saka dan Wirastania, 2021 dengan judul penelitian tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi

⁹ Eko Wahyu Mujiyanto and others, 'Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar', *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 23.2 (2024), 33–40.

¹⁰ Abdullah Sinring and Akhmad Harum, 'Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas', 3.4 (2023), 128–45.

perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya, dimana menunjukkan hasil bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.¹¹ Juga penelitian lain yang sejalan dengan ini penelitian Khairunnisa (2025) melakukan kajian literatur tentang konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai strategi intervensi psikologis untuk mengatasi kecemasan, prokrastinasi dan masalah akademik siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran akademik, kontrol diri dan penurunan prokrastinasi akademik.¹²

Namun demikian, pada penelitian sebelumnya hanya mengukur efektivitas penerapan konseling kelompok dengan kombinasi teknik *self-management*. Berbeda dengan penelitian ini yang mana penelitian ini dilakukan pada siswa jenjang SMK dengan jurusan teknik kendaraan ringan di SMK Negeri 2 Toraja Utara dengan berorientasi pada upaya mengatasi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik *self management*. Dimana menggabungkan pengukuran prokrastinasi akademik dan deskripsi pengalaman siswa selama mengikuti konseling kelompok. Pendekatan ini

¹¹ Apolinarius Dari Saka and Aniek Wirastania, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya', *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 38.2 (2021), 59–68.

¹² Mutia Najwa Khairunnisa, Wahdania, Keisyah Nadya Zahro dkk, 'Konseling Kelompok Berbasis CBT : Strategi Intervensi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan, Prokrastinasi dan Masalah Akademik', *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu dan Bahasa*, 3.2 (2025), 260-266.

diharapkan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana proses konseling kelompok membantu siswa mengubah perilaku prokrastinasi dalam konteks pembelajaran kejuruan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui implementasi konseling kelompok teknik *self-management* siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terkhusus mengenai konseling kelompok teknik *self-management* dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik siswa di jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan panduan praktis bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self-management* secara efektif untuk menangani prokrastinasi akademik siswa.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa, khususnya kelas X, dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.
- 3) Hasil penelitian ini sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam memperkuat dan mengembangkan program layanan BK yang efektif di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sekiranya bisa menjadi referensi dan bahan perbandingan peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik yang relevan dengan prokrastinasi akademik dan layanan konseling kelompok.

E. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan: Membahas mengenai latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Pustaka : memuat tentang layanan konseling kelompok teknik self management, konsep tentang prokrastinasi akademik, kerangka berpikir, penelitian terdahulu dan hipotesis tindakan.

Bab III Metode Penelitian : memuat tentang pembahasan mengenai setting penelitian, rancangan tindakan penelitian, indikator capaian, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV Pembahasan Hasil Penelitian : berisi penjelasan per-siklus, analisis data dan pembahasan siklus.

Bab V Penutup : yang membahas bagian kesimpulan dan saran.