

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa peralihan atau transisi dari kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Remaja memiliki bahasa asli *adolescence*, yang berasal dari bahasa latin *adolescere* dengan arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Mappiare menjelaskan bahwa masa remaja berada pada rentang usia 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki dan 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita.

Pada masa ini rasa ingin tahu pada diri individu mulai muncul dan ingin mencoba hal baru. Terutama masa remaja pertengahan, periode ini ditandai dengan kemampuan berpikir yang baru, teman sebaya tetap memiliki peran yang penting, akan tetapi individu lebih cenderung mengarahkan diri sendiri (*self directed*).¹

Remaja adalah masa dimana seseorang biasanya mulai memasuki sekolah menengah atas (SMA), melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, kreatif, pengembangan potensi yang ada didalam dirinya, dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab. Namun, sseringkali ada masalah dan hambatan dalam menempuh pendidikan. Biasanya timbul masalah seperti sulit untuk mengatur waktu bermain dengan belajar, guru tidak nyaman dalam mengajar, merasa bosan dengan model pembelajaran yang selalu sama, tidak bisa memahami materi yang disampaikan, tugas menumpuk dan enggan untuk mengerjakannya dan akhirnya membuat tugas menjadi menumpuk dan tidak terselesaikan dengan tepat waktu.

Melakukan penundaan tugas di psikologi biasa disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ialah yang disengaja dan berulang dalam melakukan kegiatan

¹ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019).

lain yang tidak diperlukan untuk penyelesaian tugas.² Menurut Steel & Klingsieck prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya seperti tidak maksimalnya hasil pekerjaan dan mengakibatkan stress karena *deadline* yang semakin dekat.³ Bahkan di dalam al quran ada ayat terkait dengan perilaku menunda-nunda yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya: *Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan). Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (QS. Al Insyirah ayat 7).*⁴

Dari penggalan ayat ini tersebut Allah swt memperingatkan kepada umatnya untuk tidak menunda pekerjaan mereka. Karena itu merugikan individu itu sendiri. Jika bisa dilakukan secara langsung lalu mengapa harus menunda untuk mengerjakannya, selain itu perilaku menunda jika dilakukan terus menerus juga tidak akan baik.

Menurut Silver seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, individu hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan individu gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses pengindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

² M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016).

³ Ni'matuzahroh, *Aplikasi Psikologi Di Sekolah*, (Malang: UMM Press, 2019).

⁴ Al quran, al Insyirah ayat 1-8, *Al quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI. 2002). 94.

Terdapat juga ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu: (1) Keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan pekerjaan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang ada wajib diselesaikan. Akan tetapi, individu menunda untuk mengerjakannya. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR). Seorang penunda menghabiskan waktunya yang ada untuk menyiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, mereka juga melakukan hal-hal yang tidak perlukan dalam menyelesaikan tugas. (3) Perbedaan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya. Seorang penunda sering kali lambat untuk memenuhi tenggat waktu yang sudah ditetapkan oleh orang lain dan rencana yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. (4) Lakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Orang yang menunda-nunda dengan tidak langsung mengerjakan pekerjaannya, tetapi memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karakteristik prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk mengawali maupun mengakhiri pekerjaan yang ada, kelalaian dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara perencanaan dan efektifitas, produktifitas, bahkan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.⁵

Selama masa pandemi Covid 19 yang terjadi semenjak bulan Maret 2020 hingga saat ini banyak sekolah yang mengharuskan untuk belajar dari rumah atau secara *online*. Sehingga hal tersebut membuat remaja di Desa Karangowo sering kali melakukan penundaan terhadap tugas sekolah dan memilih untuk melakukan kegiatan lainnya misalnya, nonton film, *shopping*, bermain sepak bola, bermain *game online*.

⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016).

Akibatnya remaja mengerjakan saat mendekati tugas dikumpulkan, jika kebiasaan ini terus berlanjut tentunya akan mengakibatkan remaja menjadi malas belajar dan terbiasa melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa remaja di Desa Karangrowo menunjukkan bahwa remaja melakukan prokrastinasi akademik bahwasannya saat pembelajaran berlangsung terkadang individu tidak bisa memahami materi yang disampaikan, sinyal yang buruk juga salah satu faktor yang membuat remaja merasa tidak nyaman pada saat belajar *online*, selain itu *deadline* tugas yang terlalu singkat.

Dampak panjang bagi remaja yang melakukan prokrastinasi akademik dapat menurunkan prestasi belajar dan kegagalan dalam diri individu itu sendiri, memahami fenomena yang terjadi bahwa tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada remaja merupakan masalah penting yang perlu diperhatikan. Upaya yang dilakukan peneliti untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja yaitu dengan melakukan bimbingan kelompok kepada remaja di Desa Karangrowo.

Oleh karena itu, bimbingan kelompok merupakan salah satu cara yang dipilih peneliti untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang terjadi pada remaja di Desa Karangrowo melalui dinamika kelompok. Orientasi kelompok ini adalah upaya peneliti berikan kepada remaja yang memiliki prokrastinasi terhadap keterlambatan tugas, dan pada setiap pertemuan bimbingan kelompok akan membahas masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok untuk mencapai suatu penyelesaian masalah.

Proses bimbingan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling mengungkapkan pendapat, saran, dan ide-ide yang dimiliki. Dinamika kelompok merupakan suatu hal yang unik dan hanya dapat ditentukan pada suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup yaitu kelompok yang dinamis, aktif dan berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan dapat mencapai suatu tujuan kelompok.

Melihat fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada remaja di Desa Karangrowo, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektifitas Bimbingan

Kelompok Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di Desa Karangrowo Kec. Undaan Kab. Kudus”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pretest* dan *posttest* efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus?
2. Berapa selisih nilai rata-rata hasil eksperimen *pretest* dan *posttest* efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus?
3. Berapa nilai tertinggi dan terendah interval hasil test *pretest* dan *posttest* efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pretest* dan *posttest* efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab. Kudus.
2. Mengetahui selisih nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* hasil eksperimen efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec. Undaan Kab. Kudus.
3. Mengetahui nilai tertinggi dan terendah interval hasil test *pretest* dan *posttest* efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec. Undaan Kab. Kudus.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk menambah wawasan atau pengetahuan masyarakat terutama remaja terhadap kajian yang

terkait efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

- b. Untuk menambah literature yang bisa dijadikan sumber atau bahan acuan yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan prokrastinasi akademik.
 - c. Diharapkan dari hasil penelitian bisa memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat terkhusus remaja terkait efektifitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi Masyarakat
Bermanfaat untuk menambah informasi dan wawasan tentang layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.
 - b. Bagi Remaja
Remaja bisa mendapatkan informasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menerapkan bimbingan kelompok seperti apa yang baik untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.
 - c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian serupa yang dilakukan dimasa yang akan datang

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam penyampaian tujuan, pembahasan ini akan dibagi menjadi beberapa subbab. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut :

1. Bagian Awal

Bagian awal ini terdiri dari: halaman judul, pengesahan majlis penguji ujian munaqosyah, pernyataan keaslian skripsi, halaman abstrak, halaman motto, halaman persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi dan daftar tabel.

2. Bagian Isi meliputi:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bab ini berisikan landasan teori yang memuat deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi mengenai metode penelitian yang memuat jenis dan pendekatan, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data dan teknik analisis.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi tentang hasil penelitian dilapangan dan hasil olah data penelitian yang telah dilakukan.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini berisi tentang hasil kesimpulan penelitian dan saran.

3. Bagian Akhir meliputi: daftar pustaka, daftar riwayat pendidikan dan lampiran-lampiran.