BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan, karena melalui pendidikan, manusia berusaha mengumpulkan pengetahuan dan keterampilan sebanyak mungkin sebagai persiapan menghadapi masa depan. Dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) pada Bab 1 Pasal 1ayat 1 menyatakan : "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara."

Dalam konteks pendidikan, terdapat tahap belajar-mengajar antara guru dan siswa yang diatur oleh kebijakan pemerintah. Proses ini menghasilkan nilai yang dapat dievaluasi dalam bentuk nilai atau rapor setelah siswa mengikuti serangkaian ujian.Untuk mencapai kebiasaan belajar yang efektif, siswa sering menghadapi berbagai hambatan yang dapat mengganggu proses pembelajaran mereka. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan tugas sekolah.

Penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila dilakukan terhadap tugas yang penting, dilakukan secara berulang-ulang dengan sengaja, dan

menyebabkan perasaan tidak nyaman. Pendapat ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Rothblum (1984), yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan terhadap tugas-tugas akademik, yang mencakup enam jenis tugas, yaitu: tugas menulis, belajar untuk ujian, tugas mingguan, tugas administratif, bolos sekolah, dan penyelesaian tugas-tugas akademik secara umum.

Prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda tampaknya dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya rasa percaya diri, rendahnya keterampilan pengelolaan waktu, dan tekanan psikologis akibat beban tugas yang dirasa berat. Di sisi lain, Salah satu faktor eksternal yang signifikan adalah pengaruh lingkungan pertemanan. Dalam dinamika sosial siswa, individu sering kali mengikuti pola perilaku teman-temannya, termasuk kebiasaan menunda menyelesaikan tugas.

Guru BK juga menjelaskan bahwa ketika mayoritas teman dalam kelompok mereka belum menyelesaikan tugas karya tulis ilmiah, siswa cenderung merasa lebih santai dan menganggap penundaan tersebut sebagai sesuatu yang normal. Fenomena ini perlahan menciptakan budaya menunda yang semakin memperparah tingkat prokrastinasi di kalangan siswa MAS Manba'ul Huda. Selain itu, distraksi dari teknologi seperti ponsel dan media sosial, semakin memperumit situasi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada hasil tugas yang kurang maksimal, tetapi juga membentuk kebiasaan negatif dalam mengelola tanggung jawab akademik.

Untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa di MAS Manba'ul Huda, sekolah telah menerapkan layanan konseling individu sebagai salah satu solusi. Layanan konseling individu ini bertujuan untuk

memberikan perhatian khusus dan dukungan yang lebih personal kepada setiap siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, khususnya dalam penyelesaian karya tulis ilmiah (KTI). Dalam sesi konseling, konselor atau guru BK membantu siswa untuk mengidentifikasi penyebab utama prokrastinasi yang mereka alami, seperti kesulitan dalam manajemen waktu, rendahnya motivasi, rasa cemas, atau kebiasaan menunda-nunda yang sudah terbentuk.

Di MAS Manba'ul Huda, konseling individu menggunakan pendekatan modifikasi perilaku. Guru BK juga menjelaskan bahwa metode ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan menunda-nunda tugas menjadi kebiasaan yang lebih produktif dan terstruktur. Siswa diajak untuk menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, serta mengembangkan rencana tindakan yang dapat membantu mereka menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Dengan metode modifikasi perilaku, siswa juga diajarkan untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu, serta diberi dukungan untuk mengatasi pengaruh negatif dari faktor eksternal, seperti gangguan media sosial dan gadget, yang sering menjadi salah satu penyebab prokrastinasi.

Layanan konseling individual yang diberikan oleh guru BK di sekolah didasarkan pada peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah, sebagaimana yang diatur dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003. Melalui layanan ini, guru BK bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Ini menjadi salah satu langkah penting dalam mendukung pertumbuhan holistik peserta didik di dalam lingkungan pendidikan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MAS Manba'ul Huda menunjukkan adanya permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI. Dari total 67 siswa kelas XI, sebagian besar dilaporkan mengalami kesulitan dalam mengelola waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, terutama dalam pelaksanaan tugas karya tulis ilmiah (KTI).

Konseling individual adalah sebuah layanan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa dengan tujuan mengatasi masalah pribadi. Dalam konseling individual, terjadi proses pembelajaran melalui hubungan personal dalam sebuah wawancara antara konselor dan konseli (siswa). Layanan ini sering disebut sebagai inti dari pelayanan konseling. Artinya, ketika layanan konseling individual diberikan, masalah siswa diharapkan dapat terselesaikan dengan efektif, dan upaya bimbingan lainnya dapat berfungsi sebagai pendukung atau pendamping(Nugraha & Azizah, 2019).

Layanan konseling individu dalam bimbingan dan konseling (BK) merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Prokrastinasi, atau kebiasaan menunda-nunda tugas, sering menjadi kendala utama bagi banyak siswa dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, belajar untuk ujian, atau menyelesaikan tugas-tugas sekolah lainnya. Hal ini dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik dan meningkatnya stres.

Modifikasi perilaku merupakan metode yang digunakan untuk mengubah perilaku, baik perilaku tersembunyi (*covert*) yang tidak dapat diamati oleh orang lain maupun perilaku yang terlihat (*overt*). Tujuan dari modifikasi perilaku ini adalah untuk mengatasi perilaku yang berlebihan (*excessive*) dan meningkatkan perilaku yang kurang (*deficit*). Lebih lanjut, modifikasi perilaku dijelaskan sebagai teknik yang melibatkan serangkaian prosedur yang bertujuan untuk mengatasi perilaku bermasalah dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Semua bentuk modifikasi atau terapi perilaku berfokus pada pengalaman belajar yang dirancang untuk mengubah perilaku maladaptif pada individu (Compas & Gotlib, 2002).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini dianggap penting dan menarik, khususnya yang berfokus pada "Konseling Individu Melalui Metode Modifikasi Perilaku Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa"

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka peneliti menentukan beberapa fokus penelitian sebegai beriku:

1. Bagaimana kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda?
2. Bagaimana proses konseling individu melalui metode modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa XI di MAS Manba'ul Huda?
3. Bagaimana hasil konseling individu melalui metode modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas maka peneliti dapat menentukan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda.
2. Untuk mengetahui proses konseling individu melalui metode modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda.
3. Untuk mengetahui hasil dari konseling individu melalui modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda.

D. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaan baik secara akademis maupun praktis :

1. Secara Akademis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terhadap pemikiran ilmu yang baru serta dapat dijadikan sumber rujukan untuk mengenai keilmuan yang berkaitan dengan konseling individu melalui metode modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

2. Secara Praktis

   a. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan membantu siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik untuk mengubah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

kebiasaan belajar mereka menjadi lebih disiplin dan produktif, sehingga mereka mampu meningkatkan prestasi akademik dan mengurangi stres terkait tenggat waktu.

b. Bagi Guru BK, penelitian ini dapat dijadikan panduan praktis dalam merancang layanan konseling individu yang efektif untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Metode modifikasi perilaku yang dipaparkan dalam penelitian ini dapat langsung diterapkan dalam praktik konseling sehari-hari.

c. Bagi Lembaga atau Sekolah, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam menyusun program-program pembinaan dan layanan konseling yang lebih terarah untuk mengatasi prokrastinasi akademik, menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif, dan mendukung pencapaian prestasi siswa secara keseluruhan.

d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan ilmu, pengetahuan, dan referensi yang baru, serta mengetahui bagaimana konseling individu melalui metode modifikasi perilaku untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

Penelitian ini berlandaskan kepada teori Behavioristik, strategi pendekatan konseling ini telah terbukti efektif dalam mengatasi perilaku buruk siswa. Teknik konseling behaviorisme berfokus pada pembentukan perilaku melalui penguatan dan pembiasaan. Dalam konteks prokrastinasi,

konseling behaviorisme membantu siswa mengubah kebiasaan buruk dengan memberikan reinforcement positif terhadap perilaku produktif dan konsekuensi atas perilaku menunda.

a. Teori Behaviorisme

Peneliti memilih untuk menggunakan Teori Behaviorisme yang dikembangkan oleh Burrhus Frederic Skinner (1904–1990). Teori ini menjadi landasan utama dalam memahami dan menerapkan Metode Modifikasi Perilaku, khususnya dalam konteks prokrastinasi akademik. Teori Behaviorisme berfokus pada pengaruh lingkungan terhadap pembentukan dan perubahan perilaku, di mana perilaku seseorang dapat diperkuat atau dikurangi melalui stimulus yang tepat.

Teori Skinner, yang dikenal sebagai *Operant Conditioning*, merupakan salah satu teori pembelajaran yang dikembangkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Teori ini menitik beratkan pada penggunaan *Reinforcement* sebagai stimulus untuk memengaruhi perilaku. *Reinforcement* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Reinforcement Positif* dan *Reinforcement Negatif*. *Reinforcement positif* diberikan sebagai penghargaan atas respons yang sesuai dengan harapan, sedangkan *Rinforcement negatif* digunakan sebagai penghargaan atas respons yang tidak diinginkan. Teori ini memiliki tiga komponen utama, yaitu stimulus atau rangsangan, respons, dan konsekuensi. Konsekuensi tersebut menentukan kemungkinan terjadinya perilaku baru di masa depan (Maharani et al., 2024).

Relevansi Teori Behaviorisme dalam penelitian mengenai ”Konseling Inidividu Melalui Metode Modifikasi Perilaku untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa” Teori Behaviorisme ini, khususnya yang dikembangkan oleh Skinner, menekankan bahwa perilaku dapat dibentuk atau diubah melalui penguatan positif dan negatif, serta kontrol terhadap stimulus eksternal yang memengaruhi respon individu. Dalam konteks prokrastinasi akademik, teori ini mendasari strategi konseling individu untuk memodifikasi perilaku siswa dengan membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif.

Teori Behaviorisme berfokus pada aspek-aspek yang dapat diamati dalam perilaku, sehingga pendekatan ini memungkinkan konselor untuk menerapkan teknik yang terukur dan terarah dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi. Misalnya, dengan menggunakan penguatan positif untuk perilaku yang diinginkan, seperti memulai tugas tepat waktu, dan menerapkan penguatan negatif atau penghentian terhadap perilaku menunda-nunda. Dengan demikian, teori ini tidak hanya membantu memahami pola perilaku siswa tetapi juga menyediakan metode praktis dalam merancang intervensi yang efektif.

b. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan. Dalam layanan ini, pembahasan dilakukan secara menyeluruh dan mendalam untuk memahami konseli secara utuh. Meskipun begitu,

konseling individu juga berfokus pada aspek spesifik dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli.

Menurut Hellen (2004), konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli bertemu langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing. Layanan ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadi yang sedang mereka hadapi.

Menurut Novatama (2016), konseling individu adalah layanan yang diberikan oleh guru BK kepada seorang siswa untuk membantunya menyelesaikan masalah secara mandiri sekaligus mengembangkan potensinya. Sementara itu, Hellen juga menambahkan bahwa layanan ini dilakukan secara tatap muka dengan guru pembimbing guna membahas, mendiskusikan, dan menyelesaikan permasalahan pribadi yang dihadapi konseli (Rahmadani, 2022).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan secara personal kepada individu yang mengalami permasalahan, dengan tujuan membantu mereka menemukan solusi atas permasalahan tersebut secara mandiri. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien memahami pola pikir, emosi, dan perilaku mereka agar dapat mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam kehidupannya. Salah satu bentuk masalah yang sering dihadapi dalam konseling individu adalah prokrastinasi

akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik yang seharusnya segera diselesaikan. Untuk mengatasi masalah ini, konseling individu dapat dikaitkan dengan teori Behaviorisme.

c. Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku adalah proses sistematis yang bertujuan untuk mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji. Tujuannya adalah menggantikan perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih adaptif. Dalam perspektif behavioristik, modifikasi perilaku melibatkan penggunaan teknik kondisioning secara terstruktur untuk mengendalikan lingkungan, sehingga dapat mempengaruhi frekuensi perilaku tertentu. Jika teknik ini diterapkan dengan fokus pada stimulus, respons, dan konsekuensi, maka diharapkan dapat membentuk perilaku baru yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Menurut Satriyawan & Ichsan (2020), modifikasi perilaku adalah upaya untuk mengubah perilaku dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan, berdasarkan prinsip-prinsip dalam teori modern proses belajar. Satriyawan & Ichsan (2020) juga menjelaskan bahwa modifikasi perilaku sebagai penerapan teknik kondisioning secara sistematis untuk mengubah frekuensi perilaku sosial tertentu atau mengendalikan lingkungan yang memengaruhi perilaku maladaftif tersebut.

Berdasarkan definisi modifikasi perilaku, konsep ini menekankan pada penerapan teori dan hukum belajar. Jika teknik kondisioning diterapkan dengan ketat, di mana stimulus didefinisikan secara objektif, serta respons dan konsekuensi dicatat dengan tepat dan cermat, maka perilaku dapat diubah secara efektif. Proses ini dikenal sebagai modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku didasarkan pada dua konsep utama, yaitu perilaku sebagai hasil belajar dan pendekatan simtomatis. Perilaku sebagai hasil belajar mengacu pada pandangan bahwa sebagian besar perilaku maladaptif atau gangguan tertentu muncul sebagai hasil dari proses belajar. Dengan kata lain, perilaku tersebut terbentuk melalui pengalaman dan dapat diubah dengan pendekatan yang tepat. Sedangkan, Pendekatan simtomatis berasal dari penelitian laboratorium yang awalnya dilakukan pada hewan dan kemudian diterapkan pada manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku dapat diubah melalui teknik tertentu, sehingga pendekatan ini tetap digunakan dalam modifikasi perilaku.

Modifikasi perilaku tidak hanya bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat diterapkan dalam meningkatkan, mempertahankan, serta mengembangkan perilaku yang positif. Peningkatan perilaku dilakukan untuk membentuk perilaku baru atau memperkuat perilaku yang sudah ada dengan meningkatkan frekuensi, intensitas, dan durasinya. Sementara itu, pemeliharaan perilaku bertujuan agar

perilaku yang telah terbentuk tetap konsisten dan tidak mengalami penurunan dalam aspek-aspek tersebut. Dengan demikian, modifikasi perilaku berperan penting dalam membantu individu mengembangkan kebiasaan yang lebih adaptif dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari (Asri & Suharni, 2021).

Perilaku defisit atau perilaku yang tidak diinginkan dapat dikurangi melalui pemberian hukuman (*punishment*) atau dengan prosedur penghapusan (*extinction*). Sementara itu, perkembangan perilaku bertujuan untuk membentuk perilaku yang lebih spesifik sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Di sisi lain, perluasan perilaku berfokus pada meningkatkan variasi perilaku yang telah berhasil dikukuhkan, sehingga dapat digunakan dalam berbagai situasi dan konteks yang lebih luas. Dengan pendekatan ini, modifikasi perilaku tidak hanya menghilangkan kebiasaan negatif, tetapi juga mendorong perkembangan dan diversifikasi perilaku yang lebih adaptif.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

d. Prokrastinasi Akademik

Penundaan akademik merupakan kebiasaan menunda tanggung jawab yang berkaitan dengan akademik, seperti menunda pengerjaan tugas atau pekerjaan rumah hingga batas waktu yang ditentukan atau bahkan lebih lama. Kata "*prokrastinasi*" berasal dari bahasa Latin *procrastination*, di mana "*pro*" berarti bergerak maju, dan "*crastinus*" berarti keputusan besok. Dengan kata lain, prokrastinasi dapat diartikan sebagai tindakan menunda suatu pekerjaan hingga keesokan

harinya. Penundaan ini terjadi ketika seseorang secara sengaja menunda tugas atau aktivitas penting hingga batas waktu tertentu, yang pada akhirnya membentuk pola perilaku penundaan.

Prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu aktivitas (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, (Steel & Klingsieck, 2016) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan sengaja menunda suatu kegiatan, meskipun individu menyadari bahwa hal tersebut dapat berdampak negatif.

Prokrastinasi adalah penundaan sukarela yang dilakukan oleh peserta didik terhadap tugas atau pekerjaannya, meskipun mereka tahu bahwa tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi buruk di masa depan. Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu aktivitas secara sadar dan sukarela, meskipun individu menyadari adanya dampak negatif dari tindakan tersebut. Ferrari (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipahami dari tiga perspektif berbeda. Pertama, prokrastinasi dapat dianggap sebagai perilaku penundaan secara umum, di mana setiap tindakan menunda pengerjaan tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempertimbangkan alasan atau tujuan di baliknya. Kedua, prokrastinasi dapat dipandang sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang mengarah pada trait, di mana

individu secara konsisten menunda tugas dan sering kali memiliki keyakinan irasional yang mendukung kebiasaannya. Ketiga, prokrastinasi dapat dilihat sebagai trait kepribadian yang tidak hanya mencerminkan perilaku penundaan, tetapi juga melibatkan aspek-aspek mental dan emosional yang saling berkaitan, baik yang tampak secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh pelajar untuk menunda pengerjaan tugas yang memiliki batas waktu. Secara lebih spesifik, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kebiasaan menunda penyelesaian tugas hingga mendekati deadline. Perilaku ini dapat berdampak serius, seperti menurunnya kualitas pekerjaan serta meningkatnya stres dan tekanan. Stres dan tekanan sendiri merupakan respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membebani, yang dapat memengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Banyak peserta didik mengalami stres akibat tuntutan akademik dan tanggung jawab lainnya, yang pada akhirnya dapat mendorong mereka untuk melakukan prokrastinasi (Kuftyak, 2022).

Secara keseluruhan, prokrastinasi akademik adalah masalah yang dapat mengurangi prestasi dan kualitas hidup seseorang. Dengan memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik, seseorang dapat memperbaiki hidup dan prestasi akademis mereka dan mencapai tujuan-tujuan mereka dengan lebih efektif dan efisien.

2. Kerangka Konseptual

Layanan konseling individu adalah salah satu bentuk layanan bimbingan yang memberikan perhatian secara personal kepada siswa untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Dengan pendekatan yang berpusat pada individu, layanan ini memungkinkan konselor untuk menggali akar permasalahan siswa, memberikan pemahaman yang lebih mendalam, serta membimbing siswa dalam mengambil langkah-langkah penyelesaian yang sesuai.Proses ini melibatkan pengamatan, analisis kebutuhan, serta pelaksanaan strategi intervensi yang didasarkan pada prinsip-prinsip modifikasi perilaku seperti pemberian reinforcement positif, penghapusan reinforcement negatif, dan pembentukan kebiasaan baru.

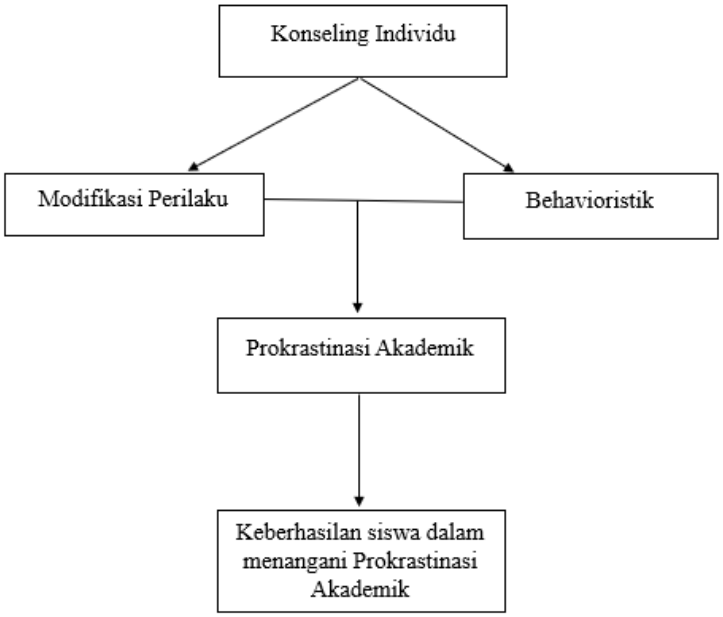
Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya motivasi, ketakutan akan kegagalan, atau ketidakmampuan dalam mengatur waktu. Perilaku ini dapat mengakibatkan stres, serta kesulitan mencapai target akademik.

Modifikasi perilaku yang dikembangkan oleh B.F. Skinner dalam teori behaviorisme menekankan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk melalui penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Dalam konteks prokrastinasi akademik, pendekatan ini diterapkan melalui konseling individu untuk membantu siswa mengubah kebiasaan menunda tugas dengan memberikan penguatan terhadap perilaku yang diinginkan

dan memberikan konsekuensi bagi perilaku prokrastinatif. Dengan demikian, hubungan antara modifikasi perilaku dan prokrastinasi akademik bersifat saling melengkapi, di mana perubahan perilaku dapat membantu mengubah pola pikir negatif siswa, yang pada akhirnya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mereka.

Proses kerja pendekatan ini dimulai dengan tahap asesmen awal melalui konseling individu untuk mengidentifikasi faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa. Setelah itu, diterapkan teknik modifikasi perilaku dengan memberikan penguatan positif, seperti penghargaan atau pujian ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memberikan konsekuensi edukatif jika siswa masih menunda tugas. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pembahasan "Konseling Individu Melalui Metode Modifikasi Perilaku dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa", berikut merupakan bagan yang menunjukkan kerangka konseptual.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan di MAS Manba'ul Huda, Jl. Cijawura Girang IV No.16, Sekejati, Kec. Buahbatu, Kota Bandung, Jawa Barat (40286), dengan judul penelitian "Konseling Individu Melalui Modifikasi Perilaku untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di MAS Manba'ul Huda." Alasan pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi serta wawancara yang telah peneliti lakukan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi di kalangan siswa.

2. Paradigma dan Pendekatan

   Paradigma adalah cara pandang yang membantu memahami kerumitan dunia nyata. Paradigma ini tertanam kuat melalui proses sosialisasi di

antara para penganut dan praktisinya, memberikan panduan tentang apa yang dianggap penting, sah, dan logis. Selain itu, paradigma bersifat normatif, menunjukkan kepada para praktisi langkah-langkah yang perlu diambil tanpa harus melalui pertimbangan eksistensial atau epistemologis yang panjang (Mulyana, 2008).

Peneliti konstruktivisme mempelajari berbagai realitas yang dibentuk oleh individu serta dampaknya terhadap kehidupan mereka dan hubungan dengan orang lain. Dalam konstruktivisme, setiap individu memiliki pengalaman yang khas. Oleh karena itu, penelitian dengan pendekatan ini menekankan bahwa setiap cara pandang yang diambil seseorang dalam memahami dunia adalah sah, dan pandangan tersebut perlu dihargai (Patton, 2002).

Dalam penelitian ini, paradigma konstruktivisme digunakan oleh peneliti. Pendekatan ini menekankan bahwa pengetahuan tidak hanya diterima secara pasif, tetapi dibentuk oleh individu melalui pemahaman dan pengalaman mereka sendiri. Melalui paradigma ini, penelitian berupaya memahami bagaimana siswa mengalami dan mengatasi prokrastinasi akademik, serta bagaimana mereka mengembangkan pemahaman dan strategi untuk mengatasinya. Diharapkan dengan cara ini, siswa dapat menemukan pendekatan yang lebih efektif dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

3. Metode penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian langkah yang dipilih secara khusus untuk menyelesaikan masalah yang diajukan dalam suatu penelitian. Penelitian ini menerapkan karakteristik penelitian kualitatif. Menurut (Sugiyono, 2022) penelitian kualitatif adalah pendekatan yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme dan digunakan untuk mempelajari objek dalam kondisi alami. Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi, yaitu kombinasi dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif, dan analisisnya dilakukan secara induktif. Hasil penelitian bertujuan untuk memahami makna, mengungkap keunikan, merekonstruksi suatu peristiwa, serta merumuskan hipotesis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif, (Sugiyono,2022) menjelaskan bahwa metode deskriptif kualitatif merupakan sebuah pendektan yang bertujuan untuk menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai objek yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk memahami secara mendalam proses dan hasil konseling individu dengan metode modifikasi perilaku dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa . Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang kompleks dalam kondisi alami.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

4. Jenis data dan Sumber data

1. Jenis data

Jenis data yang digunakan untuk kasus ini menggunakan metode deskriptif. Informasi yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mendapatkan pemahaman tentang peristiwa atau kejadian tertentu dikenal sebagai data deskriptif. Informasi ini dikumpulkan dari sejumlah sumber, termasuk observasi atau diskusi mengenai pengalaman siswa dan wawancara secara mendalam.

2. Sumber Data

Menurut (Wiratna, 2018), sumber data merujuk pada pihak atau subjek yang memberikan informasi untuk penelitian. Sumber data ini dapat berupa responden yang memberikan tanggapan atau jawaban, baik secara tertulis maupun lisan. Sumber data yang akan penulis ambil dalam penelitian ini ialah sumber daya primer dan sekunder, sebagai berikut :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merujuk pada sumber data langsung yang memberikan data kepada peneliti (Sugiyono, 2022). Adapun, sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber informasi antara lain, Guru Bk dan peserta didik.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merujuk pada informasi penunjang yang akan berkaitan dengan penelitian. Data sekunder merupakan

sumber data tidak langsung yang memberikan data kepada peneliti melalui dokumen dan lain-lain (Sugiyono, 2022). Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sebagai sumber data tambahan dan pelengkap terhadap penelitian yang dilakukan melalui berbagai buku, skripsi, jurnal, dan sumber informasi lainnya yang relevan dengan penelitian.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

   1) Informan dan Unit Analisis

      Informan diperlukan dalam rangka memudahkan dan mendukung penelitian yang dimintai informasi terkait dengan objek penelitian. Informan mempunyai banyak informasi sesuai dengan data yang diperlukan dan memiliki pengetahuan tentang permasalahan sesuai dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa kelompok:

      a) Peneliti, yaitu individu yang berperan untuk mengumpulkan data dan menggali informasi di lapangan.
      b) Siswa kelas XI, yaitu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik atau yang terlibat dalam layanan konseling individu. Mereka memberikan informasi langsung tentang pengalaman mereka terkait prokrastinasi akademik, serta bagaimana mereka menghadapi atau mengatasinya melalui konseling.
      c) Guru Bimbingan Konseling, yaitu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan layanan konseling kepada siswa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Mereka dapat memberikan wawasan tentang teknik yang diterapkan dalam konseling individu, serta pandangan mereka mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan siswa dan dampak dari penerapan teknik modifikasi perilaku dalam mengatasi perilaku tersebut.

2) Teknik Penentuan Informan

Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik purposive. Teknik purposive adalah teknik pengumpulan sumber data dengan mempertimbangkan kebutuhan dan tujuan penelitian yang diharapkan (Sugiyono, 2022). Alasan menggunakan teknik purposive adalah karena sesuai dengan kebutuhan yang digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu informan yang dipilih adalah seseorang yang mampu memberikan informasi yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini dipilih informan yang diidentifikasi untuk mengetahui kondisi secara langsung mengenai bagaimana konseling individu melalui metode modifikasi perilaku untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan data dan informasi yang akan digunakan diantaranya sebagai berikut :

1) Observasi

Menurut (Sugiyono, 2022) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan

teknik yang lain. Observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Penelitian ini menggunakan observasi secara langsung, di mana peneliti mengamati siswa kelas XI dan guru BK di MAS Manba'ul Huda terkait pelaksanaan layanan konseling individu yang ditujukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti juga mengobservasi secara langsung situasi dan kondisi lingkungan sekolah seperti visi dan misi madrasah, serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam proses layanan bimbingan dan konseling. Teknik observasi langsung ini dipilih untuk membandingkan data hasil wawancara dengan kondisi nyata yang terjadi di lapangan, sehingga dapat memperkuat validitas data penelitian.

2) Wawancara

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang didasarkan pada daftar pertanyaan yang telah ditetapkan dan juga dapat menggunakan pertanyaan terbuka namun tetap berhubungan dengan pertanyaan yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan kerangka penelitian (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini, wawancara dilakukan kepada guru BK dan siswa kelas XI MAS Manba'ul Huda untuk memperoleh informasi terkait pelaksanaan layanan konseling individu dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui profil dari kondisi prokrastinasi

akademik yang terjadi pada siswa, proses pelaksanaan layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK, serta mengeksplorasi hasil dari upaya konseling yang telah diterapkan untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

3) Dokumentasi

Menurut (Sugiyono, 2022) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan antara lain berupa jadwal layanan bimbingan dan konseling, struktur organisasi madrasah, data umum jumlah siswa, serta dokumentasi visual seperti foto lingkungan sekolah. Data yang diperoleh dari dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara, serta memberikan konteks yang lebih menyeluruh terhadap pelaksanaan layanan konseling individu di MAS Manba'ul Huda.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Data dapat dinyatakan kredibel dalam penelitian kualitatif apabila terdapat persamaan antara apa yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sebenarnya terjadi pada objek penelitian. Peneliti menggunakan teknik triangulasi yaitu teknik dengan memverifikasi keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu dari luar data untuk pengecekan atau pembanding data (Moleong, 2012). Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini

diartikan sebagai pengecekan data dari berbagi sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi metode pengumpulan data, dan waktu (Sugiyono, 2022).

Adapun cara untuk meningkatkan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, di mana data dikumpulkan dari berbagai informan, seperti guru BK dan siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda, untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh konsisten dan akurat. Selain itu, triangulasi metode juga sangat penting, dengan memanfaatkan berbagai teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi, guna memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pelaksanaan layanan konseling individu serta perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kemudian triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda, seperti pagi dan siang hari, untuk mengevaluasi konsistensi informasi serta memahami dinamika kondisi siswa dan guru BK dalam konteks yang berbeda. Dengan penerapan teknik-teknik ini, diharapkan keabsahan data yang diperoleh dapat terjamin, sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih tepat mengenai kondisi prokrastinasi akademik siswa, proses layanan konseling individu, serta hasil dari layanan tersebut di MAS Manba'ul Huda.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

8. Teknik Analisis Data

Menurut (Sugiyono, 2022) analisis data adalah sebuah proses yang mengolah dan menyusun data secara terstruktur berdasarkan hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengorganisasian data ke dalam kategori, penguraian menjadi bagian-bagian kecil, pembuatan sintesis, pengidentifikasian pola, penentuan informasi yang relevan, serta penarikan kesimpulan agar data tersebut mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain. Adapun langkah-langkah untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah:

1) Reduksi Data

Proses reduksi data melibatkan penyaringan, peringkasan, dan penekanan pada informasi inti yang penting. Data yang telah direduksi akan lebih mudah dipahami, membantu peneliti dalam proses pengumpulan data berikutnya, serta mempermudah pencarian data jika diperlukan. Dalam proses ini, alat bantu elektronik seperti komputer dapat digunakan, misalnya dengan memberi kode pada aspek-aspek tertentu (Sugiyono, 2022). Data tersebut dipilih dan diolah agar sesuai dengan pokok pembahasan atau fokus penelitian, yaitu mengenai layanan konseling individu dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda. Dengan melakukan reduksi data, peneliti menyaring informasi yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian mengelompokkan data sesuai tema yang berkaitan dengan kondisi

prokrastinasi, proses pelaksanaan layanan konseling individu, dan hasil dari layanan tersebut. Reduksi data ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam menyajikan data secara sistematis dan terorganisir, sehingga dapat mendukung analisis yang mendalam dan tepat sasaran.

2) Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam katagori uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori, flowchart dan sejenisnya (Sugiyono, 2022).

3) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verfikasi, yaitu kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan

masalah dalam penelitian kualitatif bersifat sementara dan akan berkembang setelah berada di lapangan (Sugiyono, 2022).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG