

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Tingkat keberhasilan pendidikan menjadi penentu utama kemajuan suatu bangsa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk terus meningkatkan mutu pendidikan melalui evaluasi berkala terhadap fungsi dan tujuannya agar tujuan pendidikan nasional tercapai (Ilyas & Suryadi, 2017).

Ketika anak berada dalam masa sekolah, mereka dikenal dengan sebutan siswa (Anwar, 2019). Siswa dituntut untuk mematuhi berbagai aturan dan kegiatan di sekolah (Sari et al, 2022). Salah satu kewajiban utama mereka adalah belajar, yang mencakup partisipasi dalam proses akademik dan non-akademik (Kristy, 2019). Selama proses belajar, siswa harus mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas, bersikap disiplin, dan mematuhi semua peraturan sekolah (Aida, 2014).

Namun, di tengah tuntutan tersebut, muncul masalah yang sering dihadapi di sekolah, yaitu terkait dengan perilaku menunda-nunda tugas. Kebiasaan menunda-nunda di dalam dunia psikologi disebut dengan prokrastinasi (Dosi, 2016). Salah satu alasan utama dari perilaku ini adalah ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktu belajar secara efektif.

Pemanfaatan waktu yang kurang optimal dapat menyebabkan peserta didik menunda pengerjaan tugas akademik, sebuah perilaku yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Indra, 2015).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 46 Bandung, perilaku prokrastinasi akademik masih ditemukan pada beberapa peserta didik, khususnya siswa kelas IX. Bentuk perilaku yang ditunjukkan antara lain menunda pengerjaan tugas sekolah, mengumpulkan tugas melewati batas waktu, kurang mampu mengatur waktu belajar, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain gawai, mengobrol dengan teman, atau bermain game dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Guru Bimbingan dan Konseling memandang perilaku tersebut sebagai permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kedisiplinan belajar, tanggung jawab akademik, serta hasil belajar peserta didik. Selain berdampak pada penurunan prestasi belajar, perilaku prokrastinasi juga menyebabkan peserta didik terbiasa mengerjakan tugas secara terburu-buru menjelang batas pengumpulan tugas.

Fenomena prokrastinasi akademik juga dialami oleh siswa A. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 46 Bandung, A merupakan siswa kelas IX-D dan anak bungsu dari tiga bersaudara, meskipun orang tua A memberikan perhatian sama seperti yang mereka berikan kepada kedua kakaknya, A menunjukkan

karakter unik yang sering dibandingkan dan kurang dihargai. Ayahnya merasa malu karena belum berhasil membimbing A padahal beliau merupakan pengurus kelurahan yang sukses membina remaja di lingkungan, sehingga sikap tegas dan kerasnya, termasuk hukuman fisik, justru memperburuk hubungan keluarga. Perlakuan verbal dan fisik yang menyakitkan membuat A kehilangan semangat belajar, A memilih menunda-nunda tugas sekolah, mengulur waktu belajar, dan lebih sering bermain *game* atau keluar rumah untuk menghindari tekanan, sehingga kebiasaan ini berulang dan menurunkan performa akademiknya.

Masalah prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada satu atau dua siswa, melainkan menjadi masalah yang sering ditemukan dalam berbagai penelitian. Misalnya, studi kasus dari Universitas Negeri Makassar (UNM) yang meneliti seorang siswa berinisial AM di SMPN 1 Gantarangkeke.

Siswa tersebut menunjukkan perilaku menunda tugas, sering mengerjakannya di saat-saat terakhir, bahkan terkadang meminta tugas kepada teman-temannya. Penundaan ini disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), yang membuat siswa cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau membosankan (Radhiatul, A., 2022).

Selain itu, sebuah penelitian di SMAN 1 Klaten juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa kelas XI memiliki

dampak negatif signifikan pada prestasi belajar. Siswa yang menunda tugas cenderung memiliki nilai lebih rendah dan tidak menyelesaikannya tepat waktu. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya tugas, kebiasaan buruk dalam mengatur waktu, dan mudah teralihkan oleh hiburan seperti media sosial dan *game online* (Setyowati, F., 2017).

Procrastination merupakan bahasa latin dari perilaku tidak disiplin atau merupakan suatu penundaan kegiatan yang seharusnya cepat dikerjakan. (Maharani, Prabowo, Rahmawati, & Nurmala, 2024). Prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas hingga mendekati atau bahkan melewati batas waktu merupakan perilaku yang umum terjadi di kalangan pelajar (Radhiatul, 2022). Perilaku menunda tugas tersebut sering berdampak negatif terhadap kualitas hasil belajar, prestasi akademik, serta kesehatan mental peserta didik.

Siswa yang menunda tugas cenderung menyelesaikan pekerjaan dengan terburu-buru, hasilnya tidak maksimal, dan pada akhirnya muncul perasaan tidak puas terhadap hasil yang diperoleh (Setyowati, 2017). Meskipun prokrastinasi berisiko merugikan diri sendiri, perilaku prokrastinasi tetap sering dilakukan karena dianggap memberikan kenyamanan sesaat (Aida, 2014).

Fenomena prokrastinasi banyak ditemukan dalam lingkungan pendidikan, termasuk pada jenjang sekolah menengah pertama. Beberapa

penelitian mengungkapkan bahwa perilaku menunda tugas berkaitan dengan motivasi belajar yang rendah, keterampilan belajar yang belum berkembang, pengelolaan waktu yang lemah, ketakutan menghadapi kegagalan, minimnya minat terhadap pelajaran, serta kesulitan dalam membuat keputusan (Bojuwoye, 2019). Apabila perilaku menunda tugas dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, maka akan berpotensi menimbulkan stres, rasa bersalah, penurunan kesejahteraan psikologis, hingga hilangnya kesempatan untuk meraih prestasi (Steel & Klingsieck, 2015).

Dampak prokrastinasi tidak hanya terbatas pada penundaan tugas, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan pelajar. Perilaku prokrastinasi secara langsung berdampak negatif pada hasil dan prestasi akademik. Siswa yang menunda tugas cenderung mengerjakannya dengan terburu-buru menjelang tenggat waktu, yang menyebabkan kualitas pekerjaan menurun dan nilai yang lebih rendah (Setyowati, 2017).

Selain itu, kebiasaan menunda dapat memicu stres, kecemasan, dan rasa bersalah yang berkepanjangan. Meskipun prokrastinasi seringkali dilakukan untuk menghindari tekanan, ironisnya, hal ini justru menciptakan tekanan yang lebih besar di kemudian hari (Steel, 2007).

Upaya untuk mengatasi perilaku prokrastinasi perlu dilakukan melalui pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam penanganan

perilaku menunda tugas adalah konseling individu yang menggunakan teknik *self management* (Prasetya, 2021). Teknik tersebut dirancang untuk membantu peserta didik dalam menetapkan tujuan belajar, merencanakan penyelesaian tugas, mengelola waktu secara efisien, serta memberikan penguatan berupa penghargaan terhadap pencapaian yang telah diraih (Lisnawati, 2022). Melalui layanan konseling individu, hubungan empatik antara konselor dan peserta didik dapat terbentuk dengan baik sehingga memfasilitasi proses eksplorasi penyebab prokrastinasi serta perencanaan strategi perubahan perilaku secara reflektif dan bertanggung jawab (Raziah dkk., 2023).

Dalam perspektif Islam, kemampuan untuk mengelola diri termasuk aspek waktu, emosi, dan tindakan merupakan bagian dari *tazkiyatun nafs* atau proses penyucian jiwa (Anwar, 2019). Pengelolaan diri yang baik mencerminkan akhlak mulia yang ditanamkan dalam ajaran Islam. Islam memberikan perhatian besar terhadap pentingnya pemanfaatan waktu secara bijak. Hal ini tercermin dalam QS. Al-Asr :

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya:

“Demi masa. Sungguh, manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”

Selain itu, Rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya:

"Dua nikmat yang banyak manusia tertipu karenanya adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari).

Berdasarkan ayat dan hadis tersebut, waktu dipandang sebagai amanah yang wajib dikelola dengan penuh tanggung jawab. Setiap individu dituntut untuk menyadari bahwa waktu yang dimilikinya akan dimintai pertanggungjawaban, sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan diri agar waktu tidak terbuang secara sia-sia. Pengelolaan waktu yang baik dalam perspektif Islam bukan hanya berkaitan dengan efisiensi aktivitas, tetapi juga dengan orientasi nilai, yaitu mengarahkan setiap penggunaan waktu pada hal-hal yang bernilai ibadah dan membawa kemaslahatan.

Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu menjadi bagian penting dari pengembangan *self management* Islami dalam upaya membentuk perilaku yang disiplin, bertanggung jawab, dan berorientasi pada tujuan positif..

Penerapan teknik *self management* islami dalam konseling individu tidak hanya bertujuan untuk membantu peserta didik dalam hal akademik, tetapi juga untuk menumbuhkan kesadaran spiritual dalam menjalani tanggung jawab sebagai pelajar muslim. Teknik *self management* mendorong peserta didik agar mampu mengatur waktu, memperkuat

kedisiplinan, serta meningkatkan kualitas pengelolaan diri sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa prokrastinasi berdampak negatif pada hasil belajar dan kesejahteraan siswa (Setyowati, 2017; Steel, 2007) dan menunjukkan efektivitas teknik *self management* sebagai intervensi (Prasetya, 2021; Lisnawati, 2022), riset-riset tersebut umumnya belum secara spesifik mengintegrasikan perspektif keagamaan. Padahal, dalam pandangan Islam, pengelolaan diri adalah bagian dari *tazkiyatun nafs* yang bertujuan mencapai kesadaran spiritual dan akhlak mulia (Anwar, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut. Penelitian ini tidak hanya mengadopsi teknik *self management* konvensional, tetapi juga menggabungkannya dengan nilai-nilai Islami.

Dengan demikian, diharapkan intervensi konseling ini tidak hanya berhasil mengatasi prokrastinasi secara akademis, tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan dan tanggung jawab spiritual pada diri siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada efektivitas **“Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Islami Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini difokuskan kepada konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti mengangkat beberapa pokok permasalahan, yaitu :

1. Bagaimana proses konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung?
2. Bagaimana hasil dari konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan proses dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui hasil dari konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung?

D. Kegunaan Penelitian

Penulis berharap penelitian dapat memberikan manfaat yang baik secara akademis maupun praktis :

1. Secara Akademis

Hasil penelitian diharapkan bisa menambah kajian ilmu bimbingan dan konseling, tentunya masalah di bidang pembelajaran yaitu tentang prokrastinasi akademik juga dapat memberikan wawasan, pengetahuan baru sehingga prokrastinasi akademik siswa dapat diatasi dengan baik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Lembaga Sekolah, diharapkan dapat menjadi acuan dalam mendidik siswa sehingga perilaku prokrastinasi pada siswa ke depannya dapat berkurang dan juga dapat dicegah, karena sejatinya tugas mencegah prokrastinasi bukan hanya tugas guru BK saja, tetapi memerlukan dukungan dari semua guru juga.
- b. Bagi Peneliti, dapat memberikan ilmu, pengetahuan dan referensi yang baru serta mengetahui bagaimana konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan bisa menjadi informasi untuk peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sejalan dengan penelitian ini.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teori

a. **Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* Islami**

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan psikologis secara langsung dan personal antara konselor dan klien yang bertujuan membantu klien mengatasi permasalahan yang dihadapi, baik itu masalah pribadi, sosial, maupun akademik. Sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling, konseling individu menawarkan kesempatan bagi klien untuk melakukan eksplorasi dalam ruang yang aman dan rahasia, sehingga dapat memperoleh pemahaman dan solusi yang efektif terhadap masalahnya (Arandisa, 2023).

Dalam perspektif Islam, konseling individu juga mengintegrasikan prinsip-prinsip bimbingan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah yang bertujuan mengembalikan individu kepada fitrah yang sebenarnya. Anwar (2007) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islami berperan sebagai proses pembinaan iman, akal, dan kemauan agar individu mampu mempelajari dan mengamalkan tuntunan Allah dan Rasul-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik *self management* yang digunakan dalam penelitian ini secara teoretis berakar dari pendekatan behavioristik yang menekankan perubahan perilaku melalui proses pembiasaan,

penguatan, dan pengendalian diri secara bertahap. Pendekatan behavioristik memandang bahwa perilaku individu dapat dipelajari dan diubah melalui pengalaman serta penguatan yang konsisten. Dalam konteks konseling, teknik *self management* berfungsi sebagai strategi pengaturan diri yang membantu individu memantau perilaku, mengevaluasi kemajuan, serta memperkuat perilaku adaptif yang diharapkan (Noor, 2019; Putri, 2023).

Teori behavioristik sendiri menekankan bahwa tindakan manusia adalah hasil dari proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh rangsangan dan reaksi. Tokoh-tokoh perilaku seperti B. F. Skinner menjelaskan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui penguatan, baik dalam bentuk penghargaan maupun konsekuensi tertentu yang diberikan secara berulang. Dengan adanya penguatan positif, seseorang cenderung akan mengulangi perilaku yang dianggap baik, sedangkan perilaku yang tidak sesuai dapat ditekan melalui kontrol dan evaluasi diri yang terus menerus. Oleh karena itu, teknik manajemen diri dalam pendekatan perilaku tidak hanya menitikberatkan pada perubahan perilaku sementara, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan positif yang dilakukan secara sadar dan teratur oleh individu.

Melalui teknik manajemen diri, individu dilatih untuk melakukan pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri terhadap perilakunya sendiri. Ketiga aspek ini selaras dengan prinsip

perilaku yang menekankan pentingnya latihan, pembiasaan, dan penguatan dalam proses perubahan perilaku. Dengan demikian, penerapan teknik manajemen diri diharapkan dapat membantu individu mengembangkan kontrol diri, meningkatkan perilaku positif, serta mengurangi perilaku maladaptif secara bertahap dan berkelanjutan.

Pendekatan ini kemudian diintegrasikan dengan nilai-nilai Islami yang menekankan kesadaran spiritual, tanggung jawab, dan pembentukan akhlak, sehingga perubahan perilaku tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kepribadian sesuai ajaran Islam (Anwar Sutoyo, 2007; Minarti, 2014). Teknik *self management* dalam pendekatan islami merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola dirinya secara mandiri dengan menekankan aspek spiritual dan moral yang kuat.

Menurut Minarti (2014), teori *self management* islami terdiri dari empat indikator utama yaitu kesadaran diri (*self awareness*) yang merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami kondisi diri secara menyeluruh, baik yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, maupun perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari, pemurnian hati (*purification of heart*), komitmen spiritual (*spiritual commitment*), dan pembiasaan (*habituation*). Empat indikator ini membentuk pondasi yang kokoh

untuk membantu individu mengendalikan diri, meningkatkan motivasi belajar, dan mengatasi berbagai hambatan akademik secara efektif. (Madani, 2025).

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang meskipun individu menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut. Dalam konteks psikologi pendidikan, prokrastinasi akademik dipahami sebagai bentuk kegagalan individu dalam melakukan pengaturan diri (*self regulation*), khususnya dalam mengelola waktu, motivasi, dan kontrol terhadap perilaku belajar (Rohmatun, 2021).

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Steel (2007), yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan dalam pengaturan diri (*self regulation failure*), yaitu kecenderungan individu untuk menunda tugas meskipun menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Konsep ini diperkuat oleh pandangan Solomon dan Rothblum (1984) yang menekankan bahwa prokrastinasi akademik terjadi dalam konteks tugas-tugas akademik dan sering berkaitan dengan faktor emosional seperti kecemasan dan ketidaknyamanan saat menghadapi tugas. Selain itu, Ferrari (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi ditandai oleh perilaku menunda memulai

maupun menyelesaikan tugas serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Dengan demikian, penelitian ini memandang prokrastinasi akademik sebagai bentuk kelemahan dalam pengelolaan diri yang berdampak pada keterlambatan dan penurunan kualitas hasil belajar siswa. Selain itu, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini juga dipahami sebagai permasalahan pengelolaan diri yang memerlukan intervensi berbasis penguatan *self regulation* melalui pendekatan *self management Islami*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya kemampuan pengelolaan diri, kurangnya motivasi belajar, serta kecemasan dalam menghadapi tugas akademik. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan lingkungan belajar dan pengawasan yang tidak optimal (Rohmatun, 2021).

Perilaku prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan prestasi akademik, meningkatnya stres, serta munculnya perasaan bersalah yang berulang (Wulandari, 2018). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan diri agar mampu mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* yang diintegrasikan dengan pendekatan Islami dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, disiplin, dan tanggung jawab dalam belajar, sehingga efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Madani, 2025).

2. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual memvisualisasikan jalur pemikiran dalam penelitian, yang menyoroti hubungan antara teori konseling individu dengan teknik *selfmanagement* Islami dan teori prokrastinasi akademik pada siswa.



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep dalam penelitian menggambarkan hubungan antara konseling individu dengan teknik *selfmanagement* Islami sebagai variabel X dan prokrastinasi akademik sebagai variabel Y. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya upaya bantuan yang dapat membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling individu. Konseling individu

memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami secara personal, memahami faktor-faktor penyebab perilaku menunda tugas, serta merancang langkah-langkah perubahan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dalam proses konseling individu, teknik yang digunakan adalah teknik *self management* Islami. Teknik tersebut dipilih karena menekankan pada kemampuan siswa dalam mengelola diri secara sadar dan bertanggung jawab berdasarkan nilai-nilai Islami. Teknik *self management* Islami membantu peserta didik dalam mengenali perilaku yang kurang adaptif, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan pengelolaan diri secara lebih terarah sesuai ajaran Islam.

Penerapan teknik *self management* Islami dilakukan melalui beberapa tahapan, seperti *self monitoring*, *self evaluation*, *self reinforcement*, serta pembiasaan perilaku positif yang disertai penguatan spiritual. Melalui tahapan tersebut, siswa diarahkan untuk meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki niat, menguatkan komitmen spiritual, mengontrol perilaku menunda tugas, mengatur waktu belajar secara lebih efektif, meningkatkan kedisiplinan, serta membangun tanggung jawab terhadap kewajiban akademik.

Hubungan antara variabel X dan variabel Y dalam penelitian terletak pada kemampuan teknik *self management* Islami dalam

membantu siswa mengembangkan pengendalian diri, pengelolaan waktu, serta kedisiplinan belajar sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang secara bertahap. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola diri, maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan perilaku menunda tugas akademik. Oleh karena itu, konseling individu dengan teknik *self management* Islami dipandang memiliki hubungan dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung secara bertahap dan berkelanjutan..

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Tempat yang menjadi lokasi penelitian mengenai masalah yang ingin di teliti yaitu di SMP Negeri 46 Bandung yang terletak di Jl. Cigagak Cipadung, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614. Penulis memilih lokasi penelitian di SMP Negeri 46 Bandung karena adanya isu prokrastinasi yang signifikan di kalangan siswa. Hal ini menjadi perhatian karena prokrastinasi dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan perkembangan pribadi siswa. Dengan melakukan penelitian di SMP Negeri 46 Bandung, penulis berharap dapat memahami faktor-faktor penyebab prokrastinasi secara lebih mendalam dan mencari solusi yang tepat untuk mengurangi permasalahan tersebut, sehingga hasilnya dapat memberikan manfaat langsung bagi siswa dan lingkungan sekolah.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma merupakan kerangka berpikir yang digunakan oleh peneliti dalam memahami dan memandang suatu realitas permasalahan serta ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan penelitian. Paradigma juga dapat diartikan sebagai cara pandang peneliti dalam menafsirkan fenomena yang diteliti sesuai dengan tujuan dan karakteristik penelitian, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menemukan pemecahan masalah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme memandang bahwa realitas sosial tidak bersifat tunggal dan mutlak, melainkan merupakan hasil konstruksi sosial yang dibentuk melalui pengalaman, interaksi, dan pemaknaan individu. Kebenaran dalam paradigma ini bersifat relatif dan dipahami melalui analisis terhadap tindakan sosial yang bermakna (*socially meaningful action*) melalui penelitian secara langsung terhadap perilaku sosial individu dalam konteks kehidupan mereka (Hidayat, 2003).

Paradigma konstruktivisme adalah pendekatan penelitian yang menganggap bahwa kenyataan sosial terbentuk dari pengalaman, pemahaman, serta interaksi individu dengan lingkungan di sekitarnya. Dalam pandangan ini, pengetahuan tidak dilihat sebagai sesuatu yang tunggal dan absolut, tetapi dibangun melalui interpretasi atas

pengalaman hidup yang dialami oleh individu yang diteliti. Peneliti dalam kerangka konstruktivisme berupaya memahami makna, perspektif, serta pengalaman yang dialami secara langsung oleh individu terhadap fenomena tertentu. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat menekankan pentingnya makna subjektif, interaksi sosial, dan konteks pengalaman individu dalam memahami suatu isu (Creswell, 2014).

Pendekatan konstruktivisme dianggap tepat untuk digunakan dalam penelitian ini karena fokusnya pada proses konseling individu menggunakan teknik manajemen diri Islami untuk mengurangi perilaku menunda-nunda akademik di kalangan siswa. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hasil perubahan perilaku siswa, tetapi juga untuk memahami pengalaman, kesadaran diri, makna spiritual, serta proses transformasi yang dialami siswa selama proses konseling. Dengan pendekatan konstruktivisme, peneliti dapat menyelidiki dengan lebih mendalam bagaimana siswa menginterpretasikan perilaku prokrastinasi yang mereka alami, bagaimana proses konseling dapat membantu meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab diri, serta bagaimana nilai-nilai Islami diterapkan dalam pembentukan perilaku yang lebih disiplin dan positif. Dengan demikian, paradigma konstruktivisme relevan karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai perubahan perilaku siswa dalam penelitian ini.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku dan pengalaman, dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, serta menempatkan fenomena tersebut dalam konteks alami dan apa adanya dengan menggunakan metode-metode alamiah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menghasilkan data deskriptif yang menggambarkan fenomena secara mendalam sesuai dengan kondisi yang terjadi di lokasi penelitian.

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Peneliti menerapkan pendekatan kualitatif melalui penelitian studi kasus untuk memperoleh data dalam kajian ini. Pendekatan kualitatif studi kasus dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara mendalam, serta dokumentasi yang berkaitan dengan proses penelitian. Proses pengumpulan data dalam pendekatan studi kasus ini dilakukan dengan cara observasi langsung, wawancara mendalam, dan pengumpulan dokumen terkait penelitian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan mendalam mengenai pelaksanaan

konseling individu dengan teknik self management Islami untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung.

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan informasi yang terstruktur, akurat, dan menyeluruh tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik manajemen diri Islami yang bertujuan menekan prokrastinasi akademis siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Cibiru, Kota Bandung. Penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena yang terjadi secara langsung di lapangan berdasarkan pengalaman, perilaku, dan interaksi subjek penelitian selama proses konseling berlangsung.

Metode studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengkaji suatu fenomena secara mendalam, rinci, dan kontekstual pada objek atau subjek tertentu dalam lingkungan yang nyata. Studi kasus adalah bentuk penelitian kualitatif yang berfokus pada analisis mendalam, terperinci, dan kontekstual terhadap fenomena tertentu yang dialami oleh objek atau subjek dalam situasi nyata.

Studi kasus menitikberatkan pada pengungkapan proses, makna, serta dinamika yang terjadi pada individu maupun kelompok dalam situasi tertentu. Pendekatan ini berfokus pada penjelasan proses, arti,

dan dinamika yang muncul baik pada individu maupun kelompok dalam konteks tertentu.

Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi subjek penelitian, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku, serta proses perubahan yang dialami oleh subjek selama penelitian berlangsung. Dengan menggunakan metode ini, peneliti bisa mendapatkan wawasan yang lebih luas mengenai kondisi subjek, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku, serta perubahan yang dialami subjek selama durasi penelitian.

Oleh karena itu, studi kasus tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses terjadinya suatu fenomena secara menyeluruh. Karena itu, pendekatan studi kasus menekankan tidak hanya pada hasil akhir, tetapi juga pada seluruh proses kemunculan suatu fenomena.

Penelitian ini menggunakan studi kasus karena fokus penelitian diarahkan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa serta proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* Islami dalam membantu mengurangi perilaku tersebut.

Studi kasus dipilih dalam penelitian ini karena penekanan pada perilaku prokrastinasi akademis siswa serta pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik manajemen diri Islami untuk membantu mengurangi perilaku tersebut. Peneliti berusaha menggali informasi

secara objektif berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lokasi penelitian mengenai kondisi siswa, faktor penyebab prokrastinasi, proses konseling, hingga perubahan perilaku yang muncul setelah pelaksanaan layanan konseling.

Peneliti mencoba untuk mengumpulkan informasi secara obyektif berdasarkan temuan di lapangan terkait kondisi siswa, penyebab prokrastinasi, mekanisme konseling, dan perubahan-perubahan perilaku yang terjadi setelah layanan konseling dilaksanakan. Dengan pendekatan studi kasus, peneliti dapat memahami pengalaman dan dinamika yang dialami siswa secara lebih mendalam, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih kaya dan kontekstual.

Melalui pendekatan studi kasus ini, peneliti mampu menyelami pengalaman dan dinamika yang dirasakan siswa dengan lebih mendalam, sehingga data yang dikumpulkan lebih beragam dan kontekstual.

Pendekatan studi kasus dianggap tepat untuk penelitian ini karena tidak hanya ingin mengetahui seberapa tinggi prokrastinasi akademik siswa, tetapi juga untuk memahami bagaimana perilaku siswa berubah melalui konseling individu yang berbasis manajemen diri Islami.

Dengan demikian, metode kualitatif studi kasus memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena prokrastinasi akademik dan proses penanganannya secara utuh sesuai dengan konteks kehidupan siswa di SMP Negeri 46 Bandung.

Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dalam studi kasus ini memberikan peneliti kesempatan untuk memahami secara menyeluruh fenomena prokrastinasi akademik dan cara penanganannya sesuai dengan konteks kehidupan siswa di SMP Negeri 46 Bandung..

4. Jenis data & Sumber Data (Primer,Sekunder)

a. Jenis Data

Jenis data merupakan jawaban atas pertanyaan penelitian terhadap fokus dan tujuan penelitian. Maka jenis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu :

- 1) Data mengenai prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung
- 2) Data mengenai proses konseling individu dengan teknik *self management* Islami untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung.
- 3) Data mengenai hasil dari konseling individu dengan Teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa

di SMP Negeri 46 Bandung, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung setelah pelaksanaan konseling individu

b. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data yang didapat. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi dari dua bagian, diantaranya :

1) Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang didapat langsung dari sumbernya, diteliti juga dicatat untuk pertama kalinya. Adapun sumber data primer di penelitian ini yaitu responden (orang yang bisa merespon) mengenai data penelitian yang disebut dengan konselor serta wawancara langsung dengan subjek penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru BK, guru wali kelas, siswa SMPN 46 Bandung, serta teman dekat dari siswa yang diteliti yang akan dijadikan sebagai sumber data.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh dari peneliti secara tidak langsung, melalui

media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan maupun tidak dipublikasikan. Sumber data sekunder ini diperoleh dari hasil studi pustaka yaitu penelitian ilmiah baik berupa buku-buku, artikel, jurnal, skripsi, kartu monitoring tugas dan informasi lain yang ada hubungannya dengan penelitian.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

Pemilihan informan sebagai sumber data didasarkan pada beberapa kriteria utama. Informan yang dipilih harus memiliki pemahaman mendalam tentang topik penelitian yang dikaji, memiliki akses terhadap informasi dan data yang relevan dengan penelitian, bersedia meluangkan waktu dan berbagi informasi secara terbuka dan jujur.

Informan yang memenuhi kriteria tersebut akan berperan sebagai sumber data dan informasi penting dalam penelitian ini. Adapun beberapa pihak yang memenuhi kriteria tersebut dan dipertimbangkan sebagai (*key informan*) dalam penelitian ini adalah :

- a. Guru BK SMP Negeri 46 Bandung
- b. Guru Wali Kelas IX-D SMP Negeri 46 Bandung
- c. Siswa Kelas IX-D SMP Negeri 46 Bandung.

d. Teman Dekat Siswa yang Diteliti.

6. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, yaitu :

a. Teknik Observasi

Peneliti menggunakan teknik observasi langsung untuk mengamati perilaku siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Observasi ini dilakukan dengan cara: Mengamati secara langsung tingkah laku siswa saat mengerjakan tugas atau belajar, Mencatat secara sistematis fenomena-fenomena yang diamati, seperti perilaku menunda, menghindari tugas, dan fokus yang terpecah, Melakukan observasi selama periode penelitian untuk mendapatkan data yang maksimal tentang bagaimana bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik.

Teknik observasi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih detail dan akurat tentang perilaku siswa. Selain itu, observasi langsung juga memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana siswa bereaksi terhadap berbagai intervensi bimbingan dan konseling. Dengan demikian, teknik observasi

diharapkan dapat membantu peneliti dalam memahami fenomena prokrastinasi akademik secara lebih mendalam dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik.

b. Teknik Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK, guru wali kelas IX-D, siswa A (siswa yang diteliti) serta teman dekat dari siswa yang diteliti yang terlibat dalam penelitian.

Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara untuk menggali informasi secara mendalam. Teknik wawancara dipilih karena dianggap sebagai cara yang paling akurat untuk mendapatkan informasi dan perspektif dari berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, Peneliti akan memberikan pertanyaan kepada siswa, teman sebaya, guru BK, dan guru wali kelas terkait bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk mendapatkan data objektif tentang latar belakang siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, keadaan layanan bimbingan dan konseling di SMPN 46 Bandung terkait prokrastinasi akademik dan efektivitas program bimbingan dan konseling

dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik

c. Dokumentasi

Dokumentasi memegang peranan penting sebagai salah satu sumber informasi atau data. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dokumentasi adalah proses pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi yang dapat berupa gambar, kutipan, guntingan koran, atau bahan referensi lainnya.

Tujuan dari dokumentasi adalah untuk mengumpulkan pengetahuan dan bukti (Nurjanah, 2025). Bagi penulis, dokumentasi sangat berguna untuk menyimpan informasi. Mulai dari gambaran lokasi, proses penelitian, hingga data atau informasi pendukung lainnya yang membantu proses pengumpulan data.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data untuk memastikan keabsahan dan kredibilitas data yang diperoleh. Triangulasi Data adalah teknik yang menggabungkan berbagai sumber dan metode pengumpulan data untuk memperkuat dan memverifikasi data yang telah dikumpulkan.

Penelitian ini menggunakan tiga metode pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari ketiga metode tersebut untuk mencari kesamaan dan perbedaan. Jika terjadi kesamaan data pada ketiga metode, maka data tersebut dapat dianggap valid dan kredibel. Contohnya, informasi yang diperoleh dari wawancara kemudian diverifikasi melalui observasi dan dokumentasi untuk memastikan kebenarannya.

Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan triangulasi data dengan cara mencocokkan dan membandingkan informasi yang diperoleh dari masing-masing teknik pengumpulan data. Data hasil wawancara dengan siswa, guru BK, dan wali kelas mengenai perilaku prokrastinasi akademik dan proses konseling individu dibandingkan dengan hasil observasi langsung terhadap perilaku siswa selama kegiatan belajar dan pelaksanaan konseling. Selain itu, peneliti juga menggunakan data dokumentasi, seperti catatan akademik siswa dan catatan layanan konseling, sebagai bahan pendukung untuk memperkuat temuan yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses penting dalam penelitian untuk mengurai makna dan informasi yang terkandung dalam data yang dikumpulkan. Data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti wawancara, observasi, dokumentasi, survei, dan studi pustaka, perlu diolah dan dianalisis secara sistematis untuk menghasilkan temuan yang bermanfaat.

Proses analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses memilih dan meringkas informasi yang dianggap penting dari data yang telah dikumpulkan.

Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan fokus pada aspek-aspek penting dalam penelitian. Reduksi data dilakukan dengan cara memilih data yang relevan dengan tujuan penelitian, mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu, menyederhanakan data yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan reduksi data dengan menyeleksi data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian, yaitu kondisi prokrastinasi akademik siswa, proses konseling individu dengan teknik *self management* Islami, dan hasil dari

pelaksanaan konseling tersebut. Data yang tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan, sedangkan data yang relevan dikelompokkan dan dirangkum agar memudahkan proses analisis lanjutan.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menampilkan data yang telah direduksi agar dapat dipahami dan dianalisis dengan mudah. Data disajikan dalam bentuk yang jelas dan ringkas, sehingga mudah dibaca dan dimengerti oleh pembaca.

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyusun hasil reduksi data ke dalam bentuk uraian naratif yang sistematis dan terstruktur. Data disajikan sesuai dengan fokus penelitian, seperti gambaran prokrastinasi akademik siswa, tahapan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* Islami, serta perubahan perilaku siswa setelah mengikuti proses konseling. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan runtut mengenai fenomena yang diteliti.

b. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dari analisis data. Kesimpulan harus menjawab pertanyaan penelitian yang telah diajukan di awal

penelitian. Kesimpulan harus didasarkan pada data yang valid dan kredibel.

Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menelaah kembali seluruh data yang telah disajikan dan dianalisis, kemudian mengaitkannya dengan fokus dan tujuan penelitian.

Kesimpulan disusun berdasarkan pola, keterkaitan, dan perubahan yang ditemukan selama proses penelitian, khususnya terkait pengaruh konseling individu dengan teknik *self management* Islami terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

