

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan adalah isu global yang menghadapi sejumlah tantangan penting. Kesenjangan dalam aksesibilitas, kualitas, dan teknologi, serta kesenjangan global dalam pendidikan, semuanya merupakan masalah yang memerlukan perhatian dan penyelesaian yang serius. Kurikulum dan metode pengajaran yang ketinggalan zaman, serta kurangnya dukungan dan investasi, adalah masalah tambahan yang mempengaruhi pendidikan di seluruh dunia. Isu kesehatan mental dan inklusivitas pendidikan juga menunjukkan kebutuhan akan perubahan dalam pendekatan dan sistem pendidikan. Solusi yang efektif untuk masalah-masalah ini membutuhkan kerjasama antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat secara luas.

Kehidupan remaja sangat bergantung pada pendidikan. Tanpa pendidikan, remaja tidak akan dapat berkembang dengan baik. Dengan meningkatkan kemampuan kecerdasan, perasaan, sikap, serta tindakan manusia, pendidikan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Tujuan pendidikan yang merupakan suatu proses yang disengaja dan terorganisir adalah untuk menghasilkan peserta didik yang berkarakter tinggi di samping berprestasi secara akademis, dengan tujuan meningkatkan suasana dan proses pembelajaran serta mengembangkan fisik dan rohani siswa supaya mereka bisa menumbuhkan kekuatan yang ada di dalam diri mereka.

Belajar adalah aspek fundamental dalam pendidikan. Proses ini melibatkan transformasi berkelanjutan di mana siswa berkembang dari tidak mengetahui sesuatu menjadi mengetahui, serta dari tidak mampu melakukan sesuatu menjadi mampu. Belajar mengubah perilaku individu sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sekitar. Dengan kata lain, belajar adalah proses aktif yang mencakup perubahan dalam berbagai aspek diri. Aktivitas belajar melibatkan unsur jiwa dan fisik, dengan tujuan untuk memperbaiki perilaku seseorang. Proses ini menggambarkan bagaimana perubahan terjadi pada perilaku seseorang selaku hasil dari koneksi dengan lingkungannya. Semua pencapaian dan aktivitas manusia merupakan hasil dari proses belajar. Dalam konteks pendidikan, ada tahap belajar-mengajar antara guru dan siswa, yang diatur oleh aturan pemerintah. Proses ini menghasilkan hasil belajar yang dapat dinilai dalam wujud nilai atau raport setelah lewat sejumlah ujian.

Menurut Slameto (2010:54), ada dua komponen utama yang mempengaruhi proses belajar. Komponen internal meliputi faktor-faktor seperti kesehatan dan kondisi fisik, serta aspek psikologis seperti perhatian, minat, bakat, dan kesiapan. Sedangkan komponen eksternal mencakup hal-hal seperti kurikulum, metode pengajaran, hubungan antara siswa dan sekolah, disiplin, alat-alat pelajaran, gedung, dan perpustakaan. Untuk meraih hasil belajar yang sesuai, berbagai usaha perlu dilakukan, termasuk menaikan konsentrasi dan dorongan serta memilih metode belajar yang selaras dengan gaya belajar individu. Proses belajar tidak terus berjalan mulus; ada beberapa rintangan yang bisa mengacau seperti pengaruh teman sebaya kondisi lingkungan yang tidak menolong, situasi

fisik, serta rasa jenuh terhadap materi. Satu cara untuk mencapai hasil belajar yang baik yakni dengan menghindari perilaku menunda tugas, yang dikenal sebagai prokrastinasi.

Kata "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin, di mana "*pro*" artinya mendorong atau bergerak maju, dan "*crastinus*" berarti keputusan hari esok. Gabungan ini mencerminkan sikap menunda-nunda, atau menangguhkan pekerjaan hingga hari berikutnya. Jika seseorang tidak menyelesaikan suatu tugas dan terus-menerus menundanya hingga merasa lelah atau bosan, itu disebut prokrastinasi. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan sering menundanya, baik dengan alasan yang rasional maupun tidak rasional, menunjukkan perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan untuk menghindari penyelesaian tugas-tugas yang harusnya dikerjakan. Mereka yang mengalami prokrastinasi lebih milih mengurus waktu dengan kegiatan lain atau bersama teman, yang mengakibatkan tugas akademik mereka tidak terselesaikan dengan baik.

Akhir-akhir ini, banyak siswa menunjukkan kebiasaan untuk menunda dalam memulai atau membereskan tugas, yang dikenal sebagai prokrastinasi. Mereka yang terjebak dalam perilaku ini sering menghadapi kegagalan, karena prokrastinasi dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal. Ferrari (dalam Rachmana, 2002: 132) mendefinisikan prokrastinasi sebagai sikap menunda pekerjaan hingga waktu yang akan datang, yang sering dianggap sebagai kemalasan. Akibatnya, individu yang mengalami prokrastinasi berisiko tinggi mengalami kegagalan, karena tugas yang belum selesai sampai batas

waktu yang ditetapkan dan, bila pun selesai, biasanya tidak mencapai kualitas yang maksimal. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan stres tambahan dan mengurangi rasa percaya diri, sehingga menciptakan siklus negatif yang sulit diatasi tanpa intervensi yang tepat.

Tingkah laku siswa sering kali mengalami masalah prokrastinasi, sehingga peneliti memutuskan untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok sebagai solusi. Bimbingan kelompok yakni metode yang digunakan untuk menolong siswa melalui kegiatan kelompok, dengan tujuan meningkatkan keterampilan sosial mereka serta memfasilitasi pertumbuhan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung perilaku positif serta mencegah timbulnya masalah (Tohirin, 2015:165-166). Dalam rangka mendukung bimbingan kelompok ini, peneliti juga menerapkan teknik self-management yang dirancang untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Menurut Knauss, prokrastinasi adalah kebiasaan otomatis menunda aktivitas penting hingga batas waktu habis. Dalam hal ini, siswa diharapkan mengatur perilaku mereka sendiri, yang dikenal sebagai self-management. Melalui penilaian manajemen diri, dapat terlihat bagaimana individu menggunakan keterampilan mereka untuk mengatasi situasi bermasalah dan melakukan perubahan. Dalam program pengendalian diri, peserta didik memilih perilaku yang ingin mereka kontrol atau ubah. Corey menyatakan bahwa seringkali peserta didik gagal mencapai tujuan mereka karena kurangnya keterampilan. Metode self-management dapat memberikan panduan tentang cara mencapai perubahan dan strategi yang efektif untuk mencapainya.

Seperti halnya yang dikatakan Allah SWT dalam petikan ayat Al-Quran dari surat Al-Furqan ayat 62:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya : "Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur", demikian bunyinya.

Di ayat itu dijelaskan bahwa waktu itu amat penting dan istimewa sampai orang harus memanfaatkannya dengan baik. Sesungguhnya Allah SWT telah merancang waktu yang tepat untuk hamba-Nya yang bersyukur. Ia mengubah siang menjadi malam dan malam menjadi siang sebagai bagian dari hikmah-Nya, memberi kesempatan bagi manusia untuk beraktivitas, beristirahat, dan merenung. Selain itu, ayat juga ini mengingatkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi akan disertai dengan kemudahan, sehingga kita diharapkan untuk memanfaatkan waktu dengan bijak, mengingat bahwa setiap momen yang berlalu membawa peluang baru untuk perbaikan dan pertumbuhan.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”

Bagian ayat tersebut mengingatkan kita untuk tidak menunda-nunda tugas. Kita semua menyadari bahwa menunda-nunda pekerjaan dapat berdampak negatif pada diri kita sendiri. Prokrastinasi atau kebiasaan

menunda-nunda, terjadi ketika seseorang menunda penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu atau bahkan melewati tenggat waktu. Ada berbagai alasan di balik prokrastinasi, salah satunya adalah kebosanan saat mengerjakan tugas, yang menyebabkan individu merasa tidak termotivasi untuk menyelesaikannya tepat waktu.

Prokrastinasi, atau kebiasaan menunda-nunda tugas, merupakan masalah signifikan yang dihadapi banyak individu di Indonesia, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari. Fenomena ini sering terlihat di kalangan siswa yang cenderung menunda penyelesaian tugas sekolah hingga mendekati tenggat waktu, mengakibatkan penurunan kualitas hasil kerja dan peningkatan stres. Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi juga mempengaruhi persiapan ujian, di mana siswa sering kali baru mulai belajar beberapa hari sebelum ujian, berdampak pada efektivitas belajar dan hasil ujian. Dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan ini memengaruhi tugas-tugas rumah tangga dan rutinitas kesehatan, seperti menunda pekerjaan rumah atau pemeriksaan kesehatan rutin. Faktor penyebab prokrastinasi di Indonesia meliputi kebiasaan budaya yang menganggap menunda sebagai hal yang wajar, gangguan dari teknologi seperti media sosial, dan kondisi psikologis seperti ketakutan akan kegagalan atau kurangnya motivasi. Untuk mengatasi prokrastinasi, penting untuk menerapkan strategi manajemen waktu yang efisien, menetapkan tujuan yang realistis, mengurangi gangguan, serta mendapatkan dukungan sosial. Menangani prokrastinasi secara efektif adalah kunci untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan individu, serta

menciptakan lingkungan yang lebih produktif dan seimbang di berbagai aspek kehidupan.

Konseling kelompok adalah metode yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi dengan memanfaatkan dukungan sosial dan dinamika kelompok. Dalam sesi ini, peserta dapat berbagi tantangan mereka, mempelajari strategi manajemen waktu seperti pembuatan jadwal, serta menetapkan tujuan yang jelas dengan dukungan akuntabilitas dari anggota kelompok. Konseling kelompok juga membantu mengatasi faktor psikologis yang mendasari prokrastinasi, seperti ketakutan akan kegagalan, sambil meningkatkan keterampilan sosial dan memberikan motivasi melalui pengalaman sukses sesama anggota.

Dengan pendekatan ini, konseling kelompok mendukung perubahan perilaku positif dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda secara efektif. Sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan bersama guru BK di MTs Al-Jafariah Cibiuk, ditemukan bahwa banyak siswa tidak menunjukkan keseriusan dalam tahap pembelajaran. Mereka sering telat dalam menghimpun tugas dan kerap kali tidak menyelesaikan tugas yang disajikan oleh guru, sampai perlu menyelesaikannya di sekolah. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa banyak siswa tidak menyelesaikan pekerjaan rumah yang disajikan jauh hari sebelumnya, sampai mereka perlu mengerjakan tugas di sekolah dan menghadapi hukuman dari guru. Daripada itu, siswa sering nunda pengerjaan tugas saat berada di sekolah dan melewati batas waktu pengumpulannya. Sebagai contoh, saat guru memberikan tugas di jam pelajaran dan

meninggalkan kelas, banyak siswa yang belum menyelesaikan tugas saat waktu pengumpulan tiba. Ketidaksiwaan dalam proses pembelajaran terlihat ketika siswa tidak memperhatikan materi yang diajarkan oleh guru dan lebih milih melaksanakan aktivitas lain yang dipandang lebih menarik, layaknya mengobrol atau bermain ponsel.

Prestasi siswa sering dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan akademik siswa termasuk pemahaman, karakter, lingkungan sekolah, dan lingkungan rumah. Peneliti tertarik untuk menyelidiki masalah ini setelah mengamati dampak negatif prokrastinasi pada kinerja akademik siswa. Biasanya, prokrastinasi akademik dapat berkurang melalui intervensi yang tepat. Untuk penelitian ini, intervensi yang akan diterapkan adalah konseling kelompok sebagai bentuk bimbingan dan konseling. Konseling kelompok diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan strategi praktis kepada siswa untuk mengelola waktu dan tugas mereka dengan lebih efektif. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengurangi kecenderungan menunda-nunda dan meningkatkan kualitas serta ketepatan waktu penyelesaian tugas mereka.

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang penelitian tersebut, maka perlu adanya penelitian tentang **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di MTs Al-Jafariah Kecamatan Cibiuk, Kabupaten Garut”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang sudah diuraikan pada bagian sebelumnya terkait masalah prokrastinasi, maka fokus penelitian masalahnya antara lain :

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik?
2. Apa faktor penghambat dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik ?
3. Bagaimana hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik?

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini, tujuan diadakannya penelitian mengacu pada fokus masalah yang sudah disebutkan diatas. Dibawah ini adalah tujuan dari penelitian yang dilakukan:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.
2. Untuk mengetahui apa faktor penghambat dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.
3. Untuk mengetahui hasil dari layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

D. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan bahwa ada mamfaat yang dilahirkan sehingga bisa berguna untuk siapapun yang membaca. Untuk itu, diharapkan berguna secara akademis dan praktis.

1) Secara Akademis

Secara akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan bidang bimbingan dan konseling serta menyediakan bahan baru untuk studi lanjutan, terutama yang berkaitan dengan masalah regulasi diri dalam pembelajaran siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat meningkatkan pemahaman kita tentang berbagai metode yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi, serta mengembangkan metode yang lebih baik untuk mengelola waktu dan mendorong siswa untuk belajar.

2) Secara praktis

Adapun manfaat praktis bagi sekolah dan bagi siswa yaitu:

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan selaku bahan penilaian untuk sekolah ketika mereka membuat peraturan akademik dan sumber daya pendukung lainnya. Kebijakan-kebijakan ini bisa menekan tingkat prokrastinasi akademik dan membantu siswa memaksimalkan kontrol diri mereka sendiri dalam belajar.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya konseling kelompok untuk membantu mereka menyelesaikan tugas akademik dan mengurangi tingkat prokrastinasi.

E. Landasan Pemikiran

Menurut Widayat & Amirullah dalam Syahputri (2023) "kerangka konseptual" adalah istilah yang mengacu pada kerangka berpikir, yang mencakup model konseptual terkait bagaimana sebuah teori berkaitan dengan bermacam faktor yang dianggap selaku masalah utama. Penjelasan awal tentang fakta yang menjadi masalah dikenal sebagai kerangka berpikir sendiri. Selain itu, Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa kerangka konseptual atau kerangka berpikir adalah model yang menunjukkan bagaimana teori berkaitan dengan berbagai komponen yang ditandai selaku masalah utama.

1. Landasan Teoritis

Konseling kelompok yakni ketika seorang konselor bekerja dengan beberapa klien sekaligus. Seperti yang dinyatakan oleh Ohlesun (dalam Wibowo, 2005; 18), "layanan konseling kelompok merupakan pengalaman yang paling berarti bagi mereka yang hidup tanpa kesulitan emosional yang serius." Konseling kelompok, menurut Gadza et al. (dalam Wibowo, 2005:18), adalah proses interpersonal yang terfokus pada individu yang dinamis yang berfokus dalam kesadaran pemikiran dan tindakan. Proses ini menyertakan hal-hal seperti fokus pada realitas, saling mempercayai, dan

memiliki pemahaman bersama, menerima satu sama lain, dan mendukung satu sama lain.

Siswa dapat menggabungkan semua kemampuan mereka dalam konseling kelompok. Thompson dan Rudolph (dalam Prayitno, 1999:112) "menyatakan yakni maksud konseling kelompok bisa mencakup segala hal mulai dari klien yang sekadar melakukan apa yang diminta konselor hingga kekhawatiran yang berkaitan dengan penentuan keputusan, peningkatan kesadaran, pengembangan diri, proses penyembuhan, dan penerimaan diri."

Konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kecenderungan untuk menunda-nunda. Melalui konseling ini, peserta mendapatkan dukungan sosial dari anggota lain yang mengalami masalah serupa. Ini tidak hanya mengurangi perasaan kesepian atau isolasi dalam menghadapi prokrastinasi, tetapi juga meningkatkan motivasi dan komitmen untuk mengubah perilaku. Diskusi dalam kelompok memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan strategi sukses seperti menetapkan tujuan yang realistis, mengelola waktu dengan efektif, dan menggunakan teknik pemecahan masalah. Fasilitator konseling kelompok juga dapat memberikan panduan mendalam tentang faktor psikologis atau emosional yang mendasari kebiasaan menunda-nunda, membantu peserta lebih memahami diri mereka sendiri.

Secara keseluruhan, konseling kelompok tidak hanya memberikan dukungan saat ini dalam menghadapi prokrastinasi, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan dan dukungan jangka panjang untuk

pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Konseling kelompok adalah bentuk bantuan yang disajikan kepada siswa agar membantu mereka dalam merancang dan menjalankan perencanaan masa depan mereka, dengan memperhatikan pemahaman tentang potensi dan kekurangan pribadi. Layanan konseling kelompok yakni salah satu bentuk konseling yang mencakup perencanaan individual, yang bertujuan mendukung siswa dalam merancang serta menerapkan rancangan pendidikan, karier, dan aspek sosial pribadi mereka. Tujuan utamanya adalah membantu siswa memahami dan mengawasi perkembangan pribadi mereka sendiri, serta merencanakan dan melaksanakan rencana-rencana tersebut berdasarkan pemantauan dan pemahaman mereka sendiri.

Sedangkan dalam (Wibowo, 2005:35) menyatakan yakni “tujuan konseling kelompok yakni agar individu bisa menumbuhkan kemampuan pribadinya, menangani permasalahan pribadinya, ahli dalam meraih keputusan, ahli dalam membereskan masalah dan menyajikan keringanan dalam penumbuhan dan kemajuan individu untuk melaksanakan aksi yang ada di dalam dirinya. sesuai dengan kemampuannya”.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah pendekatan efektif untuk membantu individu mengatasi prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi sering menyebabkan stres, penurunan produktivitas, dan ketidakpuasan terhadap hasil kerja. Melalui konseling kelompok yang fokus pada manajemen diri, individu dapat belajar mengidentifikasi, memahami, dan mengelola pola perilaku

prokrastinatif mereka. Dalam sesi konseling, peserta dapat berbagi pengalaman mengenai prokrastinasi, yang membantu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan rasa diterima. Dukungan sosial dari sesama peserta dan fasilitator dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan komitmen untuk mengubah perilaku prokrastinatif.

Selanjutnya, konseling kelompok menyediakan *platform* untuk mempelajari teknik-teknik manajemen diri yang praktis dan terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi. Ini termasuk pengaturan tujuan yang spesifik dan terukur, perencanaan waktu yang efektif, pembagian tugas ke dalam tahap-tahap yang lebih kecil, dan penggunaan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi hambatan yang mungkin timbul selama proses kerja. Fokus pada manajemen stres juga penting, dengan mengajarkan teknik-teknik relaksasi atau *mindfulness* untuk membantu individu mengelola tekanan dan kecemasan yang sering kali menyertai prokrastinasi.

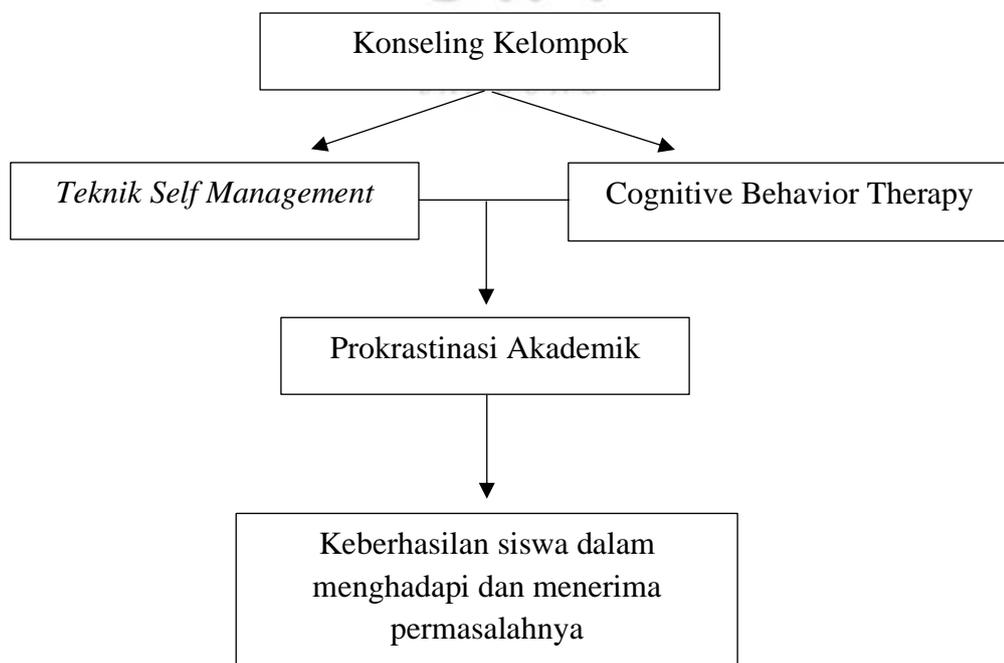
Selain itu, konseling kelompok membantu peserta mengembangkan keterampilan dalam mengatur prioritas dan mengadopsi sikap proaktif terhadap pekerjaan mereka. Diskusi dalam kelompok mendorong refleksi mendalam, memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi akar penyebab psikologis atau emosional dari perilaku prokrastinatif mereka, seperti kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan atau ketakutan terhadap kegagalan. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* tidak hanya menawarkan solusi holistik untuk mengatasi prokrastinasi, tetapi juga mendukung pembelajaran berkelanjutan dan

dukungan jangka panjang dari anggota kelompok lainnya. Ini membantu individu tidak hanya mengubah perilaku mereka saat ini, tetapi juga membangun dasar untuk pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Kerangka Konseptual

Dengan memanfaatkan kerangka konseptual, seseorang dapat menjelaskan hubungan antara teori-teori yang diterapkan dalam penelitian dengan konsep dan topik yang diteliti (Eko Sudarmanto: 2021). Kerangka konseptual bertujuan untuk mempermudah proses penelitian dan memastikan penelitian lebih terfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Kerangka ini berfungsi sebagai panduan sistematis dalam penelitian untuk menguraikan teori-teori yang digunakan secara terstruktur. Gambar berikut menunjukkan kerangka konseptual penelitian ini:

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual



F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al-Jafariah, Kp. Pesantren Tengah, Desa Cibiuk Kidul, Kec. Cibiuk, Kabupaten Garut, Jawa Barat (44193). Dengan judul penelitian “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Prokrastinasi”. Alasannya karena berlandaskan hasil observasi serta wawancara yang sudah saya lakukan sebelumnya, perilaku Prokrastinasi sangat sering dilakukan oleh siswa. Melalui salah satu *staff* pengajar serta pengurus sekolah dapat diasumsikan bahwasannya fokus penelitian serta data dan permasalahan yang saya cari sudah sesuai dengan judul skripsi saya.

2. Paradigma dan Pendekatan

Menurut Harmon (Moleong, 2004: 49), Paradigma adalah pendekatan dasar dalam melihat, mempertimbangkan, mengevaluasi, dan bertindak dalam kaitannya dengan aspek realitas tertentu. Bogdan & Biklen (dalam Mackenzie & Knipe, 2006) menjelaskan yakni paradigma yakni seluruh longgar dari beberapa anggapan, ide, atau proposisi yang terhubung secara logis yang memandu penelitian dan proses berpikir. Sementara Baker (dalam Moleong, 2004: 49) menggambarkan paradigma selaku kumpulan pedoman yang memberikan batasan dan memperjelas bagaimana tindakan harus diambil dalam batasan tersebut untuk mencapai kesuksesan. Cohenn & Manion (dalam Mackenzie & Knipe,

2006) membatasi paradigma selaku maksud atau pembenaran intelektual untuk melakukan penelitian. Definisi ini membawa kita pada kesimpulan bahwa paradigma adalah kumpulan gagasan, anggapan, keyakinan, prosedur, atau pedoman yang menjadi kerangka dalam melaksanakan penelitian.

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif yang berlandaskan pada dasar ilmiah sebagai suatu keharusan, bergantung pada manusia selaku alat penelitian, dan menggunakan metode analisis kualitatif secara induktif. Target penelitian adalah untuk mendapati teori, dan fokus penelitian adalah proses daripada hasil. Rencana peneliti adalah sementara dan hasilnya disetujui oleh subjek. Penelitian kualitatif, menurut Lexi J. Moleong, adalah jenis penelitian yang menggunakan berbagai teknik ilmiah dalam latar alam tertentu untuk mencoba dan memahami sepenuhnya peristiwa yang ditemui partisipan penelitian.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini bisa dimasukkan ke dalam kategori penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena mampu menghimpun data yang rinci terkait topik penelitian. Data kualitatif memberikan basis yang kuat untuk penjabaran yang luas dan penjelasan terkait tahap-tahap yang terjadi di lingkungan lokal. Dengan menggunakan data kualitatif, peneliti bisa mengerti alur kejadian secara kronologis, mengukur bagaimana peristiwa berdampak pada pandangan masyarakat lokal, serta memperoleh penjelasan yang berguna.

Penjelasan metodis berdasarkan informasi nyata. Untuk mengumpulkan data di lapangan, peneliti di penelitian ini berperan selaku alat aktif dan penghimpun data. Selain manusia, alat dan kertas lain yang berfungsi sebagai instrumen pendukung namun dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan validitas temuan penelitian juga digunakan sebagai alat pengumpulan data. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung di lapangan menjadi tolak ukur kesuksesan dalam mengerti kasus yang ditelaah, namun cuman selaku pembimbing, agar diperoleh data yang asli dan obyektif mengenai apa yang diteliti.

4. Jenis dan Sumber Data

Selain jenis data yang telah dibuat di muka, sumber data yakni unsur penting yang perlu dipikirkan saat memilih metode pengumpulan data. Sumber data mencakup:

1) Data primer

Data primer didefinisikan oleh Husein Umar sebagai data yang diraih dari sumber langsung, seperti hasil wawancara, pengisian kuesioner, atau angket, yang biasanya dilaksanakan oleh peneliti (Husen Umar, 2013, p. 42). Menurut Nur Indrianto dan Bambang Supomo, data primer adalah data yang diraih secara langsung dari sumber asli penelitian tanpa bantuan media perantara. Bisa dikatakan yakni data primer adalah data yang diperoleh dari pedoman wawancara 1 guru Bimbingan dan Konseling.

2) Data Sekunder

Informasi yang diraih peneliti secara tidak langsung dari sumber atau perantara sebelumnya dikenal selaku data sekunder. Data yang dicatat oleh orang lain dan dapat diakses melalui media tertentu dikenal data sekunder, menurut Nur Indrianto dan Bambang Supomo (2013). Data sekunder, contohnya, dapat berasal dari catatan sekolah, absensi siswa, dan dokumen lain yang ada sebelum penelitian dilakukan di MTS Al-Jafariah. Tujuan penggunaan data sekunder adalah untuk meningkatkan hasil dan menyempurnakan data yang diraih dari wawancara langsung dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut.

5. Informan atau Unit Analisis

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menetapkan informan untuk meraih data yang diperlukan di penelitian terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi Akademik. Penelitian ini akan mencari peserta didik MTS Al-Jafariah dengan beberapa siswa laki laki dan siswi perempuan yang ditandai mengandung masalah Prokrastinasi

6. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data merupakan tahapan utama dalam setiap proyek penelitian. Pemilihan metode tergantung pada tujuan penelitian dan jenis data yang dibutuhkan. Ada tiga metode utama yang tersedia:

1) Metode Observasi

Untuk mengumpulkan data, penulis melaksanakan pengawasan secara langsung untuk menandai informasi yang berhubungan dengan masalah yang akan ditelaah; metode pengumpulan data ini dikenal sebagai metode observasi. Metode ini diterapkan untuk merekam aspek-aspek, perilaku, perkembangan, dan hal-hal lain selama pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di MTs Al-Jafariah.

2) Wawancara

Wawancara ialah tahap meraih informasi terkait tujuan penelitian dengan Tanya jawab serta memakai alat yang dikenal panduan wawancara. Di penelitian ini, penulis akan mewawancarai guru bimbingan dan konseling di MTS Al-Jafariah untuk mendapatkan informasi yang jelas dan tepat terkait penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi prokrastinasi siswa.

3) Dokumentasi

Pengumpulan data untuk dokumentasi dilakukan dengan melihat melalui dokumen-dokumen penting yang berhubungan langsung dengan objek penelitian. Tujuan penggunaan pendekatan ini adalah untuk mengumpulkan informasi yang tepat dan nyata mengenai pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self*

Management Dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di MTs
Al-Jafariah, Kecamatan Cibiuk, Kabupaten Garut.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Sugiyono (2015: 92) menjelaskan bahwa derajat kepercayaan terhadap data penelitian yang diperoleh dan keabsahannya itulah yang menentukan teknik pemeriksaan keabsahan data.

1) Kredibilitas Data

Penulis penelitian ini memakai metode triangulasi untuk mengevaluasi keandalan data. Triangulasi mensintesis data dari berbagai sumber. Oleh karena itu, triangulasi tidak dimaksudkan untuk menemukan kebenaran, namun untuk menumbuhkan waswasan peneliti tentang data dan fakta yang mereka miliki. Tujuan triangulasi, menurut Susan Stainback dalam Sugiyono (2007), adalah untuk menumbuhkan wawasan peneliti tentang data dan fakta yang mereka miliki daripada menentukan kebenaran tentang fenomena sosial yang sehat. Proses triangulasi terdiri dari:

- a. Triangulasi sumber data, hal ini dilakukan dengan mencari informasi dari berbagai sumber informan, atau mereka yang mempunyai pengalaman langsung dengan subjek penelitian.
- b. Triangulasi pengumpulan data, untuk melakukan hal ini, data dari berbagai sumber informan dicari.

- c. Triangulasi metode, bermacam teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data (*observasi, interview, studi dokumentasi dan focus group*).
- d. Proses triangulasi teoritis melibatkan melihat sejumlah teori terkait; oleh karena itu, teori yang lebih tua digunakan dalam kasus ini, bukan teori tunggal.

Untuk mengumpulkan data yang telah teruji validitasnya dan memperoleh data yang kredibel, penelitian ini menggunakan prosedur observasi, wawancara, dan dokumentasi. Mewawancarai seorang guru bimbingan dan konseling dan beberapa siswa yang menunda-nunda adalah langkah pertama dalam proses triangulasi. Hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian dibandingkan. Untuk menjamin keabsahan data, keakuratan informasi, orisinalitas sumber, dan kesempurnaan, diperlukan triangulasi dalam penelitian kualitatif. Ketika seorang peneliti menggunakan triangulasi, mereka telah mengumpulkan dan memverifikasi kebenaran data secara bersamaan.

2) Uji Transferabilitas

Uji transferabilitas, juga dikenal sebagai "uji transferabilitas", yakni metode agar mengevaluasi validitas eksternal penelitian kualitatif, menurut Sugiyono (2015: 376). Uji ini dapat menunjukkan seberapa tepat dan relevan temuan penelitian dengan populasi dan sampel yang diraih. Untuk memakai uji transferabilitas dalam penelitian ini, peneliti akan menyajikan penjelasan yang detail, jelas, dan sistematis tentang temuan

penelitian. Tujuan dari penjelasan detail, jelas, dan sistematis ini adalah agar temuan penelitian bisa dimengerti dengan mudah oleh orang lain serta dipakai ke dalam populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

3) Uji Dependabilitas (*Dependability*)

Dalam penelitian kuantitatif, uji dependabilitas (dependabilitas) dikenal selaku reliabilitas; dalam penelitian kualitatif, itu dilaksanakan dengan melaksanakan audit keseluruhan tahap penelitian. Prastowo (2012: 274) Sugiyono (2015: 377) pun menyiratkan yakni uji dependabilitas melibatkan evaluasi proses penelitian secara keseluruhan. Pada penelitian berikutnya, peneliti akan berdiskusi lagi dengan pembimbing dan mengaudit tahap penelitian secara keseluruhan. Di sini nanti, peneliti akan berbicara dengan pembimbing untuk menurunkan kesalahan dalam menyampaikan hasil dan proses penelitian.

4) Uji Konfirmabilitas / Objektivitas (*Confirmability*)

Uji konfirmabilitas digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menguji objektivitas. Menurut Sugiyono (2015: 377), penelitian dapat dianggap objektif hanya jika populasi umum menyetujuinya. Menurut Prastowo (2012: 275), pengujian konfirmabilitas mencakup evaluasi hasil penelitian yang berhubungan dengan proses penelitian.

5) Teknik Analisis Data

Analisis data yakni teknik yang dipakai untuk memaparkan data atau keterangan yang dikumpulkan sehingga orang yang mengumpulkannya

dan orang lain dapat memahaminya. Analisis data ialah proses mengumpulkan informasi dari catatan lapangan, hasil wawancara, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikannya ke dalam kategori, membaginya menjadi unsur-unsur kecil, melaksanakan sintesa, menyusunnya ke dalam pola, menentukan apa yang utama dan apa yang perlu ditelaah, dan membuat kesimpulan yang mudah dipahami. Dalam melakukan analisis data, setiap peneliti harus mengingat beberapa komponen penting berikut:

a. Reduksi Data

Di tahap reduksi data, catatan lapangan dipakai agar mengumpulkan data kasar, yang kemudian disempurnakan, diabstraksi, dan diubah. Selama proyek penelitian kualitatif, proses ini terjadi secara konsisten. Peneliti seringkali tidak menyadari sepenuhnya bahwa akan ada penurunan data saat mereka menetapkan kerangka konseptual, masalah penelitian, dan pendekatan pengumpulan data. Ini terjadi sepanjang tahap pengumpulan data, mencakup membuat rangkuman, mengkode, menemukan tema, membuat kelompok data, mempartisi, dan membuat catatan. Sesudah penelitian lapangan, proses penurunan data berlanjut sampai laporan akhir dibuat. Ini adalah bagian penting dari analisis karena membantu mengasah, mengelompokkan, menyingkirkan yang tidak penting, dan mengorganisir data sampai kesimpulan akhir dapat diambil dan diverifikasi.

b. Display Data

Penyajian data, juga disebut display data, didefinisikan oleh Miles & Huberman sebagai kumpulan data yang terorganisir dengan baik yang memfasilitasi pengambilan keputusan dan kesimpulan. Hasilnya, seorang analis dapat mengamati apa yang terjadi dan menentukan apakah akan terus melakukan penelitian sesuai dengan petunjuk presentasi atau menarik kesimpulan yang sesuai.

c. Verifikasi (Penarikan Kesimpulan)

Verifikasi atau Penarikan Kesimpulan: Miles dan Huberman (1992) menyatakan bahwa penarikan kesimpulan cuman salah satu fungsi dari konfigurasi yang utuh. Penelitian juga mencakup verifikasi kesimpulan. Verifikasi bisa diganti dengan meninjau catatan lapangan, memangkas pemikiran-pemikiran yang terlintas di benak analis (peneliti) saat menulis, atau mungkin bekerja ekstra dan menghabiskan banyak waktu untuk mengkaji dan mendiskusikan temuan dengan rekan kerja agar mencapai intersubjektif. perjanjian. Verifikasi mungkin juga melibatkan banyak upaya dalam menyalin temuan penelitian ke dalam kumpulan data yang berbeda. Singkatnya, makna yang dihasilkan dari data lain perlu divalidasi, atau dievaluasi keakuratan, ketahanan, dan penerapannya. Verifikasi temuan akhir diperlukan untuk memastikan bahwa temuan tersebut benar-benar dapat dibenarkan dan tidak terjadi begitu saja selama proses pengumpulan data.