

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Permasalahan yang terjadi pada diri individu yang cenderung malas dan menunda-nunda pekerjaan biasa disebut dengan prokrastinasi. Menunda merupakan masalah umum di antara individu yang cenderung malas dan menunda tugas. Dalam buku berjudul *Self Efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance* (Azar,2013), prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda, memulai, atau menyelesaikan tugas sambil melakukan hal lain yang tidak produktif. Di sisi lain, akademik mengacu pada sistem pendidikan yang mencakup kurikulum pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat dikelola oleh sekolah. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai permasalahan yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademik yang menunda tugas sekolah sehingga menyebabkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk tugas-tugas yang sepele. Individu dengan tipe ini lebih cenderung mengabaikan tugasnya untuk bermain game, jalan-jalan, atau terlibat dalam aktivitas sosial, dan membenamkan diri dalam organisasi dibandingkan menyelesaikan tugasnya.. Sedangkan akademik merupakan suatu pendidikan yang didalamnya terdapat kurikulum pendidikan yang fungsinya untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat dikelola oleh sekolah. Oleh sebab itu, Prokrastinasi akademik

diartikan sebagai permasalahan dialami individu dilingkungan akademik dengan menunda tugas-tugas sekolah sehingga individu melakukan prokrastinasi lebih sering membuang waktu dan pekerjaan yang tidak penting. Individu lebih memilih menyepelkan tugasnya untuk bermain *game*, *hang out* atau nongkrong, dan menyibukkan diri dengan organisasi daripada melakukan atau menyelesaikan tugas.

Permasalahan yang banyak terjadi pada proses belajar individu di sekolah salah satunya yaitu prokrastinasi akademik. Beberapa faktor internal maupun eksternal yang membuat individu mengalami prokrastinasi akademik dalam pembelajaran. Faktor internal, individu malas untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sedangkan faktor eksternal dalam pembentukan prokrastinasi akademik yaitu penggunaan media sosial secara berlebihan serta sarana dan prasana yang dibutuhkan kurang memadai. Hal itu membuat belajar yang dilakukan tidak konsisten atau tidak teratur. Pengentasan masalah tersebut banyak cara yang dapat dilakukan dan setiap individu memiliki teknik belajar yang berbeda-beda dan tentunya teknik belajar juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu dalam belajar sehingga individu dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan menyenangkan.

Teknik pembelajaran yang terkenal di masyarakat adalah melalui diskusi, tanya jawab, membaca, dan menghafal. Meskipun demikian, terdapat beragam metode pembelajaran yang dapat diterapkan. Menurut Gufron dan Risnawati (2010), pelajar mengalami kesulitan dalam

mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditentukan, cenderung untuk menunda atau enggan memulai tugas secara cepat saat dihadapkan pada pekerjaan tertentu, yang disebut sebagai perilaku prokrastinasi. Terlepas dari alasan di balik penundaan tersebut, setiap keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas dianggap sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sering terjadi di berbagai sekolah di Indonesia dan dapat mengganggu kedisiplinan siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan analisis data dari penelitian yang dilakukan oleh Restu Pangrsa Ramadha dan Hendri Winata di salah satu SMK swasta di Bandung, terungkap bahwa variabel prokrastinasi akademik diukur melalui skor rata-rata jawaban responden dengan menggunakan distribusi frekuensi yang bersifat ordinal. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor rata-rata variabel prokrastinasi akademik mencapai 3,86. Jika disesuaikan dengan skala penafsiran dalam tabel skala Likert, skor tersebut dikategorikan sebagai tinggi. Ditemukan beberapa indikator prokrastinasi yang umum dilakukan oleh siswa, antara lain keterlambatan dalam menyelesaikan tugas mengarang sebesar 78%, penundaan belajar saat menghadapi ujian sebesar 90%, menunda kegiatan membaca sebesar 82%, penundaan kinerja tugas administratif sebesar 80%, menunda kehadiran pada kegiatan tatap muka sebesar 81%, serta penundaan kinerja akademik secara keseluruhan sebesar 75%. Dari persentase tersebut, kesimpulannya yaitu indikator prokrastinasi akademik tertinggi terjadi pada penundaan belajar saat menghadapi ujian, sementara yang terendah terjadi penundaan

kinerja akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, tingkat prokrastinasi akademik dengan penundaan belajar di SMK Swasta Bandung dapat dikatakan tinggi.

Tindakan prokrastinasi ini seiring berjalannya waktu telah menjadi kebiasaan dan budaya yang lazim di kalangan siswa. Umumnya, hal ini dilakukan karena memilih untuk mengambil bagian dalam aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Kebiasaan ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi individu, orang lain, atau lingkungan dengan hasil belajar yang kurang optimal. Selain itu, prokrastinasi juga mampu menciptakan ketegangan dan rasa bersalah saat mendekati batas waktu penyerahan tugas, meskipun pada awalnya prokrastinasi mungkin terasa sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan akibat beban tugas. Fenomena prokrastinasi merupakan permasalahan yang telah lama ada dan terus berlanjut hingga saat ini, semakin berkembang dengan adanya berbagai hambatan dan pemicu modern seperti penggunaan media sosial, *game*, serta tempat-tempat nongkrong yang semakin diminati.

Pada dasarnya, setiap individu berkeinginan untuk menghentikan kebiasaan prokrastinasi, namun seringkali sulit menemukan metode yang tepat untuk mengakhiri pola perilaku tersebut. Prokrastinasi tidak pandang bulu, menyerang semua kalangan pelajar, bahkan yang memiliki kemampuan yang luar biasa. Ironisnya, prokrastinasi dapat membuat individu berbakat ini menyebabkan hasil belajar yang kurang optimal,

seringkali terlambat dalam pengumpulan tugas, bahkan hingga terlambat dalam menyelesaikan pendidikan. Selain itu, prokrastinasi juga berdampak pada individu yang baru memasuki dunia kerja, di mana kebiasaan prokrastinasi mereka masih saja menghantui dan menyulitkan kinerja mereka. Oleh karena itu, langkah-langkah konkret perlu diambil untuk menangani masalah prokrastinasi akademik yang kerap terjadi di kalangan pelajar melalui penerapan teknik belajar yang efektif.

Pengelolaan waktu yang efisien dapat membantu individu menghindari prokrastinasi akademik. Selain itu, terdapat berbagai faktor lain yang menjadi penyebab prokrastinasi, seperti keengganan, rasa kewalahan, ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara efektif, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, yang menyebabkan pemborosan waktu yang tidak produktif. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan jika diselesaikan, hasilnya tidak optimal. Penundaan juga dapat mengakibatkan hilangnya peluang dan kesempatan yang muncul.

Berdasarkan uraian di atas, penting bagi para peneliti dan pendidik untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik, karena selain berperan sebagai pengajar, mereka juga bertanggung jawab dalam membantu memperlancar proses pembelajaran individu. Guru di sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam membantu siswa mengatasi perilaku menunda pekerjaan, termasuk guru bimbingan dan konseling (Munawaroh dkk., 2017). Oleh sebab itu, adapun langkah-langkah untuk mengatasi dan

mencegah prokrastinasi akademik melalui penerapan metode atau teknik belajar yang mendukung kesuksesan belajar individu. Jika dibiarkan, prokrastinasi dapat berdampak pada proses pembelajaran individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Kartadinata dan Tjunding (2008) bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang tidak boleh dilakukan di sekolah karena dapat menghambat kemajuan. Oleh karena itu, peneliti mengusulkan teknik Pomodoro untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami siswa, sehingga membantu siswa untuk lebih fokus dalam proses belajar.

Teknik Pomodoro pada dasarnya adalah pendekatan belajar atau bekerja di mana manajemen waktu sangat penting. Menurut buku Dewi Indra P. (2010) "Fokus Bagaimana Bekerja Lebih Sedikit Mencapai Banyak Hal", teknik Pomodoro pertama kali digunakan oleh Francesco Corillo pada tahun 1980., mengadopsi nama pengatur waktu dapur yang berbentuk seperti tomat. Awalnya, Francesco Corillo mengalami kesulitan dalam menjaga fokus selama sesi belajar. Selanjutnya, ia menyadari perlunya belajar dalam interval waktu tertentu. Selain itu, ia menerapkan interval istirahat yang ditentukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, memungkinkannya untuk memulihkan diri setelah melakukan tugas yang membutuhkan konsentrasi.

Teknik Pomodoro untuk belajar akan sangat membantu orang yang mengalami gangguan dan kurang fokus dalam belajar. Implementasi teknik Pomodoro dapat meningkatkan efisiensi belajar dan mengoptimalkan pengelolaan waktu individu. Dalam buku Pomodoro

*Technique Illustrated: The Easy Way to Do More in Less Time*, Staffan *Noteberg* mengatakan bahwa teknik Pomodoro membantu orang mempertahankan fokus dan produktivitas otak mereka dalam rentang waktu tertentu dengan memecah tugas yang rumit menjadi bagian-bagian kecil yang harus dilakukan dalam beberapa sesi dan sesuai dengan skala prioritas. Ini karena teknik Pomodoro melibatkan waktu belajar selama 25 menit dan istirahat selama 5 menit. Individu dapat melakukan siklus ini secara berulang sesuai kebutuhan, menciptakan manajemen waktu antara tingkat konsentrasi tinggi dan fokus serta waktu istirahat.

Seiring berjalannya waktu, Perkembangan teknologi telah memudahkan kegiatan belajar dengan adanya aplikasi-aplikasi pendukung yang menerapkan metode pembelajaran untuk manajemen waktu, fokus belajar, dan manfaat lainnya. Meskipun teknologi memberikan kemudahan, terdapat dampak negatif juga yang harus diwaspadai agar penggunaan teknologi informasi tetap memberikan manfaat bagi kehidupan. Penting bagi individu untuk menggunakan teknologi informasi secara bijaksana guna memaksimalkan manfaat dari bermacam teknik belajar, meningkatkan efektivitas belajar, serta semangat belajar. Teknik Pomodoro memiliki banyak keuntungan, yang sangat mempengaruhi tingkat fokus belajar, berikut manfaat teknik Pomodoro mencakup (1) membantu mengatasi prokrastinasi dengan membagi tugas ke dalam waktu yang terukur untuk segera menyelesaikan, (2) meningkatkan fokus saat belajar atau bekerja dengan pembatasan waktu, (3) Istirahat singkat yang

diberikan oleh teknik Pomodoro membantu mengurangi kelelahan mental dan menjaga energi, (4) meningkatkan kedisiplinan dengan mengikuti waktu yang telah ditetapkan. Hal ini baik untuk mengembangkan kebiasaan belajar.

Maka dari itu Teknik Pomodoro adalah metode belajar cerdas yang menggunakan efisiensi waktu. Bergantung pada pengaturan waktu untuk menyelesaikan tugas dengan fokus maksimal dalam jangka waktu yang ditentukan, metode ini menggunakan istilah belajar keras dan belajar cerdas. Belajar cerdas melibatkan pengaturan waktu untuk fokus maksimal, sedangkan belajar keras tanpa memperhatikan waktu dan hal tersebut tidak diperbolehkan bagi individu untuk belajar keras. Maka teknik Pomodoro merupakan metode belajar cerdas, di lansir oleh Kumaran (2019). Dengan menggunakan teknik Pomodoro membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik dan mencegah penundaan belajar sehingga hasil belajar dan proses belajarnya tidak sering kali disepelkan dan ditunda-tunda.

Teknik Pomodoro yaitu teknik fokus belajar yang pertamakali dikenalkan oleh Francesco Cirillo pada tahun 1980-an, adalah metode pengelolaan waktu yang memecah pekerjaan menjadi interval 25 menit yang dikenal sebagai Pomodoros, diikuti oleh istirahat singkat. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa interval kerja yang lebih pendek dapat meningkatkan fokus dan efisiensi dengan membatasi kelelahan mental dan fisik (Cirillo, 1988). Dalam praktiknya, pengguna menetapkan timer untuk

25 menit dan berkonsentrasi pada satu tugas sampai timer berbunyi. Setelah itu, mengambil istirahat lima menit sebelum memulai Pomodoro berikutnya. Setelah empat Pomodoros, istirahat yang lebih panjang diambil, biasanya selama 15-30 menit, untuk pemulihan yang lebih mendalam (Cirillo, 1988).

Manfaat dari Teknik Pomodoro termasuk peningkatan konsentrasi dan perhatian, pengurangan penundaan, dan peningkatan produktivitas pribadi. Selain itu, teknik ini dapat membantu individu dalam mengelola stres kerja dan mencapai keseimbangan kerja-hidup yang lebih baik (Cirillo, 1988). Namun, penting untuk dicatat bahwa beberapa orang mungkin menemukan interval 25 menit terlalu singkat atau terlalu panjang, sehingga adaptasi pribadi dari durasi Pomodoro mungkin diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal (Cirillo, 1988).

Teknik Pomodoro telah digunakan dalam konteks pendidikan oleh siswa untuk mengatur waktu belajar mereka, memungkinkan mereka untuk mempertahankan fokus selama sesi belajar yang panjang tanpa merasa kelelahan. Ini juga telah diadopsi oleh para profesional di berbagai bidang yang membutuhkan periode konsentrasi yang panjang, seperti penulis, pengembang perangkat lunak, dan peneliti (Cirillo, 1988).

Penerapan Teknik Pomodoro dalam pengaturan kerja modern sering kali melibatkan penggunaan aplikasi dan alat digital yang dirancang untuk memfasilitasi metode ini. Misalnya, Pomofocus adalah aplikasi yang terdapat di web yang memungkinkan pengguna untuk menyesuaikan

pengaturan mereka, menambahkan tugas dan proyek, dan melihat laporan waktu fokus (Pomofocus.io, 2021). Alat ini tidak hanya membantu dalam mengatur waktu kerja, tetapi juga dalam melacak kemajuan dan mengevaluasi efektivitas penggunaan waktu (Pomofocus.io, 2021).

Kelemahan yang perlu dipertimbangkan dalam teknik Pomodoro diantaranya beberapa individu mungkin merasa terganggu oleh frekuensi istirahat yang tinggi, yang dapat mengganggu aliran kerja mereka. Selain itu, tugas yang membutuhkan konsentrasi mendalam dan tidak terputus mungkin tidak cocok dengan struktur interval yang ditetapkan oleh teknik ini (Cirillo, 1988).

Secara keseluruhan, Teknik Pomodoro menawarkan kerangka kerja yang fleksibel dan dapat disesuaikan yang dapat diintegrasikan ke dalam berbagai gaya kerja dan kebutuhan individu. Dengan pendekatan yang disiplin dan adaptasi yang bijaksana, teknik ini dapat menjadi alat yang berharga dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan (Cirillo, 1988).

Berdasarkan hal diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah MTs. Nurul Anwar Andulang Gapura Sumenep. Alasan peneliti mengambil MTs. Nurul Anwar bahwa dari hasil wawancara pada tanggal 23 Desember 2022 dengan kesiswaan MTs. Nurul Anwar (M/L/27/W-1) bahwa di tingkat MTs banyak siswa yang kerap menunda tugas sekolah. seperti halnya mengerjakan pekerjaan rumah, membuat hasil karya dan tugas sekolah

lainnya. Jika terus dibiarkan maka hal akan berdampak pada hasil belajar. Maka, dari hasil wawancara tersebut kesiswaan ingin menghadirkan dan menyediakan suatu teknik belajar yang dapat di terapkan oleh Siswa dengan sistem yang berbeda dari sebelumnya dimana biasanya siswa hanya diberikan tugas di kelas untuk menanggulangi prokrastinasi akademik. Di MTs. Nurul Anwar terdapat siswa yang memiliki sikap prokrastinasi akademik dan hal itu membuat nilai dan hasil belajarnya tidak baik. Setelah diamati Siswa tersebut memiliki faktor faktor tertentu. Salah satunya, Siswa lebih sering bermain, menggunakan media sosial yang berlebihan dan sarana yang kurang.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menjalankan salah satu cara pembelajaran yang dapat mengatasi prokrastinasi akademik yaitu dengan cara belajar Pomodoro yang sebelumnya belum pernah diterapkan di lingkungan sekolah MTs. Nurul Anwar. Pomodoro sendiri berasal dari Italia yang memiliki arti tomat. Teknik pembelajaran ini dikembangkan oleh seorang pelajar dari Italia bernama Francesco Cirillo pada akhir 1980. Pada awalnya, Francesco Cirillo mengalami kesulitan dalam proses belajarnya dimana ia sulit untuk berkonsentrasi pada suatu hal tertentu, sehingga ia memutuskan untuk mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan teknik Pomodoro (Zulfahmi, 2016).

Berdasar pada latar belakang di atas, peneliti perlu mengamati lebih dalam terhadap bagaimana teknik Pomodoro diterapkan pada siswa dengan tujuan peneliti dapat menerapkan dan membantu Siswa mengatasi

daan menurunkan sikap prokrastinasi akademiknya. Oleh sebab itu peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul " Teknik Pomodoro dalam menurunkan Prokrastinasi Akademik".

## **B. Identifikasi Masalah**

Penerapan teknik Pomodoro dalam konteks akademik seringkali dianggap sebagai solusi efektif untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh siswa. Prokrastinasi akademik, yang merupakan penundaan yang disengaja dan tidak rasional terhadap tugas-tugas atau kegiatan belajar (Steel, 2007) telah menjadi masalah umum yang mempengaruhi efisiensi dan produktivitas belajar. Teknik Pomodoro, yang dikenalkan oleh Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980-an, adalah metode pengelolaan waktu yang menggunakan timer untuk membagi waktu kerja menjadi interval, biasanya berdurasi 25 menit, yang disebut 'pomodori', diikuti oleh istirahat pendek. Penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan Teknik Pomodoro, pelajar dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka, serta mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (Cirillo, 2006). Namun, masih terdapat kebutuhan untuk mengevaluasi efektivitas teknik ini dalam skala yang lebih luas dan dalam berbagai konteks pendidikan.

Berdasa pada latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Siswa diberikan tugas dalam kelas untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya. Sehingga ketika diberikan tugas rumah siswa memilih menyepelkan, menunda dan tidak mengerjakan.
2. Siswa terbiasa menunda tugas sekolah sehingga tugas yang diberikan tidak dikerjakan.
3. Proses belajar yang monoton sehingga siswa malas dan menunda pekerjaannya.

### **C. Batasan Masalah**

Penerapan Teknik Pomodoro telah banyak diteliti sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Teknik ini, yang dikenalkan oleh Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980-an, adalah pendekatan waktu yang menggunakan timer untuk membagi pekerjaan menjadi interval, tradisional selama 25 menit dalam durasi, dipisahkan oleh jeda pendek. Penelitian yang dilakukan oleh Smith 2020 menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan konsentrasi dan efisiensi belajar, serta mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas-tugas akademik.

Berdasarkan identifikasi masalah pada penelitian ini, maka peneliti batasan masalah yaitu dengan menerapkan teknik Pomodoro dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa di MTs. Nurul Anwar.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka terdapat beberapa persoalan yang perlu di teliti:

1. Apakah ada pengaruh teknik Pomodoro dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa?
2. Apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah perilaku prokrastinasi siswa setelah diberikan *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik Pomodoro?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasar pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik Pomodoro dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.
2. Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perilaku prokrastinasi siswa setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik Pomodoro.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa menggunakan metode Pomodoro saat belajar..

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Studi ini dapat memberikan informasi tentang metode Pomodoro untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

#### b. Bagi Siswa

Sebagai bahan ajar dalam mengatasi prokrastinasi dalam dirinya melalui teknik Pomodoro.

### G. Definisi Operasional

Penelitian ini perlu diberikan penafsiran yang jelas agar tidak terjadi kesalahan penafsiran sehingga penelitian ini menjadi terarah. Penelitian ini menggunakan 1) teknik Pomodoro yang merupakan teknik belajar menggunakan waktu sebagai pembatas belajar fokus dan waktu istirahat. Namun, waktu istirahat tidak melebihi waktu waktu fokus belajar dengan tahapan atau langkah pelaksanaan yaitu menyiapkan materi untuk dikerjakan siswa, mengatur waktu fokus belajar dan waktu istirahat siswa, setelah waktu berbunyi siswa dapat berhenti untuk istirahat sejenak dan hal tersebut dilakukan secara berulang sesuai kebutuhan individu. 2) prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang cenderung menunda atau tidak segera melaksanakan kegiatan belajar dengan indikator menunda waktu belajar, menyepelkan tugas, sikap malas pada diri individu, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.