

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010: 2). Belajar dan pembelajaran menjadi suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Belajar dan pembelajaran dikatakan berhasil serta berkualitas apabila siswa terlibat secara aktif, baik fisik, mental maupun sosial pada proses pembelajaran. Berhasil atau tidaknya proses belajar dan pembelajaran juga dapat mempengaruhi kesuksesan akademik siswa (Kusumawati dkk., 2019). mencapai kesuksesan akademik diperlukan sebuah usaha bagi para siswa, salah satunya kedisiplinan dalam hal tanggung jawab selama melakukan kegiatan akademik.

Salah satu wujud tanggung jawab siswa adalah tidak menunda-nunda pekerjaan yang telah diberikan oleh Guru. Sikap menunda-nunda tersebut dalam dunia akademik biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik ialah kecenderungan untuk hampir atau selalu melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik, yang berakibat munculnya rasa cemas dari perilaku prokrastinasi tersebut. Noran (Wardhana dkk., 2019) prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran terhadap tugas yang seharusnya diselesaikan oleh seseorang. Millgram (Yospina & Pribadi, 2019) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) sikap yang mengandung unsur penundaan, baik dalam hal memulai maupun menyelesaikan tugas. (2) terdapat akibat seperti keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas, (3) terdapat suatu tugas yang harus diselesaikan (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti rasa cemas, menyesal dan takut.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sikap menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan dan memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Perilaku prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif bagi pelakunya. Seperti, munculnya rasa cemas dan takut ketika mendekati *deadline* pengumpulan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kegagalan dalam menyelesaikan tugas hingga menurunnya nilai akademik.

Menurut Ferrari (1995) perilaku prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri : (1) penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, (2) Kelambanan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan Pelaku prokrastinasi atau prokrastinator memiliki alasan tersendiri dalam melakukan penundaan tugas. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang melatar belakangi perilaku prokrastinasi adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti faktor fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti pola asuh orang tua, kurangnya motivasi orang tua, tugas yang banyak dan harus diselesaikan dalam waktu bersamaan serta bergaul dengan teman yang kurang tepat (Wardhana dkk., 2019).

Prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang banyak dialami peserta didik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh dkk (2017) dijelaskan bahwa 17,2% pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 77,1 % sedang, dan 5,7 % rendah. Permana (2019), dalam penelitiannya dijelaskan di SMA Darul falah Cililin menunjukkan bahwa 60% siswa dari jurusan MIPA dan 75% dari jurusan IPS mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik juga dialami mahasiswa prodi bimbingan konseling Universitas Ahmad Dahlan, dimana dari 229 mahasiswa 6 %

mengalami tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi, 81 % kategori tinggi, 13 % kategori sedang dan 0% kategori rendah. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan masalah belajar yang masih banyak dialami siswa dan terjadi di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga Perguruan Tinggi. Prokrastinasi akademik juga terjadi di MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo. Hasil wawancara bersama wali kelas VIII Bapak Imam Baihaqi, S.Pd., diketahui perilaku prokrastinasi hampir terjadi di setiap kelas, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya mengerjakan tugas semalam sebelum tugas dikumpulkan, hal ini membuat nilai yang didapat kurang maksimal.

Dilansir dari kompasiana.com perilaku prokrastinasi akademik semakin meningkat pada masa pandemic COVID-19. Hal ini disebabkan karena diberlakukannya pembelajaran secara daring, dimana peserta didik hanya mendapatkan pembelajaran yang bersifat teoritis karena minimnya interaksi langsung dan materi hanya tersampaikan via *handphone*. Beberapa peserta didik cenderung terdistraksi dengan banyaknya hiburan yang terdapat di platform lain hingga mengabaikan dan melakukan penundaan atau prokrastinasi terhadap tugas yang seharusnya diselesaikan.

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah bimbingan kelompok. Menurut Romlah, (2019: 3) bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan bimbingan kelompok sebagai layanan dalam mengatasi masalah siswa diantaranya : Mulinda dkk., (2020) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan empati siswa. Dalam penelitiannya empati siswa kelas VII SMP Negeri 7 Serang meningkat setelah pemberian layanan tersebut.

Kuswantoro dkk, (2020) yang menerapkan bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk meningkatkan efikasi akademik siswa. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *homeroom* efektif untuk meningkatkan efikasi akademik siswa SMP Gebang Muhammadiyah Cirebon. Lianasari & Purwanto, (2016) menggunakan bimbingan kelompok teknik *brainstorming* untuk meningkatkan asertif siswa. Dari hasil penelitiannya, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *brainstorming* juga efektif untuk meningkatkan asertif siswa. Dari beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dikaloborasikan dengan berbagai teknik, salah satunya adalah teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* (CR) merupakan strategi yang digunakan untuk membantu konseli dalam meningkatkan diri dengan cara menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya, serta membantu konseli dalam mengidentifikasi persepsi dan kognisi yang salah dan menggantinya dengan yang lebih tepat (Hasanah, 2018). Teknik *cognitive restructuring* telah banyak di uji cobakan untuk mengatasi berbagai masalah siswa, diantaranya : Hasanah, (2018) Dalam penelitiannya, menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk menurunkan perilaku *bullying* di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan.

Sulistyowati & Wiyono, (2019) yang menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri siswa Dalam penelitiannya, diketahui terdapat penurunan skor untuk sikap *bullying* setelah pemberian layanan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu, melalui keterampilan untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang rasional, teknik *cognitive restructuring* juga mampu mengatasi *body dysmorphic disorder* pada siswa SMPN 10 Malang (Edmawati dkk., 2018). Penggunaan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi

prokrastinasi dikarenakan teknik *cognitive restructuring* mampu mengubah pikiran irasional yang mana menjadi penyebab prokrastinasi akademik.

Salah satu penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik adalah pemikiran yang irasional (Ferrari, 1995). Pelaku prokrastinasi akademik menganggap tugas sebagai sesuatu yang sulit untuk diselesaikan dan beranggapan menunda tugas merupakan suatu hal yang wajar. Maka dari itu, diharapkan melalui bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* mampu merubah pemikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang rasional, yakni memiliki tanggung jawab atas tugas yang diberikan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik *cognitive restructuring* dalam bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi intervensi yang inovatif dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.
- b. Kajian teori dan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi teoritis bagi penelitian selanjutnya yang serupa

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Konselor, bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi media atau referensi untuk meningkatkan pelayanan bagi para siswa.
- b. Siswa, penelitian ini dapat membantu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa.
- c. Peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu membantu penelitian berikutnya tentang teknik *cognitive restructuring* dan prokrastinasi akademik.

1.5 Batasan Penelitian

- a. Subjek penelitian merupakan siswa yang teridentifikasi mengalami tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi.
- b. Jenis keterampilan yang digunakan adalah layanan bimbingan konseling teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini berpijak pada asumsi :

- a. Perilaku prokrastinasi berasal dari pikiran irasional, yakni menganggap menunda-nunda tugas sebagai suatu hal yang wajar.
- b. Prokrastinasi akademik dapat dikurangi atau dihilangkan menggunakan intervensi tertentu.
- c. Tingkat prokrastinasi akademik dapat diukur menggunakan skala dari konstruk teoritis tersebut.