

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peranan penting dalam menunjang kualitas dan kuantitas setiap siswa. Kesuksesan siswa dalam meraih pendidikan tinggi tidak lepas dari usaha dan belajar. Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh ilmu, meningkatkan keterampilan, sikap, serta memperkokoh kepribadian diri (Pertiwi & Sa'adah, 2022). Menurut Masgumelar & Mustafa (2021) pendidikan merupakan suatu usaha yang direncanakan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Di dunia pendidikan seperti di sekolah, tidak semua siswa memiliki kebiasaan yang baik dan yang kurang baik. Dan tidak semua dapat mengatasi kebiasaan yang kurang baik itu. Kebiasaan yang sering terjadi di sekolah salah satunya adalah menunda-nunda dan tidak menyelesaikan tugas sesuai jangka waktu. Perilaku ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Ferrari (1995:28-29) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah menunda secara sukarela suatu tindakan yang dimaksudkan meskipun berharap akan menjadi lebih baik karena penundaan itu dengan kata lain sebagai penundaan sukarela dan tidak rasional dari suatu tindakan yang dimaksudkan meskipun mengetahui bahwa penundaan ini akan merugikan atau harus di bayar. Begitu juga pendapat dari Ramadhani et al (2020) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang tidak baik dalam memanfaatkan waktu serta adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang akan dikerjakan. Perilaku ini melibatkan kesadaran individu yang seharusnya menyelesaikan tugas tersebut, namun gagal dalam memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikannya dalam jangka waktu yang diharuskan.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk dari kondisi perilaku seseorang yang sengaja dan sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi akademik yang terjadi di dunia pendidikan akan berdampak negatif jika tidak diberikan tindakan yang dapat mengurangi dan

mengatasi perilaku tersebut. Prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan erat terhadap menurunnya prestasi akademik sehingga perlu adanya upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi tersebut. (Saka & Wirastania, 2021)

Menurut Rahmania et al (2021) dalam penelitiannya tentang gambaran prokrastinasi akademik siswa SMP menyimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang seperti menunda mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas lain dalam pengerjaan tugas. Dari penelitian tersebut, guru mempertimbangkan untuk memberikan waktu dalam pengumpulan tugas dengan jangka yang tidak terlalu lama dan memberikan *reward* bagi siswa yang mengumpulkan tugas paling awal. Orang tua juga ikut berperan mendampingi saat belajar di rumah. Membolehkan siswa untuk bermain maupun melakukan aktivitas lainnya dengan teman sebaya dengan memberikan peraturan jika sudah melakukan kegiatan harus belajar minimal 30 menit dan menyelesaikan tugas lainnya. Kusumawide et al (2019) dalam penelitiannya tentang keefektifan *solution brief counseling (SFBC)* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah diberikan SFBC yang dilihat dari nilai *pre-test* dan *posttest*.

Swara et al (2020) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena siswa tidak nyaman atau tidak senang terhadap tugas yang diberikan, sehingga diberikan layanan kelompok dengan teknik *self-management* dan berhasil mengurangi hal yang negatif menjadi positif seperti siswa menunda dalam mengerjakan tugas akhirnya menyelesaikannya tepat waktu. Prokrastinasi terjadi sebab siswa tidak suka dengan guru dan mata pelajaran tersebut, tugas tidak menarik, dan menggantungkan tugas pada teman. Supriyatno (2023) Hal ini menjadikan siswa menunda dalam mengerjakan tugas, enggan mengumpulkan tepat waktu, serta kurangnya motivasi diri dari siswa. Ardiansyah et al (2022) menyebutkan bahwa prokrastinasi terjadi sebab adanya keyakinan irrasional yang dimiliki siswa. Keyakinan irrasional tersebut disebabkan oleh suatu kesalahan dalam memprepsikan tugas sekolah seperti memandang tugas sekolah sebagai beban yang berat, tidak menyenangkan, dan takut mengalami kegagalan sebelum memulai.

Dari hasil analisis data awal yang dilaksanakan peneliti dengan mewawancarai Hizbun Naser, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Wahid Hasyim Kepohbaru pada tanggal 19 Januari 2023 dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa memang sering kali dijumpai di sekolah dengan dibuktikan siswa kelas VIII hampir 80% yang berjumlah sebanyak 40 siswa terbiasa mengerjakan tugas menjelang batas waktu yang telah ditentukan. Hal senada juga disampaikan oleh Anisa Firdaus S.Pd selaku wali kelas dalam sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa mereka telah teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, dan mereka memiliki pola belajar yang tidak baik seperti menunda mengerjakan tugas akademik, serta kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan.

Selain itu, prokrastinasi akademik juga sangat berdampak negatif dengan kegiatan akademik siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Rengganis (2019) siswa cenderung menunda-nunda tugas dan kewajibannya sehingga menumpuk di akhir dan banyak yang merasa terburu-buru dalam menyelesaikannya. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ujian akhir.

Diketahui bahwa menunda dapat mengakibatkan dampak pada diri sendiri sebagaimana yang disampaikan oleh Solomon dan Rothblum dalam (Riyadah, 2019) menyatakan bahwa dampak dari perilaku prokrastinasi akademik adalah tugas tidak akan terselesaikan maupun maksimal karena waktu yang terbatas, mereka mengalami kecemasan dalam waktu mengerjakan tugas, sehingga jumlah kesalahan dari tugas tersebut tinggi karena mereka mengerjakan tugas tersebut dalam waktu sempit. Selain itu mereka akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi di karenakan ada kecemasan pada individu, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Selain dari dampak negatif prokrastinasi juga dapat menyebabkan psikis pada siswa tersebut seperti mengalami penurunan dalam hal akademiknya, siswa mengalami cemas dan stress yang tinggi, dan siswa merasa bersalah atau menyesal. Hal ini terjadi bukan karena siswa kekurangan waktu, Akan tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhi siswa untuk terus menunda-nunda tugas. Dengan kata lain, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak terlepas dari faktor-

faktor yang mendasari terbentuknya perilaku yang dipengaruhi oleh faktor-faktor pembentukannya.

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah konseling kelompok. Muliarahmat & Prasetiawan (2021) konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutis, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan. Sama halnya yang diungkapkan oleh Masya & Royhan (2019) konseling kelompok adalah upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok merupakan upaya yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. (Fahmi & Slamet, 2016)

Prayitno et al., (2017:237) konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas suatu hal yang berguna untuk pengembangan pribadi dan untuk memecahkan suatu masalah individu yang terlibat dalam layanan konseling kelompok tersebut. Correy dalam (N. S. Putri 2019) konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut. Lebih jelasnya, konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut. Dalam kegiatan konseling kelompok siswa saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri, dan untuk peserta lainnya (Prayitno et al, 2017:237).

Untuk memecahkan masalah prokrastinasi akademik maka peneliti menggunakan sebuah teknik yaitu teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* merupakan strategi yang di gunakan 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.

Menurut S. E. N. Ramadhani et al (2022) teknik *cognitive restructuring* adalah upaya penggantian pada pemikiran negatif menjadi positif pada setiap kegiatan dan pekerjaan yang dilakukan. Dengan terapi kognitif yang berfokus pada prinsip belajar dan pikiran atau dapat dikatakan sebagai salah satu teknik kognitif perilaku yang dinilai mampu mereduksi permasalahan peserta didik terutama masalah prokrastinasi akademik (Prasetyo & Muhid, 2022). Suranata Janah dan Suarni berpendapat dalam Farid (2021) teknik *cognitive restructuring* adalah cara konselor dalam membantu konseli dalam merestrukturasi kembali pikiran-pikiran yang irasional menjadi rasional.

Begitu juga dengan Eford, (2016:255) berpendapat bahwa teknik *cognitive restructuring* di sebut juga *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif) yang merupakan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran konseli untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak menjadi terlalu terbias. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Berdasarkan observasi awal peneliti di lapangan dan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling tersebut bisa dipahami bahwa pentingnya penyelesaian problem prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok berdasarkan realita di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema: **“Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *cognitive restructuring* Untuk Mengurangi Prokraestinasi Akademik Siswa Smp Wahid Hasyim Kepohbaru”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi pedoman bagaimana teknik *cognitive restructuring* dapat dikembangkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### **1. Bagi Siswa**

Kebiasaan belajar yang baik, mandiri dalam belajar dan dapat menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya, sehingga setiap siswa dapat sukses dalam kegiatan belajarnya dan mampu memberdayakan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri.

##### **2. Bagi guru**

Efektifitas dalam proses belajar mengajar dan terciptanya pembelajaran yang optimal.

##### **3. Bagi peneliti**

Memberikan kontribusi dan manfaat dalam rangka mengembangkan profesi sebagai pendidik, guna memperoleh pemahaman yang lebih tinggi.

### 1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan pokok permasalahan yang telah diuraikan diatas, masalah ini hanya di batasi pada perilaku prokrastinasi yang bersifat akademik atau hanya dilingkup pendidikan. Terdapat beberapa masalah yang dapat diteliti berkaitan dengan judul yang telah dipilih sebelumnya dan adanya upaya untuk membantu siswa yang dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dalam penelitian ini akan mengungkap efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Wahid Hasyim Kepohbaru.

### 1.6 Asumsi Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, 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.

