

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja awal periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak memasuki masa dewasa, pada masa ini individu banyak mengalami tantangan dalam proses perkembangan. Pubertas periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Kata ini lebih menunjuk pada perubahan fisik dari pada perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan. Pembatas usia remaja lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (States., 2011). Ahadzadeh (Komariah, Untari, and Bukhari 2020) masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu remaja awal (13-17 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun). Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode tersingkat.

Generasi Alpha (atau gen A) adalah anak-anak yang lahir dari generasi millennial. Mereka yang terlahir sejak tahun 2010 disebut generasi alpha. Menurut (Novianti, Hukmi, and Maria 2019), istilah ini pertama kali dikemukakan oleh Mark Mc Crindl, seorang peneliti sosial, Generasi Alpha (Gen A) adalah lanjutan dari generasi Z. Mereka adalah anak-anak yang lahir setelah tahun 2010 dan menjadi generasi yang paling akrab dengan internet sepanjang masa. Diprediksi kedepannya bahwa anak-anak Gen A ini tidak lepas dari gadget, kurang bersosialisasi, kurang kreativitas, dan bersifat lebih individualis. Tazer (Nurmala and Oktariani 2022) menjelaskan bahwa siswa yang menggunakan internet lebih dari 4 jam akan dapat menimbulkan perilaku terhadap prokrastinasi akademik siswa. Semakin sering mengakses internet maka dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan, hal ini juga mengakibatkan prestasi akademik siswa menurun.

Ferrari, Johnson, & MC Cown (Dewi and Alfita n.d.), berpendapat prokrastinasi adalah menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain,

salah satu contohnya yaitu menunda tugas karena ingin membaca majalah, melihat drakor dan bermain ponsel. Menurut Ghufron dalam (Latifah and Christiana 2022) prokrastinasi sebagai suatu kondisi perilaku pada individu yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan sebuah tugas yang dimiliki. Menurut ferrari dalam (Latifah and Christiana 2022) peserta didik dapat dikatakan mengalami prokrastinasi dengan ciri-ciri sebagai berikut : menunda untuk memulai pekerjaan atau tugas, terlambat dalam mengumpulkan pekerjaan atau tugas, terlambat dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan, serta lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan dari pada menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dimiliki.

Siswa MTs seringkali mengalami permasalahan dalam mengerjakan tugas sehingga terjadilah prokrastinasi akademik. Lingkungan, teman-teman serta keluarga sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian tugas, kurangnya mengembangkan pikiran yang lebih sehat dapat memicu banyaknya hambatan salah satunya mudah terpengaruh dengan teman yang mengajak untuk menunda pekerjaan, mengajak menonton serial drama, menongkrong di warung kopi dan bermain sosial media sehingga terjadilah disfungsi prokrastinasi dengan alasan yang tidak benar dan merugikan diri sendiri. Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi adalah sifat seseorang yang suka menunda-nunda pekerjaan atau orang yang suka mengerjakan tugas/pekerjaan di menit-menit terakhir dan menggantinya dengan melakukan kegiatan lain. Mungkin beberapa orang akan menyertakan alasan mengapa mereka menunda pekerjaan tersebut, misalkan dengan alasan mengerjakan prioritas mereka terlebih dahulu. Tetapi tidak jarang juga seseorang melakukan prokrastinasi karena acuh dengan prioritasnya demi kepuasan diri sendiri.

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Sabtu, 28 Januari 2023 dengan guru BK yaitu Bapak Drs. Moh Matin di MTs Tarbiyatul Islam Soko, prokrastinasi akademik ini mulai terjadi ditingkat kelas VII, akan tetapi masih bisa diatasi dengan hukuman-hukuman kecil dari guru yang berkaitan. Disamping itu juga untuk kelas VIII dan IX juga mengalami prokrastinasi, dari sejumlah siswa MTs prokrastinasi akademik tertinggi teridentifikasi pada kelas VIII. Menurut pengamatan guru BK hal itu terjadi karena banyaknya waktu yang digunakan

untuk bermain gadget sehingga mereka lupa atau lalai akan kewajibannya sebagai siswa seperti minimnya belajar di rumah, telat mengumpulkan tugas, atau bahkan tidak mengerjakan tugas. Semakin tinggi angka prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula rasa malas belajar siswa dan dapat mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Dari permasalahan tersebut maka jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat siswa dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti mencoba menawarkan metode alternatif untuk membantu mengurangi prokrastinasi pada siswa. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa maka peneliti menggunakan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan Teknik *Self-talk* dalam menangani permasalahan prokrastinasi yang terjadi di MTs Tarbiyatul Islam Soko. Dan diharapkan siswa-siswa dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan.

Konseling individual sering dianggap sebagai jantung hatinya pelayanan konseling, itu artinya konseling individu merupakan layanan esensial dan puncak paling bermakna dalam pengentasan masalah yang dialami oleh konseli dan seorang ahli dalam hal ini merupakan konsep utama yang harus mampu konselor terapkan secara sinergis dengan berbagai pendekatan-pendekatan teknik dan asas-asas konseling. Dalam pelaksanaan konseling individual diyakini akan mampu juga dengan cara yang lebih mudah menyelenggarakan jenis-jenis layanan lain dalam keseluruhan spektrum layanan konseling (Prayitno, 2018). Konseling individu juga berarti layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tatap muka yakni antara konselor dengan konseli. Dengan demikian, konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konseli dan siap menjalani masalah yang bisa datang kapan saja bagi dirinya Wills (Ahmad Putra 2019). Gibson & Mitchel (Ahmad Putra 2019) menjelaskan konseling individu sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada

pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Theory*). REBT merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950 yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku Corey (Sinthia 2017), Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy*. Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* pada tahun 1961. Pada tahun 1993 dalam *News Letter* yang dikeluarkan oleh *The Institut For Rational*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy*. Nelson-Jones (Sinthia 2017), *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan kognitif behavioral, pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan dari behavioral.

Salah satu teknik yang ada di *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bisa diterapkan dalam strategi menurunkan prokrastinasi pada siswa yaitu Teknik *Self-talk*. Menurut Erford (2016 : 233) *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-talk* yang lebih positif. Seseorang yang senantiasa melakukan *Self-talk* akan memiliki kesehatan mental yang baik, lebih mantap dalam hal kontrol diri dan tentunya mampu memahami diri sendiri dengan lebih baik, *Self-talk* bersifat *Self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri (Corey, 2015).

Self-talk bukan mencoba untuk memaksakan atau merubah perilaku atau pikiran yang ada dalam individu, namun menjadikan pikiran lebih irasional atau positif. Sekar, Ananda, and Apsari (2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldina Fauzi (2018) dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Empty Chair* dan *Self-talk* untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi

Interpersonal Siswa” dengan hasil penelitian *Self-talk* efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa, dan tingkat keefektifan Teknik *Self-talk* lebih tinggi dibanding Teknik *Empty chair*. Penelitian juga dilakukan oleh (Nopriani, Syahrinan, and Herawati 2021), dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-talk* Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI Mipa F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu” dengan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik *Self-talk* terhadap siswa yang mengalami kejenuhan belajar. Penelitian lain dilakukan oleh Fadilati Syifa (2019) dengan judul “Efektifitas Teknik *self-talk* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas X Mipa Di SMAN 7 Banjarmasin” dengan hasil penelitian Teknik *Self-talk* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *Adversity quotient*, yang ditandai dengan meningkatnya skor nilai persentase.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat berdampak buruk bagi siswa. Apabila masalah prokrastinasi tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan para siswa terganggu dalam proses belajar siswa dan prestasi siswa. Inilah yang melatar belakangi perlunya dilakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik pada siswa dengan judul **“Efektifitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Berbasis REBT untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat efektifitas Teknik *Self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektifitas pada Teknik *Self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi akademik secara efektif pada siswa MTs Tarbiyatul Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam mengurangi prokrastinasi akademik dalam konseling individu menggunakan Teknik *Self-talk*.
2. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Siswa

Diharapkan dengan adanya konseling individu siswa dapat melakukan upaya untuk mengurangi prokrastinasi. Sehingga siswa bisa mengerjakan sesuatu tepat waktu secara mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

1.4.2.2 Konselor/Guru BK

Diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengetahuan baru oleh guru BK dalam melakukan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik yang bervariasi.

1.4.2.3 Sekolah

Diharapkan dapat mendukung dan memberikan fasilitas terhadap konselor sekolah agar dapat memberikan layanan konseling individu terhadap siswa.

1.5 Batasan Masalah

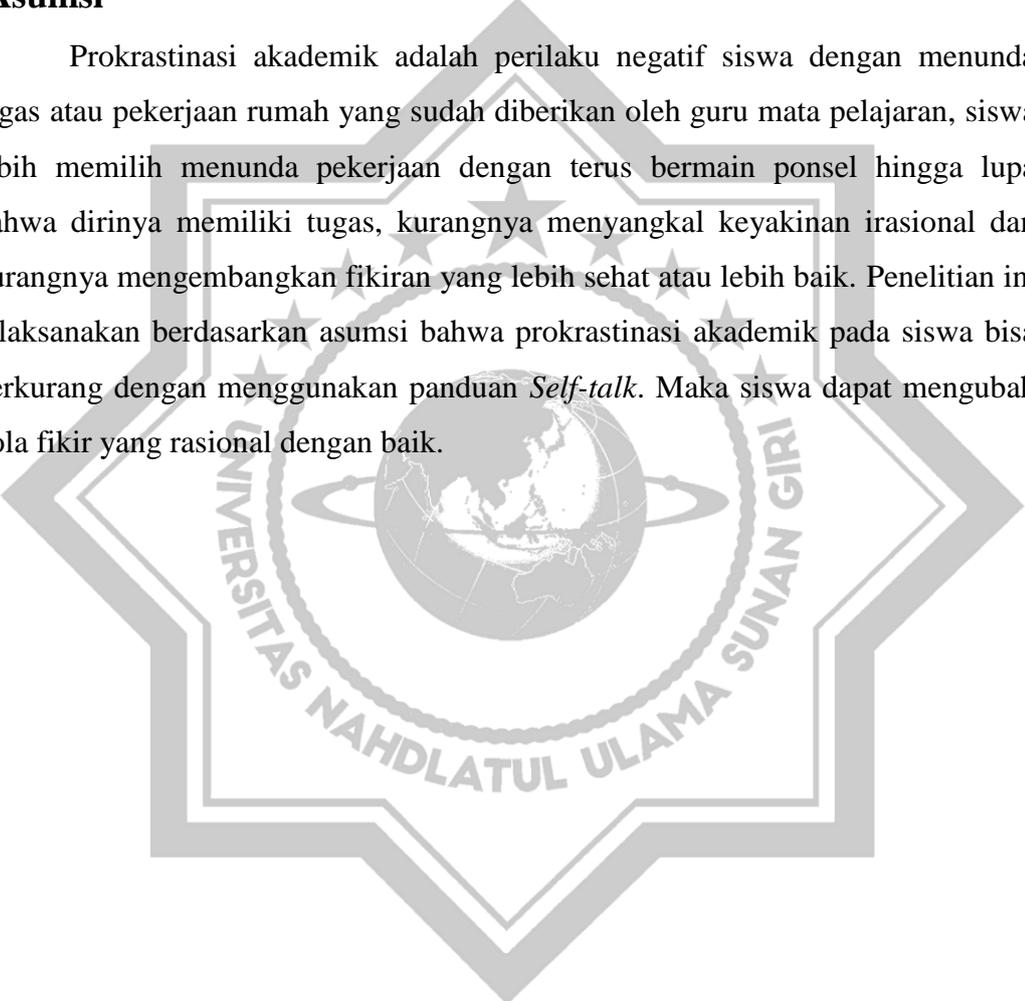
Berdasarkan identifikasi masalah diatas, guna memfokuskan penelitian ini maka masalah akan memiliki batasan yang mana batasan tersebut meliputi:

1.5.1. Peneliti ini hanya dibatasi oleh penerapan Teknik *Self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

1.5.2. Penelitian ini ditujukan untuk siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko kelas VIII.

1.6 Asumsi

Prokrastinasi akademik adalah perilaku negatif siswa dengan menunda tugas atau pekerjaan rumah yang sudah diberikan oleh guru mata pelajaran, siswa lebih memilih menunda pekerjaan dengan terus bermain ponsel hingga lupa bahwa dirinya memiliki tugas, kurangnya menyangkal keyakinan irasional dan kurangnya mengembangkan fikiran yang lebih sehat atau lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa prokrastinasi akademik pada siswa bisa berkurang dengan menggunakan panduan *Self-talk*. Maka siswa dapat mengubah pola pikir yang rasional dengan baik.



UNUGIRI