

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan (out of deadline) dikatakan sebagai prokrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi (Hidayati, 2017). Sehingga prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien atau kurang tepat dalam menggunakan waktu (Ghufron, 2011). Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastination” dengan awalan kata “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan dengan akhiran kata “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008:5). Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan.

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman (1967) untuk menunjukan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan di dalam kehidupan yang dapat membawa pengaruh buruk bagi pelaku prokrastinasi. Pelaku prokrastinasi adalah mereka yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dan melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas. Knaus (2002:41), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Dengan kata lain prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya, diketahui hasil kuesioner tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi masih menjadi masalah yang sering terjadi pada

siswa. Siswa melakukan penundaan tersebut karena beberapa alasan, diantaranya seperti malas mengerjakan tugas yang diberikan guru (karena guru di masa pandemi ini banyak memberikan tugas-tugas), bosan dengan belajar daring karena banyak siswa kurang memahami materi yang diberikan. Karena kegiatan belajar banyak dilakukan di rumah sehingga siswa kurang bisa membagi waktunya antara mengerjakan tugas dengan belajar, bahkan siswa terkadang melebihi batas waktu pengumpulan tugas yang diberikan guru. Hal ini berdampak pada tugas siswa dan berdampak pada diri mereka sendiri, sehingga tugasnya berantakan dan ada perasaan tidak nyaman atau bahkan merasakan kecemasan. Oleh karena itu prokrastinasi ini hendaknya bisa diperbaiki siswa dan menjadi fokus konselor dalam membantu mengatasi masalah prokrastinasi agar bisa mengubah perilakunya tersebut.

Pada prestasi belajarnya, siswa yang mengalami prokrastinasi lebih sering mendapatkan nilai yang rendah dan kesehatan yang tidak baik (Tjundjing, 2006). Perilaku tidak mau mengerjakan tugas di Indonesia biasanya dikaitkan sebagai salah satu perilaku nakal. Hal ini karena terjadi perbandingan antara siswa yang terlihat selalu belajar dan tidak. Oleh sebab itu, menurut peneliti Rudiana (2006:43) mengatakan ciri-ciri siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar, ialah sulitnya mengerjakan contoh jika guru perintahkan (63%), mengerti apa yang disampaikan guru (63%), serta tidak sanggup dalam penyelesaian tugas dengan tepat waktu (61%). Hasil penelitian You (2015) di sebuah Universitas Korea menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti, 56,3% melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan mengarah pada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton film hingga berjam-jam dan games online, kegiatan ini lebih disenangi daripada mengerjakan tugas akademik.

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir (Gafni & Geri, 2010). Hal ini didukung dengan pernyataan Wolter (2003), bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas yang diinginkan sampai saat-saat terakhir. Solomon dan Rothblum (1984) menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan kegiatan tidak berguna

dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang yang mengalaminya. Sehingga prokrastinasi akademik dikatakan sebagai jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus yang diberikan guru pada kegiatan pembelajaran di kelas.

Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan (Harriot, 1996). Anteseden tersebut yakni pelaku prokrastinasi yang salah dalam mempersepsikan tugas-tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas-tugas tersebut sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan atau sesuatu yang menjengkelkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan inilah yang dapat mengalihkan perhatian, karena pelaku prokrastinasi cenderung mengutamakan menjaga citra sepenuhnya daripada mengerjakan tugas-tugas yang dihadapinya (Sebastian, 2014).

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Febrianti, 2009). Didukung dengan pernyataan Putri (2012) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas belajar dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas-tugas akademik tersebut. Menurut Abdillah (2010) prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan tugas sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak menyenangkan (cemas) pada pelakunya.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan (Freeman et al., 2011). Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-

kadang tindakan tersebut bisa mengakibatkan seseorang tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya secara memadai. Hal ini sejalan dengan pernyataan Watson (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinator menentang dan tidak suka dengan tugas yang diberikan sehingga tugas tidak kunjung selesai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi pada siswa juga banyak berakibat negatif, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai lebih rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, dan juga bisa dikeluarkan dari sekolah (Van, 2005). Prokrastinasi pada tugas juga memiliki dampak atau akibat terhadap emosi seseorang yang mengalaminya. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi yang berdampak negatif, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan, dan kecemasan dalam diri (Blinder, 2000).

Walaupun kata prokrastinasi memiliki arti sederhana menurut Ferrari, Johnson dan Cown (1995) menyebutkan ciri-ciri prokrastinasi belajar adalah sebagai berikut: (1) menunda saat seseorang berniat untuk mulai belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal untuk mulai belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar. Penundaan dalam mengerjakan segala hal termasuk kedalam manajemen waktu yang kurang baik, baik untuk siswa maupun lainnya (Noran, 2007). Siswa yang sadar akan pentingnya waktu pasti tidak akan menyia-nyaiakan waktunya cepat berlalu dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna.

Untuk membantu permasalahan bagaimana menurunkan prokrastinasi akademik yang tinggi salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan menggunakan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan tertentu. Pendekatan konseling yang digunakan adalah Cognitive-Behavior atau biasa disebut kognitif-perilaku sebagai salah satu bentuk terapi psikososial yang bertujuan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah dapat berubah

menjadi perilaku positif dan adaptif (Corey, 2017). Konsep utama dari teori kognitif-perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kata “kognitif-perilaku” mencerminkan pentingnya kedua pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan membantu manusia. Kognitif-perilaku merupakan pencampuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia (Flanagan & Flanagan, 2004).

Konseling kognitif-perilaku menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu mereka dan bagaimana mereka dapat mengubah pemikiran tidak akurat dengan menggunakan berbagai metode (Faizatul, 2014). Terapi atau pendekatan kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang dapat merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap suatu peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagai kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan dirinya sendiri yang berperan membuat mood pelaku menjadi jelek (Beck, 1993).

Memodifikasi perilaku dapat dilakukan melalui penguatan. Penguatan itu dapat memotivasi individu untuk meneruskan atau menghentikan perilaku (Sobry, 2010). Kebanyakan penguatan perilaku, termasuk aktivitas fisik, dipelajari dan dipelihara dibawah waktu yang cukup kompleks menuju manfaat masa depan yang diantisipasi. Penguatan bisa dalam bentuk ekstrinsik (seperti hadiah) dan intrinsik (seperti, perasaan puas) (Sharf, 2012). Modifikasi perilaku kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang terdapat pada terapi perilaku yang menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan (Parrot, 2003).

Konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan secara efektif baik dalam latar individu maupun kelompok. Konseling kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan yaitu kelompok homogen dimana semua anggota kelompok mempunyai masalah yang sama, dan format kelompok terbuka dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas. Konseling kognitif-perilaku dapat digunakan untuk menangani berbagai macam gangguan perilaku yang maladaptif dalam berbagai latar kelompok, baik secara populasi maupun subjek. Johnson dan Cown (1995) menjelaskan bahwa intervensi terapi konseling kognitif-perilaku dapat didesain untuk mengatasi prokrastinasi. Pelaksanaan konseling kognitif-perilaku memiliki beberapa tahap yaitu: (1) menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan siswa serta menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan; (2) menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi; (3) menetapkan target perubahan, yang harus dipilih siswa, dan harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai; (4) penerapan teknik kognitif-perilaku; (5) memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian terhadap perilaku sasaran; (6) mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat (John, 2003).

Dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik tersebut, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok kognitif-perilaku yang bertujuan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Dasar menggunakan konseling kelompok berdasarkan pendapat Nurihsan (2007) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Apabila layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, maka dapat mengentaskan masalah-masalah yang dialami oleh siswa dan membantu perkembangannya secara optimal. Layanan konseling kelompok bagi para siswa dapat juga memberikan informasi, mengembangkan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan siswa dalam proses belajar (Juntika, 2007). Jadi dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok secara optimal maka diharapkan akan mengatasi masalah

yaitu prokrastinasi akademik. Dengan demikian layanan konseling kelompok disini berguna untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya, misalnya melalui bantuan konseling.

Konseling kelompok kognitif-perilaku adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang dapat merusak diri. Pendekatan kognitif-perilaku berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan atau bentuk pembicaraan diri (self-talk) terhadap orang lain (Seligman, 2006). Dengan konseling kelompok kognitif-perilaku siswa saling berkolaborasi untuk memecahkan masalah bersama-sama, karena mereka saling bertukar pikiran, menyampaikan suatu gagasan, mengeluarkan pendapat yang dapat memudahkan dalam mencapai tujuan konseling, yaitu memecahkan dan mencari solusi terhadap suatu persoalan atau permasalahan prokrastinasi akademik (Prayitno, 2004).

Pentingnya penelitian ini dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling agar guru BK dapat membantu kelompok individu yang mempunyai masalah sesuai dengan masalah yang dihadapi. Guru BK sangat erat kaitannya dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa salah satunya adalah prokrastinasi akademik siswa. Melalui penelitian ini diharapkan guru BK dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan prokrastinasi akademik siswa dan guru BK dapat mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku terhadap prokrastinasi akademik siswa yang menghadapi masalah prokrastinasi belajar. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive behavior* (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Mengingat bahwa adanya keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkannya batasan terhadap variabel dan sub-variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan untuk diteliti hanya konseling kelompok

dengan pendekatan *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) dan menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan secara umum rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) dapat diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya?” berdasarkan rumusan masalah umum tersebut dapat diuraikan menjadi dua rumusan masalah khusus yaitu:

1. Bagaimana perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku)?
2. Bagaimana perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik antara kelompok kontrol melalui layanan konseling kelompok *self-management* dengan kelompok eksperimen melalui layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku)?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya. Adapun tujuan khusus penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku).
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik siswa antara kelompok kontrol melalui layanan konseling kelompok *self-management* dengan kelompok eksperimen melalui layanan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku).

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada didalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku

Konseling kelompok kognitif-perilaku merupakan salah satu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang dapat merusak diri. Pendekatan kognitif-perilaku berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (self-talk) terhadap orang lain.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku individu yang melakukan penundaan terhadap tugas yang berhubungan dengan perilaku akademik siswa. Terdapat empat aspek prokrastinasi akademik yaitu *Perceived time* (gagal menepati deadline), *Intention-action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja), *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan) yang diukur melalui skala prokrastinasi akademik

F. Manfaat penelitian

Adanya permasalahan tersebut sangat penting untuk diteliti karena hasilnya akan mempunyai beberapa manfaat. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, menambah khasanah keilmuan atau wawasan baru, khususnya dalam dunia pendidikan bidang bimbingan dan konseling tentang penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* (kognitif-perilaku) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Sebagai wujud dari sumbangan itu yaitu ditemukannya hasil-hasil penelitian baru

tentang konseling kelompok guna meningkatkan pelayanan konseling di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan atau problematika yang dihadapi selama proses kegiatan belajar mengajar. Selain itu diharapkan agar siswa didik dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok.

b. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menjalankan atau mengimplementasikan konsep layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok kognitif-perilaku di sekolah yaitu untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.