

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan perwujudan proses dan suasana pembelajaran dari sebuah rencana dan usaha agar siswa dapat mengembangkan potensinya secara aktif untuk memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dia perlukan. Secara sederhananya makna pendidikan merupakan usaha manusia agar dapat membangun dan mengembangkan potensi-potensi baik jasmani atau rohani yang sesuai dengan nilai yang ada di masyarakat. Pendidikan dapat dilakukan secara formal, non-formal, maupun informal dan dapat dilakukan di berbagai institusi seperti sekolah, universitas, lembaga pelatihan, atau bahkan melalui pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari (Rahman, *et.al* 2022).

Pendidikan adalah aktivitas yang dilakukan sepanjang hidup manusia dan sebagian besar aktivitas manusia dilakukan pada dimensi pendidikan (Miftahudin, 2021). Pendidikan tidak dapat di pisahkan dari aktivitas belajar karena proses belajar merupakan bagian utama dalam dunia pendidikan. Kegiatan belajar merupakan proses pendidikan disekolah. Belajar memiliki arti bahwa siswa dapat menjadi penentu keberhasilan suatu pendidikan. Selain itu, kebiasaan-kebiasaan siswa dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Belajar merupakan suatu proses perubahan dari ketidak tahuan menjadi mengetahui, tidak bisa mejadi bisa sehingga proses belajar mengarah kepada tujuan dari pendidikan itu sendiri menurut Miftahudin (2021)

Tujuan pendidikan yaitu sesuatu yang ingin diraih dalam proses pembelajaran. Tujuan utama pendidikan adalah untuk membantu siswa mencapai potensi terbaiknya dan menjadi warga negara yang tangguh dan berkontribusi bagi masyarakat. Dalam membentuk potensi yang baik siswa perlu menjadi pribadi yang disiplin, akan tetapi sering dijumpai permasalahan yang dialami siswa yakni sering menunda-nunda tugas.

Menunda-nunda tugas dalam dunia pendidikan disebut prokrastinasi akademik menurut pendapat Rahman, *et. al* (2022). Saman (2019) mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan melakukan kegiatan yang tidak berguna yang dapat menunda penyelesaian suatu pekerjaan. Permasalahan ini terjadi dikalangan siswa, dan tanpa disadari senantiasa berulang-ulang sehingga menjadi hal yang wajar dilingkungan pendidikan. Perilaku siswa yang suka menunda mengerjakan tugas sekolah yang diberikan gurunya, mengabaikan bahkan cenderung meremehkan tugasnya sehingga dalam penyelesaian tugasnya menggunakan sistem kebut semalam yang akhirnya membuat hasil tugasnya kurang memuaskan menurut Rahman, *et. al* (2022).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap tidak bertanggung jawab di lingkungan akademik siswa (Suryadi & Ilyas, 2017). Menurut Triyono (2019) diantaranya prokrastinasi memiliki dampak yaitu dapat mengganggu proses belajar siswa. Siswa banyak yang membuang waktu sia-sia, tugas yang diberikan guru terbengkalai, dan apabila dikerjakan tentu hasilnya kurang maksimal karena dikerjakan dengan terburu-buru. Dampak lain dari prokrastinasi akademik adalah siswa dapat memperoleh nilai rendah dan memiliki kondisi kesehatan mental yang rata-rata kurang baik seperti

mengalami stres, cemas, panik, merasa bersalah, dan menyesal.

Fenomena yang terjadi SMA Sejahtera, peneliti menemukan beberapa siswa terlihat dihukum oleh guru di depan kelas karena tidak mengerjakan tugas. Ketika ditanya alasan tidak mengerjakan tugas siswa tersebut mengatakan bahwa dia awalnya malas mengerjakan karena tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru kemudian dia bertanya kepada teman-temannya yang lain dan ternyata teman-temannya juga tidak paham, akhirnya mereka membiarkan tugas tersebut sampai batas akhir waktu pengumpulan. Terlihat ada siswa yang datang pagi-pagi sekali ke sekolah, setelah ditelusuri ternyata siswa tersebut mengerjakan tugas dengan cara mencontek hasil kerja temannya dan ternyata tugas tersebut di kumpulkan di hari itu. Ketika ditanya alasan tidak mengerjakan tugas jauh-jauh hari dia mengatakan bahwa sibuk di kegiatan ekstrakurikuler sehingga ketika pulang sekolah sudah lelah dan tidak bertenaga untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Terlihat juga siswa yang di panggil masuk ke ruang Bimbingan Konseling (BK) karena sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh Guru. Saat ditanya alasan terlambat mengumpulkan tugas mereka mengatakan bahwa ketika pulang sekolah sering nongkrong dan bermain bersama teman hingga malam sehingga tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas.

Fenomena lain yang terjadi ada siswa yang menunda mencatat materi yang diberikan guru dan tertangkap sedang asik bermain ponsel, dengan alasan dia lebih memilih untuk bermain ponsel daripada mencatat materi adalah bosan dan merasa tidak paham dengan materi yang di jelaskan oleh

Guru. Hal ini merupakan bukti bahwa siswa kelas 11 SMA Sejahtera mengalami prokrastinasi akademik. Gejala lain prokrastinasi akademik ditemukan siswa memiliki perilaku suka menghabiskan waktunya dengan bermain gim, membuat video tren masa kini, bermain sosial media dibanding mempelajari materi yang telah diberikan oleh guru. Hermawan (2021) berpendapat apabila dibiarkan terus menerus hal ini dapat mengakibatkan penurunan nilai akademik.

Penelitian yang diajukan didukung dengan hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik *self-management*. Fenomena yang terjadi pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem. Peneliti menemukan bahwa beberapa siswa mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) dengan mencontek hasil kerja temannya ketika pagi hari sebelum bel masuk dikarenakan mereka merasa kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Demikian halnya penelitian yang dilakukan Rahman, *et.al* (2022) yakni efektifitas konseling kelompok realitas terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTsN 6 Padang. Fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa, siswa menunda tugas akademik seperti menunda mengerjakan tugas sampai melebihi batas waktu yang ditentukan, sering mengerjakan tugas rumah saat pelajaran berlangsung, terlambat mengerjakan tugas, dan tidak membuat catatan yang diberikan oleh guru. Hal ini diakibatkan karena Siswa melakukan hal yang tidak berguna seperti menonton televisi, jalan-jalan, bermain gim, bermain ponsel.

Menurut Burka & Yuen dalam (Wicaksono, 2017) mengemukakan ada dua dampak negatif dari prokrastinasi yang dapat mengganggu, yakni: Prokrastinasi dapat menimbulkan masalah internal seperti rasa bersalah atau penyesalan dan prokrastinasi juga dapat menciptakan masalah eksternal, seperti menunda pekerjaan sehingga kita tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan menerima teguran dari guru. Selanjutnya Ferrari (dalam Julyanti & Aisyah, 2015:19) juga menyatakan bahwa prokrastinasi dapat memiliki dampak negatif, termasuk: waktu yang banyak terbuang dengan sia-sia akibat prokrastinasi, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan jika diselesaikan hasilnya tidak optimal, prokrastinasi dapat menjadi kebiasaan, serta prokrastinasi mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Masalah yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik harus direduksi karena apabila tidak segera di selesaikan dapat merugikan siswa. Cara mereduksinya dengan cara pemberian bantuan layanan konseling. Menurut Setianingsih (2016) konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memecahkan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan agar dapat mencapai kesejahteraan hidup, mengenal diri sendiri, dan dapat meraih tujuan yang ingin dicapai. Bantuan ini dapat diberikan oleh konselor dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Sedangkan konseling kelompok merupakan kegiatan pemberian bantuan dalam sebuah kelompok, kemudian salah satu anggota yang memiliki masalah menceritakan masalahnya, dan anggota yang lain memberikan bantuan serta tanggapan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami. Dalam praktiknya

komunikasi yang terjalin dalam sebuah kelompok melibatkan pemikiran dan perasaan dalam pelaksanaannya. Mereka memiliki fokus dan tujuan yang mungkin sejalan dan setiap anggota kelompok bebas berpendapat. Setiap anggota kelompok bisa menjadi konselor bagi anggota kelompok yang lain. Hal ini sangat membantu antar anggota untuk saling membantu dengan memperhatikan perbedaan karakteristik masing-masing anggota dan permasalahan yang dialami. Melalui dinamika kelompok yang dibangun dalam konseling kelompok ini, setiap anggota bisa mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya serta membantu permasalahan yang dialami oleh anggota lainnya (Putri, 2019).

Kegiatan layanan konseling kelompok ini disertai dengan pemberian teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah identifikasi pemikiran yang negatif dan membangun jalan pikiran yang positif. Sedangkan teknik restrukturisasi kognitif merupakan cara konselor untuk menata kembali pemikiran-pemikiran konseli yang tidak rasional menjadi rasional. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Farid, 2021)

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektifitas dari konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa khususnya di SMA Sejahtera dengan harapan bahwa hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi tentang seberapa besar pengaruh dari restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## **B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah**

Ruang lingkup penelitian ini akan memfokuskan pada penelitian mengenai prokrastinasi akademik siswa SMA. Prokrastinasi adalah aktivitas yang dilakukan oleh siswa SMA dengan menunda-nunda waktu dengan mengerjakan kegiatan yang tidak penting. Responden penelitian adalah siswa kelas XI SMA. Penelitian akan dilakukan di SMA Sejahtera.

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Sejahtera. Di SMA Sejahtera banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Permasalahan tersebut menimbulkan dampak seperti siswa tidak mengerjakan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, dan kurang bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Sejahtera.

## **C. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Sejahtera?

## **D. Tujuan Penelitian**

Dalam rangka mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Sejahtera.

## **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel Terikat dan Variabel Bebas.

Dalam penelitian ini terdapat variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Sejahtera.

Sedangkan variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2019). Variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

a) Definisi Operasional Variabel Terikat dan Variabel Bebas

Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik siswa di SMA. Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda untuk menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Peneliti merumuskan bahwa indikator prokrastinasi akademik dalam prestasi belajar terdapat 4 aspek diantaranya, penundaan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, ketidakseimbangan waktu antara rencana dengan kinerja.

Demikian halnya definisi operasional variabel bebas yakni konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif merupakan layanan bimbingan konseling secara berkelompok yang memiliki tujuan untuk membantu siswa merubah pola pikir negatif atau kecenderungan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik sehingga siswa kembali memiliki pola pikir positif dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

### **1. Manfaat bagi peneliti lain**

Penelitian ini dapat memperkaya literatur konseling dengan memberikan wawasan baru tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA. Hal ini dapat memberikan sumbangan dalam mengembangkan metode konseling yang efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

### **2. Manfaat bagi Guru BK / Konselor**

Penelitian ini dapat menambah wawasan guru BK dan konselor mengenai teknik dan metode konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Selain itu penelitian ini dapat membantu guru BK dan konselor untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan konseling kelompok yang efektif dan memberikan dukungan psikologis yang lebih baik kepada siswa.

### **3. Manfaat bagi Siswa**

Penelitian ini dapat memberikan solusi bagi siswa SMA yang mengalami prokrastinasi akademik, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis para siswa.