

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMP dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, dimana tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Siswa diharapkan mampu menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu. Hal ini pula yang dialami siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Stabat. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi Akademik.

Menurut Rumiani (2006:38) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Sedangkan menurut Steel (dalam Oetaman, 2013:2) prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negative yang terjadi.

Prokrastinasi pada siswa banyak berakibat negative, diantaranya adalah siswa akan mendapat nilai lebih rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang tinggi,

memiliki tingkat kehadiran dikelas yang lebih rendah, dan dikeluarkan dari sekolah.

Dapat di pahami bahwa pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, sehingga ketika batas pengumpulan tugas, siswa akan terburu-buru dalam mengerjakan tugas tersebut. Hal ini juga dapat membuat apa yang dikerjakan tidak maksimal dikarenakan waktu pengerjaan yang sangat singkat. Ketika melakukan segala hal dengan terjadwal dan dari jauh hari akan membuat pekerjaan lebih mudah, santai dan maksimal. Hasilnya juga lebih baik karena kita mengerjakannya tidak diburu dengan suatu apapun.

Namun kenyataannya yang terjadi kebanyakan orang melakukan pekerjaannya jika sudah mendekati waktu yang ditentukan. Apalagi jika orang tersebut merasa kalau pekerjaan itu mudah dikerjakan dan pekerjaan yang ditunda-tunda juga biasa dikerjakan kemudian jika pekerjaan itu tidak menarik baginya dan juga pekerjaan itu tidak mampu dia lakukan. Kebiasaan mengadakan penundaan terjadi secara otomatis seperti kebiasaan yang fungsional, tetapi memberikan pengaruh yang berlawanan, yaitu mengalihkan tindakan pemikiran dan tindakan yang produktif menuju tindakan lain. Hal ini juga sering terjadi pada peserta didik disekolah. Adapun Solomon dan Rothblum (M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, 2014 : 157) menyebutkan enam jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kerja tugas administrasi, menghadiri pertemuan, dan penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan.

Perilaku prokrastinasi ini tampak dari berbagai segi salah satunya mengerjakan pekerjaan rumah (PR) pada sehari sebelum dikumpul disekolah.

Banyak juga siswa yang tidak mampu memanfaatkan waktunya dengan baik, menyia-nyiaikan waktu yang tersedia, sehingga mereka sering terburu-buru mengerjakan setiap tugas mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan Djamarah (2002:19) “Masalah pengaturan waktu inilah yang menjadi persoalan bagi pelajar. Banyak pelajar yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan tepat dan baik, akibatnya waktu yang seharusnya dimanfaatkan terbuang dengan percuma. Waktu berlalu tanpa makna. Prestasi belajar yang diidam-idamkan untuk dicapai hanya tinggal harapan”. Hal ini juga dikategorikan kedalam prokrastinasi belajar yang sering dilakukan peserta didik. Dalam kajian psikologi, penundaan penyelesaian tugas disebut dengan istilah prokrastinasi. Hal ini bisa dilihat dari berbagai penelitian yang ada.

Menurut Gufron & Risnawati (2014:149) prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan karena prasaan tidak senang terhadap tugas yang diakibatkan karena prasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Menurut Glenn (dalam Gufron & Risnawati 2014:151) Prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Menurut Silver (dalam Gufron & Risnawati 2014:152) seorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus (dalam Gufron & Risnawati 2014:152) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Dari penjelasan diatas terlihat berbagai macam prokrastinasi. Dalam hal ini, Ferrari (Gurfon & Risnawati 2014: 154) menyebutkan prokrastinasi terbagi menjadi 2, *disfungsional* dan *fungsional*. *Fungsional procrastination* yaitu penundaan pengerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. *Disfungsional* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Dengan begitu fokus prokrastinasi dalam skripsi ini adalah *disfungsional* karena hal ini merugikan dan berdampak buruk jika menjadi kebiasaan pada siswa.

Berdasarkan penjajagan awal yang dilakukan di sekolah SMP Negeri 3 Stabat, perilaku prokrastinasi masih terjadi pada siswa mereka. Hal ini dibuktikan dengan penyebaran angket pada siswa dan wawancara peneliti pada guru bidang kesiswaan disekolah dan dengan sebagian guru mata pelajaran. Dari hasil pengamatan yang dilakukan terhadap prokrastiasi siswa yang terjadi di SMP Negeri 3 sebanyak 50% dari keseluruhan siswa memiliki ciri ciri perilaku yang cenderung mengarah pada perilaku prokrastinasi. Adapun indikator prokrastinasi yang dapat diamati pada siswa adalah: siswa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas sehingga pada akhirnya tugas tidak dapat diselesaikan, siswa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, siswa mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena siswa lebih memilih untuk menyelesaikan tugas saat jadwal pengumpulan tugas telah dekat, dan siswa selalu lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk perilaku siswa yang tidak dapat mengatur waktu untuk melaksanakan tugas akademik. Jika tugas akademik tidak dilakukan tepat waktu maka perkembangan siswa akan terganggu. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa dengan

menggunakan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif. Dimana fungsi konseling kelompok itu memiliki dua fungsi, yaitu layanan kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan-persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Sedangkan restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang mana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik lagi.

Dengan demikian berdasarkan uraian pada latar belakang diatas menjadikan penulis tertarik untuk mengangkat judul "*Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Stabat Tahun Ajaran 2018/2019*"

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas sehingga pada akhirnya tugas tidak dapat diselesaikan
2. Siswa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

3. Siswa mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena siswa lebih memilih untuk menyelesaikan tugas saat jadwal pengumpulan tugas telah dekat
4. Siswa selalu lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

1.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Stabat Tahun Ajaran 2018/2019”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Stabat Tahun Ajaran 2017/2018

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat, yang dapat ditinjau dari dua segi berikut, yaitu :

1. Manfaat teoretis

- a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling.

b. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan khususnya konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap prokrastinasi siswa disekolah.

2. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah, Sebagai bahan masukan dalam mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling yang efektif.

b. Bagi konselor, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan konseling kelompok atau memberi perhatian khusus pada peserta didik yang mengalami prokrastinasi belajar

c. Bagi siswa, sebagai motivasi mengerjakan tugas tepat waktu.

d. Bagi peneliti berikutnya. Mengembangkan penalaran dan pola pikir kritis dan dinamis sekaligus menerapkan ilmu yang dipelajari.