

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh wawasan dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Pendidikan yang diperoleh secara formal atau resmi seperti di sekolah memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang tidak selalu bergantung pada orang lain, memiliki martabat, andal serta kreatif. Memanifestasikan diri menjadi individu yang tidak selalu bergantung pada orang lain, memiliki martabat, andal serta kreatif tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui.

Siswa sebagai peserta didik yang terdaftar disuatu lembaga sekolah tertentu, semestinya dapat memperhatikan runtutan pembelajaran dengan baik dan benar. Siswa di Sekolah Menengah Pertama dalam tingkatan perkembangannya dikelompokkan sebagai kelompok masa remaja. Hurlock (1980:206) menyatakan bahwa awal masa remaja terjadi sewaktu usia 13-17 tahun. Masa remaja dilihat dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, dimana tugas perkembangan pada masa remaja mengharuskan adanya peralihan besar dalam sikap dan pola tingkah laku.

Selama berusaha untuk memperoleh ilmu di lembaga pendidikan formal, siswa tidak akan luput dari keharusan mengerjakan tugas-tugas akademik sebagai kewajiban. Sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja, semestinya siswa dapat melalui proses pembelajaran di sekolah dengan penuh tanggung

jawab. Akan tetapi, hanya sebagian siswa yang mempunyai pengaturan berlatih yang baik, terlebih dalam pengaturan cara berpikir. Pengaturan konsep berpikir yang kurang baik dalam menghadapi tugas-tugas sekolah di sekolah akan menyebabkan munculnya perilaku negatif, seperti perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang sering disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (1995:85) prokrastinasi dapat dibagi menjadi 2 kategori yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik ialah kategori penundaan yang dilaksanakan pada kategori tugas formal yang berhubungan dengan akademik seperti tugas sekolah. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilaksanakan pada tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas kantor, tugas sosial, tugas rumah tangga dan sebagainya.

Millgram (dalam Ferrari, dkk., 1995:298-299), menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu tingkah laku khusus, yang mencakup: (1) suatu tingkah laku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan dampak-dampak lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan; (4) menghasilkan kondisi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, bersalah, marah dan panik.

Risnawita dan Ghufroon berpendapat bahwa (2010:155) prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sadar dan berulang

dengan melakukan kegiatan lain yang tidak dibutuhkan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Silver (dalam Ferrari, dkk., 1995:6) mengatakan bahwa individu yang melaksanakan penundaan tidak memiliki tujuan untuk menjauhi atau tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi. Melainkan, mereka hanya menunda-nunda untuk memulai pengerjaannya sehingga menghabiskan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. Penundaan tersebut akan membuat seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Adapun enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh siswa menurut pandangan Solomon dan Rothblum (1984:505), yaitu: tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang tidak berlandaskan penalaran yang sehat yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam memersepsikan tugas-tugas akademik. Maka dari itu, individu tidak sanggup mengerjakan tugasnya dengan baik dan mengenyampingkan penyelesaian tugas-tugas tersebut (Ellis dan Knaus, 2010:162).

Fenomena prokrastinasi akademik dikalangan siswa bukanlah hal baru bagi dunia pendidikan. Bagaikan masalah yang tak kunjung berakhir dari generasi ke generasi. Dapat dilihat dari hasil penelitian Martika Laely, dkk. (2017:27) tentang "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta" menunjukkan bahwa 17,2% siswa sekolah menengah pertama di Yogyakarta memiliki kategori prokrastinasi tinggi, 77,1% memiliki kategori prokrastinasi sedang dan 5,7% memiliki kategori prokrastinasi rendah.

Menurut penelitian Ramadhan dan Winata (2016:157) dengan judul “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa” skor rata-rata prokrastinasi akademik siswa mencapai 3,86% berdasarkan penafsiran dengan skala Likert maka dikategorikan tinggi. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dikemukakan oleh Ferrari, Keane, Wolfe & Beck pada tahun 1998 (Martika Laely, dkk., 2017:28) memperlihatkan sekitar 25% sampai 75% siswa memiliki masalah prokrastinasi akademik.

Peneliti juga melihat fenomena yang sama di MTsN 2 Labuhanbatu, khususnya pada siswa kelas VII. Berdasarkan hasil wawancara dengan wali-wali kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu, memperlihatkan bahwa 19,3% dari 280 siswa kelas VII memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang dicirikan dengan adanya fenomena siswa yang mengalami ketertinggalan dalam melakukan pengumpulan tugas sehingga pengumpulan tugas tidak memenuhi standar waktu yang diberikan, siswa mengalami ketidakseimbangan dalam perencanaan waktu pengerjaan dengan aktualisasi kerja karena siswa merasa dan telah terbiasa memilih mengerjakan tugas sewaktu pengumpulan tugas telah dekat, rasa malas dan persepsi berlebih terhadap tugas-tugas akademik juga menjadi faktor utama yang menyebabkan siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTsN 2 Labuhanbatu yang memperoleh beberapa laporan tugas siswa dari para guru bidang studi dan wali kelas VII, yang menyatakan beberapa siswa memiliki ketaatan yang minim dalam melakukan pengerjaan tugas akademik yang diberikan oleh guru bidang studi dan menyebabkan penundaan dalam pengerjaannya. Siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik seperti,

terlambat mengumpulkan tugas sekolah, tidak memprioritaskan tugas sekolah yang diberikan guru bidang studi, melakukan kegiatan yang lebih menarik diluar tugas akademik dan tidak mengumpulkan tugas sekolah.

Prokrastinasi akademik akan menjadi masalah serius jika dilakukan siswa secara terus-menerus. Perilaku prokrastinasi akademik akan menciptakan suatu gangguan dalam rangkaian kegiatan belajar siswa, dengan adanya gangguan tersebut rangkaian kegiatan belajar siswa cenderung tidak akan berlangsung secara optimal dan akan sangat berpengaruh pada prestasi akademik siswa. Usaha yang akan dilakukan dalam rangka mereduksi tingkah laku menunda tugas sekolah siswa kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu yaitu dengan memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Terdapat beberapa cara yang dapat dicoba dalam upaya mengentaskan masalah tersebut, diantaranya pemberian layanan bimbingan kelompok, konseling individual dan konseling kelompok.

Berkaitan dengan pemberian solusi layanan terhadap perilaku prokrastinasi akademik, Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi bukan hanya karena adanya perencanaan waktu yang buruk ataupun kebiasaan belajar yang tidak baik. Prokrastinasi lebih didasari oleh penyebab yang lebih erat kaitannya dengan interaksi antara tiga komponen penting dalam diri siswa yang saling berhubungan yaitu komponen pemikiran atau pengetahuan, perasaan dan kecenderungan tanggapan.

Oleh sebab itu, peneliti memilih layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Lumongga dan Hasnida (2016:25) mengartikan konseling kelompok sebagai usaha memberikan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kecakapan pribadi siswa sebagai

pemecahan masalah secara berkelompok. Konseling kelompok juga membantu siswa dalam mengkaji dan menyelesaikan masalah yang dialami dengan pribadi cerdas yang berakhlak melalui semangat kelompok. Konseling kelompok menurut Corey (2012:4) merupakan suatu layanan yang dapat mengantisipasi atau membenahi baik pada bidang belajar, pribadi, sosial, ataupun karir. Konseling kelompok menitikberatkan pada komunikasi antar pribadi yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku dan memusatkan kondisi pada saat ini dan sekarang.

Adapun menurut Aaron T. Beck (dalam Judith, 2011:2) CBT diprogram untuk membantu penyelesaian masalah konseli yang dialami pada saat ini dengan upaya melakukan penataan kembali pemikiran atau kepercayaan dari tingkah laku yang salah. Pendekatan CBT berlandaskan pada perumusan pemikiran, keyakinan dan kecenderungan perilaku yang mengusik. Proses konseling berlandaskan pada pembentukan pemahaman konseli atas kepercayaan spesifik dan pola perilaku konseli. Harapan dari pendekatan CBT yaitu terciptanya penataan kembali dari pemikiran yang menyimpang dan adanya sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku konseli kearah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu Tahun Ajaran 2020/2021”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Bersumber dari deskripsi latar belakang masalah diatas, maka diperoleh identifikasi masalah prokrastinasi akademik pada siswa di kelas VII MTsN 2 Labuhanbatu sebagai berikut:

1. Siswa menghadapi ketertinggalan dalam mengumpulkan tugas sehingga pengumpulan tidak memenuhi standar waktu yang ada untuk pengumpulan yang telah ditentukan.
2. Siswa memiliki ketidakseimbangan dalam perencanaan waktu pengerjaan dengan aktualisasi kerja karena siswa merasa dan telah terbiasa memilih mengerjakan tugas sewaktu pengumpulan tugas telah dekat dengan *deadline*.
3. Siswa memiliki persepsi berlebih terhadap tugas-tugas sekolah yang diberikan guru bidang studi.
4. Siswa menentukan melakukan kegiatan yang lebih menarik diluar tugas-tugas sekolah dan tidak mengumpulkan tugas.

## 1.3 Batasan Masalah

Guna menegaskan masalah yang akan diteliti, sangat penting untuk diadakannya pembatasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti akan terlihat terarah, maka dari itu masalah yang akan diteliti dibatasi pada “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu Tahun Ajaran 2020/2021”

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah-masalah yang akan diteliti yaitu, apakah ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, baik secara teoretis maupun praktis, yakni:

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling yang terkait dengan teori dan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik siswa serta penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* sebagai usaha dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Pengalaman ini tentunya sangat berguna dalam mengasah kecakapan peneliti sewaktu menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah kelak.

### b. Bagi siswa

Sebagai pelatihan bagi siswa kelas VII di MTsN 2 Labuhanbatu, agar siswa mampu menurunkan tingkah laku perilaku prokrastinasi akademik pada diri sendiri dan dapat menambah semangat belajarnya.

### c. Bagi guru BK

Sebagai bahan masukan dalam menolong siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.