

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai hasil dari globalisasi, pendidikan telah mengalami perubahan yang signifikan. Bimbingan dan konseling merupakan komponen integral dari sistem sekolah. Bimbingan dan konseling adalah sebuah layanan untuk mendorong mereka mencapai potensi penuh mereka dan menemukan kebahagiaan dengan cara membantu memahami, menerima, dan beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungannya (Ramdani et al., 2020). Bimbingan dan konseling memiliki tujuan utama untuk memfasilitasi pertumbuhan kognitif dan afektif siswa selama masa akademis mereka. Sekolah yang menyediakan program bimbingan dan konseling membantu siswa membentuk kesadaran tinggi yang tinggi, pengenalan hambatan yang mereka hadapi, dan perolehan kemampuan pemecahan masalah. Dukungan ini memungkinkan anak-anak untuk memupuk kemandirian dan berkembang ke arah yang lebih positif (Qonita et al., 2022).

Semakin maju dunia pendidikan semakin banyak pula permasalahan didalamnya, tidak luput juga dalam dunia pendidikan. Prokrastinasi akademik adalah masalah yang begitu familiar di bidang pendidikan yang perlu menjadi perhatian. Bimbingan dan konseling memiliki sejumlah tantangan, salah

satunya adalah masalah prokrastinasi akademik yang meluas. Dengan demikian, dibutuhkan sebuah solusi agar permasalahan tersebut dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok, seseorang dapat secara efektif menghilangkan kecenderungan menunda-nunda akademik. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang ditawarkan kepada individu dalam suasana bersama. Layanan ini ditujukan pada proses pemberian layanan untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan siswa (Prastiyo, 2022). Layanan konseling kelompok dianggap efektif karena kemampuannya untuk menjangkau siswa dalam jumlah yang lebih besar secara efisien dan tepat. Konseling kelompok tidak hanya terbukti efektif, tetapi juga menawarkan keuntungan lain, seperti memfasilitasi interaksi antar individu dalam dinamika kelompok, mendorong pengembangan hubungan yang positif, dan mempromosikan penyesuaian diri di antara anggota kelompok (Azhari & Ningsih, 2020).

Pendekatan bimbingan dan konseling yang dikenal sebagai konseling kognitif digunakan dalam penelitian ini. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang sering disebut sebagai konseling perilaku kognitif, adalah suatu bentuk konseling emosional dan perilaku yang bertujuan memodifikasi proses serta perilaku kognitif seseorang agar dapat secara efektif mengobati berbagai masalah kesehatan mental (Sauran & Salewa, 2022). Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya tentang konsep dasar, prokrastinasi akademik diakibatkan oleh

keyakinan, persepsi, dan pikiran yang tidak rasional, yang kemudian menyebabkan siswa mengalami kesulitan akademik. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan yang memperhitungkan hal-hal spesifik mengenai respon kognitif, emosional, dan perilaku individu terhadap individu tersebut. Tujuan terapi perilaku kognitif dalam penanganan prokrastinasi akademik adalah untuk mendorong perubahan kognitif yang menghasilkan perubahan pandangan, persepsi, perasaan dan perilaku negative menjadi positif. Terapi perilaku kognitif mengubah proses kognitif, emosional, dan perilaku dengan menekankan pada pengembangan pemikiran analitis, pengambilan keputusan, pertanyaan kritis, dan tindakan adaptif. Diharapkan konseli akan mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan memodifikasi kognisi dan emosi mereka melalui proses konseling (Abdillah & Fitriana, 2021).

Ada beberapa teknik atau metode untuk menerapkan konseling kognitif behavior, termasuk *self-management*. *Self management* adalah teknik yang berfokus mendorong seseorang untuk mengembangkan kapasitas mengendalikan, mengelola, dan memimpin diri mereka sendiri (Nungdyasti & Nuryono, 2019). Teknik ini diharapkan dapat secara efektif mengatur individu, memungkinkan mereka untuk memonitor dan menilai perilaku mereka sendiri. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku (*behavior*) yang secara khusus mempengaruhi pada kepribadian siswa. Oleh karena itu, individu

memerlukan pengendalian diri yang kuat untuk mengurangi perilaku yang merugikan tersebut (Saka & Wirastania, 2021).

Prokrastinasi adalah sebuah permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan manusia termasuk siswa. Prokrastinasi akademik adalah sebuah tindakan mengacu pada kecenderungan individu untuk menunda-nunda atau menghindari untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas (Nafeesa, 2018). Jenis-jenis penundaan yang dimaksud termasuk, namun tidak terbatas pada: menunda penyelesaian tugas, menunda menghafal materi untuk ujian, menunda membaca dan mempersiapkan tugas, dll. Berdasarkan yang dijelaskan oleh Ferrari, dkk (dalam Saman 2017), bahwa prokrastinasi akademik dapat dikenali dengan menggunakan indikator yang dapat diukur dan terlihat. Contoh dari indikator-indikator ini adalah (1) kecenderungan untuk menunda dalam mengerjakan tugas (2) keterlambatan dalam menyerahkan tugas, (3) ketidaktepatan antara tindakan yang direncanakan dan pelaksanaan aktualnya, dan (4) memilih melakukan kegiatan lain yang dirasa memberikan rasa senang yang lebih.

Menunda-nunda sering kali dikaitkan dengan rasa takut akan kegagalan, meremehkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, perasaan menolak dan menentang otoritas, ketergantungan, dan tantangan dalam pengambilan keputusan (Turmudi & Suryadi, 2021). Alasan umum lainnya dari prokrastinasi akademik adalah keyakinan yang dimiliki oleh *prokrastinator* bahwa mereka mampu merasa dapat menemukan kegiatan lain yang lebih disukainya daripada harus memenuhi tanggung jawabnya dalam mengerjakan tugas. Dalam keadaan

kondisi ini, mayoritas individu yang melakukan penundaan menyadari akan adanya aktivitas yang belum selesai yang membutuhkan perhatian mereka dan harus diselesaikan. Namun demikian, *prokrastinator* memiliki kecenderungan untuk memilih menunda menyelesaikan tugasnya tersebut (Abdillah & Fitriana, 2021).

Prokrastinasi akademik adalah masalah yang dapat merugikan siswa secara signifikan. Proses ini dimulai dengan interpretasi siswa terhadap tugas akademik, yang kemudian memunculkan asumsi-asumsi emosional dalam diri siswa. Asumsi-asumsi ini memiliki kapasitas untuk memengaruhi proses kognitif, afektif, dan fisiologis yang mereka alami.. Prokrastinasi akademik muncul dari beberapa faktor, seperti ketidakmampuan seseorang untuk mengatur waktu secara efektif dan memprioritaskan tanggung jawab mereka (Siregar et al., 2022). Pemikiran yang irasional dari seorang individu juga dapat menjadi factor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Cara berpikir seperti ini disebabkan oleh kesalahpahaman individu ketika mereka mengevaluasi tugas. Individu tertentu merasa bahwa aktivitas saat ini tidak menarik dan tidak memberikan kesenangan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). Dengan demikian, individu yang merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengerjakan suatu pekerjaan dengan selesai dan sempurna memilih untuk menunda-nunda pekerjaan tersebut (Hidayati & Aulia, 2019).

Siswa yang memiliki kebiasaan dalam menunda menyelesaikan tugas sekolah akan memiliki dampak yang merugikan, seperti pemborosan waktu, kegagalan

dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki, dan mencapai hasil yang tidak maksimal. Prokrastinasi juga memberikan dampak yang buruk terhadap ranah akademik individu tersebut termasuk merusak kebiasaan belajarnya menjadi buruk, menurunkan motivasi belajar dan juga terkadang bisa sampai berdampak terhadap nilai akademik yang menurun. Individu yang sering menghindari atau membenci mengerjakan tugas yang dipandang sulit akan mengalami penderitaan psikologis yang akan merugikan diri mereka sendiri. Individu tersebut akan membuat persepsi negative untuk menghindari tugas yang dianggap sulit atau membuat ia stress (Ilyas & Suryadi, 2018).

Berdasarkan temuan dari penelitian Burka & Yuen (2007) memperkirakan sekitar 90% siswa melakukan prokrastinasi akademik dan sebanyak 25% telah berada pada kategori prokrastinasi akademik yang kronis. Dalam penelitian tersebut juga dilakukan penelitian terhadap 500 pelajar Indonesia. Temuan mereka menunjukkan bahwa 76,8% pelajar menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% pelajar menunda belajar, dan 54,4% pelajar menunda menyelesaikan administrasi akademik. Selain itu, 56,8% pelajar memilih tidak menghadiri jam pelajaran (Ananta, n.d., 2022).

Berdasarkan fenomena-fenomena prokrastinasi akademik yang sudah diuraikan tersebut, hal itu berarti perilaku prokrastinasi akademik kini menjadi permasalahan yang meresahkan. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMKN 5 Yogyakarta, dan temuan dari wawancara tersebut memberikan dukungan tambahan untuk pernyataan yang telah dibuat. Perilaku prokrastinasi

yang banyak dilakukan adalah seperti terlambat masuk kelas, tidak masuk kelas sama sekali, mengumpulkan tugas melebihi *deadline*, dan memprioritaskan kegiatan yang dianggap memberikan menyenangkan yang lebih seperti jalan-jalan dan bermain game. Hal ini sesuai dengan indikator dari Ferrari yaitu menunda-nunda memulai dalam mengerjakan tugas, ketidaktepatan waktu dalam menyerahkan tugas dan melakukan kegiatan lain yang dianggap memberikan rasa senang yang lebih. Berbagai layanan dalam bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan penundaan akademik sudah dilakukan oleh guru BK. Namun, perubahan perilaku penundaan akademik pada individu tidak dapat dihilangkan jika tidak ada kesadaran diri. Oleh karena itu, pentingnya berpikir rasional dalam memandang suatu hal agar kita mampu berpikir dan bersikap dengan baik.

Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan berbagai dampak yang tidak diinginkan bagi siswa yang dapat dicegah dengan menggunakan berbagai teknik, salah satunya adalah konseling perilaku kognitif dengan menggunakan teknik *self management*. Hal ini disebabkan karena perilaku menunda-nunda seringkali dibarengi dengan perilaku kurang baik lainnya, seperti kurangnya tanggung jawab dalam bersikap, kurangnya kemampuan untuk memprioritaskan sesuatu, dan kurangnya kemampuan untuk mengatur, mengelola, dan mengatur diri sendiri. Implementasi *self management* ditentukan oleh individu tersebut, peran konselor adalah untuk memberikan bantuan yang mendukung dan menumbuhkan perkembangan dalam diri konseli. *Self management* memiliki tujuan untuk

mengubah perilaku maladaptif yang sulit dimodifikasi karena kurangnya tanggung jawab dan pengaturan diri yang tidak efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMKN 5 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka didapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang melalaikan tanggung jawab mereka sebagai pelajar, yang ditunjukkan dengan menunda-nunda menyelesaikan tugas utamanya.
2. Siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang melakukan kesenjangan waktu perencanaan dan pelaksanaan dalam mengerjakan tugas sehingga mengakibatkan ketidaktepatan dalam mengumpulkan tugas.
3. Siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang memilih melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan bagi dirinya daripada harus menyelesaikan tugas yang dimiliki.

4. Siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang mengalami pikiran-pikiran atau gagasan *irrational*, takut gagal, rendahnya harga diri, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan diri terhadap bakat mereka sendiri.
5. Siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang menilai tugas sebagai sesuatu yang tidak memberikan kesenangan. Oleh karena itu, individu berusaha untuk menghindari mengerjakannya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang yang dijelaskan diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 5 Yogyakarta masih banyak yang mengalami pikiran-pikiran atau gagasan *irrational*, takut gagal, rendahnya harga diri, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan diri terhadap bakat dirinya sendiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas peneliti tertarik untuk menguji keefektifan penerapan kelompok dengan teknik self management bagi siswa yang mengalami pikiran-pikiran atau gagasan *irrational*, takut gagal, rendahnya harga diri, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan diri terhadap bakat mereka sendiri sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah

konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 5 Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 5 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan memberikan wawasan baru tentang penerapan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru BK / Konselor

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk membantu menumbuhkan pemberian layanan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa menjadi lebih baik.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami, sehingga mendorong lebih banyak keterlibatan dalam penyelesaian tugas dan menghasilkan hasil yang optimal.

c. Bagi peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk menawarkan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk mengajarkan keterampilan *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik.