

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tunda akademik adalah mengulur waktu (menangguhkan) sampai hari berikutnya (Ghufron & Risnawati, 2010: 150). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Mengulur Waktu. Terdapat ahli lain yang mendefinisikan bahwa tunda akademik adalah kebiasaan penundaan dengan menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Knaus & Ellis, 2002: 8). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Menghindari Tugas. Selain itu, dijelaskan juga oleh ahli lain bahwa tunda akademik adalah penundaan yang cenderung membuang waktu sebelum tenggat waktu berakhir (Baumeister & Vohs, dalam Asri 2018: 15). Dari definisi tersebut mengandung satu indikator, yaitu: Membuang Waktu.

Berdasarkan hasil pemaparan definisi dari para ahli di atas, bisa disimpulkan bahwa tunda akademik merupakan kebiasaan seseorang untuk mengulur waktu, menghindari tugas dan membuang waktu, sehingga tugas tidak selesai tepat waktu. Dari definisi tunda akademik tersebut mengandung 3 indikator, yaitu: (1) Mengulur Waktu, (2) Menghindari Tugas, (3) Membuang Waktu.

Mengulur Waktu pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah akan dilangsungkan lain kali (lain waktu). Dalam konteks peserta didik di sekolah, mengulur waktu merujuk pada peserta didik yang tidak segera menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Namun, ada pula peserta

didik yang menunjukkan kedisiplinan dengan menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Fakta positif peserta didik yang tidak mengulur waktu, yaitu peserta didik segera mengerjakan tugas setelah diinstruksikan oleh guru, peserta didik berkomitmen untuk segera menyelesaikan tugas setelah memulainya, dan peserta didik tidak mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung mengulur waktu, yaitu peserta didik mengulur waktu mengerjakan tugas sampai mendekati tenggat waktu, peserta didik terlalu santai dalam menyelesaikan tugas dengan alasan masih memiliki cukup waktu, dan peserta didik tidak tepat pada waktunya dalam pengumpulan tugas.

Menghindari Tugas pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah menjauhkan diri dari suatu hal yang seharusnya dikerjakan. Dalam konteks peserta didik di sekolah, menghindari tugas merujuk pada peserta didik yang menjauhkan diri dari tanggung jawab atau tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan atau dikerjakan. Namun, ada pula peserta didik yang justru menantang tugas sebagai bentuk semangat dan tanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Fakta positif peserta didik yang tidak menghindari tugas, yaitu peserta didik menunjukkan sikap antusias saat menerima tugas baru, peserta didik tidak pernah menolak dan senantiasa menerima tugas yang diinstruksikan guru walaupun dirasa sulit, dan tidak merasa ragu untuk mengajukan pertanyaan kepada guru apabila ada bagian dari tugas yang tidak dimengerti. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung menghindari tugas, yaitu peserta didik menghindari tugas karena cepat merasa putus asa atau frustrasi ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, peserta

didik menghindari tugas karena dirasa tidak menyenangkan dan lebih memilih bermain gadget, dan peserta didik memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas, seperti sakit, sibuk, atau masalah pribadi lainnya.

Membuang Waktu pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah menyalakan waktu untuk kegiatan yang tidak produktif. Dalam konteks peserta didik di sekolah, membuang waktu merujuk pada peserta didik yang tidak bisa mengatur waktu dan melakukan kegiatan yang tidak penting daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Namun, ada pula peserta didik yang menghargai waktu dengan memanfaatkannya secara efektif untuk belajar dan menyelesaikan tanggung jawabnya. Fakta positif peserta didik yang tidak suka membuang waktu, antara lain peserta didik menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan, seperti mematikan ponsel atau mencari tempat yang tenang, dan memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan urgensi dan batas waktu pengumpulan. Terdapat pula fakta negatif peserta didik yang cenderung membuang waktu, antara lain membuang waktu berlebihan dengan bermain *game* dan *scrolling* media sosial daripada fokus pada tugas sekolah, serta mengabaikan tenggat waktu dengan memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas, seperti "nanti saja" atau "masih ada waktu, sehingga waktu terbuang percuma."

Penelitian ini berfokus pada penundaan yang terjadi pada kehidupan akademik peserta didik di sekolah. Penundaan terhadap pengerjaan tugas-tugas akademik yang sering kali terjadi pada pelajar yang dikenali sebagai istilah prokrastinasi akademik, seperti individu cenderung menunda penyelesaian tugas, baik itu pekerjaan rumah, proyek, atau persiapan ujian, sehingga dapat

mengganggu kualitas hasil belajar peserta didik. Sehingga, perlunya pendukung untuk mereduksi perilaku tunda akademik. Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mereduksi merupakan mengurangi atau melakukan pengurangan.

Permasalahan tunda akademik menjadi hal yang tidak pernah habis diperbincangkan. Banyak pakar pendidikan yang membahas permasalahan dan solusi untuk mengatasi tunda akademik, namun masih banyak hal yang sering dipertanyakan. Alasan mengapa peserta didik menunda penyelesaian tugas yang menjadi tanggung jawabnya menjadi salah satu pertanyaan yang masih menjadi misteri yang berhubungan dengan tunda akademik. Penelitian terdahulu menjelaskan ada sejumlah peserta didik masih memiliki perilaku tunda akademik. Penelitian oleh (Munawaroh dkk, 2017) memperlihatkan hasil bahwasanya 17,2% dari jumlah peserta didik mempunyai tingkat tunda akademik tinggi, 77,1% mempunyai tingkat tunda akademik sedang, serta 5,7% lainnya mempunyai tingkat tunda akademik yang rendah. Selain itu, (Wardana, Rahman & Multisari, 2023) melakukan riset di sebuah sekolah tingkat menengah pertama di Indonesia. Sebanyak 15 % dari jumlah peserta didik mempunyai skor tunda akademik tinggi, 64% dari jumlah peserta didik mempunyai skor tunda akademik sedang, serta 21 % dari jumlah peserta didik mempunyai skor tunda akademik rendah. Penelitian oleh (Rahman & Wahyudi, 2024) menemukan permasalahan peserta didik sekolah menengah, yaitu sebanyak 35 orang atau 21,6% memiliki tunda akademik rendah, dan sebanyak 127 orang atau 78,4% memiliki tunda akademik tinggi.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa kesadaran peserta didik akan pentingnya menyelesaikan tugas sekolah masih sangat rendah. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara awal bersama salah satu guru BK dan hasil pengamatan selama magang di SMP Negeri 2 Singaraja. Terdapat banyak siswa yang mempunyai kecenderungan tunda akademik. Sekitar 75% dari jumlah peserta didik mempunyai kecenderungan tunda akademik di setiap kelas. Terlihat bahwa setelah guru memberikan tugas, sebagian peserta didik tidak segera mengerjakannya dan lebih memilih bermain gadget. Peserta didik menunda pengerjaan tugas sampai tenggat waktu, dan peserta didik terlalu santai dalam menyelesaikan tugas dengan alasan masih memiliki waktu yang cukup. Peserta didik menghindari tugas karena cepat merasa putus asa atau frustrasi ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, peserta didik menghindari tugas karena dirasa tidak menyenangkan dan lebih memilih bermain gadget, dan peserta didik memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas. Peserta didik membuang waktu berlebihan dengan bermain *game* dan *scrolling* media sosial daripada fokus pada tugas sekolah, serta mengabaikan tenggat waktu dengan memberikan berbagai alasan untuk tidak menyelesaikan tugas, seperti "nanti saja" atau "masih ada waktu, sehingga waktu terbuang percuma. Peserta didik sering menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) miliknya di sekolah dan mencontek tugas teman. Peserta didik juga sering melakukan kebohongan dengan memberikan alasan bahwa buku hilang dan buku lupa di rumah karena lupa mengerjakan tugas. Selain itu, beberapa peserta didik menyelesaikan tugas rumah (PR) di dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung. Sebagai contoh, ketika pelajaran

Matematika sedang berlangsung, terdapat siswa yang justru mengerjakan PR dari mata pelajaran Bahasa Inggris. Namun, terdapat pula peserta didik yang tidak menyelesaikan tugas karena dirasa sulit dan malu bertanya kepada guru maupun teman sebaya.

Hasil pengamatan tersebut memberikan pandangan bahwa tunda akademik membutuhkan perhatian yang lebih serius untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Fakta ini mencerminkan situasi nyata di lapangan, yakni tunda akademik menjadi permasalahan yang terus muncul dan dihadapi oleh peserta didik secara berulang. Ketika tunda akademik tidak segera ditangani, berbagai dampak negatif dapat timbul, seperti penurunan prestasi belajar, pemborosan waktu yang signifikan, penurunan produktivitas, dan menurunnya motivasi serta etos kerja peserta didik yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas keseluruhan peserta didik. Tunda akademik juga menjadikan tugas semakin banyak dan menumpuk yang dapat menyebabkan gangguan emosi negatif seperti cemas dan stres. Emosi negatif ini dapat mengganggu dan menghambat tugas-tugas akademik. Selain itu, tunda akademik dapat menyebabkan praktik kecurangan akademik dikalangan peserta didik.

Pernyataan di atas sejalan dengan hasil temuan atau penelitian oleh (Rahman & Rosada, 2023) yang membuktikan bahwa terdapat dampak negatif perilaku tunda akademik, antara lain peserta didik mengalami penurunan prestasi akademik cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi, berisiko terkena penyakit, dan merasakan kecemasan akibat ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dengan baik. Tunda akademik yang dilakukan menyebabkan pemborosan waktu, lupa mengerjakan tugas, dan apabila tugas

tersebut dikerjakan pun hasilnya kurang memuaskan karena siswa hanya memenuhi kewajiban tanpa kesungguhan. Siswa yang menunda tugas juga cenderung memperoleh nilai rendah di berbagai mata pelajaran. Oleh sebab itu, penanganan tunda akademik secara efektif sangat penting tidak untuk peningkatan prestasi belajar, namun juga untuk menjaga integritas dan nilai-nilai akademik yang sehat dalam lingkungan pendidikan.

Dengan adanya pemaparan bahwasanya perilaku tunda akademik peserta didik akan mempengaruhi pencapaian akademiknya. Maka, peran guru BK sangat diperlukan di sekolah untuk membantu menekan perilaku menunda-nunda tugas akademik. Hal ini searah dengan salah satu peran guru BK, yaitu membimbing perkembangan siswa agar dapat tumbuh menjadi individu lebih baik, memiliki kesadaran terhadap norma-norma. Hal ini melibatkan upaya dalam membentuk karakter yang baik, memperkuat keterampilan sosial, serta pemahaman mendalam tentang nilai ajaran yang dijalankan dalam sehari-hari. Peranan guru BK tidak terbatas pada akademik, tetapi juga melibatkan pembinaan nilai-nilai moral dan sosial yang esensial agar terbentuk pribadi yang berkontribusi positif dan bertanggung jawab dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, guru BK juga bisa disebut sebagai konselor harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi atau pendekatan yang tepat dalam mengatasi permasalahan peserta didik. Pendekatan konseling yang bisa diterapkan dalam membantu mereduksi perilaku tunda akademik peserta didik adalah pendekatan konseling kognitif behavioral (Rosita dkk., 2024: 173).

Teori konseling kognitif behavioral adalah proses *men-treatment* tunda akademik dengan indikator-indikatornya (mengulur waktu, menghindari

tugas, membuang waktu) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018).

Prosedur konseling kognitif behavioral adalah Identifikasi Masalah, Penggalan Latar Belakang Masalah, Implementasi Teknik, Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu, Tahap Penutup. Tujuan konseling kognitif behavioral adalah untuk menrubah pikiran, persepsi, emosi, dan perilaku negatif menjadi lebih positif. konseling kognitif behavioral bekerja dengan cara mengubah cara individu memproses informasi, meresponsnya, dan bertindak berdasarkan pemahaman yang lebih rasional dan konstruktif. Dengan melakukan modifikasi pada pola pikir dan juga perasaan, diharapkan seseorang dapat merubah perilaku negatif menjadi lebih positif. Pandangan teori konseling kognitif behavioral terhadap manusia perilaku seseorang dipengaruhi oleh kondisi kognitif atau pikirannya. Dalam proses konseling ini, perubahan perilaku diyakini dapat terjadi apabila individu mengalami perubahan dalam pola pikir atau kognitifnya. Prinsip konseling kognitif behavioral ini mengacu pada pandangan individu memiliki perilaku dipengaruhi oleh kondisi dan situasi kognitif atau pikiran (Karyani & Dharsana, 2018: 33).

Skill dalam konseling kognitif behavioral adalah *Multiculture from clien and cultulre . Atending. Clien observation skill. Open and close question. Encourage. Reflection of feeling. Reflection of meaning. Focusing clien, problemother, "we" intervienewer, cultural/environmental. Influecing skills.*

Confrontation. Incogruit. Skill sequqncing adnstructuring the interview. Pesonal and seory counseling skill integration (Dharsana, 2020).

Berbagai teknik kognitif behavioral bisa digunakan pada peserta didik untuk mengukur seberapa efektif metode ini dalam mereduksi tunda akademik. Namun, peneliti memilih teknik yang dianggap paling sesuai untuk mengukur efektivitas dalam mereduksi tunda akademik pada peserta didik di sekolah, yakni teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah metode terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mempunyai arti sebagai usaha mengenali serta mengganti pola pikir maupun pernyataan, keyakinan konseli yang buruk (negatif) serta tidak rasional beralih ke pola pikir yang baik (positif) dan logis. Teknik restrukturisasi kognitif adalah cara atau metode dalam konseling kognitif behavioral untuk membantu individu dalam mengganti pikiran buruk (negatif) beralih jadi lebih baik (positif) serta fleksibel. Teknik restrukturisasi kognitif didasarkan pada anggapan bahwa tanggapan tingkah laku serta emosional yang kaku terpengaruh oleh kepercayaan, perilaku, serta pandangan (kognisi) dari konseli. Teknik ini tidak hanya mempermudah konseli agar bisa menyelesaikan pola pikir buruk (negatif) yang membahayakan diri, namun juga mengubahnya melalui pola pikir yang lebih positif (Bradley T. Erford, 2016: 255).

Terdapat temuan atau penelitian yang berkontribusi dalam pembuktian keefektifan konseling kognitif behavioral dan teknik restrukturisasi kognitif, diantaranya penelitian oleh (Aulia dkk, 2018) yang

menunjukkan bahwa pada hasil penerapan konseling kognitif behavioral dapat memperbaiki *unhelpful rules* yang dapat menurunkan perilaku tunda akademik. Penelitian oleh (Adi dkk, 2022) menyimpulkan bahwa kognitif behavioral dan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Novianti dkk, 2023) membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif ini efektif dalam mengatasi perilaku *bullying*.

Pada hubungannya dengan tunda akademik, maka layanan pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan konselor diharapkan dapat mengatasi pola pikir atau persepsi menyimpang yang dialami peserta didik dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga berdampak pada berkurangnya perilaku tunda akademik peserta didik di sekolah. Dengan demikian, pendekatan konseling kognitif behavioral terbukti cukup efektif mengurangi perilaku tunda akademik. Maka, penelitian ini dilakukan untuk bisa mereduksi perilaku tunda akademik peserta didik melalui penerapan teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari deskripsi latar belakang, masalah yang dapat diidentifikasi antara lain dengan uraian berikut:

1. Kurangnya kesadaran peserta didik tentang perilaku tunda akademik.
2. Peserta didik mengulur waktu mengerjakan tugas sampai mendekati tenggat waktu dan akhirnya tergesa-gesa menyelesaikan tugas.

3. Terdapat peserta didik yang menghindari tugas karena cepat merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit, dan peserta didik menghindari tugas karena dirasa tidak menyenangkan dan lebih memilih bermain gadget.
4. Terdapat peserta didik yang membuang waktu atau menyia-nyiakan waktu dengan melakukan hal lain yang tidak penting daripada fokus terhadap pengerjaan tugas.
5. Peserta didik sering melakukan kebohongan dengan memberikan alasan bahwa buku hilang dan buku lupa di rumah karena lupa mengerjakan tugas.
6. Perilaku tunda akademik peserta didik menyebabkan tugas semakin banyak dan menumpuk yang dapat menyebabkan gangguan emosi negatif seperti cemas dan stres.
7. Tunda akademik dapat menyebabkan praktik kecurangan akademik dikalangan peserta didik, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) di kelas dengan mencontek tugas milik teman.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari masalah yang diidentifikasi sebelumnya, maka fokus masalah pada efektivitas teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi tunda akademik dengan indikator-indikatornya (mengulur waktu, menghindari tugas, dan membuang waktu) pada siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.4 Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka didapatkan rumusan masalah, dengan uraian berikut: bagaimana efektivitas teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi tunda akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan utama untuk dapat menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas teori konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi tunda akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini dengan uraian berikut ini.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bisa memberikan kontribusi tambahan dan memperluas wawasan dalam bidang bimbingan konseling, khususnya terkait penerapan teori konseling kognitif behavioral dan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku tunda akademik pada peserta didik tingkat menengah pertama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Memperluas pengetahuan dalam menjalankan penelitian yang berkaitan dengan penerapan teori konseling kognitif behavioral dan

teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi perilaku tunda akademik peserta didik.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan dalam menerapkan teori konseling kognitif behavioral dan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku tunda akademik peserta didik.

c. Bagi Peserta didik

Peserta didik memahami serta mengantisipasi dampak negatif yang muncul sebagai akibat dari perilaku tertentu tunda akademik, serta diharapkan juga mampu mengatasi kebiasaan menunda tugas akademik.

1.7 Produk Penelitian

Penelitian ini menghasilkan beberapa produk, diantaranya:

1. Hasil penelitian berjenis eksperimen yang berbentuk skripsi.
2. Penelitian eksperimen menghasilkan artikel yang diunggah di jurnal dengan indeks Scopus atau Sinta.
3. Instrumen berupa RPBK sebagai instrumen dalam pelaksanaan teori konseling kognitif behavioral eknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tunda akademik.
4. Kuesioner sebagai instrumen yang sudah teruji validitasnya dan memuat item positif serta negatif.
5. HKI (Hak Kekayaan Intelektual).