

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Ketekunan belajar merupakan hal krusial bagi setiap siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Pendidikan yakni wadah bagi peserta didik untuk meraih keberhasilan serta mengembangkan potensi yang dimiliki demi menghadapi masa depan. Pada dasarnya, hal ini menunjukkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan individu sekaligus membentuk karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat (Dantes et al., 2022). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang efektif dan kondusif. Proses belajar yang kondusif akan mendukung ketekunan belajar yang lebih konsisten. Sebagai hasilnya siswa dapat fokus pada proses pembelajaran serta dapat mengalokasikan waktu secara lebih efektif untuk belajar dan menyelesaikan tugas.

Nilai akademik yang baik bukan menjadi hal yang difokuskan bagi siswa dalam proses pendidikan proses pendidikan, tetapi juga mencakup pengembangan aspek lainnya untuk mendukung proses dalam mencapai akademik seperti pengembangan kedisiplinan, manajemen waktu yang efektif, pengelolaan diri yang baik serta peningkatan partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Siswa juga perlu dibekali dengan keterampilan untuk

bisa menetapkan tujuan yang spesifik dan terencana dengan baik, sehingga siswa dapat lebih fokus dalam mencapai hasil yang di inginkan. Lingkungan belajar juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produktivitas siswa dalam menyelesaikan tugas. Lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu siswa dalam mengidentifikasi pola perilaku yang perlu diperbaiki, sehingga mereka dapat membangun kebiasaan belajar dengan lebih optimal.

Remaja akhir adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa, biasanya dimulai pada usia 17 sampai 20 tahun. Pada fase ini individu mulai mengalami perkembangan signifikan seperti mulai memikirkan masa depan, cita-cita serta mengeksplorasi jati diri lebih mendalam. (Suarni & Sudarsana, 2021). Pada masa remaja akhir biasanya individu sedang mengenyam pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas atau SMA. Danamik (dalam Umam., 2024) menjelaskan karakteristik siswa SMA bersifat kompleks dan saling terikat. Secara fisik, siswa tengah mengalami perubahan hormonal yang cukup signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perubahan berat badan serta perkembangan ciri-ciri seksual sekunder. Karakteristik lain yang muncul ada pada ranah kognitif yang mengalami kemajuan di tandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, logis dan kritis yang semakin berkembang seiring proses pematangan kognitif serta pengalaman belajar yang lebih luas. Sementara pada aspek personal dan sosial mereka tengah mengalami masa transformasi diri yang ditunjukkan dengan pembentukan identitas diri, kemandirian, rasa

tanggung jawab serta pengelolaan diri yang menjadi bagian penting dalam perkembangan kepribadian mereka.

Merujuk pada karakteristik siswa SMA yang cenderung kompleks, berbagai permasalahan dapat muncul akibat tidak terpenuhinya pendidikan yang sesuai dengan harapan. Beberapa masalah yang sering dialami siswa SMA antara lain kesulitan menemukan jati diri, pengelolaan waktu yang kurang optimal, rendahnya motivasi belajar serta permasalahan yang sering muncul pada siswa saat ini adalah kebiasaan suka menunda mengerjakan tugas sekolah. Pada fase ini siswa umumnya sudah memiliki kebebasan dalam mengatur kegiatan belajar dan manajemen waktu mereka. Namun, kebanyakan siswa masih kurang memanfaatkan kebebasan ini dengan baik serta lebih memilih aktivitas menyenangkan di luar kegiatan akademik yang dianggap melelahkan. Setiawati & Nurjanah (2024) memaparkan bentuk kegiatan eksternal yang dilakukan oleh siswa sekarang seperti bermain *game online*, *healing*, olahraga, atau kegiatan lain yang dianggap lebih menarik dibanding mengerjakan tugas akademik yang dianggap membosankan dan jenuh. Pada tahap ini, siswa akan mulai mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menetapkan prioritas utama. Seringkali hal ini akan mengakibatkan terjadinya penundaan dalam menyelesaikan tugas. Tekanan untuk berprestasi, ditambah dengan adanya distraksi dari media sosial serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat semakin memperburuk kebiasaan menunda mengerjakan tugas. Kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah sering disebut sebagai prokrastinasi akademik .

Ferrari(1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas secara keseluruhan dengan melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga kinerja menjadi terhambat dan tugas tidak pernah diselesaikan tepat waktu. Prokrastinasi akademik muncul akibat kurangnya efisiensi di dalam mengelola waktu secara efisien, keraguan dalam menyelesaikan tugas akibat materi yang sulit dipahami, penjelasan guru yang tidak menarik, serta hampir semua mata pelajaran terdapat tugas sekolah akhirnya membuat siswa cukup kesulitan menentukan prioritas utama sehingga membuat tugas menjadi menumpuk dan memberikan tekanan belajar bagi siswa.(Setiawati & Nurjanah., 2024). Dampak dari prokrastinasi akademik meliputi penurunan kualitas belajar, peningkatan stress, kecemasan, terganggunya pengelolaan waktu dalam belajar serta menurunnya pencapaian akademik pada siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Steel (dalam Ayuna dan Wahyuni.,2023) Prokrastinasi terjadi pada semua jenjang pendidikan, faktanya 75% siswa diketahui melakukan prokrastinasi akademik dan masih menjadi permasalahan utama di dunia Pendidikan. Dari Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa dari angka 75% sekitar setengahnya yaitu 80% hingga 95% siswa menunjukkan pola prokrastinasi yang konsisten. Data ini diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Indra (Ayuna dan Wahyuni.,2023) menunjukkan bahwa Sebanyak 60% siswa di kategorikan berada pada tingkat prokrastinasi tinggi, sementara hanya 20% siswa yang masuk kedalam kategori rendah.

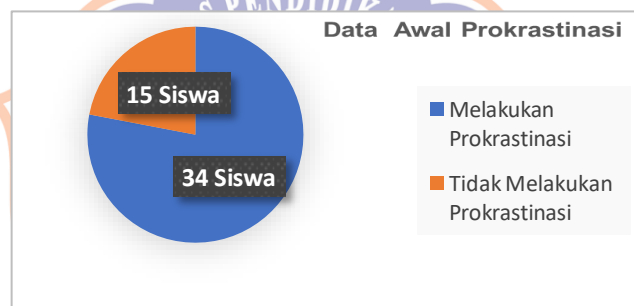
Prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA terjadi disebabkan oleh dua faktor menurut (Ari Dwiawati & Vina Arie Paramita, 2021) faktor yang dimaksud ialah faktor dari internal dan faktor dari eksternal. Faktor internal mencakup kondisi yang ada pada diri individu, seperti keadaan fisik, kondisi psikologisnya, kemampuan mengelola diri, tingkat motivasi hingga keyakinan diri. Sementara itu faktor eksternal merujuk pada distraksi di luar diri individu seperti pengaruh dari lingkungan diluar diri individu, seperti pola pengasuhan orang tua, dinamika pergaulan dengan teman, lingkungan sekolah serta lingkungan di masyarakat. Kedua faktor ini saling berpengaruh dalam membentuk pola perilaku siswa. Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Zacks & Hen (dalam Ayuna dan Wahyuni 2023) Menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti tekanan psikologis, kecemasan, kesehatan fisik yang menurun, prestasi akademikyang rendah , rasa penyesalan, serta ketakutan untuk memulai mengerjakan tugas. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik mempunyai dua aspek yaitu adaptif dan maladaptif. Beberapa siswa bisa saja menunda tugas dengan alasan ingin mengatur waktu secara lebih efisien atau mengurangi stress, namun kenyataanya seringkali justru menunjukkan hasil yang bertolak belakang.

*Cognitive behavioral* adalah sebuah pendekatan konseling yang di tunjukan untuk mengatasi masalah yang di hadapi individu saat ini. Konseling *cognitive behavioral* adalah model teoritis yang menghubungkan antara pikiran dengan perilaku. (Aaron T. Beck dalam

Sauran & Salewa., (2022). Prokrastinasi akademik dari sudut pandang kognitif behavioral menurut Septianingsih dan Dharsana (dalam ayuna dan wahyuni.,2023 ) dimana adanya pemikiran irasional yang terjadi pada individu, pemikiran tersebut muncul karena adanya kesalahan persepsi dalam menilai sebuah tugas. Siswa cenderung melihat tugas sebagai sesuatu yang sulit, tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut dan kegagalan ketika mengerjakan tugas. Pemikiran irasional ini dapat menciptakan dampak negatif, yang mana siswa akan merasa terjebak dalam ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang akhirnya akan memperkuat perilaku prokrastinasi ini dan menghambat pencapaian akademik mereka. Seringkali perilaku ini berawal dari ucapan ‘saya akan mengerjakannya nanti saja’ ‘gapapa menunda tugas, nanti juga selesai , ‘buatnya nanti kalau *mood*’ ‘masih sibuk dengan kegiatan organisasi’, ‘buatnya H-1 aja baru bekerja otaknya’. Kalimat tersebut termasuk kedalam pemikiran yang tidak tepat yang membentuk perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan temuan di lapangan, memperoleh hasil bahwa siswa di SMAS Lab Undiksha menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik, terutama dikalangan siswa kelas XI. Melalui observasi awal yang dilakukan pada tanggal 09 September 2025 terlihat banyak siswa sedang mengerjakan tugas sekolah mendekati waktu pengumpulan dan menyontek pekerjaan teman dengan alasan ‘belum sempet buat’, ‘waktunya mepet’, dan ‘yang penting ngumpul’. Data awal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di instansi tersebut. Hasil dari wawancara

memperoleh informasi bahwa sekitar 40% dari dua (2) kelas dengan total keseluruhan siswa berjumlah 50 orang kelas XI memiliki kecenderungan menunda mengerjakan tugas. Penyebab utama dari fenomena ini berasal dari faktor internal, seperti kesulitan mengelola waktu serta distraksi dari media sosial hingga faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan siswa lebih cenderung memilih hiburan seperti media sosial serta kegiatan yang lebih memfokuskan pada aktivitas sosial dibanding tugas akademik. Dampak dari perilaku ini adalah menurunnya prestasi akademik, keterlambatan administrasi tugas serta berkurangnya kedisiplinan siswa.



Gambar 1.1 Data Awal Prokrastinasi

Berdasarkan pada gambar di atas ditemukan bahwa dari dua kelas yaitu XI A dan XI B dengan total 49 siswa yang menjadi responden, sebanyak 34 siswa memiliki kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sementara itu, 15 siswa tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil data menunjukkan bahwa 70% siswa di kedua kelas tersebut memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi.

Sebagai upaya mengatasi masalah tersebut pihak sekolah melalui guru BK telah menerapkan strategi berupa program bimbingan belajar, pemberian layanan bimbingan klasikal berupa sosialisasi dan diskusi kelas serta penguatan

karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler. Meskipun beberapa program kegiatan sudah di berikan tetap saja perilaku prokrastinasi ini masih cukup tinggi. Tantangan utama dalam perilaku ini tetap berfokus pada upaya dalam pengelolaan diri dalam memanajemen waktu, mengubah pola pikir siswa serta mengurangi pengaruh gangguan eksternal. Meskipun Guru BK sudah secara rutin memberikan bimbingan klasikal hanya dengan pemberian materi tentang prokrastinasi namun bimbingan yang di berikan kurang efektif dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi pada siswa. Pihak sekolah memerlukan strategi yang lebih efektif untuk meminimalisir dampak buruk dari perilaku ini terhadap prestasi belajar siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait pemberian intervensi untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan Oleh Batubara & Padang (2015) dengan Judul: "Efektivitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realita efektif membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik dengan menumbuhkan tanggung jawab, kesadaran terhadap realitas, dan kemampuan membuat rencana tindakan yang tepat. Namun, kekurangan dari penelitian ini adalah pendekatannya lebih menekankan peran eksternal dalam membimbing perubahan, sehingga proses reduksi prokrastinasi masih bergantung pada bantuan orang lain. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (G. Rahman dkk., 2025) dengan judul penelitian Efektivitas Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Banjarmasin. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan *Solution*

*Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 8 Banjarmasin. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat prokrastinasi pada siswa setelah menerima intervensi SFBC. Namun, kekurangan dari penelitian ini adalah tidak digalinya penyebab mendasar dari perilaku prokrastinasi, karena fokus pendekatan ini lebih diarahkan pada bagaimana konseli ingin menyelesaikan masalahnya, bukan pada akar permasalahan itu sendiri. Situasi ini menuntut perhatian khusus dalam pemberian intervensi yang berfokus untuk meminimalisir prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Agar intervensi yang diberikan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Selaras dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh (Gading dkk., 2022) mengungkapkan bahwa pendekatan *Cognitive behavioral* terbukti efektif dalam membantu anak mengelola trauma psikologis. Melalui pendekatan ini seseorang dapat dilatih untuk mengenali pola pikir yang irasional lalu mengubahnya menjadi lebih rasional serta mengubah perilaku kearah yang positif. (Rizky & Karneli, 2022). *cognitive behavioral* berpegang pada prinsip bahwa sebuah masalah terjadi bukan hanya disebabkan oleh situasi eksternal, melainkan juga di pengaruhi oleh bagaimana cara individu menginterpretasikan situasi tersebut kedalam pikirannya dan di tunjukan lewat perilaku. Mengacu dari pendekatan tersebut penggunaan teknik yang tepat untuk permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Lab Undiksha adalah dengan penggunaan teknik *self-management*.

*Self-management* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan kognitif behavioral yang berfokus dalam mempelajari pola perilaku individu dengan

tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. (Triani, (2022).Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Maisaputri dkk.,2022.)menjelaskan bahwa penerapan teknik *Self-management* dapat digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA N 2 Kalianda.

Oleh kareananya penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan dari upaya- upaya yang telah di lakukan oleh pihak sekolah dan juga penelitian terdahulu. Dengan fokus pada pendekatan yang dapat membantu meminimalisir prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAS LAB Undiksha .Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan solusi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Dari penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Lab Undiksha”**

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di identifikasi permasalahan yang terjadi pada siswa kelas XI SMAS Lab Undiksha.

- 1.2.1 Tingginya jumlah siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik
- 1.2.2 Perilaku prokrastinasi akademik berdampak negatif pada kurangnya pengelolaan waktu dengan baik sehingga banyak siswa terlambat menyelesaikan tugas.

1.2.3 Upaya menekan tingkat prokrastinasi akademik masih kurang efektif karena pihak sekolah lebih dominan menggunakan metode ceramah dan pemanfaatan waktu luang.

1.2.4 Kurangnya penggunaan teknik yang tepat untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik secara menyeluruh.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan, maka perlu adanya sebuah pembatasan masalah. Pada penelitian ini hanya memfokuskan pada penerapan teknik intervensi teori *cognitive behavioral* dengan teknik *self-management*. Subjek dari penelitian ini hanya difokuskan kepada siswa kelas XI SMAS Lab Undiksha.

### 1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian pembatasan masalah di atas, maka dapat diambil sebuah rumusan masalah penelitiannya sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimana Tingkat Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI SMAS Lab Undiksha

1.4.2 Apakah Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Efektif untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Lab Undiksha

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Mendeskripsikan Tingkat Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Lab Undiksha

1.5.2 Menganalisis dan Mendeskripsikan Efektivitas Teori Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAS Lab Undiksha

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu di bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, khususnya strategi intervensi dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### A. Bagi Peneliti

Penulis dapat memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan teknik *self-management*, sekaligus meningkatkan wawasan mengenai efektivitas metode ini dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda mengerjakan tugas sekolah

#### B. Bagi Instansi Pendidikan

Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung siswa mencapai potensi terbaik mereka.

### C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat di jadikan sebuah acuan dalam pengembangan studi lebih lanjut untuk penelitian-penelitian selanjutnya guna mengembangkan strategi yang lebih inovatif dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi di kalangan pelajar.



