

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik dari aspek spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial, sehingga mampu menjadi pribadi yang berkualitas dan siap menghadapi kehidupan bermasyarakat (Assessment Pendidikan, 2025). Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi sehingga dituntut memiliki kemampuan belajar mandiri, mengatur waktu, serta bertanggung jawab terhadap penyelesaian tugas. Akan tetapi, kemampuan tersebut belum dimiliki oleh seluruh siswa sehingga masih ditemukan kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Perilaku menunda dalam menyelesaikan kewajiban akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang menunda memulai ataupun menyelesaikan tugas akademik dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Senada dengan pendapat tersebut, Ghufroon (2012) menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi secara sengaja menunda penyelesaian tugas sehingga pekerjaan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk diselesaikan. Apabila perilaku ini terus berlangsung, siswa dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti menurunnya prestasi belajar, meningkatnya tekanan akademik, serta berkurangnya sikap disiplin dan tanggung jawab dalam belajar.

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1

Sukasada. Berdasarkan hasil penyebaran angket yang dilakukan peneliti, sebanyak 55% siswa kelas X menunjukkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut diperkuat oleh temuan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang mengungkapkan bahwa masih banyak siswa menunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas di luar kegiatan belajar daripada menyelesaikan tugas akademiknya.

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan siswa. Muryana (2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dipicu oleh adanya keyakinan yang tidak rasional, rasa takut mengalami kegagalan, kecemasan terhadap penilaian, rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan mengelola waktu, serta lingkungan yang kurang mendukung proses belajar. Kondisi tersebut menyebabkan siswa cenderung menghindari tugas karena merasa tidak mampu atau khawatir hasil pekerjaannya tidak sesuai harapan.

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok dengan pendekatan Kognitif Behavioral. Pendekatan ini memandang bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi sehingga perubahan cara berpikir akan berdampak pada perubahan perilaku individu (Erfantinni, 2018). Dalam penelitian ini digunakan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang membantu individu mengenali, mengevaluasi, kemudian mengganti pikiran-pikiran negatif atau irasional dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui teknik tersebut, siswa diharapkan mampu membangun keyakinan positif terhadap kemampuannya

sehingga terdorong untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi prokrastinasi akademik telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Klaudia dan Ratu (2025) melaporkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* di SMA Negeri 4 Palu mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penelitian Prasetyowati dan Farid (2024) di SMA Sejahtera Surabaya juga menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

Berdasarkan kondisi yang ditemukan di SMA Negeri 1 Sukasada serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu, diperlukan layanan yang mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif** sebagai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sukasada."

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan ada beberapa faktor permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Masih banyaknya siswa kelas X yang menunjukan perilaku menunda- nunda mengerjakan tugas akademik, maupun belajar untuk ulangan yang

mengindikasikan adanya prokrastinasi akademik.

2. Masih banyaknya siswa memiliki pola perilaku yang irasional seperti: “Saya lebih baik tidak mengerjakannya sama sekali karena tidak suka mata pelajarannya”, “Saya bisa mengerjakannya nanti dengan hasil yang sama”, yang memperkuat kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik.
3. Konseling yang dilakukan oleh guru BK sebagai upaya membantu menurunkan permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa belum sepenuhnya efektif.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, ruang lingkup yang dibahas akan dibatasi sehingga membuat pembahasan masalah akan lebih menjadi spesifik. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Penelitian ini di fokuskan kepada efektivitas konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Apakah konseling kelompok kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA ?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA?

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA .
2. Untuk mendeskripsikan efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka dapat dibuat manfaat dari tujuan penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori konseling, khususnya pada pendekatan konseling kognitif behavioral. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani masalah prokrastinasi akademik dikalangan remaja yang duduk dibangku SMA.

2. Manfaat praktik

a. Bagi Mahasiswa (Khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling)

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi praktis mengenai penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling.

Penelitian ini kedepannya dapat menjadi pedoman dalam menyusun intervensi ataupun program lapangan.

b. Bagi Pendidik (Dosen/Guru BK)

- 1) Membantu guru BK dan pendidik dalam memahami bagaimana penerapan konseling kognitif behavioral dapat membantu siswa yang

mengalami prokrastinasi akademik. Guru BK dapat mengadaptasi teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan konseling di sekolah secara lebih terstruktur dan tepat sasaran.

- 2) Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan layanan bimbingan ataupun konseling agar lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

c. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas, Sekolah)

Memberikan masukan untuk meningkatkan layanan kualitas layanan bimbingan dan konseling dalam rangka menurunkan prokrastinasi akademik ssiwa, serta memperbaiki pendekatan layanan yang sudah ada.

