

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah dihadapkan pada berbagai tekanan, berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Pendapat R.J. Simonson (dalam, Gerald, 2011) ketika anak muda tidak mampu mengatasi sumber penyebab stress secara adaptif, yang akan berkembang kemudian adalah patologi. Hal ini berkaitan dengan penelitian, Rahardjo, Juneman, Setiani (2013) yang menyatakan bahwa salah satu di antara kecemasan dan stress telah memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan prokrastinasi akademik, apalagi kombinasi dari keduanya yang menambahkan efek lebih kuat untuk melakukan prokrastinasi.

Saat ini, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dimaksud adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat dari pada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Fenomena penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu seperti disebutkan di atas dikenal dengan prokrastinasi. Menurut Knaus (2010) Procrastination berasal dari bahasa latin “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Salah satu persamaan kata prokrastinasi ialah “cunctation ” yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai: “an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences”.

Hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Lais didapatkan informasi dari Wali Kelas dan Guru BK bahwa siswa yang termasuk dalam kategori Prokratsinasi akademik sedang. Terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian (Utaminingsih & Setyabudi, 2012) di salah satu Sekolah Menengah Atas Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah. Lalu penelitian (Saputra, 2015) menunjukkan bahwa 7,1% siswa termasuk prokratinasi akademik kategori tinggi, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13,1% tergolong rendah. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputra dkk, 2017) menunjukkan 17,2% siswa yang memiliki tingkat prokratinasi akademik tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 5,7% sisanya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Hal ini berarti bahwa prokrastinasi akademik telah terjadi sejak lama,

bahkan sebelum adanya masa pandemi Covid-19 dan semakin menjadi permasalahan saat melaksanakan pembelajaran secara daring seperti saat ini.

Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri serta hasil yang kurang optimal. serta lemahnya prestasi siswa. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social, Oktora (2017). Sedangkan dalam Seplyana (2019), pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Albert Ellis tahun 1955, mengemukakan bahwa pendekatan REBT di laksanakan dengan aktivitas utama dan dengan satu maksud utama, yaitu membantu konseli untuk

membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Terdapat dua teknik yang dapat digunakan dalam melakukan konseling dengan pendekatan REBT ini, teknik yang pertama adalah teknik model ABCDEF dan teknik *Rational Emotive Imagery* atau REI. Teknik model ABCDE adalah suatu teknik yang cara mengaplikasikannya dengan memunculkan suatu peristiwa pengaktif (A) dalam diri konseli kemudian dari itu konseli harus membangun *belief* (B) yang bersifat irasional ataupun rasional dari *belief* tersebut selanjutnya konseli mengakses konsekuensi (C) dilanjutkan dengan *dispute* atau pertentangan (D) antara kelogisan yang dimilikinya. Tahap selanjutnya konseli harus mengakses efek (E) yang ditimbulkan dari irrational *belief* pada konseli.

Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk membantu mengatasi prokrastinasi pada peserta didik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan adanya Pendekatan REBT sebagai alternatif metode yang dapat mengaktifkan siswa dengan merangsang siswa agar berani mengemukakan pendapat, menganalisa diri, meningkatkan kesadaran diri untuk mengerjakan tugas-tugas akademik memecahkan masalah dan merangsang aktivitas dan kreativitas belajar siswa. Pendekatan REBT yang diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena pendekatan ini sesuai dengan masalah yang di alami dan dampak negatifnya, sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, untuk mengetahui manfaat *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi

prokrastinasi akademik siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lais dibutuhkan studi ilmiah yang diberi judul “**Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 1 Lais**”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul dan latar belakang masalah, penulis mengidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada beberapa siswa masih belum memiliki kemampuan dalam mengelola waktu untuk belajar.
2. Ada beberapa siswa merasa stress atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka cakupan peneliti harus dibatasi. Adapun masalah yang akan diteliti dibatasi pada “masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa”, sementara upaya yang dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik adalah menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT).

1.2.3 Rumusan Masalah

Masalah yang dikaji dalam penelitian, dirumuskan ke dalam pertanyaan berikut:

1. Berapa persentase tingkat Prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lais sebelum dan sesudah melakukan Pendekatan REBT?
2. Apakah Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lais?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui Tingkat Prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lais sebelum dan sesudah melakukan Pendekatan REBT.
2. Mengetahui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Lais.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi mengenai pelaksanaan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan dapat mengembangkan ilmu pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, sebagai bekal untuk bertingkah laku yang baik. Dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk kehidupannya serta mampu menghadapi rintangan tugas secara optimal.
- b. Bagi guru BK, sebagai program perencanaan bimbingan dan konseling di sekolah sekaligus sebagai ilmu pengetahuan dalam mengembangkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling disekolah. \

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah prokrastinasi akademik siswa.