**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Masa SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan masa-masa remaja yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada didalam diri mereka guna menemukan jati diri mereka.

Ghufron dan Risnawita (2010: 149) mengemukakan dalam proses mencari jati diri ini, pada umumnya remaja menghadapi masalah. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan-perubahan fisik, psikis serta lingkungan sosial mereka. Seperti halnya di Sekolah, dalam proses belajarnya beberapa siswa akan mengalami masalah dan kesulitan-kesulitan dalam akademik, seperti mengatur waktu, memilih metode belajar, menyelesaikan tugas-tugas sekolah, dan sebagainya. Jika seorang siswa mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.

Menurut Silver (Ghufron, 2003), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

1

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, disebabkan oleh beberapa hal. Menurut hasil penelitian Ghufron (2003) di Jogjakarta, terdapat banyak remaja, dalam hal ini pelajar SMA/MA sederajat, yang melakukan penundaan untuk pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, yaitu dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting, namun menyenangkan bagi mereka seperti berjalan-jalan di *mall* sepulang sekolah bersama teman-teman se-*gank*, *online, shopping*, *play station,* membaca komik atau novel dan lain sebagianya.

Menurut Combs (2012: 5), pada era teknologi, sikap menunda-nunda Berjaya. Hal ini disebabkan karena kemajuan tekhnologi, *Facebook, Twitter,* dan berbagai bentuk social media lainnya telah menciptakan cara yang benar-benar baru untuk kita mendapatkan kemudahan yang membuat kebanyakan siswa ketagihan. Cara baru untuk semakin menunda-nunda tugas akademiknya.

Ghufron dan Risnawita (2010: 163) mengemukakan terdapat berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor internal yang berpengaruh meliputi efikasi diri, pusat kendali atau *locus of control*, dan rendahnya *self-control* (kontrol diri). Sedangkan faktor-faktor eksternal yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik antara lain pengaruh teman sebaya, pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Combs (2012: 27) membagi tipe penunda-nunda menjadi 6 yaitu, perfeksionis neurotik, pengejar kesepakatan besar, pencemas kronis, pembangkang, pecandu drama, dan pemarah.

Binder (Abdillah dan Rahmasari, 2010) prokrastinasi pada siswa banyak berakibat negatif, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai yang rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, bahkan akibat terburuk yang terjadi siswa dikeluarkan dari sekolah. Prokrastinasi pada tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan, dan kecemasan dalam diri.

Berdasarkan hasil survei awal melalui wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 8 Makassar pada tanggal 1 November 2013 diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang menunda-nunda tugas akademiknya (prokrastinasi akademik). Tanda-tanda adanya siswa yang melakukan penundaan tugas akademik di sekolah tersebut, terlihat pada beberapa siswa yang menunda untuk memulai mengerjakan tugasnya, beberapa siswa yang mudah putus asa dalam mengerjakan tugasnya sehingga saat mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugasnya mereka berhenti untuk mengerjakan tugas tersebut, serta lebih memilih menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermain-main daripada mengerjakan tugas akademiknya hingga pada akhirnya siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat pada waktunya. Jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa seperti prestasi belajar yang menurun, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, bahkan dapat dikeluarkan dari sekolah.

Melihat fenomena di atas maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dilakukan dengan harapan agar perilaku prokrastinasi dapat diatasi dan tidak memberikan dampak negatif kepada siswa. Upaya tersebut dapat ditempuh untuk mengurangi masalah tersebut melalui teknik Restrukturisasi Kognitif karena perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah suatu perilaku yang tidak adaptif yang diakibatkan salah satunya oleh pemikiran-pemikiran yang tidak rasional.

Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) yaitu konseling yang berfokus pada peran pikiran dan perilaku pada individu. Restrukturisasi Kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran siswa yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional.

Berdasarkan pendapat Ellis dan Knaus (Ghufron dan Risnawita 2010: 152), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Burka dan Yuen (Ghufron dan Risnawita, 2010: 152), menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Para Prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Pengaruh negatif akibat pandangan diri yang negatif diubah melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif menjadi pikiran yang positif, sehingga pandangan siswa kembali netral dan dapat mengembangkannya menjadi pikiran-pikiran yang positif. Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif diharapkan dapat mengubah proses pemikiran konseli dalam bereaksi terhadap stimulus yang merangsang pikiran-pikiran irrasional konseli.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis mengkaji lebih jauh melalui penelitian pendekatan eksperimen dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 8 Makassar”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 8 Makassar?
2. Apakah Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 8 Makassar?
3. **Tujuan Penelitian**
4. Untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan Teknik Restrukturisasi Kognitif.
5. Untuk mengetahui penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 8 Makassar.
6. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademis dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan/referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.
4. Manfaat Praktis
5. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalah siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa kearah lebih positif.
6. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
7. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan pembelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing (konselor).