

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu wadah bagi manusia agar dapat mengasah kemampuan kognitif dan sosial yang dimilikinya. Salah satunya yaitu dengan belajar. Secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar pada dasarnya merupakan proses pemahaman individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Peristiwa belajar yang terjadi karena dirancang oleh orang lain di luar diri individu. Hal itu biasa disebut proses pembelajaran. Beberapa proses penggabungan pengalaman belajar ini juga masih dirasa sulit oleh remaja yang sedang berkembang. Hal ini dipengaruhi karena masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang dramatis.¹

Pada masa remaja permasalahan yang sering muncul adalah permasalahan tentang konsep diri dan pola belajarnya. Perubahan-perubahan tersebut, ternyata berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial mereka.² Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak, masa yang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengakarkan diri dalam menghadapi kehidupan, di mana

¹ Triandini, "Implementasi Konseling Model *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* Pada Kasus Perilaku Prokrastinasi Akademik Dua Remaja Puteri Panti Asuhan Dorkas Jakarta Pusat", *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 15, No. 2 (2017), h. 106.

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h. 210.

masa untuk menentukan berbagai hal yang akan menentukan arah dan perjalanan hidupnya. Seringkali masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” di mana terjadi banyak perubahan yang secara mendadak dan cepat pada masa tersebut, baik secara emosi maupun mental.³

Remaja berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial. Hal ini senada diungkapkan oleh Santrock dikutip oleh Desmita bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Menurut Sarwono ada tiga tahap perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan/madya (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun).⁴

Meskipun remaja dipandang sudah dapat memecahkan masalah abstrak dan membayangkan masyarakat ideal, namun beberapa hal pemikiran remaja masih kurang matang. Pemikiran yang kurang matang membuat individu sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan,

³ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), h. 65.

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*,... h. 211.

dan gagal dalam menyelesaikan tugas. Istilah-istilah tersebut dalam kata lain disebut prokrastinasi.⁵

Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya tendensi tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi juga merupakan *trait* atau kebiasaan individu terhadap respon mengerjakan tugas, kecenderungan membuang waktu, dan secara sengaja menanggguhkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan. Sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.⁶

Prokrastinasi terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia. Pada lingkup akademik, penundaan yang dilakukan dinamakan dengan “Prokrastinasi Akademik”. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda yang lebih difokuskan pada aspek pengerjaan tugas-tugas akademik atau *setting* pendidikan.⁷ Secara lebih khusus, individu yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah remaja yang berkedudukan sebagai peserta didik, baik siswa maupun mahasiswa.

Kedudukan mahasiswa sebagai seorang akademisi di perguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Adapun yang bersifat akademik

⁵ Triandini, “Implementasi Konseling Model *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*,... h. 106.

⁶ Khusnul Ika Sandra & M. As’ad Djalali, “Manajemen Waktu, Efikasi-Diri, Dan Prokrastinasi”, *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3 (2013), h. 218.

⁷ Abdul Saman, “Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol. 3, No. 2 (2017), h. 60.

seorang mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen pada setiap mata kuliah, bahkan dalam satu semester volume tugas tersebut mencapai sepuluh hingga lima belas makalah yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk, melainkan juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif/cara berpikir dan juga afeksi si pelaku.⁸

Surijah dan Sia juga mengatakan bahwa prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, terlambat menyelesaikan penelitian dan terlambat lulus kuliah. Pada sisi lain, tindakan prokrastinasi juga bisa berdampak positif bagi pelaku. Hampir dalam semua kasus, perilaku penundaan melindungi kita dari perasaan yang tidak menyenangkan. Tindakan prokrastinasi sering menyelamatkan kita dari rasa takut akan kegagalan (*fear of failure*). Kita lebih memilih untuk meninggalkan hal-hal yang membuat takut. Dengan begitu kita bisa merasa aman pada awalnya. Namun, efek tersebut tidak berlangsung lama.⁹

Pendapat lainnya yang juga sejalan dengan pendapat di atas adalah Tice dan Baumeister dalam penelitian yang dilakukan oleh Fibrianti menjelaskan bahwa prokrastinasi memang memiliki

⁸ Solomon dan Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No.4 (1984), h. 503.

⁹ Gunawinata, V., dkk, "Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa," *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23, No. 3 (2008), h. 257.

keuntungan dalam mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat. Tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas menyebabkan rasa takut dan cemas semakin kuat.¹⁰

Sangat disayangkan pada kenyataannya fenomena prokrastinasi telah dianggap sebagai hal yang lumrah, padahal tindakan prokrastinasi bukanlah suatu tindakan yang bagus yang seharusnya tidak kita anggap mudah. Fenomena ini sangatlah bertentangan dengan pandangan agama Islam, di mana agama Islam sangatlah menganjurkan kepada umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu. Manusia yang tidak bisa menggunakan waktunya dengan sebaik mungkin termasuk ke dalam golongan orang-orang yang merugi. Hal ini diterangkan dalam QS. Al-Asr [103]: 1-3.

وَالْعَصْرِ - ١

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - ٢

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ - ٣

Artinya:

1. Demi masa.
2. Sungguh, manusia berada dalam kerugian
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.

¹⁰ Ora Gorez Uke, M. Ramli, dan Triyono, "Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Vol. 2, No. 2 (2017), h. 176.

Dalam QS tersebut ayat-ayat di dalamnya menjelaskan pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian. Anjuran-anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah wajib karena agama Islam sendiri sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dalam hal apapun salah satunya termasuk kegiatan-kegiatan akademik.

Berdasarkan observasi singkat yang dilakukan peneliti di Desa Pelawad, peneliti menemukan bahwa terdapat tiga orang remaja akhir (usia 18-21 tahun) yang mengalami prokrastinasi akademik. Beberapa tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan seperti menunda untuk mengerjakan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas, tidak mampu mengelola waktu dengan bijak, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain di samping tujuan utamanya yang pada akhirnya menyebabkan gangguan emosional seperti perasaan gugup dan tertekan, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya. Selain itu dampak yang dirasakan oleh prokrastinator yaitu tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas sehingga jumlah kesalahan tinggi karena mengerjakan dalam waktu yang sempit, dan kepercayaan diri rendah yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi karena adanya perasaan cemas.

Oleh karena itu, melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) penulis ingin membantu remaja akhir di

Desa Pelawad yang mengalami prokrastinasi akademik, karena dalam penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* konselor berusaha memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irasional, seperti: rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah. REBT juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.¹¹

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Remaja yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Dengan Studi Kasus Di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten?
2. Bagaimana penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada

¹¹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Serang: A-Empat, 2017), h. 91.

remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten?

3. Bagaimana hasil penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang-Banten.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memperoleh manfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* dan prokrastinasi akademik pada remaja.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan gambaran data dan masukan sebagai bahan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang layanan konseling *rational emotive behavior therapy* pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi penulis
Memberikan wawasan serta pengalaman dalam penelitian, khususnya permasalahan-permasalahan yang sering terjadi pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik.
 - b. Bagi remaja
Memberikan pemahaman pada remaja yang mengalami prokrastinasi akademik dan sebagai pengetahuan baru mengenai manfaat teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap pengobatan kesehatan mental.
 - c. Bagi Jurusan BKI
Menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam bagi peneliti yang lain serta sebagai sumber

informasi bagi pembaca di jurusan Bimbingan Konseling Islam.

E. Definisi Operasional

1. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Teori ini didasarkan kepada asumsi kalau manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara-cara yang rasional maupun irasional. Perilaku rasional dianggap efektif dan produktif sedangkan perilaku irasional dianggap menghasilkan ketidakbahagiaan dan ketidakproduktifan. REBT memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.

Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irasional, seperti: rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah. REBT juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.

2. *Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi akademik adalah perilaku spesifik yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan yang

bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (baik untuk memulai maupun menyelesaikan), keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan karena tidak dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. Komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Komponen kognitif didefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kurang sesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan dan prokrastinasi timbul karena disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.