

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Salah satu tujuan pendidikan Abad 21 yaitu mengembangkan keterampilan berpikir peserta didik, salah satunya keterampilan berpikir kritis. Menurut Ennis (2011), berpikir kritis adalah kemampuan berpikir reflektif yang berfokus pada pola pengambilan keputusan tentang apa yang harus diyakini, harus dilakukan dan dapat dipertanggung jawabkan. Keterampilan berpikir kritis sangat diperlukan karena seseorang yang berpikir kritis akan mampu berpikir logis, menjawab permasalahan-permasalahan dengan baik dan dapat mengambil keputusan rasional tentang apa yang harus dilakukan atau apa yang diyakini. Berpikir kritis adalah keterampilan berpikir tingkat tinggi yang berpotensi meningkatkan daya analitis kritis peserta didik. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan berpikir kritis peserta didik dalam pembelajaran menjadi upaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Keterampilan berpikir kritis merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap orang, dapat diukur, dilatih, dan dikembangkan (Lambertus, 2009). Upaya pengembangan keterampilan berpikir kritis yang paling baik yang dapat dilakukan yaitu dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman nyata peserta didik di lingkungan sehari-hari. Sehingga dalam pembelajaran Kurikulum 2013 perlu dirancang strategi pembelajaran yang memungkinkan pengembangan keterampilan berpikir kritis peserta didik. Strategi memiliki dampak pada daya tangkap peserta didik terhadap hal yang dipelajari (Wingert et al. 2011). Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa, keterampilan berpikir kritis peserta didik di wilayah NTB umumnya dapat dilatih dan meningkat dengan menerapkan model-model pembelajaran kooperatif, diantaranya seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurmayani et al. (2018).

Namun pada saat keadaan pandemi Covid-19 seperti ini, siswa dituntut untuk mengikuti pembelajaran daring yang dirasakan menyulitkan dan melelahkan oleh beberapa siswa. Dampak lain dari pandemi Covid-19 adalah siswa mengalami kebosanan karena harus belajar di rumah. Situasi

demikian menuntut guru untuk lebih kreatif dalam merancang pembelajaran yang dapat dilaksanakan secara daring untuk menumbuhkan kemandirian dan keterampilan berpikir siswa. Pembelajaran daring perlu dilakukan secara efektif tanpa membebani siswa dengan berbagai tugas yang harus dikumpulkan (Aji, 2020). Agar pembelajaran daring lebih bermakna, guru dapat melakukan berbagai inovasi seperti pembelajaran dengan menggunakan permainan (Lay & Osman, 2018; Rahmayanti, dkk., 2020), media pembelajaran (Lee, 2016), atau menggunakan strategi/model pembelajaran yang menarik (Ichsan, 2020).

Banyak guru mengimplementasikan dengan cara-cara beragam belajar di rumah, dari perbedaan belajar itu basisnya tetap pembelajaran secara daring. Ada yang menggunakan konsep ceramah online, ada yang tetap mengajar di kelas seperti biasa tetapi di video kemudian dikirim ke aplikasi whatsapp peserta didik, ada juga yang memanfaatkan konten-konten gratis dari berbagai sumber (Dewi, 2020). Pembelajaran daring atau online merupakan pembelajaran berdasarkan pada teknologi yang bahan belajarnya dikirim secara elektronik ke peserta didik dari jarak jauh dan menggunakan jaringan komputer. Menurut pemerintah, pembelajaran online dinilai merupakan cara yang paling efektif untuk melakukan pembelajaran ditengah pandemi saat ini. Namun pembelajaran daring ini banyak dikeluhkan oleh berbagai pihak, karena dirasa kurang efektif. Selama ini kurangnya penguasaan perangkat teknologi informasi yang berakibat pada kemajuan dunia secara umum dan dunia pendidikan secara khusus (Sobron et al., 2019; Yani et al., 2017; Yanti et al., 2020; Zulfia & Syofyan, 2015).

Namun yang pasti harus dilakukan adalah pemberian tugas melalui pemantauan pendampingan oleh guru melalui grup whatsapp, sehingga peserta didik betul-betul belajar. Kemudian guru-guru juga bekerja dari rumah dengan berkoordinasi dengan orang tua, bisa melalui video call maupun foto kegiatan belajar anak dirumah untuk memastikan adanya interaksi antara guru dengan orangtua. Beberapa sekolah yang belum dapat menyelenggarakan KBM daring dapat mengembangkan kreativitas guru untuk memanfaatkan media belajar alternatif selama peserta didik belajar dirumah. Mereka dapat menggunakan sumber belajar yang ada, yaitu buku siswa yang sesuai dengan tema-tema yang

diajarkan sesuai jadwal yang telah dibuat sebelumnya. Pembelajaran daring saat ini dijadikan solusi dalam masa pandemic Covid-19. Tetapi pembelajaran daring tidak mudah seperti yang dibayangkan.

Berdasarkan gejala-gejala yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disebut dengan prokrastinasi akademik. Ellis dan Knaus (Ghufron dan Risnawita, 2012) menjelaskan bahwa sikap prokrastinasi adalah suatu kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik yang tidak bertujuan serta proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak diperlukan hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Dalam ranah pendidikan, prokrastinasi akademik disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Menurut Wolter (Shofi & Muis, 2014: 2) Prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam penyelesaian tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan atau menunda mengerjakan tugas hingga batas waktu *deadline* pengumpulan. Di samping itu, Ferrari (Shofi & Muis, 2014: 2) Prokrastinasi akademik merupakan jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Peserta didik tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah (Ghufron & Rini Risnawita, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 158).

Selain itu, banyak prokrastinasi akademik terkait dengan hasil maladaptif seperti perasaan tidak nyaman, stres, dan rasa bersalah (misalnya, Klingsieck, 2013). Misalnya, Rebetez dkk. (2015) menunjukkan bahwa peserta didik yang menunda-nunda tidak melakukan perilaku sesuai dengan nilai-nilai mereka dan karena itu dapat menunda tujuan, bahkan ketika itu penting. Temuan mereka lebih lanjut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan motivasi ekstrinsik dan pengaturan diri yang rendah, serta kesulitan yang berkaitan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Studi Chen et al. (2020) lebih lanjut memberikan bukti peran prediktif dari prokrastinasi akademik dalam emosi negatif. Penulis ini mengidentifikasi sikap emosional yang terkait dengan prokrastinasi akademik, dengan melacak 18.809.276 posting oleh 5.613.807 pengguna di jejaring sosial (Facebook, Twitter, Sina Weibo, dan Baidu Tieba). Berdasarkan algoritma

pemrosesan neurolinguistik, bersama dengan penilaian yang berfokus pada sentimen yang diposting, mereka mengkategorikan emosi ini dan menemukan bahwa prokrastinasi akademik dianggap sebagai perilaku negatif yang disebabkan oleh kegagalan pengaturan diri.

Beberapa ciri utama prokrastinasi akademik yaitu (1) pelaksanaan tugas terlewat (put off) setelah waktu optimal memulainya (Djing, 2010, Steel, 2002); (2) dilakukan dengan perkiraan dampak yang tidak menguntungkan (Ferrari, et al., 1995a, 1995b; Knaus, 2010; Steel, 2002, 2007); (3) rasa tidak nyaman (psychological pain) (Burka & Yuen, 2008; Ferrari, dalam Klingsieck, 2013; Rozenal & Carlbring, 2014; Solomon & Rothblum, 1984); dan (4) kesukarelaan (voluntary) (Ferrari, dalam Klingsieck, 2013; Steel, 2002, 2007).

Terdapat berbagai penjelasan mengenai dinamika kemunculan prokrastinasi akademik, misalnya pendekatan psikodinamika, behaviorisme, dan cognitive behavioral (Ferrari, et al., 1995b; Rozenal & Carlbring, 2014). Salah satu teori baru yang dapat menjelaskan dinamika prokrastinasi akademik yaitu Temporal Motivation Theory (Burka & Yuen, 2008; Rozenal & Carlbring; Steel, 2007; Steel & Konig, 2006). Menurut teori tersebut prokrastinasi akademik bergantung pada kegunaan subjektif tugas yang ditentukan oleh (1) kemungkinan keberhasilan (expectancy); (2) nilai (value) tugas atau keputusan bagi individu. (3) waktu tunda (delay) imbalan; dan (4) kecenderungan mudah teralihkan (impulsivitas; Djing, 2010; Siaputra, et al., 2011; Steel, 2007 & 2012). Keempat faktor tersebut secara bersamaan menentukan tingkat prokrastinasi akademik suatu tugas.

Prokrastinasi akademik secara umum maupun akademik memiliki tingkat prevalensi yang tinggi (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009). Prokrastinasi akademik juga memiliki dampak negatif seperti kinerja buruk (Flett, Stainton, Hewitt, Sherry, & Lay, 2012); pendapatan, waktu, dan status kerja lebih rendah (Nguyen, Steel, & Ferrari, 2013); tingkat stress dan sakit fisik semakin memburuk (Flett, et al., 2012; Sirois & Tosti, 2012); dan mental health coping yang jelek sehingga memperburuk kesehatan mental (Ferrari & Diaz-Morales, 2014; Veresova, 2013). Prokrastinasi akademik secara khusus juga berpengaruh pada kinerja dan

memperburuk tingkat stres dan sakit fisik (Humphrey & Harbin, 2010; Tice & Baumeister, 1997).

Adapun upaya membantu dan meminimalisir terjadinya permasalahan permasalahan pada peserta didik adalah keberadaan guru BK di sekolah. Layanan bimbingan konseling di sekolah akan mampu mengerti dan dapat membantu siswa dalam mengentaskan berbagai persoalan dan terhindar dari penyesuaian diri yang salah (Wibowo dkk, 2018:6). Tingkat keunikan dan varian masalah yang sangat kompleks, membutuhkan konselor yang memiliki kompetensi sesuai dengan tuntutan permendikbud No 27 tahun 2008 dan harus memiliki keterampilan-keterampilan dan pengetahuan pendukung yang lebih Cappuzi & Gross (2017:439) menjelaskan bahwa konselor perlu memahami teori sebagai pentingnya layanan yang akan diberikan terhadap peserta didik yang terkait dengan beberapa bidang, diantaranya konseling, pengembangan siswa, perkembangan orang dewasa, kepemimpinan dan pembelajaran Reetz et al.(2016:20) mengungkapkan bahwa peran pusat konseling yang paling umum, dan penting bagi direktur dan administrator, adalah penyediaan layanan konseling individual. konselor di sekolah dan dapat memberikan konseling untuk berbagai kebutuhan pribadi, akademik, dan karier, namun yang menjadi prioritas yaitu kebutuhan konseling pribadi.

Steenbarger (Dean & Mark, 1995:139) menunjukkan bahwa konseling sekolah mencontohkan kerangka perkembangan, yang telah menghasilkan sejarah penjangkauan kreatif dan pekerjaan dukungan di sekolah. Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bhakti (2015:102) menunjukkan bahwa kedudukan bimbingan konseling mampu meningkatkan mutu manajemen sistem layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, sekolah menengah, dan perguruan tinggi. Salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat dilakukan terhadap banyak individu dalam satu waktu (secara berkelompok) adalah program mindfulness, yaitu melakukan

serangkaian praktik mindfulness sebagai bantuan diri (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Praktik mindfulness merupakan usaha untuk menumbuhkan mindfulness. Ciri utama mindfulness yaitu (1) kesadaran (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 1994, 2003) atau observasi/mengamati (Baer, 2003; Baer, Smith, & Allen 2004); (2) terhadap keadaan sekarang (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 1994, 2003) atau dinamika internal diri dan eksternal lingkungan (Baer, 2003) (3) disertai sikap tidak mudah menghakimi dan penerimaan (Baer, 2003; Baer, et al., 2004; Kabat-Zinn, 1994, 2003) serta welas asih (friendly) (Germer, 2005).

Program mindfulness telah diteliti dan menunjukkan pengaruh positif terhadap berbagai kondisi psikologis dan kesehatan individu (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian mengenai program mindfulness di Indonesia juga menunjukkan manfaat program tersebut seperti meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa (Primasari, 2016) dan perawat (Fachrudin, 2016), menurunkan gangguan stres pasca trauma pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga (Hartono, 2016), dan menurunkan kecanduan bermain game (Priyudha, 2016). Program mindfulness yang sering menjadi rujukan adalah Mindfulness Stress Based Reduction (MBSR) (Baer, 2003; Germer, 2005).

Program mindfulness dapat meningkatkan mindfulness pada individu karena dalam kondisi mindfulness, kesadaran individu meningkat, termasuk sadar akan perasaannya dan kondisi sekitar yang dihadapinya. Kesadaran tersebut membuat individu mampu melakukan langkah yang sesuai dengan keadaan. Dengan kata lain, individu tidak akan melakukan respon menghindar untuk mendapatkan rasa nyaman, yang merupakan sebab prokrastinasi akademik (Sirois & Phychyl, 2013, 2016). Kesadaran melakukan langkah yang sesuai juga menunjukkan penurunan impulsivitas, yaitu salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut teori Steel (Steel & Konig, 2006).

Penjelasan tersebut menunjukkan program mindfulness memungkinkan untuk menjadi salah satu intervensi menurunkan prokrastinasi akademik, termasuk prokrastinasi akademik. Namun, Steel (2012) memberi catatan bahwa program mindfulness menurutnya cenderung membosankan dan individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung rentan terhadap kebosanan. Pendapat tersebut

memunculkan pertimbangan untuk menyusun program mindfulness yang lebih singkat dari yang umumnya dilakukan dalam 8 minggu (Baer, 2003; Germer, 2005). Mindfulness mulai muncul pada psikologi barat dan medis (Shian-Ling, Smoski & Robins, 2011). Praktik mindfulness telah beralih ke ranah yang dapat dijangkau di psikologi, neurosains, dan medis dengan efek positif dalam pikiran, otak dan keseluruhan tubuh yang dapat dipelajari (Siegel, 2014). Pada level multikultural, mindfulness merupakan tradisi timur. Orang-orang asia telah terbiasa dengan penerimaan, meditasi, utuh setiap saat dan ketaatan (Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011). Mindfulness sudah menjadi ‘gaya hidup’ dalam berbagai ranah aspek.

Pelatihan berbasis *mindfulness* dapat menghasilkan efek yang positif pada perhatian, fungsi eksekutif dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006:66) Fungsi kognitif ini yang dapat dicapai melalui pelatihan meditasi *mindfulness* dapat memperkuat kontrol kognitif peserta pelatihan untuk mengatasi kebiasaan perenungan yang biasa dan otomatis (Kaviani, 2011:293) Maka dari itu, Peneliti akan melakukan penelitian dengan intervensi Pelatihan berbasis *mindfulness based stress reduction* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang diatas menggambarkan bahwasannya seorang prokrastinator tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan bila dipandang dari sisi psikologis mengalami anxiety disorder dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya. 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.

Maka dari itu salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat dilakukan terhadap banyak individu dalam satu waktu (secara berkelompok) adalah program pelatihan, yaitu melakukan serangkaian praktik *mindfulness* sebagai terapi. Program *mindfulness* berdasarkan MBSR dengan waktu lebih singkat dan tidak menggunakan semua praktik dalam MBSR terbukti dapat memberikan dampak positif bagi pesertanya, Penelitian ini berusaha memenuhi kebutuhan tersebut dengan melakukan kajian mengenai program *mindfulness based stress reduction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang akan menjadi kajian penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil *Prokrastinasi Akademik* pada siswa SMK Sukapura?
2. Bagaimana model pelatihan *mindfulness based stress reduction* untuk menurunkan Prokrastinasi akademik pada siswa SMK Sukapura?
3. Bagaimana efektifitas pelatihan *mindfulness based stress reduction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Sukapura?

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa sebelum diberikannya sebuah intervensi. Setelah mengetahui gambaran umum kondisi prokrastinasi akademik yang dialami siswa maka diberikan intervensi berupa pelatihan berbasis *mindfulness based stress reduction* dalam beberapa sesi. Kemudian setelah pemberian intervensi selesai, dapat terlihat kondisi prokrastinasi akademik apakah efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik atau tidak.

E. Manfaat penelitian

Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

Manfaat Teoritis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. dan Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kecenderungan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

1. Manfaat praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kinerja para Guru Pembimbing di sekolah agar lebih bisa memahami siswa yang kurang mengerti dengan tugas yang diberikan agar siswa tidak prokrastinasi pada tugas yang diberikan.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu untuk bisa menemukan solusi untuk kedepannya agar bisa dan mampu untuk tidak menunda-nunda tugas sekalipun itu memang dianggap sulit dan kurang paham.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pemberian layanan dan wawasan dalam melakukan penelitian lanjutan.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memahami lebih jelas laporan ini, maka yang tertera dalam proposal penelitian ini dikelompokkan menjadi beberapa sub bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

- 1. Bab I Pendahuluan** : Dalam bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika penulisan.
- 2. Bab II Kajian Teori** : Bab ini memaparkan tentang landasan teoritis mengenai pelatihan *mindfulness based stress reduction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik.
- 3. Bab III Metodologi Penelitian** : Dalam bab ini memaparkan mengenai metode penelitian, rancangan lokasi dan subjek penelitian.

4. **BAB IV Hasil dan Pembahasan** : Berisi hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan.
5. **BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi** : Berisi kesimpulan secara keseluruhan dari penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.
6. **Daftar Pustaka** : Daftar pustaka berisikan sumber-sumber karya tulis ilmiah dan data faktual yang digunakan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

