

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini berkembang dengan pesat. Namun dibalik perkembangan tersebut memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan manusia terlebih dalam dunia pendidikan, baik dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak negatif tersebut adalah meningkatnya kecenderungan siswa yang menunda-nunda pekerjaan sekolah dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat diluar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang suka menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton televisi, bermain handphone atau game online, dan mengakses situs-situs dewasa lainnya sebelum maupun ketika mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan diluar akademik yang kurang bermanfaat dari pada mengerjakan tugas-tugas akademik. (Munawaroh, et all., 2017)

Informasi dan pengetahuan yang baru tersebut bukan hanya yang berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan saja tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, dan penyesuaian diri. Secara sederhana perubahan tersebut menyangkut segala aspek dan tingkah laku individu, oleh sebab itu tugas seorang siswa adalah belajar. Belajar menurut H.C. White Rington, Lee J. Cronback (Sriyono, 2012) menyatakan bahwa belajar mengandung semacam perubahan dari dalam diri seseorang yang melakukan perbuatan belajar itu, perubahan itu dapat dinyatakan sebagai suatu kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, pengetahuan atau apresiasi (penerimaan dan atau penghargaan). Namun sayangnya tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, masalah pengelolaan belajar yang sering dialami oleh siswa sekolah ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Steel (Zuraida, 2017) menyatakan prokrastinasi merupakan perilaku menunda terhadap suatu tugas yang dilakukan dengan

sengaja. Kemudian menolak melakukan langkah-langkah perbaikan untuk menghentikan kegalauan diri sehingga membiarkan masalah berlarut-larut yang menyebabkan prokrastinator merasa bahwa tidak ada jalan untuk kembali lagi atau merasa putus asa. Pada akhirnya prokrastinasi akan mengarah pada situasi yang tidak bisa dibenarkan lagi.

Schraw, et all., (2007) mengatakan bahwa dalam psikologi prokrastinasi adalah perilaku menanggguhkan atau menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Menunda-nunda pekerjaan ibarat membangun istana pasir, indah namun mudah sekali hancur, sebab dari menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan di waktu luang malah diselesaikan di waktu yang lain. Sehingga pekerjaan semakin banyak dan akhirnya tidak terselesaikan. Siswa melakukan prokrastinasi akademik karena akibat kebosanan dari kegiatan monoton yang dilakukan setiap hari. Kegiatan tersebut antara lain, mengerjakan tugas sekolah, dan berinteraksi sosial dengan waktu yang terbatas namun siswa ingin kegiatan yang berbeda-beda dan lebih menarik untuk dilakukan.

Secara umum, fenomena yang peneliti temukan adalah banyak siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi ketika mengerjakan tugas seperti, mengerjakan tugas dirumah/PR atau pun persiapan belajar untuk menghadapi ujian, tidak menyegerakan membuat tugas yang diberikan sampai batas waktu tenggat terakhir dikumpulkan dan dibuat sesaat sebelum dikumpulkan. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan tanda menyimpan tugas sampai menit-menit akhir kemudian mengerjakannya dengan tergesa-gesa tepat sebelum batas waktu tugas berakhir. Prokrastinasi pada tugas-tugas sekolah dapat terjadi karena tugas yang diberikan oleh guru kurang menantang yang cenderung membosankan bagi siswa, sehingga siswa menganggap enteng tugas yang diberikan kemudian menunda mengerjakannya. Pada akhirnya tugas dikerjakan dengan begadang semalaman hanya untuk mengerjakan tugas, kemudian keesokan harinya siswa kehabisan energi untuk melakukan kegiatan-kegiatan penting lainnya, cara ini bisa disebut dengan sistem kebut semalam (SKS). Jadi dapat

dipahami bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menanggukkan atau menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan hal ini disebabkan karena bosan dengan kegiatan yang monoton yang dilakukan setiap hari.

Menurut Silver (Ghufron, 2014) 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. Ellis dan Knaus (Ghufron, 2014) 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.

Selain itu, Burka dan Yuen (Ghufron, 2014) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang 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. Ferrari (Ghufron, 2014) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni: 1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; dan 2) *disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi amat dekat dengan kegagalan, sebab perilaku prokrastinasi harus dihindari oleh siswa karena dapat menghambat siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal (Nitami et al., 2015). Banyaknya bidang studi atau mata pelajaran yang ada dalam

satu sekolah, menjadikan banyak pula tugas yang diberikan kepada siswa setiap minggunya. Sehingga mengakibatkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan karena individu tersebut mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindari tugas yang disebabkan karena perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas (Mar, Hasanah, & Saraswati, 2014).

Prokrastinasi akademik dari tahun ke tahun seakan-akan tidak ada habisnya, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ellis dan Knaus tahun 1977 terdapat 70% mahasiswa dari Universitas di Amerika telah mengalami prokrastinasi akademik (Knaus, 2002). Dari realita yang telah di paparkan tadi juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum tentang prokrastinasi akademik bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik secara bervariasi terhadap tugas akademik antara lain prokrastinasi akademik terhadap tugas menulis, belajar untuk kesiapan ujian, tugas membaca, tugas administratif, prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan, dan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum (Fauziah, 2015). Selain itu hasil penelitian yang di lakukan di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa 17,3% memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang dan 5,7% rendah (Munawaroh, et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Alvira, (2013) juga ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” untuk belajar, mengerjakan tugas satu hari sebelum dikumpulkan, mengerjakan tugas di sekolah sebelum bel masuk dibunyikan, mengobrol saat mengerjakan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas. Hasil analisis data prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Malang oleh peneliti sendiri menunjukkan 81.5% siswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, dan 1% dari 395 siswa sampel mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Prokrastinasi memang banyak dilakukan

oleh individu, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pelajar atau pekerja.

Menurut Solomom dan Rothblum, (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrasrtinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Tugas kerja administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan, keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan distorsi kognitif atau pemikiran-pemikiran yang irasional yang terdapat pada diri individu (Steel, 2007). Contoh dalam distorsi kognitif seperti anggapan bahwa “masih ada jeda waktu panjang untuk mengerjakan tugas”. Rumiani, (2016) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah yang diberikan oleh pendidik. Seseorang dapat memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selain itu, siswa juga terkadang memiliki persepsi bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit karena siswa tidak paham dengan materi dan tugas yang diberikan oleh guru, masih bergantung dengan

bantuan dari teman, dan yang terakhir siswa lebih mementingkan kegiatan diluar sekolah dari pada mengerjakan tugas.

Prokrastinasi dapat disebabkan karena batas waktu pengumpulan tugas yang lumayan lama sehingga siswa memiliki rasa malas untuk mengerjakan tugas, bermain, atau bahkan mengerjakan tugas sesuai dengan mood yang sedang dirasakannya. Adapun karakteristik prokrastinasi akademik dapat ditinjau dari aspek kepribadian dan prestasi dari *Big Five Theory* yaitu ada lima faktor, antara lain: *Neurotisisme, Opennes to Experience, Agreeableness, Extrovert, dan Conscientiousness* (Ghufron & Risnawita, 2010). Jika, fenomena ini tidak ditanggapi dengan serius akan berdampak negatif bagi prestasi dan masa depan siswa tersebut. Oleh karena itu guru disekolah harus mempunyai tanggung jawab yang sangat besar untuk membantu siswa keluar dari masalah perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik, termasuk guru bimbingan dan konseling (Munawaroh, et all., 2017). Guru Bimbingan dan Konseling sangat berperan dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling adalah salah satu upaya sistematis, objektif, logis, dan terprogram yang dilakukan oleh konselor untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Suherman, 2015). Bimbingan dan konseling merupakan komponen pedidikan dan upaya pemberian layanan bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi diri atau tugas perkembangannya secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling juga merupakan bentuk layanan psikopedagogis yang bertujuan untuk membantu individu dalam proses perkembangannya secara optimal (Yusuf & Nurihsan 2014). Bimbingan dan konseling juga merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya (Willis, 2007). Jika dilihat dari tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu untuk pendidikan, pengajaran, dan membantu

individu untuk mencapai kesejahteraan. Setelah itu tujuan dari bimbingan untuk membantu para siswa agar ia dapat mengatasi kesulitan-kesulitan atau permasalahan yang dihadapi, dan mengarahkan pada kebaikan secara cermat (Walgito, 2004).

Bimbingan dan Konseling memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan agar siswa memperoleh kesejahteraan lahir dan batin dalam proses pendidikan yang ditempuh. BK mempunyai posisi kunci di dalam kemajuan atau kemunduran pendidikan, tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga pribadi, sosial, dan karier. Dengan adanya BK di sekolah maka integrasi dari seluruh potensi ini dapat dimunculkan sehingga keseluruhan aspek yang muncul bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan.

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah salah satunya yaitu layanan konseling individual (Rufaedah, 2021). Layanan konseling individual ini konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli terbuka akan suatu permasalahan yang dialaminya. Sehingga melalui konseling individu ini konseli akan memahami akan kondisi dari dirinya, lingkungan, permasalahan yang sedang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahannya (Heru, 2018).

Salah satu cara mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa dengan menerapkan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya merekomendasikan bahwa dapat menggunakan konseling singkas berfokus solusi untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa (Munawaroh, et al., 2017). Solution Focused Brief Counseling (SFBC) ini juga sering disebut sebagai Constructivist Therapy, Solution Focused Therapy, dan Solution Focused Brief Counseling (Sumarwiyah, et al., 2015). Hasil penelitian sebelumnya konseling singkat berfokus solusi berdampak pada perubahan terapeutik untuk peningkatan

harga diri (Rusandi & Rachman, 2014). Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pemberian treatment solution focused brief therapy sebagai teknik bimbingan dan konseling Islam efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa STAIS Majenang (Fernando & Rahman, 2018).

Konseling berorientasi solusi ini mempunyai asumsi bahwa manusia sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memikirkan problem-problem yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan (Sugara, 2019). Konseling singkat berorientasi solusi membangun harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin (Corey, 2009). Konseling Singkat Berorientasi Solusi juga berfokus terhadap menemukan solusi, sehingga solusi itu akan cocok dan berkenaan dengan situasinya. Hal ini akan menghasilkan perubahan yang berlangsung cepat dan bertahan dalam diri konseli (Bannink 2007). Konseling singkat berorientasi solusi merupakan pendekatan konseling yang paling banyak digunakan oleh praktisi profesi pemberian bantuan (Guterman, 2013). Dikarenakan konseling singkat berorientasi solusi dapat secara efektif dalam memberikan bantuan dalam seting keluarga, pasangan, para individu, anak-anak, dan remaja dengan beragam masalah kehidupan (Guterman, 2013).

Konseling solution focused brief counseling (SFBC) menekankan kekuatan dan resiliensi orang dengan berfokus pada pengecualian untuk masalah mereka dan mengkonsep solusi mereka. Menurut Glading, (2012) pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku. Berdasarkan hal tersebut, penggunaan konseling solution focused brief counseling (SFBC) diharapkan dapat me-restructuring cognitive untuk menumbuhkan keyakinan irrasional yang baik pada siswa sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik

siswa. Konseling kelompok solution focused brief counseling (SFBC) diharapkan dapat me-restructuring cognitive individu sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami self regulation atau pengelolaan diri dan kemampuan manajemen diri yang rendah. Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan bantuan pemecahan masalah prokrastinasi akademik pada siswa dengan diberikan layanan konseling individual dengan SFBC. Maka berdasarkan paparan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Konseling Singkat Berorientasi Solusi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa MTs Negeri 3 Tasikmalaya”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang prokrastinasi akademik, siswa cenderung memiliki pemikiran irrasional bahwa tugas maupun pekerjaan akademik bisa dikerjakan keesokan harinya atau deadline H-1 pengumpulan dengan sistem kebut semalam, kurangnya motivasi dalam diri siswa mengenai pengerjaan tugas yang diberikan, tidak dapat membagi waktu antara belajar dan bermain, kepentingan akan belajar dan membuat tugas terabaikan akibat terlalu focus bermain, dan jika dibiarkan maka akan menimbulkan masalah bagi siswa tersebut. Oleh karena itu dapat di identifikasikan masalah, yaitu tingginya prokrastinasi akademik pada siswa MTsN 3 Tasikmalaya.

Sehingga dari permasalahan tersebut diperlukan tindakan yang efektif untuk menanganinya. Salah satunya dengan konseling singkat berorientasi solusi. Konseling ini berfokus pada solusi, penggunaan waktu yang benar-benar efektif, fokus pada hal yang spesifik dan jelas, berorientasi pada keadaan saat ini, penggunaan teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis. Dan tidak hanya itu konseling singkat berorientasi solusi (SFBT) menekankan tujuan, keinginan kedepannya tanpa harus melihat dan membahas permasalahan sebelumnya. Asumsi dari konseling

singkat berorientasi solusi bahwa manusia sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memikirkan problem-problem yang sedang ia hadapi.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat dirumuskan permasalahan utama yaitu “Apakah masalah prokrastinasi akademik pada siswa dapat diatasi dengan konseling individu pendekatan konseling singkat berorientasi solusi?”. Dari hal tersebut dapat di rumusan masalah utama dapat dijabarkan menjadi tiga rumusan masalah meliputi:

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik secara umum di MTs Negeri 3 Tasikmalaya?
2. Bagaimana langkah penerapan layanan konseling singkat berorientasi solusi untuk mereduksi prokrastinasi?
3. Bagaimana efektivitas konseling singkat berorientasi solusi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi melalui layanan Konseling Singkat Berorientasi Solusi pada siswa tujuan utama dapat dijabarkan menjadi tiga tujuan penelitian meliputi:

1. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik secara umum di MTs Negeri 3 Tasikmalaya
2. Untuk mengetahui rancangan layanan konseling singkat berorientasi solusi
3. Untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berorientasi solusi untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa

### E. Manfaat Penelitian

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

#### 1. 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 untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa dan konseling singkat berorientasi solusi

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kinerja para Guru Pembimbing di sekolah dalam menerapkan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik konseling singkat berorientasi solusi untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

##### b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu untuk bisa menemukan solusi untuk kedepannya agar bisa dan mampu untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada diri mereka.

##### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

### F. Sistematika Penulisan

**Bab I Pendahuluan:** Dalam bab ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat serta sistematika penulisan.

**Bab II Kajian Pustaka:** Bab ini menjelaskan konsep dasar atau kajian dari Konseling Singkat Berorientasi Solusi (SFBT) untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

**Bab III Metode Penelitian:** Bab ini berisi tentang jenis pendekatan, metode penelitian yang akan digunakan, rencana lokasi dan subjek penelitian, pengembangan instrument, dan teknik analisis data.

**Bab IV Hasil dan Pembahasan:** Pada bab ini menuliskan hasil dan pembahasan.

**Bab V Penutup:** Berisi tentang Kesimpulan dan Saran.

