

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegagalan akademik siswa merupakan jenis kegagalan belajar yang sama yang dialami siswa dalam lingkungan belajar tertentu. Kegagalan siswa baik dalam bidang akademik maupun non-akademik lebih mungkin disebabkan oleh kurangnya motivasi belajar, rasa malas untuk belajar dan menunda-nunda dalam belajar (Ikhsan, 2015). Kegagalan akademik tidak lebih dari gangguan belajar yang terjadi pada siswa karena berbagai faktor belajar tertentu. Tekanan dari orangtua misalnya, orangtua siswa yang menuntut prestasi akademik pada anaknya (Jayanti & Hidayat, 2014). Siswa yang memiliki kegagalan dalam akademik pada umumnya memiliki sikap yang kurang satria, tidak menyukai tantangan, mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, dan memiliki kontrol internal yang rendah atas keberhasilan dan kegagalan belajarnya (Schunk, 2012). Siswa yang gagal dalam berprestasi juga bisa dikarenakan stres akademik yang dipengaruhi oleh tekanan dari orangtua dan teman sebayanya. Ketakutan akan kegagalan dalam akademik dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan keengganan untuk menyelesaikan tugas akademik yang mengakibatkan penundaan dalam pengerjaan tugasnya (Sebastian, 2013).

Menunda-nunda tugas dapat mempengaruhi belajar siswa. Banyak faktor yang mendorong siswa untuk melakukan penundaan, antara lain rendahnya kontrol diri masing-masing siswa dalam menyelesaikan tugas akademik, dan dampak dari penundaan ini juga mempengaruhi prestasi akademik siswa (Lase, 2020). Kebiasaan siswa yang tidak menyelesaikan tugas akademik dan tidak memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya dapat mengakibatkan hasil belajar yang kurang optimal. Penundaan ini tidak dapat dibiarkan begitu saja karena mencegah siswa mencapai prestasi dan hasil akademik yang baik (Ziraluo, 2020). Akibat implikasi dari keterlambatan ini, dipandang perlu meninjau dan mencari upaya untuk membantu individu melalui proses interaktif untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi individu di bidang masalah

pribadi, sosial dan pembelajaran (Lase, 2020). Penundaan dilakukan siswa atau mahasiswa tanpa alasan yang jelas, atau tujuan yang pasti (Wangid, 2019).

Dalam hal ini, siswa dituntut untuk memiliki sikap disiplin, sikap ini terlihat ketika siswa menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Sebaliknya, jika siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu maka akan mengakibatkan dirinya terhambat di tugas selanjutnya. Ferrari (1998) mengungkapkan bahwa ada sekitar 25% sampai 75% pelajar yang memiliki masalah dalam prokrastinasi akademik. Padahal setiap orang memiliki waktu yang sama, namun tidak semua siswa mampu memiliki manajemen waktu yang baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munaroh et al (2017) mengemukakan bahwa 43,70% siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi dan 56,30% siswa lainnya memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah.

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2022) maka dari sini terlihat bahwa prokrastinasi akademik siswa dengan kategori rendah sebanyak 17 siswa (11,3%), 131 siswa dengan kategori sedang (87,3%), dan 2 siswa pada kategori tinggi (1,3%). Dari sini dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa selama masa pandemi secara keseluruhan memiliki rata-rata artinya siswa menunjukkan tanda-tanda prokrastinasi akademik yang dapat dialami oleh siswa tersebut apabila tidak ada respon dari lingkungannya seperti pihak sekolah, guru dan orangtua maka tidak menutup kemungkinan siswa akan melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan atau tugas dan lebih tertarik pada kegiatan lain yang tidak kondusif untuk pengembangan pribadi yang mengganggu efisiensi, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering terlambat menghadiri rapat. Penundaan mempengaruhi kinerja masa depan, yang terkait dengan penggunaan waktu yang lebih efisien. Artinya, jika prokrastinasi terus dilakukan secara berulang maka akan mempengaruhi ke dalam proses kinerja dimasa depan (Trimulyaningsih, 2016). Dengan demikian prokrastinasi akan terus mempengaruhi perkembangan individu dimasa yang akan datang. Pychyl (2014) orang yang melakukan prokrastinasi bisa terjadi

karena melakukan sesuatu yang tidak nyaman, rendahnya kepentingan sendiri, mudah teralihkan oleh hal lain. Jika prokrastinasi atau penundaan yang berkaitan dengan akademik yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas ataupun skripsi maka hal tersebut bisa dikatakan dengan prokrastinasi (Putri, 2019). Tidak ada alasan bagi orang untuk menunda-nunda akademik, biasanya hal yang membuat individu melakukan prokrastinasi yaitu melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti menonton film berjam-jam atau bermain game online, kegiatan ini lebih baik daripada menyelesaikan tugas akademik, sehingga meninggalkan tugas sekolah secara sengaja (Ji Won, 2015).

Tuckman (1991) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau meninggalkan pembelajaran yang telah diselesaikan. Tugas banyak yang diabaikan bahkan jika diselesaikanpun hasilnya menjadi tidak optimal. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan baik dan peluang yang akan datang. Menurut Ferrari (1995) orang yang menghindari dan meninggalkan tugas yang membosankan atau sulit dan merasa bosan akan menderita kecemasan yang merusak secara psikologis, menghindari tugas yang sulit atau menantang yang terkait dengan ketidakpuasan dapat menghasilkan banyak penilaian negatif. Menurut Ahmadi & Widodo (2011) diantara salah satu faktor keberhasilan siswa di sekolah adalah sejauh mana individu bisa mengontrol sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, dan emosinya. Jika siswa tidak bisa mengontrol diri dan terus melakukan prokrastinasi secara berulang maka akan memberikan dampak negatif bagi dirinya.

Ahmaini (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor individu melakukan prokrastinasi akademik adalah keikutsertaanya dalam kegiatan organisasi di sekolah. Siswa yang mengikuti organisasi kurang bijaksana dalam membagi waktunya antara tugas sekolah dengan tanggungjawab keanggotaannya. Seperti yang diutarakan oleh Salsabiela (2018) orang yang melakukan prokrastinasi tidak dapat mengatur waktunya dengan baik sesuai dengan prioritas dan minatnya. Meskipun prokrastinasi adalah masalah yang terjadi di seluruh dunia tetapi kemungkinan tidak mendapat manfaat dari prokrastinasi tersebut, hal itu

berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari individu (Mussart, 2014). Prokrastinasi juga merupakan perilaku yang sangat sensitif dikalangan remaja, khususnya pelajar atau siswa. Karena itu Ferrari (1995) mengungkapkan bahwa dampak dari prokrastinasi yaitu banyak waktu yang terbuang, tugas terbengkalai, dan hasil yang kurang maksimal saat dikerjakan. Artinya prokrastinasi memang tidak baik dilakukan secara berulang oleh siswa karena akan memberikan dampak negatif kedalam kehidupannya.

Dengan hal ini untuk menangani prokrastinasi akademik perlu adanya layanan bimbingan konseling untuk mengukur sejauh mana individu tersebut melakukan prokrastinasi dan mengatasi masalahnya. Dengan begitu perlunya dukungan psikologis dari seorang profesional yang memiliki keahlian dan kewenangan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu atau kelompok dengan tujuan untuk memecahkan kesulitan yang dirasakan sehingga dapat berkembang dengan potensi terbaiknya (Nastiti, 2016). Bimbingan dan konseling adalah pemberian dukungan kepada siswa, baik secara individu maupun kelompok, agar menjadi lebih mandiri dan berkembang secara optimal dalam dukungan pribadi, sosial, belajar dan karir, berdasarkan standar yang diterapkan melalui berbagai layanan dan norma yang berlaku (Prayitno, 2004). Dengan adanya layanan belajar ini peran guru bimbingan konseling ini dapat membantu siswa untuk menangani masalah atau memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

Beberapa intervensi untuk menangani prokrastinasi akademik telah diteliti khususnya di dunia akademis. Bentuk intervensi yang dipelajari meliputi, terapi perilaku kognitif (Ozer et al, 2013), *mental rehearsal* (Peper et al, 2014), dan *self-regulated learning* (Maulia, 2011). Peneliti memilih untuk mempelajari intervensi prokrastinasi dalam bentuk kelompok karena mereka percaya bahwa intervensi prokrastinasi akademik perlu dilakukan untuk banyak orang pada waktu yang bersamaan (Maulia, 2011; Ozer et al, 2013; Rozenhal & Carlbring, 2013; Rozenhal et al, 2014). Kebutuhan akan konseling kelompok ini karena keterlambatan akademik yang tinggi (Ozer et al, 2013). Dengan begitu setiap individu yang melakukan penundaan berhak mendapatkan pelayanan bimbingan

konseling kelompok agar setiap siswa bisa meminimalisir adanya prokrastinasi akademik.

Mindfulness adalah keadaan perhatian dan kesadaran tentang apa yang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003). Menurut Bishop et al (2004) *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk meningkatkan coping adaptif dengan peristiwa stres melalui *self-regulasi*. Perhatian pada pengalaman langsung dan orientasi terbuka dan reseptif pada pengalaman saat ini. Metode konseling berbasis *mindfulness* ini merupakan layanan yang dapat membantu memahami pola pembelajaran pikiran dan perasaan dengan tujuan untuk menciptakan pola baru yang lebih efektif. Kabat-Zinn (1990) menyatakan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik. Dibandingkan dengan individu yang memiliki *mindfulness* rendah, individu dengan *mindfulness* tinggi dilaporkan lebih cenderung bertindak etis, lebih berbasis nilai, lebih cenderung mengikuti norma etika (*moral identity self-interest*) dan lebih cenderung menggunakan tema berprinsip. pendekatan etis-keputusan (*formalisme*) (Ruedy & Schweitzer, 2010). *Mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran akan diri sendiri dan saat ini, yang meningkatkan kesadaran dan penerimaan tentang bagaimana perasaan seseorang pada saat itu, yang terkait dengan stres dan kemampuan untuk meningkatkan belas kasihan (Felton et al, 2015). *Mindfulness* diklaim dapat mengurangi aktivitas negatif dan mengembangkan aktivitas positif (Waskito, 2019).

Kualitas *mindfulness* siswa dapat mempengaruhi setiap tindakan yang mereka lakukan, termasuk bagaimana mereka mempersepsikan emosi mereka dan kondisi lingkungan yang mereka hadapi. *Mindfulness* ini memungkinkan siswa terlibat dalam respon penghindaran untuk melakukan perilaku prokrastinasi (Ramadhan & Hasanat, 2016). Siswa memahami tanggungjawabnya sebagai siswa yang diharapkan dapat melakukan tugasnya dengan baik. siswa sadar bahwa mereka melakukan aktivitas apapun, bahkan selama melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga mendorong individu itu sendiri untuk mencapai apa yang ingin dicapai dalam pendidikan sehingga siswa memiliki jiwa kepemimpinan jelas dalam mencapai prestasinya sehingga siswa melakukan yang terbaik untuk

mencapai hasil yang diinginkan dan keinginan untuk mencapainya akan penurunan dalam prokrastinasi akademik (Puspitas & Suhadianto, 2021).

Sirois & Phychyl (2013) individu cenderung mengutamakan pengaturan emosi untuk memberikan kenyamanan saat menghadapi tugas yang tidak menyenangkan. Situasi ini mengarah pada perilaku prokrastinasi saat individu memiliki tugas. Dalam keadaan *mindfulness*, seseorang meningkatkan kesadaran, termasuk kesadaran akan perasaannya dan lingkungan. Kesadaran ini memberdayakan individu untuk mengambil tindakan yang tepat dalam situasi tersebut. Dengan kata lain, individu tersebut tidak terlibat dalam melakukan respons untuk melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas hanya demi kenyamanan. Melalui praktik *mindfulness* ini individu dapat merasakan emosi yang lebih positif, dan dengan emosi positif tersebut, fungsi kognitif menjadi terarah, yang dapat meningkatkan harga diri seseorang (Yunita & Lesmana, 2019).

Mindfulness dapat meningkatkan keadaan *mindfulness* seseorang karena dalam keadaan *mindfulness*, kesadaran individu meningkat, termasuk kesadaran akan emosinya dan kondisi lingkungan yang dihadapinya. *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan situasi. Dengan kata lain, individu tidak melakukan respons penghindaran untuk merasa nyaman, yang menjadi alasan prokrastinasi (Sirois & Phychyl, 2016). Sadar untuk mengambil langkah yang tepat juga menunjukkan penurunan impulsif, yang menurut Steel menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi (Steel, 2012; Stahl & Koenig, 2006). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* program dapat menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi prokrastinasi, termasuk prokrastinasi akademik. Namun, Steel (2012) menunjukkan bahwa program *mindfulness* cenderung membosankan dan orang yang ragu akan bosan. Pendapat ini mengarah pada pertimbangan untuk menyusun program *mindfulness* yang lebih pendek dari biasanya 8 minggu (Baer, 2003; Germer, 2005).

Wawasan empiris dari praktik *mindfulness* banyak digunakan untuk mengurangi gangguan klinis seperti stres, regulasi emosi, gangguan kecemasan, depresi, perilaku kompulsif, dan lain-lain. Batink et al (2013) menyatakan bahwa

fokus konseling berbasis *mindfulness* adalah untuk mengajarkan individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaannya, untuk memandangnya dalam perspektif yang lebih luas dan tidak terfokus sebagai “peristiwa mental” daripada sebagai bagian darinya diri mereka sendiri atau refleksi dari realitas yang sebenarnya. Konseling berbasis *mindfulness* mengajarkan orang untuk menjadi lebih sadar dan mendukung pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang searah. Bahkan, pelatihan *mindfulness* juga digunakan untuk mendukung pengakuan dan pelepasan pola pikir negatif (Kaviani et al, 2011).

Peneliti terdahulu menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi (Cheung, 2019; Schutte, 2020; Sirois, 2012). Artinya orang dengan tingkat *mindfulness* tinggi biasanya tidak melakukan prokrastinasi ini dijelaskan oleh karakteristik prokrastinasi yang menunjukkan tingkat *mindfulness* yang rendah, seperti kesulitan dalam memusatkan perhatiannya dan respon yang cepat terhadap gangguan lingkungan (Rebetez et al, 2017). Orang yang melakukan prokrastinasi dengan mudah beralih ke aktivitas lain yang menurut mereka lebih menyenangkan dan melakukan prokrastinasi dalam penyelesaian tugasnya. Perilaku seperti ini yang menunjukkan kesenangan dan melakukan prokrastinasi dengan kata lain yaitu bentuk respons otomatis tidak tepat (Schutte, 2020). Respons ini berbeda dengan karakteristik dari *mindfulness*, yang mampu menahan dirinya untuk tidak segera bereaksi dibawah kesulitannya (Ostafin et al, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Rusadi (2021) menemukan bahwa terdapat peningkatan skor tingkat kegigihan setelah pemberian perlakuan intervensi. Dengan demikian, konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif untuk meningkatkan kegigihan (grit) pada mahasiswa. Temuan para peneliti tentang konseling kognitif berbasis *mindfulness* secara teratur memiliki efek positif yang bertahan lama pada perhatian, fungsi eksekutif, dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Meskipun demikian, belum ada penelitian yang mengkaji tentang *mindfulness* singkat untuk mengurangi prokrastinasi. Meskipun ada penelitian yang menunjukkan bahwa program *mindfulness* dapat mengurangi penundaan (Rahimi et al, 2014). Penelitian ini berusaha memenuhi kebutuhan

tersebut dengan melakukan kajian mengenai program *mindfulness* singkat untuk menangani prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Masalah

Siswa yang gagal secara akademis umumnya kurang memiliki sikap kompetitif, tidak menyukai tantangan, mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, dan memiliki kontrol internal yang kecil atas keberhasilan dan kegagalan belajar mereka. Kegagalan akademik siswa terkait erat dengan siklus negatif kegagalan akademik yang pernah dialami siswa di masa lalu. Pengalaman belajar buruk yang terjadi di masa lalu dan diingat dapat menyebabkan siswa memiliki perasaan negatif tentang kegagalan di masa depan.

Prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena menghambat siswa untuk mencapai prestasi dan hasil akademik yang baik. Akibat dari keterlambatan ini, dipandang perlu untuk berefleksi dan mencoba membantu individu, melalui proses interaktif, menemukan solusi atas masalah yang dihadapi individu di bidang masalah pribadi, sosial dan pembelajaran. Keterlambatan tersebut dilakukan oleh siswa tanpa alasan yang jelas atau tujuan yang konkrit. Siswa cenderung menunda pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di dunia sekolah. Meskipun pola penundaan mencerminkan kedisiplinan dalam manajemen waktu, peneliti menemukan bahwa banyak siswa yang sering menunda-nunda pekerjaan rumahnya. Hampir setiap hari ada siswa yang menunda mengerjakan PR. Hal ini dapat diamati selama pembelajaran. Banyak siswa yang masih khawatir tentang pekerjaan rumah di sekolah, meskipun mereka memiliki kesempatan untuk mengerjakannya di rumah.

Bimbingan dan Konseling adalah program yang dirancang untuk membantu siswa memaksimalkan perkembangannya. Metode konseling berbasis *mindfulness* ini merupakan layanan yang dapat membantu memahami pola pembelajaran pikiran dan perasaan dengan tujuan untuk menciptakan pola baru yang lebih efektif. *Mindfulness* adalah keadaan perhatian dan kesadaran tentang apa yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri dan saat ini, yang meningkatkan kesadaran dan penerimaan tentang bagaimana perasaan

seseorang pada saat itu, yang terkait dengan stres dan kemampuan untuk meningkatkan kasih sayang. *Mindfulness* dapat meningkatkan keadaan kesadaran seseorang karena dalam keadaan *mindfulness*, kesadaran individu meningkat, termasuk kesadaran akan perasaan seseorang dan kondisi lingkungan yang ditemuinya. Konseling berbasis *mindfulness* mengajarkan orang untuk lebih sadar dan mendukung pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang sepihak. Bahkan, pelatihan *mindfulness* juga digunakan untuk membantu mengidentifikasi dan melepaskan pola pikir negatif. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* secara teratur memiliki efek positif yang bertahan lama pada perhatian, fungsi eksekutif, dan regulasi emosi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya?
2. Bagaimana rancangan konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya?
3. Bagaimana efektifitas konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh dan efektifitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk menangani prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya, dan secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya.

2. Untuk mengetahui rancangan teknik layanan konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk menangani prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk menangani prokrastinasi akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan arahan pikiran yang lebih baik juga berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai efektifitas dari konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* dalam menangani prokrastinasi akademik siswa.

2. Kegunaan praktis

- a. Bagi konselor

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi konselor di sekolah yaitu untuk memperkaya pengetahuan dan praktik penanganan siswa dengan tingkat keterlambatan akademik (prokrastinasi akademik) tinggi menggunakan teori konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness*.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu peneliti mengetahui konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* ini bisa dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik dan juga masih banyak teori lain yang bisa dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya.

F. Sistematika Penelitian

Untuk memberikan gambaran terhadap penulisan skripsi ini, maka dijelaskan bahwa skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: pada bagian awal skripsi ini berisi judul, lembar pengesahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam BAB I sampai BAB III

1. BAB I berisi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.
2. BAB II berisi tentang kajian teori mengenai prokrastinasi akademik dan mengungkan kajian teori mengenai konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk dapat mengintervensikan prokrastinasi akademik pada siswa.
3. BAB III berisikan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, pedoman skoring, penimbangan dan uji validitas instrument, teknik analisis data, rancangan layanan konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* untuk menangani prokrastinasi akademik.

Sedangkan bagian ketiga ada di BAB IV dan BAB V, yaitu:

1. BAB IV berisikan deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, efektivitas konseling kelompok kognitif berbasis *mindfulness* dalam menangani prokrastinasi akademik.
2. BAB V kesimpulan dan rekomendasi.

