

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 1920an Ki Hajar Dewantara yang dikenal dengan bapak pendidikan Indonesia telah mengumandangkan pemikirannya bahwa pada hakikatnya pendidikan yang sebenarnya adalah memanusiakan manusia. Oleh karena itu dalam dunia pendidikan dibutuhkanlah suasana yang berprinsip kepada kekeluargaan, kebaikan hati, empati, cinta kasih dan saling menghargai terhadap masing masing anggotanya. Dalam pernyataannya menyatakan “Tidak ada pendidikan tanpa dasar cinta kasih”. Dengan demikian Pendidikan hendaknya membantu peserta didik untuk mencetak agar peserta didik berkepribadian merdeka, sehat fisik, sehat mental, cerdas dan menjadi anggota masyarakat yang berguna.¹ Maka dari itu pendidikan disuatu tempat akan berdapak ganda yaitu pada individu itu sendiri dan masyarakat yang ada di sekitarnya.

Hal seperti ini disingung oleh al-Qur’an yang berbunyi :

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ

Artinya :

maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

Sesuai dengan pernyataan Ki Hajar Dewantara dan ayat al-Qur’an.

Bimbingan dan Konseling mempunyai tanggung jawab untuk memberikan

¹ Nyoman Dantes, *Landasan Pendidikan Tinjauan Dari Dimensi Makropedagogis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 16.

pelayanan kepada peserta didik agar mendapatkan kesejahteraan lahir dan batin dalam menempuh pendidikannya karena Bimbingan dan Konseling sama mempunyai posisi kunci didalam kemajuan dan kemunduran karena Bimbingan dan Konseling tidak hanya sebatas bimbingan yang bersifat akademik melainkan pada sosial, pribadi, dan karier

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik dari seorang ahli.² Namun meskipun demikian tidak semudah itu untuk memahami tentang Bimbingan dan konseling, untuk memahami perlu juga untuk mempertimbangkan pengertian dari para ahli. Prayitno dan Erman Amti mengatakan bahwa Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku dimasyarakat.³ Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian bantuan pada peserta didik dalam akademik sangat dibutuhkan supaya peserta didik bisa menjadi individu yang sejahtera.

Tidak terlepas dari hal diatas dalam pendidikan tentunya tidak akan terlepas dengan masalah masalah yang ada salahsatunya adalah Prokrastinasi belajar. Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Istilah ini berasal dari bahasa latin yaitu "Procrastinare" yang berarti menunda-nunda sesuatu sampai hal yang

² Deni Febrini, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 5.

³ Ibid, 6.

selanjutnya. Migram menyebutkan bahwa Prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapi tugas secara optimal. Namun penundaan tersebut tidak membuahkan hasil yang lebih baik sehingga hal tersebut mengarah pada pendundaaan yang tidak ada gunanya bahkan menyia-nyiakan waktu.⁴ Dapat juga dikatakan bahwa sebenarnya ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas namun tidak dilakukan karena berfikir bahwa akan selesai pada waktunya juga.

Jauh sebelum itu sebenarnya prokrastinasi juga pernah disinggung oleh al-Qur'an Allah Berfirman dalam surat al-Asr yang berbunyi :

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Yang Artinya :

(1) Demi masa, (2) Sungguh, Manusia dalam kerugian, (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kesabaran.

Singkatan al-Quran ini merupakan salah satu pengingat bahwa manusia adalah makhluk yang sering membuang-buang waktu sehingga tanpa mereka sadari waktu yang mereka buang bisa digunakan dengan manfaat yang baik salah satunya yang biasa terjadi pada peserta didik yaitu prokrastinasi belajar.

Prokrastinasi belajar menjadi problem bagi pelajar di era saat ini yang dikenal sebagai zaman 4.0 yang semuanya bisa didapatkan dengan mudah, sehingga bisa memicu terjadinya perilaku prokrastinasi pada tugas yang

⁴ Rumiani, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 2, (Desember, 2006), 38.

diberikan. Hal ini tentunya memiliki efek yang negative terhadap proses belajar peserta didik bahkan juga pada prestasi belajarnya. Bukan hanya itu saja perilaku ini menyebabkan pengumpulan tugas yang terhambat, kecemasan menjelang ujian, bahkan sikap menyerah pada peserta didik, jauh lagi berakibat pada hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah.⁵

Adanya keyakinan Irasional merupakan salahsatu penyebab adanya prokrastinasi belajar pada peserta didik. Keyakinan ini timbul dikarenakan adanya kesalahpahaman dalam mempersepsikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, salah satu motif yang terjadi pada siswa adalah adanya rasa takut gagal yang berlebihan sehingga mereka berfikir bahwa hal tersebut akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri.⁶ keyakinan irasional inilah yang kadang menimbulkan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dari guru disekolah, karena berfikir adanya takut salah yang terlalu besar dalam dirinya sendiri dan takut untuk mendapatkan nilai yang tidak bagus.

Bukan hanya itu tetapi ada dua faktor yang mempengaruhi perilaku menunda-nunda tugas sekolah pada peserta didik. Yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat dari luar peserta didik itu sendiri meliputi: gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang ada disekitarnya. Sedangkan faktor internalnya adalah yaitu faktor yang ada dalam peserta didik yang melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda

⁵ Restu pangera Ramadhan, "Prokrastinasi Menurunkan Prestasi Belajar Siswa" *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1, (Agustus, 2016), 156.

⁶ Ibid, 156.

yaitu unsur kepribadiannya.⁷ Kedua faktor diatas sangat berkaitan sekali dengan adanya prokrastinasi akademik karena adanya salah satu faktor pada peserta didik baik berupa faktor eksternal maupun internal masih bisa menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Dengan melihat pemaparan diatas, prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi dalam dunia akademik. Peserta didik memang cenderung meninggalkan tugas yang tidak menyenangkan. Namun perlu juga diketahui bahwa prokrastinasi merupakan sesuatu yang sangat merugikan.

Oleh sebab itu prokrastinasi atau menunda-nunda merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi atau setidaknya dimimalisir dalam dunia akademik, karena dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Selain itu prokrastinatis cenderung memperoleh nilai akademik rendah bahkan rata-rata kondisi kesehatannya kurang baik dan secara umum, prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hidup peserta didik.⁸

Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi belajar yang ada pada peserta didik maka penulis mencoba untuk menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menimalisir hal tersebut. Penerapan hal ini akan digabungkan dengan layanan-layanan yang ada di bimbingan dan konseling. Karena menurut teori konseling adalah prokrastinasi berorientasi karena adanya distorsi kognitif atau kecacauan berfikir dan

⁷ Aji Popowiranta, "Penggunaan Solution Focuset Brief Counseling (SFBC) untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa", ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 2, (2019), 1.

⁸ Iven Kartadinata, Sia Tjundjing, "I Love You Tomorrow :Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu.", *Indonesia Psychological Journal*, 2, (Desember 2008), 109.

pendekatan ini merupakan upaya untuk memperbaiki kembali fungsi kognitif.⁹

Seperti halnya pendekatan-pendekatan bimbingan dan konseling lainnya pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) atau Konseling Singkat Berfokus Pada Solusi ini didasarkan pada suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas itu bukan sesuatu yang absolut, namun kebenaran dan realitas dapat dikonstruksikan. Pandangan tersebut secara filosofis masuk pada paradigma *post-modern* atau *konstruktivisme sosial*.¹⁰ Dapat dikatakan pendekatan ini mempunyai pandangan seseorang sebenarnya bisa mendapatkan pelajaran dari pengalaman yang sudah ia lalui sehingga dapat membuatnya untuk tidak mengulangi lagi dan lebih baik di masa depan.

Pendekatan konseling ini berfokus pada solusi yang dialami oleh individu atau peserta didik dan tidak memiliki pandangan yang komprehensif tentang hakikat manusia, tetapi berfokus pada kekuatan dan mental peserta didik. Sudut pandang tentang hakikat manusianya pun berakar pada pendapat Erickson yaitu : 1) sebenarnya dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk memecahkan masalahnya, 2) manusia bersifat konstruktivis, yang berarti bahwa kenyataan merupakan refleksi dari hasil pengalaman dan pengamatannya, 3) dan pada dasarnya manusia mempunyai keinginan dalam dirinya untuk berubah.¹¹ Pandangan tentang konseling singkat berfokus solusi disini mempunyai pandangan bahwa masa lalu yang dialami oleh manusia

⁹ Aji Popowiranta, *Penggunaan Solution*, 2.

¹⁰ Mulawarman, *SFBC Konseling Singkat Berfokus Solusi*, (Jakarta: Prenadamedia Grub, 2019), 2.

¹¹ Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), 254.

bukanlah masalah yang begitu besar untuk masa depannya, melainkan hanyalah pembelajaran untuk mewujudkan yang lebih baik untuk masa depan.

Sesuai dengan pemaparan yang ada diatas konseling singkat berbasis solusi ini mengedepankan daya pada konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi terhadap masalah yang dihadapinya. Sehingga konseli memilih jalannya sendiri untuk tujuan yang ingin dicapai. SFBC juga mempunyai asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu berkompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkontruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus menerus berkuat dalam masalah yang sedang ia hadapi. Dan manusia tidak perlu terpaku pada masalah. Melainkan pada solusi, bertindak, dan mewujudkan jalan keluar pada masalahnya.¹²

Berdasarkan hasil obsevasi yang pernah dilaksanakan di SMP. Sabilul Ihsan Kabupaten Pamekasan banyak peserta didik yang mengalami prokrastinasi belajar. Dari hasil wawancara yang tidak terencana sebelumnya peserta didik menjawab bahwa meskipun dikerjakan diawal dan dikerjakan diakhir sama-sama selesai juga, alasan lain yang didapatkan selama observasi sangat banyak antara lain tidak mengertinya tugas yang diberikan, dan sifat entengnya terhadap tugas yang diberikan, wawancara tersebut ditemukan pada anak kelas VIII. Oleh karena itu penulis nantinya akan mengambil fokus permasalahan ini pada anak kelas VIII di lokasi penelitian. Sesuai dengan pemaparan diatas tentunya hal ini sangat sesuai bahwa prokrastinasi merupakan salah satu distorsi kognitif yang harus dibenahi.

¹² Mulawarman, *SFBC Konseling*, 46.

Distorsi kognitif inilah yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk meminimalisir prokrastinasi akademik dengan menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) atau konseling singkat berfokus pada solusi. Konseling ini merupakan konseling yang sangat singkat untuk menyelesaikan masalah yang ada di sekolah, karena pendekatan yang sebelumnya seperti Psikoanalisis banyak waktu yang digunakan untuk menganalisis masa lalu klien atau peserta didik sehingga untuk menyelesaikan masalah sangat membutuhkan banyak waktu untuk menggali perasaan seseorang yang sebenarnya.

Sedangkan di sekolah tidak mungkin menyelesaikan masalah dengan waktu yang lama karena menimbang banyaknya peserta didik yang mengalami hal tersebut dan pastinya pengajar akan kewalahan jika harus dilakukan karena satu masalah belum selesai kemudian ditambah masalah lagi yang bisa saja lebih besar atau setara dengan masalah tersebut dikarenakan peserta didik pasti mempunyai permasalahan yang berkaitan dengan akademik.

Sedangkan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) ini sangat simple dan tidak membutuhkan banyak waktu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Berlandaskan oleh yang telah dipaparkan diatas bahwa pendekatan ini tidak terpaku pada masa lalu melainkan pada solusi apa yang ingin dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Oleh karena itu pendekatan ini sangat pas untuk menyingkat waktu dan penyelesaian masalah konseli merupakan faktor penting dalam pencapaian perubahan yang lebih efisien. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Penggunaan *Solution-Focused Brief*

Counseling (SFBC) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Belajar di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan.”

B. Rumusan Masalah

Dilihat dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas maka naka dapat dirumuskan permasalahan inti yang akan dijadikan fokus penelitian dalam skripsi ini adalah apakah Penggunaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat mengurangi prokrastinasi belajar pada anak kelas VIII di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini untuk Mengurangi Prokrastinasi Belajar di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan dengan menggunakan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC).

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini mempunyai dua manfaat yang sangat besar yaitu secara teoritis dan secara praktis

1. Secara teoritis, penelitian ini bisa menjadi wawasan tambahan dan pengetahuan tentang lika-liku prokrastinasi belajar siswa
2. Secara praktis, dari hasil yang ditemukan dilapangan nantinya dapat dapat mentransfer informasi, sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khusus pada pihak yang terkait diantaranya sebagai berikut:

- a. Bagi Kepala Sekolah SMP. Sabilul Ihsan

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengetahuan tambahan sekaligus menjadi acuan sebagai evaluasi untuk menimalisir

prokrastinasi belajar dan pentingnya konseling berfokus solusi untuk hal tersebut.

b. Bagi Dewan Guru SMP. Sabilul Ihsan

Penelitian ini semoga bisa membantu dewan guru yang bertugas menjadi pengajar untuk mempermudah menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan prokrastinasi yang dialami oleh peserta didiknya sehingga bisa meningkatkan mutu sekolah untuk bersaing dengan dunia luar.

c. Bagi Siswa SMP. Sabilul Ihsan

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap semoga peserta didik mempunyai tingkat kesadaran lebih tinggi akan dampak negatif dari prokrastinasi, sehingga peserta didik tidak mempunyai gangguan dalam belajarnya terlebih dalam masalah tersebut.

d. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap bisa menjadi wawasan pengetahuan terhadap mahasiswa Bimbingan dan konseling dan menjadi catatan penting yang terjadi dilapangan yang pernah ditemukan dan menjadi evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan di era yang akan datang.

E. Hipotesis

Berdasarkan dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya maka peneliti berasumsi bahwa *Solution Brief Focussed Counseling* dapat mengurangi prokrastinasi belajar siswa di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas masalah yang akan dibahas dan supaya tidak terjadi pemahasan yang meluas atau menyimpang, maka perlu kiranya dibuat

suatu batasan masalah. Adapun ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas adalah Penggunaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Belajar pada kelas VIII di SMP. Sabilul Ihsan Pamekasan.

G. Definisi Istilah

Definisi dalam penyusunan skripsi ini tidaklah lain mempunyai maksud untuk menghindari perbedaan intepretasi makna terhadap hal-hal yang bersifat esensial yang bisa saja nantinya dapat menimbulkan kerancuan dalam mengartikan judul. Selain itu maksud dari definisi istilah sebagai penjas secara redaksi judul yang tertera agar bisa dipahami dan diterima sehingga tidak adanya kerancuan antara judul dengan skripsi ini. Sesuai dengan judul Penggunaan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Belajar di SMA. Sabilul Ihsan maka batasan masalah meliputi :

1. *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)

Konseling berfokus solusi ini merupakan konseling yang tidak mempunyai pandangan yang komprehensif pada hakikat manusia melainkan dalam penyelesaian masalahnya berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami oleh peserta didik dengan mempertimbangkan kekuatan mentalnya.

2. Prokrastinasi belajar.

Prokrastinasi belajar merupakan sesuatu gangguan yang dialami oleh peserta didik dalam mengerjakan tugas sekolah. Simplenya suka menunda-nunda tugas sekolah untuk mengerjakannya sehingga tugasnya tidak selesai tepat waktu.

H. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu ini adalah telah yang pernah dilakukan sebelumnya :

1. Dengan judul prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa yang ditulis oleh rumiani dalam journal psikologi Uneversitas diponegoro menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi memiliki korelasi dengan prokrastinasi belajar sedangkan stres seseorang tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi belajar. Hal ini dapat disimpulkan sebenarnya prokrastinasi banyak dipengaruhi oleh faktor internal seseorang (motivasi belajar). Dan hal ini menjadi bahan refrensi tambahan untuk penelitian kali ini.

2. Restu Pangersa dan hendri winata dalam journal prokrastinasi dapat menurunkan prestasi belajar siswa menggunakan metode survey explanasi menemukan adanya korelasi yang sedang antara prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa dan variable tersebut cukup dominan mempengaruhi prestasi belajar. Dari penelitian ini ada kesamaan dan perbedaan yang saling berkaitan yaitu tentang prokrastinasi akademik, namun dalam penelitian ini akan lebih difokuskan kembali untuk menimalisir hal tersebut.

3. Journal psikologi yang ditulis oleh iven kartadinata dan Sia tjunding dengan judul *I love You Tomorrow* mengemukakan bahwa adanya korelasi negatif sebesar -0.377 antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik angka tersebut mengukuhkan bahwa adanya hubungan linear antara keduanya,

namun manajemen waktu yang buruk tidak bisa disamakan dengan prokrastinasi, manajemen waktu yang buruk baru bisa dianggap prokrastinasi jika hal itu dilakukan dengan sengaja walaupun prokrastinator sadar bahwa ia membutuhkan waktu lebih banyak. Tentang journal ini mempunyai keterkaitan yang kuat dengan penelitian saat ini namun dalam penelitian sebelumnya menggunakan manajemen waktu untuk menimalisir perlakuan prokrastinasi tersebut. Sedangkan penelitian saat ini menggunakan SFBC untuk menimalisir hal tersebut.