

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan pembelajaran interaktif yang menjadikan peserta didik sebagai bagian utama dari pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan harus menuaikan tugas-tugas yang mengarah pada upaya memberikan arah dan karakter kepada peserta didik. Pendidikan merupakan aspek penting dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar mampu mengembangkan manusia yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan dan keterampilan anak meningkat pesat seiring bertambahnya usia, hanya minat anak yang berbeda. Selama periode ini, minat anak terfokus pada segala sesuatu yang berubah secara dinamis. Akibatnya, anak sering terlibat dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat bagi proses perkembangannya nanti.¹

Jenjang pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Oleh karena itu, negara harus berusaha untuk memberikan kesempatan kepada semua warga negaranya untuk menyadari dengan baik tanggung

¹ Erick Burhaen, "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Yogyakarta" *Indonesian Journal of Primarindonesian Journal Of Primary Education*. Vol 1 (2017), h. 51.

jawab mereka sebagai warga negara dan anggota bangsa yang mempunyai tingkat perkembangan jasmani, rohani yang cukup untuk kesejahteraan umum.²

Dalam kesehariannya, peserta didik tentu saja tidak pernah terlepas dari kewajiban untuk melakukan berbagai tugas akademik. Banyaknya tugas dan kegiatan akademik maupun non-akademik yang dilakukan oleh peserta didik menuntut peserta didik untuk dapat mengarahkan, mengendalikan, perilakunya agar segala aktivitasnya berjalan dengan lancar. Namun, tidak semua peserta didik memiliki keterampilan dalam pengelolaan pembelajaran yang baik, terutama mengenai keterampilan belajar mandiri. Pengaturan diri dalam belajar yang buruk sering menyebabkan peserta didik menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda-nunda tugas akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik.³ Ketika seorang, dalam hal ini pelajar Ponpes, mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, mereka sering kali berakhir dengan menunda-nunda, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang diberikan, dan menyelesaikan tugas yang lebih menyenangkan

² M. Ngalm Purwanto. *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1998), h. 17.

³ Ghufron, M.N. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2010), h.158.

daripada tugas tersebut, maka bisa dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik.

Saat ini, prokrastinasi akademik menjadi salah satu kendala kualitas sumber daya manusia, karena prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya. Prokrastinasi adalah jenis penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas penting yang berulang kali dilakukan dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang subyektif.⁴ Prokrastinasi adalah kesediaan seseorang untuk menunda tugas atau pekerjaannya, meskipun dia mengetahui bahwa hal itu akan berdampak negatif di masa depan.

Ferrari dkk. dalam Ghufron mengemukakan bahwa pengertian prokrastinasi memiliki batasan-batasan tertentu, yaitu (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan yang menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, terlepas dari tujuan atau alasannya melakukan penundaan. (2) prokrastinasi sebagai kebiasaan atau perilaku yang mengarah pada suatu sifat, penundaan merupakan respons tetap yang dilakukan seseorang setiap kali melakukannya, biasanya disertai dengan keyakinan irasional. (3) prokrastinasi adalah sifat kepribadian. Dalam pengertian ini,

⁴ Solomon, L.J. & Rothblum “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates” *Journal of Counseling Psychology*, (<https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>), h. 504.

prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda, tetapi termasuk komponen perilaku dan struktur mental terkait lainnya yang dapat diketahui secara langsung atau tidak langsung.⁵

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dijelaskan dengan menunda penyelesaian suatu tugas tertentu sehingga tugas yang sebenarnya tidak perlu dikerjakan memakan waktu untuk diselesaikan. Munculnya perilaku prokrastinasi dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya pemikiran irasional pada individu.

Berdasarkan hasil observasi di Ponpes Al-Mubarak yang diperoleh dari wawancara pada tanggal 17 November 2022, penulis menemukan informasi bahwa Ponpes Al-Mubarak Kota Serang memiliki waktu belajar sekolah di pagi hari dan disisinya adalah waktu untuk belajar ilmu agama. Padatnya kegiatan seringkali menjadikan faktor rendahnya minat belajar pada santri yang berujung pada prokrastinasi akademik dan berdampak buruk pada prestasi belajar siswa. Dalam hal ini, semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah tingkat prestasi. Bentuk perilaku prokrastinasi santri pada Ponpes Al-Mubarak antara lain menunda-nunda tugas karena kesulitan menyelesaikan tugas dan memilih mengerjakannya dengan teman sekelas

⁵ Ghufron, M.N. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2010), h. 152.

keesokan harinya sebelum kelas dimulai, mengabaikan tugas yang diberikan guru dan menganggap tugasnya terlalu mudah.⁶

Fenomena ini sejalan dengan permasalahan yang diangkat oleh peneliti di Ponpes Al-Mubarak. Salah satu cara untuk mengimplementasikan perubahan prokrastinasi di lingkungan Ponpes adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling digunakan sebagai salah satu cara untuk melakukan perubahan bagi santri di lingkungan Ponpes Al-Mubarak. Solusi yang menurut penulis harus dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) .

CBT adalah bentuk konseling psikoterapi yang membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir destruktif atau mengganggu yang berdampak negatif pada perilaku dan emosi. CBT berfokus pada mengubah pikiran negatif yang dapat berkontribusi dan memperburuk kesulitan emosional, depresi, dan kecemasan. Pikiran negatif spontan ini memiliki efek merusak suasana hati. Dengan CBT, pemikiran ini diidentifikasi, ditantang, dan diganti dengan pemikiran yang lebih objektif dan realistis.⁷

⁶ Observasi di Pondok Pesantren Al-Mubarak Kota Serang, 17 November 2023

⁷ “Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)”, <https://www.materikonseling.com/2020/12/pendekaan-cbt.html?m=1> (diakses pada 11 Desember 2022, pukul 15.20).

Berdasarkan fenomena yang ada, masalah ini membutuhkan layanan konseling individual melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai bagian integral dari penyampaian pendidikan, yang diharapkan dapat membantu santri melakukan penyelesaian akademik terbaiknya.

Oleh karena itu penulis bermaksud mengkaji tentang prokrastinasi akademik yang terjadi di Ponpes Al-Mubarak dengan menerapkan pendekatan CBT dalam konseling individual, hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis. Atas dasar pemikiran tersebut penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi kasus pondok pesantren Al-Mubarak Kota Serang Provinsi Banten)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak?
2. Bagaimana penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak?
3. Bagaimana hasil penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak.
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik di Ponpes Al-Mubarak.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan membawa manfaat teoretis dan praktis. Manfaat tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempengaruhi perkembangan pengetahuan khususnya terkait pengaplikasian pendekatan CBT untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

2. Secara Praktis

- a. Untuk peneliti: Penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk menyelesaikan gelar sarjana pada program studi bimbingan konseling islam dan sebagai dasar untuk

memperluas pemahaman dan pengetahuan dalam penerapan ilmu yang dipelajari, khususnya pada program studi bimbingan konseling islam.

- b. Bagi prodi bimbingan konseling islam: Peneliti berharap skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa generasi selanjutnya dan juga dapat menambah pengetahuan dosen dan mahasiswa tentang teknik konseling.

E. Definisi Operasional

1. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavior Therapy adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif, sehingga perilaku yang tidak menyenangkan akibat pola pikir yang salah pun berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan kemampuan untuk bereaksi secara adaptif terhadap masalah atau situasi sulit dalam segala fase kehidupannya.⁸

Cognitive Behavioral Therapy adalah pendekatan terapi pertama yang berfokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. CBT berfokus pada gagasan bahwa orang-orang tertentu dapat

⁸ Erwina, dkk, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Post Traumatic Stres Disorder pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Provinsi Sumatra Barat*. (Tesis FIK-UI, 2010)

mengubah pemikiran seseorang, sehingga mengubah dampak pemikiran terhadap kesejahteraan emosional mereka.⁹ Pendekatan CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. CBT merupakan teori pengembangan remaja yang meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku subjek.¹⁰

2. Prokrastinasi Akademik

Seorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Istilah prokrastinasi dalam bahasa latin adalah *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju. Kemudian akhiran

⁹ Rahmad Anhar, “Hubungan Kecanduan Game Online dengan Keterampilan Sosial Remaja di 4 Game Centre” dalam Jurnal, *Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic Universitas Malang*, 2014, (<http://etheses.uin-malang.ac.id/5993/>), h. 9.

¹⁰ Dewi Khurun Aini, “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan” *Jurnal Ilmu Dakwah* Volume 39, No. 1, 2019.

“*crastinus*” yang berarti keputusan di hari esok. Jika digabungkan, prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai esok.¹¹

Berdasarkan hal di atas, dapat dipahami bahwa penundaan akademik adalah penundaan yang dilakukan berulang dengan disengaja dalam tugas-tugas penting, yang menyebabkan ketidaknyamanan pada diri sendiri dan penyelesaiannya hanya ketika ada ultimatum untuk menyelesaikannya.

¹¹ Ghufron, M.N. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2010), h. 150.