

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Siswa sebagai pelajar selalu dituntut untuk dapat melaksanakan tugas-tugas yang diberikan secara optimal, efektif, dan efisien. Tentu saja tuntutan yang diberikan kepada siswa bertujuan mengembangkan dan memaksimal segenap potensi yang mereka miliki, yang mana dalam prosesnya siswa diharapkan datang ke sekolah tepat waktu, tidak bolos pelajaran, mengumpulkan tugas tepat waktu, ataupun tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

Pemberian tugas itu sendiri bermanfaat dalam membantu mengembangkan lima macam kecerdasan manusia apabila dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Tidak hanya itu, dikutip dari pendapat Wandari (dalam Hardianti, 2019, h.1) bahwa pemberian tugas dapat membantu siswa memandirikan diri serta menggunakan waktu dengan lebih bermanfaat. Nyatanya, tidak mudah bagi siswa menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan karena kurangnya keterampilan manajemen waktu.

Senang menunda-nunda pekerjaan adalah hal yang sering dilakukan oleh banyak orang termasuk di kalangan siswa-siswi SMA. Menurut Burka & Yuen (dalam Wyk, 2004, h.9) prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda pekerjaan hingga hari-hari lain. Kebiasaan dari senangnya menunda-nunda suatu

pekerjaan khususnya dalam lingkup akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Pada saat peneliti melakukan PLP di SMA Negeri 10 Pontianak, banyak ditemukan siswa yang tidak datang ke sekolah tepat waktu, yang mana jika dilihat dalam lingkup prokrastinasi akademik, maka hal ini masuk ke dalam salah satu area prokrastinasi akademik yaitu penundaan dalam tugas menghadiri pertemuan. Selain tidak datang ke sekolah tepat waktu, siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sering tidak masuk kelas tanpa keterangan. Guru bimbingan dan konseling, Ibu Euis Sintawaty, S.Pd mengungkapkan bahwa permasalahan yang paling banyak dan paling sering ditangani oleh guru-guru BK SMA Negeri 10 Pontianak adalah masalah absensi siswa. Ini didukung oleh data absensi siswa kelas XI yang mana terlihat bahwa 30% dari 200 siswa tidak menghadiri kelas tanpa keterangan lebih dari 50 kali. Banyak siswa yang ketika ditanya oleh guru BK mengatakan bahwa mereka lupa mengisi presensi di *e-learning* sehingga secara otomatis sistem akan menyatakan bahwa siswa tersebut tidak hadir. Bahkan di beberapa kasus, orang tua siswa tidak bisa diajak bekerja sama dan justru menyalahkan sekolah atas kelalaian anaknya.

Tidak hanya itu, rekan-rekan magang bahkan guru-guru mata pelajaran sering mengeluh karena sulitnya mengontrol siswa untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. SMA Negeri 10 Pontianak menggunakan *website e-learning* sekolah sebagai media pembelajaran utama, maka ketika siswa telat mengumpulkan tugas dari rentang waktu yang telah ditetapkan di *e-learning*,

siswa tersebut tidak akan bisa lagi mengumpulkan tugas dan akan mendapatkan nilai nol secara otomatis. Akibat dari kasus-kasus ini, selain ketinggalan pelajaran, banyak siswa yang bersangkutan terancam tidak naik kelas.

Bernard (dalam Lismawati, 2015, h.9-12) juga mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah adanya pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, serta tidak teraturnya waktu dan lingkungan, yang kemudian menyebabkan peserta didik menemukan kesulitan untuk menyelesaikan sesuatu dalam rentang waktu tertentu dan sering mengalami keterlambatan. Selain itu, prokrastinasi dapat menurunkan produktivitas individu. Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, dkk, 1995, h. 29) juga menyatakan individu yang sering melakukan prokrastinasi dapat menderita gangguan kecemasan yang berujung stress. Ini juga ditegaskan oleh Ferrari, dkk (1995, h.149-150) bahwa stres akibat dari prokrastinasi dapat terjadi karena rendahnya pengendalian diri dari rangsangan yang tidak menyenangkan serta rendahnya efikasi diri individu tersebut. Ini menyebabkan siswa-siswi SMA cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas dikarenakan rendahnya ketidakpercayaan diri dengan berpikiran bahwa mereka tidak mampu mengerjakan tugas yang diberi serta tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Ini sejalan dengan pendapat Ferrari & Diaz (dalam Hardianti, 2019, h.6) bahwasanya individu yang sering melakukan prokrastinasi cenderung memiliki penghargaan diri yang rendah.

Maka salah satu upaya menghindari keadaan inferior akibat dari perilaku prokrastinasi adalah dengan menumbuhkan rasa kasih serta cinta terhadap diri sendiri atau yang biasa dikenal dengan *self-compassion*. Neff (dalam Adijaya, 2019, h.4) menyatakan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung tidak mudah menyalahkan diri sendiri apabila dihadapkan dengan kondisi yang tidak menyenangkan seperti kegagalan. Maka dengan adanya *self-compassion*, individu akan lebih memahami dan mengenal diri mereka sendiri. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rananto & Hidayati (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik, yang mana semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah pula prokrastinasi yang dialami oleh siswa SMA Nasima Semarang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji keefektifan *self-compassion* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan di atas, maka masalah umum penelitian adalah: “Bagaimanakah pelatihan *self-compassion* efektif untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa?”. Rumusan masalah umum ini kemudian dijabarkan ke dalam sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan pelatihan *self-compassion*?

2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan pelatihan *self-compassion*?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-compassion*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *self-compassion* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi objektif dan mendeskripsikan tentang:

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan pelatihan *self-compassion*.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa sesudah diberikan pelatihan *self-compassion*.
3. Signifikansi tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-compassion*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa melalui *self-compassion*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan guru BK terkait pengaruh pentingnya *self-compassion* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

### b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada siswa mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mengasihi diri sendiri.

### c. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada guru mata pelajaran mengenai pentingnya *self-compassion* dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien.

### d. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat mempraktekkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah serta memperdalam pemahaman peneliti terutama mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi akademik.

## E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2015, h.60) pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Maka berdasarkan judul penelitian yang dilakukan peneliti yaitu Efektivitas Pelatihan *Self-Compassion* untuk Menghilangkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak, maka variabel dalam penelitian ini adalah:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhnya variabel terikat. Menurut Sugiyono (2019, h.61) variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.

Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-compassion*. Berdasarkan pendapat Neff (dalam Andjani, 2015, h.19) *self-compassion* merupakan pemahaman tanpa kritik yang diberikan oleh individu terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, serta kekurangan diri sendiri dengan memahami bahwa hal tersebut merupakan pengalaman yang akan selalu dihadapi oleh manusia pada umumnya.

Adapun aspek-aspek *self-compassion* dalam penelitian ini didasarkan oleh pendapat Neff (2018, h.10) yaitu

- 1) *Self-kindness* (kebaikan terhadap diri)
- 2) *Common humanity* (sifat manusiawi)
- 3) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang tengah dihadapi).

## b. Variabel Terikat

Sebaliknya, variabel terikat atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Menurut Sugiyono (2019, h,39) variabel terikat sering disebut variabel *output*, kriteria, dan konsekuen yang mana variabel ini menjadi akibat karena adanya variabel independen.

Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Menurut Tuckman (dalam Nurrizqi, 2019, h.13) prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sering menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam penelitian ini didasarkan oleh pendapat Ferrari, dkk (dalam Nasution, 2020, h.19-20) yaitu:

- 1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas
- 2) Keterlambatan untuk mengerjakan tugas
- 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- 4) Melakukan aktivitas yang menyenangkan.

## 2. Definisi Operasional

### a. Pelatihan *Self-Compassion*

Pelatihan *self-compassion* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelatihan yang diberikan kepada peserta didik mengenai pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, pemahaman bahwa kesulitan-kesulitan tersebut merupakan

hal yang wajar dalam menjalani kehidupan dan memberi pemahaman untuk secara sadar memandang segala hal secara objektif tanpa berlebihan.

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku menunda-nunda pada peserta didik dalam mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan atau tugas akademik.