

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah mengubah berbagai aspek dalam kehidupan manusia, tak terkecuali pendidikan. Dalam pendidikan, perubahan besar yang terjadi di masa pandemi COVID-19 yaitu peralihan pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka menjadi pembelajaran secara tatap maya atau biasa disebut sebagai Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pandemi COVID-19 membuat seluruh dunia menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang belum pernah dilakukan secara serempak sebelumnya bagi berbagai elemen pendidikan seperti peserta didik, guru, bahkan hingga orang tua/wali peserta didik pada tiap jenjang pendidikan (Sun, Tang, & Zuo, 2020).

Di Indonesia, penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) tertuang dalam Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (COVID-19). Surat edaran tersebut memuat enam hal, beberapa diantaranya yaitu mengenai penerapan Belajar Dari Rumah (BDR), Ujian Nasional ditiadakan, PPDB dilaksanakan secara Online dan larangan untuk membuat kerumunan di satuan lingkungan pendidikan (Kemendikbud, 2020). Surat edaran ini menjadi acuan pelaksanaan PJJ atau disebut juga sebagai BDR yang dilakukan di Indonesia pada masa awal pandemi COVID 19.

Seiring dengan perkembangan kasus pandemi COVID-19 dan adanya program vaksinasi di Indonesia, penerapan pembelajaran juga mengalami perubahan. Melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 Menteri 21 Desember 2021, pemerintah menetapkan bahwa sekolah dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka berdasarkan persyaratan level Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan capaian vaksinasi pendidik, tenaga kependidikan, dan warga masyarakat usia lanjut daerah setempat (Kemendikbud, 2021).

Perubahan kondisi pembelajaran di masa pandemi COVID-19 yang berlangsung secara tiba-tiba dan cukup drastis, tentunya menimbulkan berbagai hambatan dan tantangan. Salah satunya tantangan yang dirasakan dari peserta didik sebagai komponen utama dalam bidang pendidikan. Pada masa dimana pemerintah memberlakukan kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), hasil survei yang dilakukan (KPAI, 2020) terhadap 1700 responden dari berbagai daerah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik dengan persentase 73,2% merasakan beratnya mengerjakan tugas dari para guru selama PJJ. Kemudian, sebanyak 77,8% mengalami kesulitan dalam tugas yang menumpuk karena seluruh guru memberikan tugas dengan waktu sempit. Berbagai perasaan yang dirasakan peserta didik ketika mengerjakan tugas tersebut, dapat menjadi indikasi dari timbulnya perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi dikalangan peserta didik.

Dalam istilah psikologis, perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas disebut sebagai prokrastinasi. Menurut Milgram et al. (1993) Prokrastinasi adalah perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas dan aktivitas tertentu sehingga dapat menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan ataupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dipersepsikan lebih penting untuk dikerjakan serta adanya emosi yang tidak menyenangkan. Prokrastinasi yang berkaitan dengan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan aktivitas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, segala bentuk penundaan baik dalam memulai dan menyelesaikan berbagai aktivitas akademik yang dilakukan secara sengaja serta memberikan akibat yang lebih jauh dapat dikategorikan sebagai perilaku prokrastinasi akademik.

Selama penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Indonesia, terdapat peningkatan prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan peserta didik. Hal ini sebagaimana dengan hasil observasi yang dilakukan oleh Suhadianto et al. (2021) yang menunjukkan bahwa meskipun tidak ada angka pasti, akan tetapi terdapat peningkatan prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik Indonesia di masa Pandemi COVID-19 selama PJJ. Menurut Suhadianto et al. (2021) peningkatan prokrastinasi yang terjadi selama PJJ, disebabkan karena kegiatan pembelajaran daring atau PJJ dapat menyebabkan peserta didik kurang dapat memahami materi yang diberikan guru, pembelajaran terasa membosankan dan dapat meningkatkan kecemasan.

Selain itu, penelitian kualitatif yang dilakukan Wulandari et al. (2021) di SMAN 1 Batujajar mengemukakan bahwa terdapat banyak fenomena peserta didik yang sering melakukan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 selama PJJ. Berdasarkan hasil pengkajian lebih lanjut terhadap 4 peserta didik kelas XI IPS 5, didapatkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik di masa pandemi yaitu peserta didik kurang dapat memahami materi yang disampaikan guru, kurang mampu mengatur waktu mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya, merasa bosan dan jenuh karena pembelajaran daring, kurangnya perhatian dan motivasi dari orang tua, serta kendala jaringan seperti sinyal dan kuota internet. Walaupun saat ini kebijakan pembelajaran sudah mengalami transisi menjadi pembelajaran tatap muka dengan syarat, akan tetapi perilaku buruk yang terbentuk selama PJJ dapat menjadi kebiasaan baru yang akan terus berlangsung tanpa melihat kondisi pembelajaran yang berlaku.

Prokrastinasi akademik juga diduga terjadi pada peserta didik kelas XI di SMA Labschool Kebayoran di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil observasi dan survei yang peneliti lakukan ketika memberikan layanan bimbingan klasikal pada kelas XI di SMA Labschool Kebayoran, sebanyak 28 dari 34 orang peserta didik

menyatakan bahwa dirinya pernah melakukan prokrastinasi akademik dan mengalami permasalahan dengan hal tersebut. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK kelas XI SMA Labschool Kebayoran, beliau menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering dilakukan peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan memfokuskan subjek penelitian pada peserta didik SMA Labschool Kebayoran khususnya kelas XI.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik dapat merugikan kemajuan akademik dan keberhasilan dalam belajar (Rosário et al., 2009). Prokrastinasi pada peserta didik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, penurunan kesejahteraan peserta didik, serta menyebabkan stress dan penyesalan (Steel & Klingsieck, 2015). Bahkan menurut Cox & Read (1989), secara umum prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hidup prokrastinator atau pelaku dari prokrastinasi itu sendiri. Apabila perilaku prokrastinasi akademik terus dibiarkan terjadi, maka akan memunculkan dampak negatif yang lebih luas lagi. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi psikologis agar dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya dampak-dampak tersebut pada diri peserta didik.

Salah satu upaya untuk mengatasi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan menerapkan *self-regulated learning* (SRL) dalam belajar atau urusan akademik lainnya. Menurut Laforge (2005), prokrastinasi terjadi karena seseorang kurang mampu atau adanya ketidakmampuan dalam belajar dengan menggunakan regulasi diri (*self-regulation*). Peserta didik yang menerapkan *self-regulated learning* (SRL) dalam belajar, cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik karena mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat

mengarahkan pikiran, motivasi dan perilaku untuk mencapai tujuan yang dimilikinya (Santika & Sawitri, 2016).

Penerapan *self-regulated learning* (SRL) untuk mengurangi prokrastinasi akademik dapat diasah dengan mengikuti pelatihan. Salah satu pelatihan *self-regulated learning* yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu pelatihan yang dilakukan (Grunschel et.al., 2018). Pelatihan berkelompok yang dilakukan selama 5 sesi dan telah diikuti oleh 106 mahasiswa tersebut, mengungkap bahwa pelatihan dengan strategi *self-regulated learning* untuk mengurangi prokrastinasi akademik dimana topik dan strategi konkrit diselaraskan pada fase SRL yakni fase *forethought, performance dan self-reflection* berhasil mengurangi tingkat prokrastinasi akademik peserta pelatihan yang merupakan mahasiswa di Jerman. Peserta pelatihan menunjukkan perubahan yang diharapkan secara signifikan. Untuk itu, peneliti tertarik mengadaptasi program pelatihan Grunschel et al. (2018) akan tetapi disesuaikan dengan karakteristik peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran serta kondisi pembelajaran di masa pandemi COVID-19.

Meskipun program pelatihan Grunschel et al. (2018) efektif mengurangi prokrastinasi akademik, terdapat beberapa keterbatasan yang disampaikan, diantaranya: (a) Belum mengetahui sejauh mana peserta berhasil mengubah perilaku mereka karena pelatihan. Peneliti dapat memeriksa secara penuh apakah peserta didik telah memenuhi tenggat waktu tugas yang dengan demikian dapat dimasukkan pada kriteria perilaku; (b) Melakukan wawancara terhadap teman sebaya atau orang tua mengenai apakah peserta belajar dengan sedikit penundaan setelah berpartisipasi dalam pelatihan yang dapat digunakan sebagai ukuran hasil yang lebih objektif dalam evaluasi; (c) Belum melakukan sesi *booster* untuk mendorong pembelajaran berkelanjutan sehingga dapat mengoptimalkan pelatihan; dan (d) Fokus pelatihan dapat diperluas dengan memasukkan strategi memecahkan konflik studi waktu luang. Berbagai keterbatasan tersebut

akan diadaptasi dan ditambahkan dalam panduan pelatihan yang peneliti kembangkan.

Pengembangan panduan pelatihan dengan mengadaptasi program pelatihan Grunschel et al. (2018) dilakukan karena belum adanya buku panduan yang dikembangkan secara khusus dan sistematis yang dapat digunakan guru BK sebagai acuan pemberian layanan dalam mereduksi prokrastinasi akademik di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru BK sebagai agen pendidikan yang memastikan terpenuhinya kebutuhan peserta didik, dapat menjadi penyelenggara pelatihan sebagai intervensi psikologis bagi peserta didik khususnya dalam hal ini peserta didik kelas XI di SMA Labschool Kebayoran.

Oleh karena itu, dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengembangkan sebuah media berupa **Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL) Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI di SMA Labschool Kebayoran.** Panduan pelatihan yang akan dikembangkan terbagi menjadi dua jenis yang saling berkaitan yaitu berbentuk buku panduan pelaksanaan pelatihan untuk guru BK dan buku panduan pelatihan yang didalamnya terdapat lembar kerja untuk peserta didik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pelatihan *self-regulated learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran?
2. Bagaimana mengembangkan panduan pelatihan *self-regulated learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran?
3. Bagaimana kelayakan produk dan respon pengguna terhadap panduan pelatihan *self-regulated learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Labschool Kebayoran?

## C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah yang dirumuskan diatas, objek penelitian akan dibatasi menjadi “Pengembangan Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI di SMA Labschool Kebayoran”

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengembangan Panduan Pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI di SMA Labschool Kebayoran?”

## E. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberi kegunaan sebagai berikut:

### 1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan kegunaan bagi peneliti lain mengenai pengembangan panduan pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik SMA. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan literasi ilmiah sebagai acuan penelitian serupa.

### 2. Kegunaan Praktis

#### a. Guru Bimbingan Konseling

Media paket pelatihan ini dapat berguna sebagai acuan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat guru BK implementasikan di sekolah khususnya untuk menerapkan pelatihan *self-regulated learning* dalam mengintervensi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMA

#### b. Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai media pelatihan bagi peserta didik dalam mengikuti pelatihan mereduksi prokrastinasi akademik agar mengaktifkan partisipasi peserta didik selama pelatihan.

#### c. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dilanjutkan pada tahap *implement* dan *evaluation* untuk melihat efektivitas buku panduan pelatihan yang telah dikembangkan.