

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki banyak teman dan nilai akademik yang bagus adalah impian semua peserta didik. Banyak hal dilakukan peserta didik untuk menunjang nilai yang baik seperti mengikuti kelas tambahan di luar sekolah. Selain itu keberadaan teman dapat menambah semangat peserta didik dalam menimba ilmu di sekolah. Namun pada kenyataannya, seringkali peserta didik menutupi kelemahannya dalam hal akademik dan saling memengaruhi teman untuk menghindari dari beban akademik. Keyakinan individu bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam pengetahuan, bakat, motivasi, dan tujuan hidup dapat membawanya kepada sebuah strategi untuk mensabotase diri yang disebut sebagai *self-handicapping*. Pada tahun 1978, Jones dan Berglas (Schwinger et al., 2014) memberikan definisi *self-handicapping* sebagai segala tindakan atau keputusan untuk menoleransi kegagalan sebagai perlindungan harga dirinya ketika berhadapan dengan situasi yang dianggap mengancam. Kemudian di tahun 1995, Midgley dan Urdan meneliti mengenai fenomena *self-handicapping* dalam konteks pendidikan (Boruchovitch et al., 2022). Siegel dkk. menyatakan bahwa ketika merasa terancam, peserta didik dengan *self-handicapping* meyakini bahwa manipulasi tingkah lakunya dapat membuat mereka melupakan hasil belajar yang akan diperoleh di kemudian hari dengan tidak mengerjakannya dengan baik (Chen et al., 2018). Menurut Zuckerman & Tsai (Török et al., 2018) melalui praktik *self-handicapping*, individu dapat mencari pemakluman dan kegagalan mereka sambil menjaga *image* diri dan harga diri di depan teman, guru, dan orang tua agar tetap terlihat baik.

Peserta didik memiliki tanggung jawab belajar untuk mencapai tujuan hidupnya dengan hadir di kelas, menyelesaikan tugas, berpartisipasi dalam diskusi, dan mengikuti ujian. Kecemasan-kecemasan yang dialami peserta didik remaja karena perubahan mereka dalam menghadapi masalah akademik, akhirnya membawa mereka memiliki keyakinan irasional berupa

ketidak mampuan menghadapi tekanan (Masrurah et al., 2023). Peserta didik cenderung memilih untuk melindungi dirinya dengan menunda atau menghindari dari masalah. Vidyadhara & Sawitri (2020) mengemukakan, tuntutan akademik dapat menjadi salah satu penyebab peserta didik merasakan tekanan. Chen dkk. (2018) menilai kemampuan peserta didik dalam mencapai target akademik yang dimiliki memengaruhi tingkat harga diri mereka. Lebih lanjut Üzar Özçetin & Hiçdurmaz (2016) menjelaskan peserta didik dengan standar akademik yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, hal ini bisa terjadi karena standar yang tinggi membuat mereka lebih mudah merasa gagal dan tidak kompeten. Berbanding terbalik dengan peserta didik yang memiliki standar yang tinggi, Jumareng & Setiawan (2021) menyatakan bahwa *self-handicapping* memiliki korelasi negatif dengan *achievement goal*, sehingga dapat diartikan peserta didik dengan kecenderungan *self-handicapping* yang tinggi memiliki kecenderungan tujuan berprestasi yang rendah. Perilaku *self-handicapping* dalam jangka panjang menurut Schwinger et al. (2014) dapat memberi pengaruh pada fisik dan kerugian mental, seperti kesehatan yang memburuk, rendahnya kepuasan dalam hidup, menurunnya motivasi belajar, dan sering memunculkan emosi negatif.

Tuntutan eksternal yang diterima peserta didik tidak selalu membuat semangat belajarnya bertambah bahkan peserta didik bisa menginternalisasinya sebagai sebagai sebuah tekanan yang dapat membuatnya mengalami cemas atau stres (Chen et al., 2018). Tekanan yang diterima bisa menjadi luar biasa sehingga menyebabkan peserta didik kelelahan dan akhirnya terjadi penurunan kinerja secara akademik dan kesehatan mentalnya (American College Health Association, 2016). Kemudian kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam menyelesaikan tugas seringkali tidak sesuai dengan hasil belajar yang mereka dapatkan. Ketika peserta didik merasa tertekan akan kurangnya prestasi, mereka akan cenderung menghindari atau bahkan mengabaikan pelajaran baru dan tantangan dalam pembelajaran yang dapat membawa mereka pada tingkat pemahaman baru (Mofield & Parker Peters, 2019). Perasaan tidak percaya

diri dan juga kekhawatiran akan kegagalan inilah yang dapat membawa peserta didik melakukan penyesuaian dengan menghindari tugas yang perlu diselesaikan atau melakukan perilaku membolos (Masrurah et al., 2023).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK di SMAN 59 didapatkan hasil bahwa peserta didik yang cenderung menciptakan hambatan diri dengan menunda tugas, menghindari kelas dengan guru atau mata pelajaran yang tidak disukai, dan membolos dengan duduk-duduk di warung kopi atau rumah teman adalah kelas XI. Guru-guru BK berpendapat, peserta didik di kelas X biasanya masih mengenal sekolah dan kurikulum. Sementara itu, peserta didik kelas XII akan sibuk dengan beragam ujian dan persiapan memasuki perguruan tinggi sehingga tidak ada pilihan untuk membolos. Salah satu guru BK menyatakan, kelas XI merupakan tingkatan di mana peserta didik sudah mengenal sekolah dan menganggap persiapan untuk ke jenjang berikutnya masih jauh.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan, senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Schwinger dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-handicapping* dengan kegagalan belajar, kinerja dan prestasi yang buruk, serta emosi negatif. Hasil ini dapat dimengerti karena menurut Rhodewalt (Schwinger et al., 2014) individu dengan *self-handicapping* seringkali melakukan tindakan sebaliknya untuk menutupi ketidak mampuannya menyelesaikan sebuah tugas atau masalah dalam belajar. Perilaku tersebut ada pada beberapa peserta didik SMAN 59 yang memilih membolos karena masuk SMA adalah pilihan orang tua sementara mereka menginginkan masuk SMK atau menghindar mengerjakan tugas sampai ujian akhir semester akan dilaksanakan. Kemudian ketika didapatkan hasil nilai yang kurang memuaskan sesudah mengerjakan tugas atau ujian mereka akan menyalahkan pilihan mereka masuk ke SMA. Menurut Larsen dan Buss (Al Kholifi, 2015) individu yang melakukan *self-handicapping* jika mendapati dirinya gagal ujian mereka cenderung memiliki pemikiran irasional dengan melimpahkan kesalahan pada pilihannya yang tidak belajar dengan sungguh-sungguh, daripada menyalahkan kurangnya usaha mereka dalam belajar.

Pernyataan Larsen dan Buss di atas juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Masrurah dkk. (2023) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self-Handicapping Siswa Sekolah Menengah Pertama” pada kelas IX di SMP Negeri 4 Luyo menunjukkan peserta didik dengan tingkat *academic self-handicapping* yang tinggi diantaranya melakukan perilaku membolos dan tidak mempersiapkan ujian dengan sungguh-sungguh. Pada penelitian tersebut dijelaskan, beberapa peserta didik melakukan perilaku membolos sebagai upaya penghindaran kesulitan dan tanggung jawab belajar yang merupakan bentuk pemikiran irasional. Kemudian meyakini bahwa apabila ujian mereka memperoleh hasil yang baik dikarenakan kecerdasan peserta didik. Namun apabila hasil ujian yang didapat buruk dikarenakan nongkrong bersama teman-teman. Pada penelitian yang dilakukan Masrurah dkk. dilakukan intervensi melalui konseling kelompok yang dilakukan menggunakan *cognitive disputation*. Hasilnya menunjukkan terdapat perubahan pada kelompok eksperimen bahwa peserta didik menyadari mereka memiliki pemikiran irasional dan selanjutnya menunjukkan motivasi untuk lebih giat belajar dengan tidak memaklumi faktor eksternal atas pikiran irasionalnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Vidyadhara & Sawitri (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Academic Self-Handicapping* Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *academic self-handicapping*. Mahasiswa akhir fakultas teknik dengan regulasi diri yang rendah mengalami kendala dalam menerapkan regulasi diri selama proses pengerjaan tugas akhir. Hal ini dikarenakan faktor eksternal berupa dosen pembimbing yang kurang memberikan perhatian pengerjaan skripsi mahasiswa. Sementara mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi memiliki harapan yang besar pada kehidupan selanjutnya di dunia karir setelah menyelesaikan studi.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu mengenai *academic self-handicapping* di Indonesia sebagian besar penelitian berfokus pada kecenderungan *academic self-handicapping* pada peserta didik SMP dan mahasiswa. Selain itu, metode penelitian yang digunakan sebagian besar peneliti terdahulu adalah korelasional dan eksperimental. Namun belum banyak yang menggali bagaimana gambaran *academic self-handicapping* pada peserta didik di SMA. Pada studi literatur yang telah peneliti lakukan, penelitian *academic self-handicapping* pada peserta didik di SMA baru diteliti oleh Nurcahaya et al. (2024) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri dalam Belajar Terhadap *Academic Self-Handicapping*”. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti *academic self-handicapping* di tingkat SMA dengan metode deskriptif dalam penelitian ini. Sehingga peneliti memilih “Gambaran *Academic Self-Handicapping* Pada Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur” sebagai judul penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran *academic self-handicapping* peserta didik di SMAN 59.
2. Aspek yang mempengaruhi kecenderungan *academic self-handicapping* peserta didik.
3. Perbedaan *academic self-handicapping* pada peserta didik dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah.

C. Pembatasan Masalah

Masalah penelitian ini dibatasi pada gambaran *academic self-handicapping* peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur.

D. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “*Bagaimana gambaran academic self-handicapping pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur?*”

E. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian diharapkan memberikan kegunaan teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Sebagai pengembangan wawasan ilmu pengetahuan serta menambah perbendaharaan kajian ilmiah bimbingan dan konseling mengenai gambaran dan kuesioner *academic self-handicapping* pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut pada kajian keterampilan sosial selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengembangkan variabel gambaran *academic self-handicapping* pada peserta didik Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan.

b. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengembangkan variabel yang relevan dengan gambaran *academic self-handicapping*.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi *academic self-handicapping* Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan secara umum dan SMA Negeri Kecamatan Duren Sawit secara khusus. Serta sebagai bahan pertimbangan pengadaan layanan di kemudian hari.

d. Bagi Guru Mata Pelajaran Lain

Penelitian ini memberikan informasi mengenai *academic self-handicapping* peserta didik. Sehingga diharapkan guru mata pelajaran lain dapat bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling dalam menurunkan *academic self-handicapping* peserta didik.

e. Bagi Peserta Didik

Manfaat penelitian ini bagi peserta didik adalah meningkatkan pengetahuan mengenai aspek, faktor, serta ciri-ciri dari *academic self-handicapping*. Sehingga peserta didik dapat menghindari perilaku tersebut dan berkonsultasi dengan guru BK cara untuk memperbaiki perilaku tersebut.

