

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia dan insan yang berkualitas. Pendidikan merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia dan memperoleh pendidikan yang baik dan layak adalah hak setiap warga Negara. Salah satu jenis pendidikan yang diminati di Indonesia adalah pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan suatu tempat pendidikan yang menekankan ajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri. Perbedaan pondok pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya adalah selama 24 jam para santri wajib tinggal di asrama.<sup>1</sup>

Tata tertib pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya, di pesantren santri memiliki kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi. Dari padatnya kegiatan santri menuntut santri agar bisa memenejemen diri mereka sendiri dalam bidang akademik. Santri yang tidak mampu mengatur dirinya terhadap tuntutan tugas sehingga terpaksa melakukan SKS (Sistem Kebut Semalam) dalam menghadapi ujian, menunggu saat-saat terakhir mengerjakan tugas, menyadari mengerjakan tugas itu penting tapi malah mengerjakan kegiatan yang lain yang menurutnya lebih menyenangkan, hal semacam ini. Perilaku menunda pekerjaan menyelesaikan sesuatu disebut prokrasinasi.

Gejala perilaku menunda (prokrasinasi) lebih banyak terjadi di dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrasinasi akademik. Prokrasinasi perilaku yang spesifik melibatkan unsur penundaan, mengakibatkan keterlambatan atau

---

<sup>1</sup> Hidayat, D.A. *Pebedaan penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional dan modern*, (Talenta psikologi 2010), hal 106-102

kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti cemas, bersalah, marah dan panik. Prokrasinasi akademik dalam konteks ini yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah terhadap tugas akademik.<sup>2</sup>

Seperti yang telah diketahui Pondok Pesantren memiliki banyak kegiatan. Apabila Pondok Pesantren tersebut berdampingan dengan sekolah, maka santri tersebut tidak hanya memiliki tugas dari mengajinya saja, melainkan juga dalam tugas dari sekolahnya. Banyaknya kegiatan dalam Pondok Pesantren seringkali dijadikan alasan bagi santri dalam menunda mengerjakan tugas. Fenomena menunda mengerjakan tugas ini tidak hanya ada di Pondok Pesantren namun, di sekolah formal pun hal seperti ini dianggap sudah biasa. Hal tersebut bukanlah hal yang baru bagi dunia pendidikan saat ini. Dengan adanya batas waktu mengerjakan tugas, diharapkan siswa mampu mengerjakan tugasnya secara maksimal.

Namun, pada kenyataannya siswa mempunyai kebiasaan mengerjakan tugas menjelang batas waktu yang telah ditentukan. Fenomena prokrastinasi akademik seperti sesuatu hal yang lumrah bagi peserta didik di sekolah-sekolah formal dan tanpa terkecuali pada Pondok Pesantren Ar-Rahman. Pada tahap perkembangan peserta didik Pada usia remaja, pendidikan menjadi suatu kewajiban yang mutlak harus dijalani. Namun demikian, dalam menempuh pendidikan sering terjadi beberapa masalah dan hambatan yang dialami oleh remaja, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik.

Ada berbagai bentuk permasalahan yang di alami santri dimana ada beberapa santri yang melakukan prokrasinasi. Bentuk prokrasinasi yang dilakukan merupakan melalaikan kewajiban yang ditetapkan oleh pihak pesantren, yaitu ada beberapa santri

---

<sup>2</sup> Handaru, A. W., Lase, E. p., dan Parimita, W. *Analisis perbedan tingkat prokrasinasi di tinjau dari gender, socio-personal, locus of control, serta kecerdasan emosional* : Studi pada mahasiswa program studi Manajemen FE UNJ. Jurnal risert manajemen 2014.

yang melakukan yaitu tidak mengikuti kegiatan wajib pondok pesantren yaitu pramuka dan ada penurunan setoran hafalan santri yang menurun dalam hal ini terdapat permasalahan yang dilakukan santri dimana santri ini melakukan prokrasinasi. Penyebab dari hal tersebut berdampak kepada akademik santri tersebut.

Pramuka dan tahfiz merupakan kegiatan wajib pondok pesantren apabila hal ini di lalaikan atau bahkan ditingalkan bisa mempengaruhi nilai dan akademik santri, meninggalkan kegiatan tanpa adanya alasan yang jelas dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan bermain bersama teman dan bersantai. Hal semacam ini bisa mempengaruhi prestasi dan kebiasaan santri dalam mengabaikan tanggung jawab dan kewajiban, hal semacam ini penting untuk diatasi karena bisa berdampak negatife untuk kehidupan dan prestasi akademik santri.

Meningalkan kewajiban tanpa adanya alasan yang jelas dan bahkan yang tidak bertujuan merupakan perbuatan yang tidak baik hal ini dikhawatirkan jika tidak di atasi akan menjadi pengaruh ke dalam kehidupan selanjutnya hal semacam ini tidak bisa dianggap remeh dan di angap persoalan biasa walaupun hanya sebuah kegiatan pramuka dan tahfiz yang di lalaikan ini bukan berarti ini bukan masalah yang serius. Justru dengan hal kecil saja mereka sudah melalikan apalagi ketika mereka mendapatkan tugas atau bahkan situasi yang lebih berat, mereka akan melepaskan kewajiban itu dan meninggalkan tanggung jawab mereka.

Fokus permasalahan pada masalah santri ini merupakan perlakuan prokrasinasinya dimana beberapa santri yang melakukan prokrasinasi ini harus segera diatasi sebefore hal ini berkelanjutan dan menjadi kebiasaan bagi mereka. Perlunya diselesaikan mengubah pola pikir yang negatife ini hingga berdampak kepada prestasi akademik santri tersebut. Prokrasinasi merupakan perbuatan yang di maksud menunda

atau meninggalkan kegiatan yang penting dengan alasan yang tidak jelas atau bahkan lebih memilih kegiatan yang bernilai lebih rendah.

Untuk mengatasi hal semacam ini agar tidak terjadinya secara berkelanjutan perlu adanya solusi dalam mengatasi permasalahan prokrasinasi santri. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini dengan merubah pola pikir yang ada pada diri santri hal prokrasinasi ini termasuk pola pikir yang negatif, dimana hal ini bisa merugikan dirinya. Perlu adanya bimbingan terhadap santri yang melakukan prokrasinasi dengan mengubah kebiasaan tersebut dengan memberikan pola pikir yang positif sehingga dapat memberikan wawasan serta bimbingan kepada santri yang melakukan prokrasinasi agar dapat merubah pola pikir tersebut.

Dalam mengatasi permasalahan prokrasinasi yang dialami oleh santri tersebut kita bisa memberikan bimbingan kelompok kepada santri yang mengalami prokrasinasi, karena jika hal semacam ini di biasakan akan berkelanjutan ke masa yang akan datang dan bisa mempengaruhi pola kerja serta mempengaruhi diri yang bisa menyebabkan dampak negatif bagi diri sendiri. Dengan itu perlunya adanya bimbingan kepada santri yang melakukan prokrasinasi agar bisa membantu dan memberikan bimbingan kepada mereka sehingga mampu mengubah pola pikir tersebut.

Dengan mengadakan bimbingan kelompok bisa memberikan wawasan serta pengetahuan bagi santri yang melakukan prokrasinasi, sehingga santri tersebut mampu memahami bahwa perbuatan yang mereka lakukan bisa mempengaruhi diri mereka sendiri, seperti nilai menjadi rendah, stres karena tugas dibiarkan dan ditunda, tidak setoran hafalan Al-Qur'an dan banyak dampak lainnya. Salah satu cara yang bisa diterapkan kepada mereka dengan mengadakan bimbingan kelompok agar bisa membantu serta memberikan pengetahuan kepada santri yang melakukan prokrasinasi sehingga mereka paham dan mengerti akan hal yang mereka lakukan salah.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno dan Erman Amti) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberi informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial<sup>3</sup>

Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang). Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Aktifitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri.

Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan pengembangan. Dengan bimbingan kelompok peneliti bisa membantu santri yang melakukan prokrasinasi dalam memberikan pemahaman kepada santri sifat menunda tugas yang diberikan oleh guru bisa merugikan diri sendiri dan bisa membuat semakin tertekan, stress, cemas, emosional, karena mengerjakan tugas di akhir waktu sehingga bisa menyebabkan ke gagalannya. Dan juga dengan bimbingan kelompok ini bisa membantu pengembangan santri, dalam bimbingan kelompok ini peneliti menggunakan *teknik cognitive restructuring* dengan teknik ini bisa membantu merubah pola pikir negatif santri.

---

<sup>3</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Jakarta:PT. Rinea Cipta, 2013), hal.309

*Teknik cognitive restructuring* adalah sebuah teknik yang lahir dari tradisi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini sering disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian *habitual* (biasa) sedemikian rupa sehingga tidak terlalu terbiasa.<sup>4</sup>

*Teknik cognitive restructuring* merupakan usaha membantu konseli untuk belajar secara berbeda, mengubah pemikiran salah, mengganti dengan pemikiran rasional, realistis dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan dalam pernyataan negatif yang mengindikasikan adanya pola pikir dan keyakinan irasional. *Teknik cognitive restructuring* akan mengarahkan pada perbaikan kognitif, merasa dan bertindak menekankan otak sebagai pusat analisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang bersifat irasional akan menimbulkan pernyataan diri negatif.

*Teknik cognitive restructuring* adalah salah satu terapi perubahan perilaku yang membantu klien untuk membuang pikiran dan keyakinan buruk. Diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. *cognitive restructuring* adalah usaha memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan individu mampu mengevaluasi perilaku dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Berdasarkan beberapa pengertian *cognitive restructuring* diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *cognitive restructuring* berfokus pada upaya pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif yang bertujuan konseli mampu mengevaluasi diri sendiri.

---

<sup>4</sup> Badley T. Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015), hal.255

Dari penjelasan diatas bahwasanya yang membuat kita melakkan sebuah tindakan yang negatif itu merupakan dari pola pikir yang negatif. Seperti yang di lakukan para santri yaitu prokrasinasi dimana berasal dari pola pikir yang ingin menunda pekerjaan atau tugas yang sudah di berikan berdasarkan pola pikir yang negatif, menganggap remeh serta lebih mendahulukan hal yang tidak penting yang bisa menyenangkan sehingga tugas dan hal yang harus di kerjakan menjadi terbengkalai. Memanfaatkan waktu dengan baik merupakan hal yang harus dilakukan oleh umat islam agar kita tidak menjadi orang-orang yang merugi sebagaimana dalam Hadist baginda Nabi Muhamad Sholallahu Alaihi Wasalam:

مَغْبُورٌ نِعْمَتَانِ وَسَلَّمٌ عَلَيْهِ اللهُ صَلَّى النَّبِيُّ قَالَ قَالَ عَبَّاسُ ابْنِ عَن  
وَالْفَرَاعُ الصِّحَّةُ النَّاسِ مِنْ كَثِيرٍ فِيهِمَا

*Artinya: Dari Ibnu Abbas Radhiyallahu anhuma, dia berkata: Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang". [HR Bukhari, no. 5933].*

Al jauhari berkata berdasarkan ini kedua makna itu bisa di pakai di dalam hadist ini . karena sesungguhnya orang yang tiak menggunakan kesehatan di waktu luang di dalam apa yang sharusnya, dia telah tertipu, karena dia telah menjual keduanya dengan murah, dan fikiranya tentang hal itu tidaklah terpuji [fathul bari]

Hadis ini mengajarkan kita agar tak menyia-nyiakan kesehatan dan waktu luang. Saat sehat, manusia biasanya makan tak menentu. Mengonsumsi berbagai macam makanan tanpa memikirkan dampaknya. Saat waktu luang, manusia biasanya lalai menggunakan waktu dan tidak pandai mengatur. Dengan demikian maka sudah seharusnya meninggalkan prokrasinasi, sebagai mana hadist diatas kita harus bisa mengatur dan memanfaatkan waktu dengan sebaik baiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas dan hasil observasi ada beberapa santri yang melakukan prokrasinai di pondok pesantren Ar-Rahman. Seperti menunda pekerjaan yang diberikan ustadz saat di asrama atau PR, menunda hafalan yang disuruh Ustadz dan tugas yang lain yang diberikan ustadz, tidak mengikuti kegiatan yang diwajibkan di akademik seperti kegiatan pramuka, nilai pramuka termasuk kedalam nilai raport jika tidak mengikuti kegiatan maka akan mempengaruhi nilai, setoran hafalan perminggu biasanya 3-4 baris sekarang hanya 1 baris Al'Quran saja. Ada juga yang bolos untuk ke sekolah dengan alasan sakit ketika jam sekolah. Dengan penjelasan permasalahan santri diatas terdapat penurunan pada diri santri dan bisa mempengaruhi nilai akademik santri tersebut, tidak hanya itu di khawatirkan jika tidak diatasi maka akan menyebabkan keterbiasaan dalam diri sehingga akan terbiasa ke jenjang kehidupan kedepanya. Karena sering menunda tugas yang diberikan ada yang tidak memenuhi tugas nya, tidak setoran karna tidak menghafal dan mereka ada yang lebih mengutamakan kegiatan yang lain yang menurut mereka lebih menyenangkan.

Hal ini selaras dengan pendapat Hendaru dkk dalam jurnal nya Prokrasinasi perilaku yang spesifik melibatkan unsur penundaan, mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti cemas, bersalah, marah dan panik. Dan juga lebih mengerjakan pekerjaan yang bernilai rendah dari pekerjaan yang bernilai tinggi/kewajiban. Prokrasinasi akademik dalam konteks ini yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah terhadap tugas akademik.

Dengan ini peneliti tertarik melakukan penelitian Peneapan Bimbingan Kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dalam mengatasi prokrasinasi

akademik santri pondok pesantren Ar-Rahman Palembang. Penelitian ini dilakukan agar tidak ada lagi santri yang melakukan prokrasinasi, menunda tugas yang diberikan oleh ustadz, menunda hafalan yang diberikan ustadz, dan program-program yang dibrikan oleh ustadz.

Dengan ini peneliti ingin memperbaiki pola pikir negatif yang dilakukan oleh santri menjadi polapikir yang positif, dan mengingatkan kembali tujuan mereka menempuh pendidikan di pondok pesantren merupakan mencari ilmu yang bermanfaat. Sehingga peneliti tertarik mengangkat judul “ **PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *TEKNIK COGNITIVE RESTRUKTURING* DALAM MENGATASI PROKRASINASI AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN AR-RAHMAN PALEMBANG “**

## **B. Batasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga penelitian lebih terfokus dan tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subyek penelitian ini adalah pengurus santriwan (OSSPA) yang melakukan prokrasinasi
2. Kegiatan Bimbingan kelompok yang digunakan menggunakan kelompok kecil

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti mengambil beberapa Rumusan masalah sebaagai berikut:

1. Bagaimana prokrasinasi akademik santri di pondok pesantren Ar-Rahman Palembang?

2. Bagaimana Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dalam mengatasi prokrasinasi akademik santri di Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dari penjelasan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui prokrasinasi santri di pondok pesantren A-Rahman Palembang.
2. Untuk mengetahui Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi prokrasinasi santri di pondok pesantren Ar-Rahman Palembang.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

##### **a. Kegunaan Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menjadi rujukan bagi peneliti dalam informasi dan pengetahuan Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya mengenai Penerapan Bimbingan Kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dalam mengatasi prokrasinasi akademik santri di pondok pesantren Ar-Rahman Palembang.

##### **b. Kegunaan praktis**

1. Dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan guru sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan semangat belajar dan meninggalkan prokrasinasi.
2. Bagi lembaga, dapat dijadikan sebagai masukan dan evaluasi dalam pelaksanaan Bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi prokrasinasi santri.

3. Sebagai syarat memperoleh gelar S1 Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam  
FDK UIN Raden Fatah Palembang

#### **F. Sistem Penulisan**

Skripsi ini terdiri dari lima yang masing-masing bab berkaitan. Adapun sistematika pembahasan adalah sebagai berikut:

**Bab I** Pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

**Bab II** Tinjauan teori, yang berisikan tinjauan pustaka, dan kerangka teori yang berhubungan dengan Teknik *cognitive Restructuring* dan Diskriminasi.

**Bab III** Metodologi Penelitian, yang berisikan metode penelitian, subjek penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data, lokasi penelitian, penelitian, teknik analisis data, dan keabsahan data.

**Bab IV** Hasil dan Pembahasan yang membahas deskripsi wilayah penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.

**Bab V** Penutup, yang berisi kesimpulan dan saran