

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dibatasi pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran yang relevan menurut (Steel & Klingsieck, 2016). Terdapat penelitian mengungkapkan dari hasil pengamatannya bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan beberapa hasil negatif dalam kehidupan akademis (Berber, Ç & Odacı, 2018). Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik atau disebut juga perilaku menunda terhadap bidang akademik merupakan hal yang dilakukan oleh siswa, yang dapat berdampak negatif terhadap pembelajaran dan kehidupan akademik mereka disekolah yang seharusnya dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya guna mendapatkan pendidikan yang berkualitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan menyebarkan kuisioner pada siswa, diketahui bahwa prokrastinasi akademik menjadi masalah yang cukup sering terjadi dikalangan siswa. Kebanyakan dari mereka melakukan penundaan dengan beberapa alasan, seperti malas sampai bosan. Dikarenakan kegiatan belajar juga banyak dilakukan dirumah sehingga banyak siswa yang terbagi waktunya dan menjadi kurang dapat memahami kapan waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas ataupun belajar. Penundaan yang mereka lakukan banyak berdampak pada tugas dan juga pada diri mereka sendiri, selain tugasnya menjadi berantakan dilain sisi persanaan mereka mejadi tidak tenang dan cenderung cemas.

Perilaku ini sebenarnya selain dapat menimbulkan perasaan cemas juga dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, karena penundaan yang dilakukan membuat seseorang akan berkurang waktu mereka untuk mengerjakan atau mempertimbangkannya dengan baik itu sehingga bisa menimbulkan perilaku impulsif. Hal ini yang seharusnya

mulai diperbaiki oleh siswa dan harus menjadi fokus konselor disekolah untuk membantu siswa dalam memperbaiki perilaku menunda tersebut.

Seperti halnya yang dinyatakan mengenai karakteristik maladaptif dari penundaan yaitu termasuk kemalasan, takut gagal, dan penundaan pekerjaan lainnya menurut (Schraw et al., 2007). Sebuah penelitian mengungkapkan alasan siswa melakukan prokratinasi karena kebanyakan dari mereka akan menunda tugas yang menurut mereka *tidak menyenangkan* (Ferrari J.R., Johnson J.L., 2015). Dalam memperbaiki pola siswa dalam mengerjakan tugas atau aktivitas akademik lain menjadi terkendala oleh pandangan mereka yang kerap melakukan prokratinasi tersebut sehingga menimbulkan perilaku maladaptif.

Kecenderungan siswa dalam melakukan prokratinasi akademik memang sering ditemui disekitar kita, meskipun sudah mengetahui akibat dari penundaan yang dilakukan namun tidak membuat mereka serta merta menghilangkan perilaku tersebut. Dalam penelitian mengungkapkan bahwa setidaknya 95% siswa menunda-nunda pada tingkat tertentu dan 50% dari mereka melakukannya secara teratur (Bendicho et al., 2017). Presentase tersebut dapat menjadi gambaran banyaknya siswa diluar sana yang juga melakukan prokratinasi dan lebih dari setengahnya menjadikan perilaku tersebut menjadi kebiasaan. Maka dari itu jika perilaku menunda tersebut semakin dilanggengkan oleh siswa maka dampak negatif yang lain akan semakin nyata dan berangsur memburuk jika tidak segera dibantu untuk merubahnya.

Dari sebuah studi yang terkait ini mengatakan bahwa siswa menderita prokratinasi akademik saat menghadapi tenggat waktu yang sering dan bekerja dibawah tekanan (Bendicho et al., 2017). Selain itu penelitian lain mengungkapkan bahwa siswa dapat merasakan tekanan waktu akibat prokratinasi akademik dan dapat mengurangi akurasi dan ketepatan waktu, dan atas dasar ini bisa jadi berpendapat bahwa prokratinasi akan mempengaruhi kinerja secara negatif (Kim & Seo, 2015). Beberapa hal demikian

yang dapat memengaruhi kinerja siswa dalam menjalankan aktifitas akademik yang mereka sedang jalani, juga membuat kedisiplinan siswa menurun akibat tidak tepat waktu dalam proses atau pengumpulan tugas-tugas akademik. Penundaan dapat mempengaruhi hampir setiap individu di beberapa titik dalam hidupnya seperti yang dikatakan oleh (Justin D. McCloskey, 2011) dalam tesisnya. Sehingga dapat digambarkan bahwa seorang individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan mempengaruhi hidupnya jika terus melalaikan diri dan menghindari dari tugas akademiknya.

Penelitian serupa mengungkapkan bahwa prokrastinasi didefinisikan, dapat dilihat sebagai perilaku melarikan diri atau menghindari menurut (Ferrari J.R., Johnson J.L., 2015). Menurut psikologi diferensial prokrastinasi akademik dapat berdampak pada (keraguan, harga diri rendah) dan psikologi klinis (keyakinan irasional tentang harga diri, kecemasan, depresi) dalam penelitiannya (Steel & Klingsieck, 2016). Dampak yang terjadi jika siswa melakukan prokrastinasi sering tidak terlalu difikirkan oleh siswa atau prokrastinator demi lebih memanfaatkan waktu mereka untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat lainnya. Beberapa studi menyebutkan mengenai perbedaan antara kemalasan dan prokrastinasi yaitu bahwa orang yang malas tidak berniat mengerahkan energi apa pun untuk tugas tertentu, sedangkan orang yang suka menunda setidaknya memiliki keinginan yang melekat untuk menyelesaikan sesuatu (Ugwuanyi et al., 2020). Sehingga prokrastinator akan tetap mengerjakan tugas yang diberikan kepada mereka meskipun terlambat sedangkan orang malas cenderung tidak mengerjakan.

Meskipun demikian prokrastinasi tetap akan berdampak negatif pada rasa tanggung jawab dan kemauan siswa terkait untuk tugas mereka, sehingga dapat meningkatkan reaksi stres, dan ditandai dengan pengaruh negatif karena kurangnya kontrol atas kehidupan pribadi (Berber, Ç & Odacı, 2018). Para prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan

melakukan hal-hal yang tidak berguna seperti bermain, menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai (Aini & Heni, 2018). Dengan menggantikan hal yang seharusnya diselesaikan menjadi prokrastinator menjadi kurang memiliki rasa tanggung jawab akan kewajiban mereka. Ada sebuah penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa yang suka menunda-nunda lebih rendah daripada siswa yang tidak suka menunda (Babadoğan, 2010). Dengan begitu prokrastinasi harus segera direduksi agar siswa dapat melakukan pembelajaran dengan tepat.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa orang yang suka menunda-nunda akademis memiliki disiplin diri yang rendah dan sifat impulsif yang tinggi (Steel & Klingsieck, 2016). Sedangkan pendapat lain mengungkapkan anteseden afektif dari prokrastinasi akademis termasuk kecemasan, depresi, perasaan kewalahan, malu dan frustrasi karena mengerjakan tugas yang tidak menyenangkan (Grunschel et al., 2013). Perasaan-perasaan negatif tersebut biasanya timbul setelah siswa melakukan prokrastinasi. Sehingga harus mereka menjadi sadar bahwa dengan perencanaan mereka dapat memiliki kendali yang lebih efektif atas hidup mereka (Berber, Ç & Odacı, 2018). Berdasarkan kondisi tersebut siswa akan menjadi lebih produktif dan meningkatkan kedisiplinan mereka.

Alasan lain dungkapkan sebab dari perilaku prokrastinasi ini juga disebut sebagai indikasi kurangnya motivasi berprestasi menurut (N. S. Putri, 2019). Prokrastinasi akademik terutama terjadi pada tugas dan urusan akademik dan telah menjadi masalah umum di kalangan siswa dan sering diamati oleh orang tua, guru, dan konselor (Hajhosseini et al., 2017).

Penundaan yang dilakukan siswa memang bukan hal yang asing sehingga siswa banyak melakukan prokrastinasi akademik tersebut. Ada pendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena yang terkenal di kalangan siswa (Grunschel et al., 2013). Mengambil tanggung jawab atas tindakan dan perilaku mereka sendiri ialah pilihan yang baik

dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Hal tersebut merupakan suatu pilihan yang dipersepsi sebagai pilihan yang memenuhi kriteria berikut : (a) dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar (b) bertanggung jawab (c) realistik (d) memungkinkan untuk dapat menjalin hubungan yang saling memuaskan dengan orang lain (e) memungkinkan untuk mengembangkan identitas berhasil dan (f) memungkinkan untuk memiliki keterampilan yang konsisten (Hajhosseini et al., 2017).

Untuk dapat membantu siswa dalam mereduksi prokrastinasi akademik salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu menggunakan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan tertentu. Konseling dalam makna hubungan tolong menolong yang terjadi diantara dua pihak, di mana terjadi proses pemberian bantuan, yang merupakan proses untuk memungkinkan mereka tumbuh kearah yang dipilihnya, memahami diri sendiri sehingga mampu memecahkan masalahnya (Zakaria, 2018). Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahkan untuk mencapai fungsi kesadaran secara efektif dan biasanya layanan konseling kelompok dilakukan untuk jangka pendek dan menengah (Mulyadi, 2015).

Adapun alasan menggunakan layanan konseling kelompok sebagai teknik yang digunakan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik adalah karena dipandang bahwa konseling kelompok memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan layanan yang lain. Konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir (Corey, 2017). Konseling kelompok sangat tepat bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataanya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya (Niken, 2014). Proses intervensi dalam mereduksi

prokrastinasi akademik menjelaskan bahwa konseling kelompok membuat anggota konseling saling terlibat sehingga hal ini dapat menjadi motivasi dalam konsisten pada komitmen yang telah dibuat dan konselor membantu anggota kelompok untuk fokus pada permasalahan saat ini (Corey, 2017).

Terdapat pendekatan konseling yang dianggap memiliki relevansi yakni konseling realitas yang memiliki implikasi secara langsung bagi situasi-situasi sekolah (Niken, 2014). Terapi realita adalah salah satu bentuk psikoterapi yang mulai dikembangkan di era ini. Terapi ini dilandasi oleh kenyataan bahwa individu berhak memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya (Glasser, 1974). Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan konseling realita mendorong konseli bisa terfokus menyelesaikan masalah yang dihadapinya sekarang, tanpa harus terpengaruh dengan kejadian masa lalunya yang bisa menghambat pengembangannya di masa sekarang (Putri, 2019). Mudahnya, proses konseling ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.

Terapi ini bekerja baik untuk gangguan perilaku pada individu yang sudah berumur ataupun yang masih muda, dan problem yang terkait dengan penyalahgunaan obat-obatan maupun alkohol (Pancasetyawati et al., 2018). Proses konseling dalam pendekatan realita berpedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli. Secara praktis Thompson, et. Al. mengemukakan delapan tahapan konseling realita: 1) Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (*Be Friend*), 2) Fokus pada perilaku sekarang, 3) Mengeksplorasi total behavior konseli, 4) Konseli menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi, 5) Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab, 6) Membuat komitmen, 7) Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli, 8) Tindak lanjut (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Alasan memilih pendekatan ini adalah siswa dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan perilaku menunda

mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas (Ferrari, Johnson & Mccown, 1995). Dengan begitu kelompok konseling realitas memberikan beberapa manfaat, yaitu: 1) menambah keterlibatan dan memberikan lebih banyak dukungan dari setiap anggota kelompok, 2) mendorong setiap anggota untuk menjadi pribadi yang bersikap hangat, menunjukkan kepedulian, dan mengembangkan perilaku yang menunjukkan tanggung jawab (Corey, 2017). Dengan demikian maka konseling realita sangat cocok digunakan digunakan dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa karena konsep inti dalam terapi realitas yaitu mengajarkan tanggung jawab (Latipun, 2006).

Dalam konseling kelompok realita terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melakukan konseling kelompok. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok adalah konseling kelompok realitas WDEP. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya (Glasser, 1974). Glasser memfokuskan perhatian pada seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan kenyataan yang dihadapi (Saraswati, 2020).

Dalam teknik ini konselor mengajak konseli untuk menyadari faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik dan merumuskan WDEP (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*) untuk mengetahui keinginan, arahan, evaluasi dan perencanaan yang harus dilakukan siswa untuk kedepannya (Wahyuni, 2014). Penerapan konseling kelompok realita tahap WDEP bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik.

Berdasarkan dari definisi yang dikemukakan oleh ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok realita teknik WDEP dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa yang tinggi. Dengan metode konseling yang berfokus pada perilaku saat ini dan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian dan agar pembahasan tidak meluas maka ruang lingkup penelitian ini akan mengkaji tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI”. Dalam penelitian ini menerapkan konseling kelompok pendekatan realita dengan prosedur WDEP yang terdiri dari *Want* (keinginan), *Do/doing* (lakukan), *Evaluating* (evaluasi), *Planning* ( perencanaan).

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan diatas, maka dapat dikemukakan secara umum rumusan masalah adalah “apakah layanan konseling kelompok realita dapat digunakan secara efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa?”. Berdasarkan rumuskan masalah umum tersebut dapat diuraikan menjadi tiga rumusan masalah khusus yaitu:

1. Bagaimana perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok realita?.
2. Bagaimana perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen?.



#### **D. Tujuan Penulisan**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui kegunaan konseling kelompok realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok realita.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel adalah uraian yang berisi sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman serta pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah konseling kelompok realita dan prokrastinasi akademik siswa.

##### **1. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas dan pembelajaran. Agar dapat mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa maka bisa diukur melalui skala prokrastinasi akademik dengan indikator penundaan untuk gagal menepati deadline (*Perceived time*), Keinginan dan tindakan (*Intention-action*), Perasaan cemas (*Emotional distress*), Keyakinan terhadap kemampuan diri (*Perceived ability*).

##### **2. Konseling Kelompok Realita**

Konseling kelompok realita bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat

pilihan yang lebih baik. Dengan melakukan konseling kelompok siswa lebih dapat menyelesaikan masalahnya bersama-sama dan juga merupakan salah satu strategi yang mungkin bisa dilakukan dipertimbangkan dalam membuat individu bertanggung jawab dan berkomitmen karena mencoba membantu konseli untuk bertanggung jawab dengan terlibat dalam masalah mereka sendiri. Dengan itu masalah prokrastinasi akademik siswa dapat direduksi dengan konseling kelompok realita.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Bimbingan dan Konseling tentang pengembangan terapi realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Juga sebagai sumber informasi dan referensi bagi jurusan bimbingan dan konseling khususnya, dan bagi mahasiswa pada umumnya dalam hal terapi realitas untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi Siswa**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengaturan diri siswa yang nantinya siswa bisa lebih memahami strategi dan motivasi belajar untuk dirinya. Dan siswa tahu kapan dan bagaimana hal tersebut dilakukan.

#### **b) Bagi Guru BK**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program kegiatan bimbingan dan konseling serta membantu mereduksi dalam pemecahan masalah prokrastinasi akademik siswa.

c) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama juga berkaitan dengan layanan konseling kelompok realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.