

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah prokrastinasi akademik menurut Ghufron (dalam Ananta et al., 2012) Prokrastinasi yang dalam bahasa inggrisnya *procrastinate* berasal dari bahasa latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan “aku akan melakukannya nanti”. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*. Beberapa orang terkadang melakukan penundaan terhadap tugas atau pekerjaannya akan tetapi hal itu belum dapat dikatakan sebagai prokrastinasi karena dalam hal ini isitilah tersebut berlaku untuk kejadian atau penundaan yang sering dilakukan secara berulang-ulang bukan atas dasar ketidaksengajaan karena suatu alasan.

Menurut Ananta et al., (2012) pengaruh pola pikir individu terhadap penundaan tugas atau pekerjaan juga mempengaruhi adanya perilaku prokrastinasi. Adanya suatu keyakinan irasional terhadap rasa kepercayaan diri mampu mengerjakan tugas dalam waktu singkat juga menjadi penyebab seseorang mengalami masalah prokrastinasi. Masalah tersebut terjadi karena para siswa menganggap dengan mudah mengerjakan tugas dan pandangan bahwa tugas yang diberikan tidak disukai oleh dirinya atau susah dikerjakan sehingga ia akan melakukan hal lainnya barulah kemudian memulai tugas yang diberikan. Tidak sampai disitu bahwa kenyataannya orang dewasa pun sering melakukan prokrastinasi terhadap pekerjaannya dengan berbagai faktor mempengaruhi mulai dari adanya banyak tugas serta pekerjaan lain, merasa tubuhnya lelah dan ingin beristirahat,

serta menganggap pekerjaan itu tidak terlalu penting untuk dikerjakan.

Menurut Ferrari (dalam Musyarofah (2017) prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga pekerjaan tersebut menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu. Sedangkan menurut Burka & Yuen (dalam Hidayah, 2014) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan.

Berdasarkan suatu kondisi yang banyak terjadi pada saat ini akibat rendahnya motivasi belajar seorang siswa menyebabkan seringnya terjadi penundaan tugas sehingga tugasnya semakin banyak dan menumpuk serta banyak siswa yang menyelesaikan tugas dengan cara begadang yang dianggap kurang efektif, hal ini tidak sesuai dengan kewajiban siswa, yaitu belajar dan mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh guru. Banyak siswa yang berpikiran bahwa dengan kondisi yang tertekan oleh jangka waktu pengumpulan tugas, mereka akan lebih cepat menyelesaikan tugas tindakan tersebut secara tidak efektif, dan kenyataannya masih banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi tidak akan melakukan hal tersebut jika tugas harus dikerjakan dan merasa yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Menurut mereka menunda mungkin tampak lebih menyenangkan dari pada meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan tugas Wulandari et al., (2021).

Banyak kasus di mana siswa menunda-nunda mengerjakan tugas mereka tetapi mereka tidak menyadari dengan baik dampak negatif, kerugian pada diri sendiri atau kerugian pada orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliawati (dalam Khairun at al., 2023) di

sebuah sekolah di kota Padang menunjukkan bahwa kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi adalah 60% kategori tinggi kemudian 20% rata-rata dan 20% kelas rendah. Berdasarkan temuan tersebut, kebiasaan menunda-nunda tugas tanpa tujuan merupakan hal yang sering dilakukan siswa. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari guru mata pelajaran dan guru BK bahwa sebagian siswa suka menunda-nunda belajar, menunda belajar dan melakukan kegiatan menyenangkan lainnya. Sedemikian rupa sehingga mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah atau di sela-sela mata pelajaran lain adalah hal yang lumrah.

Berdasarkan penelitian lainnya menurut Triyono & Khairi (2018) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik di salah satu SMAN di Sukoharjo mengatakan bahwa kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Sebab-sebab siswa melakukan prokrastinasi di antaranya sibuk atau mengerjakan tugas lain yang lebih penting, malas, tidak memahami tugas, dan menunggu batas akhir pengumpulan. Kecenderungan prokrastinasi akademik siswa di sekolah ini rata-rata adalah 29% katagori rendah, 63% katagori sedang, dan 8% katagori tinggi.

Pengertian bimbingan secara terminologi menurut Miller dalam (Ulfah & Sofyan, 2020), mengatakan, “Bimbingan merupakan suatu proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan Adam (dalam Nurhisan, 2003) menyatakan bahwa, “Konseling adalah suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu di mana seorang konselor membantu konseli supaya ia lebih baik memahami dirinya dalam hubungan dengan permasalahan hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan waktu yang akan datang. Berdasarkan pengertian di atas bahwa tujuan bimbingan dan konseling,

yaitu untuk membantu memandirikan peserta didik dalam mengembangkan potensi-potensi mereka secara optimal.

Layanan bimbingan dan konseling bisa digunakan untuk semua permasalahan. Salah satu layanan yang dinilai efektif adalah layanan konseling kelompok. Menurut Haryanti (dalam Kurnanto, 2013) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok menurut Corey (2013) adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier. Fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota satu dengan yang lain yang tergabung dalam kelompok tersebut. Lebih jelasnya, konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut.

Konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, salah satunya dapat meningkatkan kesadaran setiap anggota dan dapat mengembangkan perolehan pengetahuan. Mungkin dijelaskan pula bahwa dengan konseling kelompok, seseorang lebih peka untuk membantu orang lain. Pengembangan sikap yang dewasa dan menjadi pribadi yang lebih bijaksana ketika menghadapi suatu masalah. Berkaitan dengan hal tersebut, pendekatan konseling realita dipilih peneliti yang dianggap cocok sebagai intervensi yang sesuai untuk membantu permasalahan belajar siswa. Penggunaan konseling realita diharapkan dapat memberikan intervensi untuk membantu mengatasi permasalahan belajar siswa, yang dapat mempengaruhi pola dan kebiasaan belajar siswa, berdampak pada hasil belajar siswa.

Terdapat beberapa pendekatan dalam konseling, dari berbagai teori dan pendekatan konseling hampir semua dapat digunakan sebagai solusi untuk menangani masalah pada siswa melihat terlebih dahulu masalah yang akan diselesaikan. Dalam hal ini pendekatan konseling yang dinilai efektif yaitu pendekatan realita. Menurut Corey (dalam Wahyuni & Muhari, 2014) Konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Layanan konseling realita ini bertujuan untuk membantu konseli untuk menjadi identitas yang lebih baik. Konseli yang mengetahui identitasnya, maka ia akan mengetahui langkah-langkah apa yang nantinya di lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensi yang harus dihadapi. Bersama konselor, konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidupnya sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitanya.

Pendekatan konseling realita ini melihat proses konseling sebagai proses realitis yang lebih memfokuskan pada perilaku saat ini. Konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Maka dari itu, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif untuk memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang dilihat tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan kembali konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat di lakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab dan terencana, dalam hal ini berkaitan dengan tanggung jawab sebagai siswa dalam mengerjakan tugas hariannya. Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

Konseli mau menilai serta mengevaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya sendiri. Apakah yang ia lakukan dapat menolong dirinya atau malah sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudahkah sesuai dengan aturan, dan apakah realistis atau dapat dicapai untuk kedepannya. Individu menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri perubahan akan sulit terjadi.

Menurut pendapat Sharf (dalam Nashrullah, 2015) proses pendekatan konseling realita yang akan dilaksanakan secara konseling kelompok yaitu dengan memusatkan perhatian pada suatu perbuatan atau tindakan sekarang dan pikiran yang menjadi dasar perbuatan oleh konseli, bukan pada pengalaman, pemahaman dan masa lalu melainkan untuk dapat lebih bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya dalam tugas akademik siswa. Meskipun digunakan dengan berbagai macam kelompok, model dasar sama yang dilaksanakan dalam konseling realita untuk konseling individu sesuai untuk kelompok. Penekanan pada apa yang anggota kelompok lakukan adalah kunci untuk realita sebagai kelompok konseling. Diskusi perilaku masa lalu dan alasan untuk saat ini perilaku dipotong oleh pemimpin kelompok dan peserta lainnya. Rencana dibuat oleh masing-masing anggota kelompok, dan tercatat yang sebenarnya dari rencana ini diikuti oleh para peserta dan para pemimpin. Biasanya setiap peserta mengambil tertentu jumlah waktu kelompok, maka pemimpin pindah ke anggota lain.

Menurut pendapat Raharyanti & Pratiwi (2014) menyimpulkan bahwa konseling kelompok realita adalah merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang menekankan pada perilaku sekarang atau tidak berpaku pada masa lalu, dimana peran konselor adalah membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa

merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Adanya pembinaan hubungan baik pada konseling kelompok realita lebih di tujukan pada usaha membenahi kemajuan anggota kelompok dengan rencana-rencana untuk perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab serta realistis.

Menurut jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ananta et al., (2022) mengatakan bahwa tidak sedikit adanya permasalahan penundaan terhadap pengerjaan tugas yang diberikan kepada siswa yang dilatar belakangi oleh berbagai macam alasan. Para siswa mengatakan tidak mengerjakan tugas karena sudah merasa jenuh, tidak mengerjakan tugas karena kurangnya media belajar ataupun sudah mengerjakan tugas namun melewati batas waktu yang ditentukan. Konseling realita mengarahkan siswa untuk menentukan kehidupan yang lebih positif dan bertanggung jawab terhadap konsekuensi yang dilakukannya. Penerapan teknik konseling realita ini diharapkan dapat membuat siswa menyadari perannya sebagai seorang pelajar disekolah untuk terus belajar dan bertanggung jawab terhadap apa yang sudah menjadi tugas kewajibannya. Maka dari itu siswa dapat melihat dirinya seacara realistis dan menyadari terhadap tindakan yang dilakukannya baik itu perilaku positif maupun negatif serta dampak yang nantinya akan terjadi mengenai apa yang dipilihnya.

Sedangkan menurut jurnal penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati & Christiana (2017) mengatakan penerapan konseling realita ini hanya terbatas untuk menguji ada penurunan prokrastinasi akademik atau tidak yang semula tinggi menjadi rendah atau sedang. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti, karena siswa di kelas tersebut memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan pre-test untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subyek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan lima siswa yang terindikasi memiliki prokrastinasi

akademik tinggi kemudian lima siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan konseling realita untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan Konseling Realita dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti.

Terapi realita juga secara umum menggambarkan proses perubahan pada diri konseli secara rasional dan lebih realistik melalui serangkaian aktivitas yang dilakukan secara nyata baik itu adanya perubahan cara berfikir dan tindakan yang dilakukan secara nyata guna mencapai suatu perubahan yang lebih baik. Konseling realita sebagian besar memandang individu pada perilakunya. Perilaku dalam pandangan konseling realita adalah perilaku dengan standar yang objektif yang dikatakan dengan "*reality*".

Berdasarkan beberapa uraian di atas maka penelitian ini mengambil judul yaitu "Efektivitas Pendekatan Realita dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA ITP Menanggal Surabaya". Penelitian ini dilakukan karena pada saat ini banyak kasus dimana siswa menunda-nunda mengerjakan tugas mereka. Kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas berdampak negatif pada siswa SMA.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi untuk menemukan dan melihat efektivitas dari pendekatan realita dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan penggunaan teknik pendekatan realita dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan diatas maka tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan teknik pendekatan realita dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA ITP Menanggal Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Musyarofah (2017) mengatakan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seorang untuk menunda-nunda tugas atau pekerjaan dalam bidang akademik. Pada penelitian ini variabel bebas nya ialah penggunaan teknik pendekatan realita dalam konseling kelompok. Menurut Wahyuni & Muhari (2014) konseling kelompok realita adalah suatu metode konseling yang lebih memfokuskan pada perilaku saat sekarang dan lebih difokuskan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain disekitarnya.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilaksanakan ini, diharapkan dapat memberikan bantuan, manfaat khususnya berkaitan dengan kajian teori yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini bisa diaplikasikan dan dimanfaatkan dalam konteks yang lebih luas, diantaranya:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian membantu memahami tentang bagaimana pengaruh penggunaan teknik pendekatan realita dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada siswanya.

2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah untuk membekali dan melatih guru bimbingan dan konseling.