

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu tempat pendidikan yang dapat membantu mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki siswa adalah sekolah. Dalam sebuah pendidikan di sekolah mengajarkan siswa untuk dapat bertanggung jawab dengan sungguh-sungguh dalam belajar serta mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Siswa sangat diharapkan memiliki kemampuan belajarnya dengan efektif dan efisien karena siswa akan terlibat dalam kegiatan belajar dan kewajiban mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah. Ada banyak mata pelajaran yang ada dalam satu sekolah yang berarti siswa akan diberikan tugas setiap minggunya (Rusli, Ambarwati & El Hakim, 2023).

Dalam lingkungan pendidikan sering sekali siswa masih mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, masih terdapat banyak perilaku yang tidak tepat waktu yang disebut prokrastinasi akademik. Menurut Silver (dalam Khairunisa, Yusuf, & Firman, 2022) prokrastinator untuk individu yang melakukan perilaku penundaan. Prokrastinator bukan berarti tidak ingin menyelesaikan tugas atau tidak peduli, tetapi lebih memilih menghindari tanggung jawab individu karena gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Menurut Muhid (dalam Ndruru, Zagoto & Laia, 2022) menyatakan prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kebiasaan seseorang menunda tugas yang dikerjakan mendekati waktu-waktu terakhir. Penundaan ini biasanya terjadi secara sadar dan berulang, individu lebih memilih melakukan kegiatan lain yang sebenarnya kurang terlalu penting dibandingkan menyelesaikan tugas akademiknya. Akinsola (dalam Kuswidyawati & Setyandari, 2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yaitu perilaku yang menunjukkan kecenderungan menghindari penyelesaian tugas untuk pergi bersama teman atau mengalihkan pada kegiatan lain meskipun yang lebih utama menyelesaikan tugas. Adapun juga menurut Ghufroon (dalam Nurjan, 2020) mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik yaitu kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang sebenarnya tidak ada tujuan yang jelas serta tidak terlalu penting dilakukan. Kondisi ini muncul akibat rasa takut gagal dan anggapan bahwa setiap tugas harus diselesaikan secara sempurna.

Dapat disimpulkan beberapa pandangan ahli bahwa prokrastinasi akademik yaitu kebiasaan menunda yang dilakukan secara sadar, individu cenderung memilih kegiatan yang menarik dan menyenangkan sebagai cara untuk menghindari adanya kecemasan dan perasaan tidak nyaman saat mengerjakan tugas. Hal ini menandakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat menimbulkan efek buruk yaitu tugas semakin menumpuk dan membuat individu merasa tidak nyaman.

Menurut Wicaksono (dalam Ainunnahr, Prameswari & Anggreiny, 2024) ada berbagai macam ciri-ciri dari prokrastinasi akademik, yaitu ciri-ciri pertama siswa kurang dapat mengatur waktu, kesulitan mengelola waktu luang dengan baik dan seringkali waktu senggang digunakan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif. Ciri-ciri kedua rendahnya kepercayaan diri siswa, ketika menghadapi tugas mereka merasa ragu untuk dapat menyelesaikannya dengan baik. Ciri-ciri ketiga menganggap diri terlalu sibuk dan berpikir bahwa tidak punya waktu luang meskipun kenyataannya mereka hanya merasa sibuk tanpa melakukan kegiatan yang benar-benar bermanfaat. Ciri-ciri keempat menunda sebagai cara menghindari tekanan, menunda-nunda menjadi cara bagi mereka untuk menghindari rasa stres atau tekanan yang mungkin muncul ketika harus menyelesaikan tugas. Ciri-ciri kelima merasa dirinya sebagai korban, ketika gagal menyelesaikan tugas seringkali merasa kegagalan tersebut akibat dari keadaan yang tidak adil dan merasa seperti korban yang tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik seperti orang lain.

Adapun beberapa gambaran penelitian prokrastinasi akademik pada beberapa SMA di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Dayantri & Netrawati (2023) gambaran prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Padang pada 283 siswa yang menunjukkan bahwa 180 siswa memiliki skor prokrastinasi akademik kategori tinggi yang mencapai (63,60%). Senada dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Arlota (2023) gambaran prokrastinasi akademik di SMA Negeri 2 Gunung Talang pada 149 siswa menunjukkan bahwa 80 siswa memiliki skor prokrastinasi akademik kategori tinggi yang mencapai (53,70%). Dari presentase tersebut dapat menggambarkan seberapa banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan lebih dari setengah diantaranya menjadikan hal ini sebagai kebiasaan. Oleh karena itu, jika siswa terus mempertahankan kebiasaan menunda dan tidak segera diberikan bantuan untuk mengatasinya, maka dampak negatif lain akan semakin memburuk.

Hasil observasi peneliti pada September 2024 mengungkapkan bahwa banyak siswa yang melakukan prokrastinasi akademik terutama siswa kelas X-C di SMA Ignatius Slamet Riyadi. Terlihat bahwa siswa kelas X-C sebanyak 10 siswa yaitu 5 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan di SMA Ignatius Slamet Riyadi tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Dalam observasi yang dilakukan peneliti ada ciri-ciri yang mengindikasikan bahwa siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik adalah terlihat bahwa siswa mengerjakan tugas/PR di sekolah pada pagi hari sebelum memulai KBM dan mereka saling mencontek tugas teman nya yang sudah menyelesaikan.

Dari hasil wawancara siswa kelas X-C di SMA Ignatius Slamet Riyadi yang di dapat oleh peneliti yaitu, banyak siswa di kelas tersebut selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan rumah (PR). Adapun pertanyaan yang diajukan kepada siswa yaitu “mengapa suka menunda-nunda tugas atau melakukan prokrastinasi akademik”. Diungkapkan wawancara oleh responden pertama bahwa siswa tersebut mengatakan “saya akan mengerjakan tugasnya besok saja, masih ada waktu untuk bisa mengerjakan”, responden tersebut selalu menggunakan alasan seperti itu yang menjadi gejala awal dalam penundaan terhadap tugas. Selanjutnya wawancara responden kedua yaitu subjek merasa tugasnya terlalu berat dan adanya rasa tertekan karena semakin dekat tenggat waktu tugasnya tetapi subjek kedua beranggapan untuk menghilangkan rasa tertekannya dengan mengalihkan pada aktivitas yang membuatnya senang dengan bermain game untuk menghindari penyelesaian tugasnya. Senada dengan responden kedua, bahwa responden ketiga juga merasa tugasnya terlalu berat dan mengalihkannya dengan pergi nongkrong bersama teman-teman karena membuatnya senang dan mempunyai pemikiran bahwa besok pasti ada teman yang sudah mengerjakan dan tinggal menyalin tugas temannya di pagi hari.

Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara, disimpulkan bahwa siswa memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugasnya. Terkadang siswa tersebut tepat dalam mengumpulkan tugas, terkadang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Dalam situasi ini, siswa mengerjakan tugas tergantung tugas apa yang diberikan oleh guru-guru, ketika mereka mampu mengerjakannya mereka akan segera mengerjakan, ketika mereka merasa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan mereka akan menundanya dan memilih untuk mengalihkan pada kegiatan yang membuatnya senang serta memilih untuk melihat jawaban dari teman ke esokan harinya yang sudah

menyelesaikan tugas. Hal ini disebabkan karena individu menghadapi kendala dalam menuntaskan suatu tugas pada waktu yang ditetapkan karena merasa tidak puas dengan tugas yang dikerjakan lebih memilih menghindar sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas.

Menurut Wicaksono (dalam Taqiyah & Amani, 2025) ada beberapa dampak perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu (1) Rendahnya performa akademik, adanya pikiran negatif yang ada dalam diri individu dapat berdampak langsung pada penurunan kualitas performa akademik. Ketika seseorang merasa pesimis atau ragu, hal ini akan memengaruhi kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan baik, (2) Tingkat stress yang tinggi, yakni tekanan yang timbul dalam pikiran individu. Sering menunda-nunda tugas menyebabkan adanya penumpukan pada tugas yang pada akhirnya menambah beban mental. Terlebih lagi, jika waktu penyelesaian sudah dekat, tekanan yang muncul menjadi semakin berat. (3) Menyebabkan penyakit, kebiasaan menunda tugas menyebabkan individu harus menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, kondisi ini bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan bahkan masalah kesehatan karena stress yang berkepanjangan. (4) Kecemasan yang tinggi, seorang individu menyadari konsekuensi dari tindakan mereka, seperti tugas yang belum selesai atau hasil yang buruk, kekhawatiran beban pikiran ini meningkatkan kecemasan mereka, karena terus terbayang-bayang akan akibat dari penundaan tugas tersebut.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010) prokrastinasi akademik yang dialami siswa tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Adapun dari faktor internal yaitu (1) Kondisi fisik, kesehatan fisik siswa berperan dalam prokrastinasi karena ketika siswa yang mengalami kelelahan atau kondisi buruk cenderung menunda tugasnya, (2) Kondisi psikologis, siswa dengan tingkat kecemasan tinggi atau motivasi rendah lebih rentan untuk menunda tugas. Selanjutnya faktor eksternal prokrastinasi akademik yaitu (1) Pola asuh orang tua, ketika gaya pengasuhan diterapkan terlalu ketat maupun terlalu longgar dapat memengaruhi sikap siswa dalam penyelesaian tugas, (2) Kondisi lingkungan, lingkungan belajar yang tidak kondusif termasuk gangguan dari teman sebaya atau ada gangguan distraksi di sekitar juga menjadi penyebab utama prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan upaya untuk menangani masalah prokrastinasi akademik pada siswa. Tujuan dari upaya ini untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik serta memberikan dampak positif terhadap pola belajar serta

hasil belajar siswa melalui penerapan teknik realitas dalam bentuk kelompok, sehingga siswa dapat meningkatkan kesadaran diri sebagai siswa, bertanggung jawab atas diri sendiri, membantu siswa menentukan dan memberikan arah tujuan yang ingin dicapai.

Adapun pendapat menurut Corey (dalam Setyawan & Prabawa, 2023) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan untuk mencegah dan memperbaiki masalah. Fokus utama dalam konseling kelompok adalah adanya komunikasi yang lancar antara anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut dan konseling kelompok dilakukan untuk memberikan bantuan dalam menangani permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok.

Berdasarkan fakta-fakta yang telah ditemukan di SMA Ignatius Slamet Riyadi, siswa kelas X-C melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan membutuhkan intervensi karena dapat memengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu cara untuk menangani prokrastinasi akademik dengan melalui konseling kelompok yang dapat dilakukan menggunakan teknik realitas. Menurut Herianto dan Darminto (dalam Arfiyani & Pratiwi, 2023) teknik realitas untuk membantu konseli dalam membuat pilihan yang lebih tepat serta meningkatkan kendali atas kehidupannya sendiri. Teknik realitas membantu siswa untuk meningkatkan tanggung jawab pada pribadinya atas tindakan mereka dan memahami konsekuensi dari perilaku mereka sehingga siswa diharapkan bisa membuat pilihan yang lebih tepat untuk masa depan. Pada teknik realitas juga berfokus pada penanaman nilai-nilai positif serta mengubah perilaku menjadi lebih baik dan lebih bertanggung jawab.

Peneliti memilih konseling ini karena dipercaya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Ridha (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa teknik realitas secara signifikan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa melalui konseling kelompok dengan penerapan teknik realitas. Penelitian Triyadi, Rakhmawati dan Hartini (2020) mengungkapkan layanan konseling kelompok yang menerapkan pendekatan realitas secara efektif menurunkan prokrastinasi akademik di antara siswa SMA Negeri 3 Pemalang yang menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat penundaan.

Adapun penelitian Salam dan Astuti (2023) penelitian yang melibatkan siswa kelas X SMK Negeri 2 Depok, teknik realitas dalam konseling kelompok secara efektif mengatasi prokrastinasi akademik dengan membantu siswa fokus pada perilaku saat ini, meningkatkan tanggung jawab, dan meningkatkan motivasi. Dalam teknik ini

mendorong siswa untuk menghadapi penundaan mereka dan mengembangkan strategi untuk mengelola tugas akademik mereka secara lebih efektif.

Penelitian Mustakim (2017) bahwa skor pre-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang sebanding atau setara. Pada hasil kenyataan data peneliti yang dilakukan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada skor pre-test antara kelompok kontrol dan eksperimen karena belum diberikan intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Haloho, Siregar, Syafrizaldi dan Chaniago (2023) mengungkapkan prokrastinasi akademik menunjukkan perbedaan yang nyata antara laki-laki dan perempuan. Pada kenyataannya hasil yang diperoleh dari analisis data peneliti yang dilakukan tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahara, Mauliana dan Amalia (2025) menyatakan perbedaan prokrastinasi akademik dilihat dari hasil deskriptif berdasarkan jenis kelamin yaitu dimana siswa laki-laki memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil deskriptif memperlihatkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kemampuan siswa laki-laki dalam mengatur waktu antara menyelesaikan tugas sekolah dengan aktivitas lain.

Dari berbagai penelitian sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti topik yang serupa, tetapi terdapat perbedaan pada jumlah responden, lokasi serta objek penelitian yang dilakukan dengan penelitian terdahulu. Peneliti mengenai konseling kelompok dengan teknik realitas dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X-C SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.

Berdasarkan uraian di atas, konseli melihat bahwa penting menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik dari siswa sehingga dilakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Realitas untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.” Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa yaitu prokrastinasi akademik, yaitu

kecenderungan menunda tugas atau pekerjaan yang dapat menghambat pencapaian akademik mereka. Penelitian ini untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik realitas dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Dengan menggunakan teknik realitas dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya untuk mengambil tanggung jawab atas tugas akademik dan mengelola waktu dengan lebih baik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna untuk pengembangan metode konseling di sekolah dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mereka secara lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik
2. Siswa kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas
3. Siswa Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi belum mampu menyelesaikan tugas tepat waktu

1.3 Batasan Masalah

Merujuk pada identifikasi masalah yang telah diuraikan, dilakukan pembatasan penelitian yang ditetapkan peneliti agar penelitian dilaksanakan secara maksimal, terstruktur dan efisien. Batasan penelitian ini difokuskan pada seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung serta mengukur keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik realitas untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada latar belakang yang diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah konseling kelompok dengan teknik realitas efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengukur tingkat keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik realitas untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa di kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik realitas.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

- A. Untuk siswa, membantu siswa menyadari perilaku menunda-nunda tugas, meningkatkan rasa tanggung jawab siswa serta meningkatkan motivasi belajar, menumbuhkan kemampuan dalam mengatur waktu dan prioritas yang lebih efektif
- B. Bagi guru BK, memberikan referensi kepada guru BK dalam menangani kasus prokrastinasi akademik pada siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik realitas.