

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi diambil dari Bahasa Latin yaitu “*procrastinare*” yang berasal dari kata “*pro*” (*forward*) dan “*crastinus*” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas Knaus (2010). *The American College Dictionary*, seperti yang dituliskan oleh Burka dan Yuenn (Ferrari dkk., 1995) memberikan pengertian prokrastinasi sebagai penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain.

Menurut Christanti dkk. (2019), Prokrastinasi merupakan suatu kesengajaan sikap seseorang untuk menunda mengerjakan suatu hal meskipun telah terbayang dampak buruk akibat penundaan itu. Harris dan Sutton (Binder, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai salah satu bentuk dari prokrastinasi secara umum yang menggambarkan sebagai suatu perilaku yang dikaitkan dengan tugas spesifik. Prokrastinasi menunjuk pada perilaku yang cenderung menunda pekerjaan termasuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap kualitas bekerja dan hal ini dikaitkan dengan sejumlah hasil yang negatif baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Menurut Gracelyta dkk (2021) mengungkapkan bahwasanya prokrastinasi akademik dalam kategori sedang karena adanya pengaruh dari sulitnya mengekspresikan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga mereka cenderung biasa saja melakukan prokrastinasi akademik; prokrastinasi akademik lebih tinggi dilakukan oleh siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan Tezer (2020);

Sejarah dari prokrastinasi. Dalam *The Oxford English Dictionary* (Baumeister & Vohs, 2007) dijelaskan bahwa istilah prokrastinasi telah digunakan pada awal abad ke-17 untuk mendeskripsikan situasi di mana secara intelektual, individu memilih untuk menahan perilaku hingga saat yang tepat. Pada pertengahan abad ke-18, yang bertepatan dengan munculnya Revolusi Industri, prokrastinasi mulai digunakan sebagai konsekuensi negatif dari menyia-nyiakan waktu sebelum *deadline*, sehingga kecenderungan untuk menunda telah ada sejak beberapa tahun yang lalu namun menjadi permasalahan ketika masyarakat dalam budaya yang semakin maju telah menempatkan prioritas tertinggi pada kedisiplinan dalam mematuhi sesuai dengan jadwal. Seiring dengan perkembangan zaman, istilah prokrastinasi menjadi konsep yang lebih menonjol pada masyarakat yang lebih maju Phillip DeSimone, (Baumeister & Vohs, 2007).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi Akademik merupakan tindakan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik adalah penundaan

tugas yang disengaja dan berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang merupakan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dengan efisien mengakibatkan penurunan kerja dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan selalu telat hadir dalam kelas.

2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari (dalam Chornelia, 2013: 57), yaitu berupa: (a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Adapun uraiannya sebagai berikut :

- (a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi Individu (prokrastinator/peserta didik) walaupun sudah tahu bahwa tugas itu harus di selesaikan, namun ia tetap menunda untuk menyelesaikannya. Bisa juga tugas itu sebenarnya sudah dikerjakan walaupun belum tuntas, dalam hal ini prokrastinator menundanunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.
- (b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas: Prokrastinator dalam mengerjakan tugas memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang diperlukan pada umumnya. Waktu yang

dihabiskan berlebihan (terlalu banyak), baik dalam mempersiapkan diri mau-pun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitung-kan adanya keterbatasan waktu. Perbuatan tersebut kadangkadang mengakibatkan ia tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Ciri utama prokrastinator ini adalah ia lamban dalam menyelesaikan suatu tugas akademik.

(c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual:

Prokrastinator ini mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Keadaan tersebut terjadi baik oleh orang lain maupun oleh ketidakdisiplinan menepati rencanarencana yang telah ditentukannya sendiri. Perencanaan mulai mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan mungkin sudah terfikirkan, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga terjadilah keterlambatan/ kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

(d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada

melakukan tugas yang harusnya dikerjakan: Prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita

lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Menurut Wicaksono (Burka & Yuen (2008:8) menjelaskan tentang ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi, antara lain:

- (a) Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugastugasnya;
- (b) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah;
- (c) Terus mengulang perilaku prokrastinasi; dan
- (d) Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Dini (dalam Westri 2016:12), ciri-ciri Prokrastinasi sebagai Berikut :

- (a) kurang dapat mengatur waktu,
- (b) percaya diri yang rendah
- (c) menganggap diri terlalu sibuk
- (d) keras kepala,
- (e) memanipulasi tingkah laku orang
- (f) menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan,
- (g) dan merasa dirinya sebagai korban

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkannya, yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Menurut Ghuron & Risnawita (2017) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal ini mencakup:

- (a) kondisi kesehatan serta kondisi psikologis. Dalam kondisi kesehatan yang dimaksud adalah seperti *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Kondisi psikologis yang dimaksud adalah pada *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial serta motivasi yang dimiliki oleh seseorang.
- (b) Pada faktor eksternal penyebab prokrastinasi akademik ini mencakup dua deskriptor yaitu gaya pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Candra et al.,(2014) menunjukkan hasil bahwa faktor internal kondisi fisik mempunyai persentase sebesar 69%, dan kondisi psikologis mempunyai persentase sebesar 73%. Sedangkan dalam faktor eksternal yaitu kondisi keluarga sebesar 75%, faktor lingkungan sekolah mempunyai persentase sebanyak 67%, dan faktor lingkungan masyarakat mempunyai persentase sebesar 66%. Sehingga faktor internal utama penyebab prokrastinasi akademik pada siswa adalah kondisi fisik dan faktor eksternal yang paling utama penyebab prokrastinasi akademik pada siswa adalah lingkungan sekolah. Penelitian terdahulu lainnya yang telah dilakukan oleh Rohmatun (2021) menunjukkan bahwa dari 168 informan penelitian, 35 mahasiswa (20.83 %) menyatakan karena aspek mental, 38 mahasiswa (22,62 %) disebabkan oleh efikasi diri, selanjutnya 28 mahasiswa (16,67%) dikarenakan kurang adanya dukungan sosial, 59 mahasiswa (35,1%) disebabkan oleh regulasi diri yang rendah dan selebihnya 8 mahasiswa (4,762%) dikarenakan pengaruh teman sebaya.

Menurut (Widhiastuti dan Kanaka, 2021) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis. Sedangkan Faktor eksternal berasal dari luar diri individu. Beberapa uraian factor internal sebagai berikut:

(a) Motivasi

Motivasi yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan akademik. Motivasi yang rendah dapat disebabkan oleh kurangnya minat pada mata kuliah, kurangnya tujuan yang jelas, atau kurangnya penghargaan diri.

(b) Kecemasan

Kecemasan dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan akademik, sehingga mereka menundanya. Kecemasan dapat disebabkan oleh tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, takut gagal, atau takut tidak mampu memenuhi ekspektasi.

(c) Kurangnya Kemampuan Mengatur Waktu

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik dapat menunda-nunda pekerjaan akademik. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya perencanaan, kurangnya prioritas, atau kurangnya disiplin.

(d) Kurangnya Kemampuan Mengatur Emosi

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan mengatur emosi yang baik dapat menunda-nunda pekerjaan akademik. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya kesadaran emosi, kurangnya regulasi emosi, atau kurangnya kemampuan menghadapi stres.

Beberapa faktor eksternal yaitu sebagai berikut:

(a) Lingkungan Keluarga

- Kurangnya dukungan dari keluarga
- Kurangnya perhatian dari orang tua
- Konflik dalam keluarga

(b) Lingkungan Kampus

(c) Tekanan Sosial

(d) Aksesibilitas Teknologi

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinas akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, yang dalam hal ini adalah aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri. sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar yaitu dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya, yang dalam istilah Psikologi yaitu konformitas kelompok.

2.1.4 Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda dapat berpengaruh pada kesuksesan akademik dan pribadi individu. Dini (dalam Westri, 2016: 13), mengungkapkan dampak negatif yang ditimbulkannya, yaitu: a) performa akademik yang rendah, b) stress yang tinggi, c) menyebabkan penyakit, d) kecemasan yang tinggi”. Adapun urainnya sebagai berikut :

a). Performa Akademik yang Rendah :

Tampilan akademik yang rendah merupakan akibat dari pemikiran negatif yang terdapat dalam diri individu sehingga menimbulkan konsekuensi negatif juga terhadap perilaku akademiknya.

b). Stress yang Tinggi:

Stress merupakan tekanan yang muncul pada pikiran individu. Prokrastinator akademik cenderung akan mengalami stress akibat tugas yang terbengkalai padahal batas waktu tugas semakin dekat. Akibatnya tersebut berakibat menjadi stressor bagi individu yang melakukan prokrastinasi akademik.

c). Menyebabkan Penyakit:

Penundaan setiap pekerjaan akan menimbulkan konsekuensi di akhir. Individu harus memforsir ke-mampuan pikiran serta fisiknya untuk dapat memenuhi target batas waktu tugas, sehingga dimungkinkan berakibat kelelahan fisik atau menjadi sakit.

d). Kecemasan yang Tinggi:

Prokrastinator akademik sebenarnya sadar bagaimana konsekuensi yang harus diterimanya. Hal tersebut selalu membayangi pikiran prokrastinator sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi.

menurut Suhadanto dan Pratitis (2019), Dampak yang bisa terjadi pada individu yang melakukan tindakan prokrastinasi dapat dijabarkan dalam tujuh ranah menurut yaitu :

- a) Afektif (seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol)
- b) Kognitif (seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan Menilai dirinya telah gagal)
- c) Perilaku (seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru)
- d) Fisik (seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit),
- e) Akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk), moral (seperti menyontek, plagiarisme, penipuan saat ujian atau dalam menghadapi tugas)
- f) Interpersonal (seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan guru dan dimarahi guru)
- g) Dampak positif (seperti merasa tenang dan tertantang sementara saja).

Burka & Yuen (2008: 165) mengungkapkan dua hal dalam prokrastinasi yang dapat menjadi suatu gangguan, yaitu: (1) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal; (2) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita

tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan dampak prokrastinasi akademik ternyata sangat banyak, yang antara lain dapat berupa performa akademik yang rendah, stress tinggi, penyakit, kecemasan yang tinggi, menjadi gangguan, dan berakibat negatif.

1.2 Konseling Kelompok

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berupaya memberikan bantuan menyelesaikan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok Nurihsan, (2012). Dalam layanan konseling kelompok ini, memungkinkan setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama secara bersama-sama dalam membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik, dan pengalaman belajar yang dalam prosesnya memanfaatkan prinsip-prinsip dinamika kelompok Latipun, (2006).

Adapun Pengaruh konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa di sekolah memiliki beberapa pengaruh yang positif antar lain :

- a. Pemahaman diri dan kesadaran

Konseling kelompok membantu siswa memahami penyebab perilaku menunda (prokrastinasi), seperti rasa takut gagal, perfeksionisme, kurangnya motivasi, atau manajemen waktu yang buruk. Dengan diskusi dan refleksi bersama teman sebaya, siswa menjadi lebih sadar akan dampak negatif dari kebiasaan tersebut.

b. Dukngan sosial dan motivasi

Dalam kelompok, siswa saling memberi dukungan dan motivasi. Melihat teman lain juga berjuang melawan prokrastinasi bisa membangun rasa solidaritas dan mendorong perubahan. Tekanan sosial yang positif dalam kelompok dapat memotivasi siswa untuk bertindak lebih disiplin.

c. Siswa dalam kelompok dapat memberikan umpan balik satu sama lain dan merayakan kemajuan kecil, yang membantu memperkuat perilaku positif. Ini juga melatih mereka untuk mengevaluasi diri secara jujur dan membangun komitmen.

Konseling kelompok secara signifikan dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dengan menciptakan lingkungan suportif, meningkatkan kesadaran diri, serta mengajarkan keterampilan manajemen diri yang efektif. Keberhasilannya bergantung pada partisipasi aktif siswa dan kualitas fasilitasi dari konselor atau guru Bk.

Menurut Thohirin, (2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut Yandril, (2022) Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dan bias dilaksanakan di mana saja, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan, di sekolah atau luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, dengan syarat menjamin dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya agar tujuan layanan dapat tercapai (Folastri & Itsar, 2016). Layanan konseling kelompok ini beranggotakan satu orang konselor (pimpinan kelompok) dan peserta kelompok yang jumlahnya minimal dua orang. Hal-hal yang akan dibahas dalam layanan ini yaitu pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada beberapa orang individu (klien) yang tergabung ke dalam suatu kelompok kecil

dengan permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh klien.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Thohirin, 2007:173-174) Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasaan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Menurut Fahmi & Slamet (2016) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Secara mendasar ada beberapa tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok, yaitu:

- a. Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok
- b. Melatih keberanian mengemukakan pendapat
- c. Melatih mencari solusi dari permasalahan yang dibahas
- d. Belajar dari pengalaman orang lain
- e. Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain

Menurut Winkel (2013:592) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.

2.2.3 Asas Inti Konseling Kelompok

Prayitno (2004) menjelaskan kegiatan konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK disekolah terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, pada asas kerahasiaan memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas Kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- c. Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d. Asas kegiatan, hasil konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- e. Asas Kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada

yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

- f. Asas Kekinian, yaitu membahas tentang masalah apa yang sedang terjadi sekarang pada anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling harus menerapkan asas-asas yang ada agar lebih jelas dan terstruktur dalam proses pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling baik di sekolah maupun di luar sekolah.

2.2.4 Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan dalam proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

- a. Tahap pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu:

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih

- 2) Berdoa
- 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- 5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama

b. Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu :

- 1) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu :

- 1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masingmasing secara bergantian
- 2) Memillih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- 4) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan permainan kecil yang membutuhkan waktu pendek. Namun dalam memberikan selingan ini tidak boleh ditengah-tengah anggota kelompok aktif menyampaikan pendapat atau tanggapannya, melainkan pada saat suasana kelompok pasif dan anggota kelompok terlihat bosan.
- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan
- 3) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- 4) Ucapan terima kasih
- 5) Berdoa

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa ada empat tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang harus dipahami oleh praktisi bimbingan dan konseling. Keruntutan masing-masing tahapan tersebut adalah kunci keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok.

1.3 Pendekatan Realitas

2.3.1 Pengertian Pendekatan Realitas

Lumongga menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi

tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli untuk fokus pada perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya. Pada masa ini, terdapat banyak perubahan dan perkembangan yang terjadi seperti halnya teknologi dan komunikasi.

(Potabuga, 2020) Corey menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku sekarang. Sehingga dalam praktisnya konselor berperan sebagai guru dan model yang mengkonfrontasi konseli dengan cara yang dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membentuk identitas keberhasilan dirinya. Maka dari itu pendekatan realitas merupakan suatu bentuk pendekatan modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli keluar dari masalahnya dan fokus pada tujuan hidupnya dimasa depan.

Glasser, 1965:1969 (Corey, 2013: 274). Pendekatan realitas berpandangan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yakni kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis sama halnya dengan kebutuhan biologis. Namun Glasser memandang bahwa kebutuhan psikologis manusia lebih cenderung pada akan rasa cinta, sehingga manusia dipandang

sangat memerlukan sebuah identitas yang disebut dengan identitas keberhasilan dengan mengembangkan potensi diri dengan lingkungan. Pendekatan realitas berasumsi bahwa dasar masalah sebagian besar konseli adalah ketidakpuasan dalam hubungan atau keterlibatan individu dengan orang lain, sehingga konseli menjadi tidak mampu menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat. Maka semakin konseli mampu berhubungan baik dengan orang lain akan semakin besar peluang konseli untuk bahagia. Sehingga peran dan fungsi konselor adalah sebagai pembimbing. Dimana konselor bertugas membantu konseli dalam menilai tingkah lakunya sendiri secara realistik. Glasser berasumsi bahwa konselor harus bersikap demikian disertai keyakinan bahwa konseli mampu menciptakan kunci kebahagiaannya sendiri tanpa mengabaikan kenyataan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan realitas adalah sebuah metode konseling yang dilakukan oleh konselor dan klien yang berfokus pada tanggung jawab individu, realitas saat ini, dan perubahan perilaku. Pendekatan ini menganggap bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengubah hidupnya sendiri dengan mengubah cara berpikir dan bertindak.

Dalam konteks perilaku prokrastinasi akademik siswa, pendekatan realitas dapat digunakan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah perilaku prokrastinasinya. Berikut

adalah beberapa prinsip dasar pendekatan realitas yang dapat diterapkan:

- 1) Mengenali kebutuhan dasar: Siswa harus mengenali kebutuhan dasarnya yang tidak terpenuhi, sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi.
- 2) Mengidentifikasi perilaku yang tidak efektif: Siswa harus mengidentifikasi perilaku prokrastinasinya yang tidak efektif dan menghambat pencapaian tujuannya.
- 3) Mengembangkan rencana tindakan: Siswa harus mengembangkan rencana tindakan yang spesifik dan realistis untuk mengubah perilaku prokrastinasinya.
- 4) Mengambil tindakan: Siswa harus mengambil tindakan yang sesuai dengan rencana tindakannya untuk mengubah perilaku prokrastinasinya.
- 5) Mengevaluasi hasil: Siswa harus mengevaluasi hasil dari tindakannya dan membuat penyesuaian yang diperlukan.

Dengan menggunakan pendekatan realitas, siswa dapat mengenali dan mengubah perilaku prokrastinasinya, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademiknya.

2.3.2 Ciri-Ciri Konseling Realitas

Menurut Core (Ikafitri,2018) menjelaskan ada beberapa ciri yang menentukan konseling realitas, yaitu sebagai berikut :

- 1) Konseling realitas menolak konsep tantang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentukbentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
- 2) Konseling realitas menenkankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konselor realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- 3) Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Masa lampau seseorang itu tetap dan tidak bias diubah,maka yang bias diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- 4) Konseling realitas menekankan pertimbanganpertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang

dialaminya. Konseling ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya

- 5) Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Konseling realitas mengimbau agar para konselor menempuh cara beradannya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran ayah atau ibu konseli
- 6) Konseli realitas menghapus hukuman, glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif, dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
- 7) Konseling realitas menekankan tanggung jawab yang didenfinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain

dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.”

Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup.

2.3.3 Langkah-langkah dalam terapi realitas dengan teknik WDEP

Adapun Langkah-langkah dalam pelaksanaan pendekatan realitas ini yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis atau tahap pemberian bantuan oleh konselor dalam mengatasi masalah (wijayanti dan R. T, t.t.). Peneliti menggunakan pendekatan konseling realitas teknik WDEP dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pertama, konselor menerapkan tahap *Wants* (keinginan). Tahapan ini merupakan tahapan pertama dari pendekatan konseling realitas yang mana tahapan ini dilambangkan dengan huruf “W”, pada tahapan ini konselor membantu konseli untuk menemukan keinginannya atau harapannya dengan meminta konseli menceritakan keinginannya yang ingin dicapai pada saat ini (Nelson-Jones, 2011) Keinginan yang ingin dicapai oleh konseli adalah:
 - a) Mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik
 - b) Berhenti melanggar peraturan sekolah
 - c) Disiplin mengerjakan tugas.
 - d) Mengurangi waktu menonton sehingga dapat menggunakan waktu untuk hal yang lebih bermanfaat seperti mengerjakan tugas-tugas sekolah.

2. Kedua, konselor menerapkan tahap *Doing* (melakukan).
Pada tahap ini diminta untuk menceritakan perilaku atau usaha apa yang harus dilakukan untuk mencapai keinginan konseli (LN, 2016). Perilaku yang masih sering dilakukan oleh konseli:
 - a) Menghabiskan waktu dengan menonton
 - b) Nongkrong dan bermain dengan teman-temannya
 - c) Menghabiskan waktu dengan membaca novel
3. Tahap selanjutnya yaitu *Evaluation* (penilaian).
Konseling realitas juga menekankan pada kegiatan evaluasi diri batin konseli. Konselor mengajak konseli memikirkan atau menilai dengan seksama kualitas perilaku konseli dan keinginan konseli (Supriyatna, 2022). Tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Konselor bertanya kepada konseli apakah perilaku atau tindakan yang dilakukan dapat membantu dirinya untuk mencapai keinginannya, dengan tujuan konseli dapat menyadari dengan sendirinya bahwa yang dilakukan tidak dapat membantu mencapai keinginan yang diinginkan.
4. Selanjutnya *Plan* (perencanaan), tahapan ini dilambangkan dalam huruf “P”. Pada tahap terakhir ini, konseli berkonsentrasi dalam merancang rencana untuk mengubah perilakunya (Saraswati, 2020). Konseli

diminta untuk merumuskan rencana tindakan yang akan dilakukan agar konseli dapat meninggalkan perilaku yang tidak sesuai dan dapat merubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Konseli diberikan waktu untuk melaksanakan rencana tindakannya tersebut hingga terlihat perubahan perilaku pada diri konseli.

2.3.4 Teknik pendekatan konseling Realita

Menurut Ridwan (2017: 98) dalam membantu klien-klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

- 1) *“what do you want?”* misalnya pertanyaan, “apa yang Anda inginkan? Seberapa keras anda ingin berusaha mengatasi masalah Anda?”
- 2) *“what are you doing and in what direction are you doin?”* misalnya pertanyaan, “apa yang sedang anda lakukan sekarang? Dan bagaimana sebaiknya pilihan-pilihan hidup itu anda harus putuskan?”
- 3) *“conduct a thorough self evalution.”* Misalnya pertanyaan, “apakah tingkah laku anda sekarang ini membantu anda untuk mencapai apa yang diinginkan?
- 4) *“what is your plan?”*misalnya pertanyaan, jika tingkah laku anda saat ini tidak mendapatkan apa yang anda inginkan, lalu menurut anda perilaku-perilaku apa yang lebih baik?

1.4 Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, penelitian terdahulu yang di dapatkan oleh penulis menjadi acuan dalam penulisan sebagai informasi guna mencari perbandingan atau perbedaan ntuk menemukan inspirasi baru dari apa yang sebelumnya di teliti.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

1. Menurut **Sarasija, (2021)** PSIKOEDUKASI "PEPRO" UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN MENGGUNAKAN MANAJEMEN WAKTU PADA SISWA SISWI SMP DAN SMA/SMK. Fenomena menunda- nunda suatu pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan secara tepat waktu dikenal dengan sebutan prokrastinasi. Untuk menurunkan tingkat prokrastinasi, maka dilakukan psikoedukasi mengenai manajemen waktu terkait teknik penentuan skala prioritas dan menumbuhkan konsistensi perilaku. Hasil dari psikoedukasi ini menunjukkan jika peserta didik dapat membuat teknik pembuatan 4 Kuadran Covey, *To Do List* dan teknik pilihan terhadap pengorganisasian. Guna melihat perubahan perilaku peserta didik maka perlu melakukan pemantauan secara berkala untuk melihat konsistensi perilaku dan juga melakukan *follow up* pada lima hari setelah diadakan psikoedukasi. Hasil dari pemberian psikoedukasi ini menyebabkan angka *post-test* meningkat sebesar 30% dari hasil pre test. Hal ini menandakan bahwa

tingkat prokrastinasi meningkat dan pemberian manajemen waktu pada siswa SMP dan SMA/SMK belum cukup efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi. Peningkatan angka pada hasil *post-test* disebabkan oleh banyaknya jumlah butir yang diberikan pada saat *post-test* sehingga peserta tidak memperhatikan kondisi yang sebenarnya yang dirasakan pada saat menjawab. Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa peserta didapatkan bahwa mereka belum terbiasa untuk membuat jadwal belajar, lebih menyukai bekerja dengan tidak memiliki target setiap harinya dan beban tugas yang diberikan sekolah terlalu banyak sehingga hal ini juga memicu meningkatnya angka pada hasil *post-test*.

2. Menurut **Rahmawati, (2022)** EFEKETIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA SMA/SMK: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW
Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengontrol fungsi diri dan lingkungannya. Efikasi diri yang tinggi membantu siswa dalam mempercayai kemampuan dirinya, serta akan lebih mudah menerima dan memahami pembelajaran yang telah diajarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik atau pendekatan dalam konseling kelompok yang digunakan, keefektifan teknik atau pendekatan yang diterapkan dalam meningkatkan efikasi diri siswa, serta keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan

efikasi diri siswa SMA/SMK. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, meninjau dan mengevaluasi semua temuan penelitian yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan hasil analisis data atau artikel, dapat diketahui bahwa faktor yang paling banyak mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman masa lalu. Selain itu, beberapa pertanyaan terkait penelitian dapat terjawab dimana terdapat banyak jenis teknik dan pendekatan dalam konseling kelompok, teknik atau pendekatan yang paling sering digunakan adalah pendekatan CBT, serta konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK.

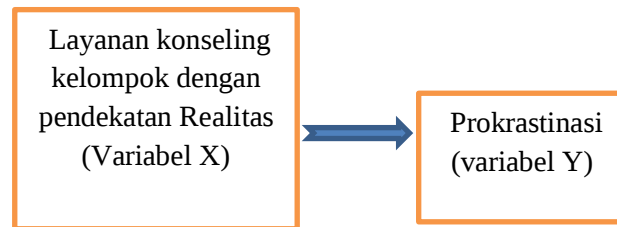
3. Menurut **Azwar, (2022)**. PERAN LAYANAN KONSELING REALITAS UNTUK MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI WARGA BINAAN MANTAN PEMAKAI NARKOBA DI LAPAS KLAS II A CURUP. Indonesia mencanangkan diri sebagai negara dengan status darurat narkoba karena dampaknya yang membahayakan, baik fisik, mental dan sosial. Tahun 2021 terungkap 19.229 kasus dengan 24.878 orang yang terlibat. Pada tahun 2021 Bengkulu dengan jumlah penduduk 2.091.314 jiwa 1055 orang terlibat narkoba, dan untuk LAPAS klas II.A Curup 228 orang warga binaan kasus narkoba, berasal dari 3 kabupaten (Rejang Lebong, Lebong dan Kepahiang).

Penelitian ini untuk melihat hasil pemberian layanan konseling realitas dalam membangun kepercayaan diri mantan pengguna narkoba. Hal ini sangat perlu untuk memulihkan kepercayaan diri, serta membangun konsep diri yang positif selama dan setelah bebas dari LAPAS. Penolakan dan labelling dari masyarakat menjadikan mereka tidak percaya diri dan terkadang memilih untuk kembali sebagai pemakai atau pengedar. Penelitian ini sebagai awal dari proses eksperimen dengan 5 orang warga binaan narkoba dengan masa tahanan dan sisa tahanan yang bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pertama, kepercayaan diri mereka menjadi kuat jika berada sesama warga binaan, kedua; cemas dengan penolakan masyarakat yang menyulitkannya beradaptasi di masyarakat. Ketiga; konseling realitas dapat membangun kepercayaan dirinya, dengan menumbuhkan tanggung jawab, kebenaran serta realitas fakta, dengan Teknik tidak memaafkan tingkah lakunya yang bermasalah. Keempat; dari penilaian konseling mereka sangat puas, dan mengharamkan narkoba.

1.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta,

observasi dan kajian kepustakaan. Berikut kerangka berpikir dalam penelitian ini:



Kerangka berpikir Gambar. 2.1

1.6 Hipotesis

- a) H_0 : Tidak ada pengaruh Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Realitas terhadap penurunan prokrastinasi
- b) H_a : Ada pengaruh Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Realitas terhadap penurunan prokrastinasi.