

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi memiliki istilah latin *procrastination* dengan awalan kata “*pro*” yang berarti bergerak maju atau mendorong dan akhiran kata “*crastinus*” yang berdefinisi keputusan hari esok. Istilah tersebut menjadi satu kata “*suspend*” yang memiliki arti ditunda hingga hari berikutnya.

Penghindaran atau penundaan tugas tidak selalu dipahami dengan cara yang sama dari sudut pandang berbeda. Bangsa Mesir Kuno turut mendefinisikan istilah prokrastinasi menjadi dua pengertian, yaitu yang pertama sebagai kebiasaan individu menghindari mengerjakan tugas berat dan berusaha menjadi implusif. Kemudian prokrastinasi mencerminkan kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan individu dalam menyelesaikan tugas penting yang berguna untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika musim telah tiba.

Para ilmuwan khususnya Brown dan Holzman menggunakan istilah penundaan untuk merujuk pada kecenderungan penundaan penyelesaian suatu pekerjaan atau tugas. Seseorang yang cenderung tidak segera memulai pekerjaan atau menunda-nunda, ketika dihadapkan pada suatu tugas disebut seorang *procrastinator*. Tidak masalah jika ada alasan untuk menunda-nunda, setiap penundaan ketika menghadapi suatu tugas disebut penundaan.¹

Watson mengatakan bahwa prokrastinasi terkait dengan rasa takut gagal, keengganan untuk menyelesaikan tugas individu yang diberikan,

¹ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori psikologi* (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016). 151

terdapat perbedaan keinginan dan perilaku, dan memiliki sifat kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Silver individu yang menunda-nunda dalam belajar tidak memiliki niat untuk menghindari atau gagal menyelesaikan tugasnya. Akan tetapi individu hanya mengulur waktu untuk melakukannya yang berakibat mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk penyelesaian tugas.²

Ellis & Knaus menggambarkan prokrastinasi sebagai "A failure to initiate or complete a task or activity by a predetermined time". Maksudnya adalah sebuah kegagalan untuk melakukan atau menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan dengan memilih aktivitas yang lain.³

Wolter mengemukakan persamaan pendapat mengenai prokrastinasi akademik bahwa "prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam penyelesaian tugas akademik dengan jangka waktu yang diinginkan atau menunda untuk mengerjakan sampai saat-saat terakhir". Prokrastinasi akademik di pahami sebagai perilaku yang sudah menjadi kebiasaan dan sangat tidak efektif untuk menunda suatu pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan pasti akan berdampak negatif dan mengganggu kondisi mental individu.⁴

Selain itu terdapat di dalam Al Quran ayat yang mengingatkan manusia agar lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya. Seperti yang ada dalam surat Al Insyirah ayat 1-8:

² Ibid. 152

³ A. Rizvi, J.E. Prawitasari, dan H.P. Soetjipto, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai predictor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Psikologika* Nomor 3 Tahun II (1997). 53

⁴ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 8 No.1 Mei (2018). 47

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ
 مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ
 فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ

Makna arti: “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.⁵

Arti ayat dalam surat Al Insyirah tersebut secara tersurat adalah bagi seorang muslim tidak mendapatkan peluang untuk menyaniyakan waktu yang ada. Karena dari sikap penundaan yang dilakukan oleh individu akan dapat berdampak pada tugas atau pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan pada saat itu juga tetapi tertunda karena hal yang lain. Pada ayat al quran diatas juga diterangkan bahwa disetiap kesusahan pasti akan ada kemudahan dan dijelaskan juga setelah selesai satu pekerjaan maka dengan bersegeralah untuk mengerjakan tugas yang lainnya agar waktu yang tersedia tidak mubazir.

⁵ Al quran, *al Insyirah ayat 1-8, Al quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI. 2002). 94.

b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk, menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai perilaku individu yang memiliki berbagai indikator atau karakteristik tertentu yang terukur.

- 1) Penundaan dalam memulai sampai menyelesaikan pekerjaan

Keterlambatan dalam memulai hingga menyelesaikan tugas yang diberikan. Seseorang dengan sifat prokrastinasinya mengetahui bahwa tugas yang ada harus segera terselesaikan. Namun, implementasinya akan sangat lambat atau berakhir sampai orang tersebut mulai melakukannya sebelumnya.

- 2) Keterlambatan individu menyelesaikan pekerjaan

Procrastinator memerlukan durasi lebih banyak dari yang biasa mereka butuhkan untuk menyelesaikan tugas. *Procrastinator* menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Di sisi lain, mereka juga mengerjakan hal lain yang tidak ada kaitannya dalam penyelesaian tugas, terlepas dari keterbatasan waktu yang dimiliki. Terkadang tindakan ini mencegah seseorang melakukan tugas dengan benar. Kemalasan, yaitu lambat dalam menyelesaikan pekerjaan, mencerminkan ciri-ciri utama perilaku prokrastinasi akademik.

- 3) Kesenjangan waktu antara kinerja yang diharapkan dan kinerja yang sebenarnya

Procrastinator menghadapi kesulitan dalam melaksanakan sesuatu sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan. Selain itu, *procrastinator* tidak jarang melakukan keterlambatan dalam mengejar *deadline* yang telah ditentukan pula, baik yang diberikan oleh orang lain maupun yang ditentukan dirinya sendiri.

- 4) Melakukan aktivitas-aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan

Prokrastinator lebih suka melakukan kegiatan yang menarik daripada melakukan hal-hal yang perlu dilakukan. Seperti menonton, membaca koran, membaca novel, mendengarkan musik, alan-jalan atau dan lain-lain. Sehingga mereka meluangkan waktu untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan.

Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat ditarik mengenai ciri-ciri prokrastinasi akademik ialah keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan yang sedang dihadapi, keterlambatan individu menyelesaikan pekerjaan, jarak waktu antara perencanaan dan pelaksanaan, serta melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan.⁶

c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tektonika terdapat aspek prokrastinasi akademik yang meliputi empat hal, yaitu:

- 1) Waktu yang dirasakan (*Perceived Time*) prokrastinator salah satunya adalah tidak bisa memenuhi tenggat waktu yang telah dibuat sendiri. Individu hanya berontasi pada “sekarang” dan tidak “saat mendatang”. Sehingga hal tersebut membangun seseorang menjadi pribadi yang tidak tepat waktu karena gagal dalam mengatur waktu.
- 2) Celah antara perilaku dan keinginan (*Intention-Action Gap*) perbedaan antara perilaku dan keinginan yang terbentuk dalam bentuk kegagalan individu dalam untuk melakukan tugas akademik bahkan ketika berniat untuk melakukannya. Namun, pada saat tenggat waktu mendekat, kesenjangan diantara perilaku dengan

⁶ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016). 158

keinginan menyempit. Individu yang mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan pekerjaan sebaliknya dapat melakukan lebih dari tujuan yang ditargetkan.

- 3) Tekanan emosi (*Emotional Distress*) dicerminkan dengan munculnya perasaan cemas individu ketika melakukan tindakan prokrastinasi. Kegiatan menunda-nunda tersebut pastinya membawa rasa tidak nyaman bagi individu, dan membawa dampak negatif yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri individu.
- 4) Kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki (*Perceived Ability*) persepsi adalah keyakinan pada kemampuan diri individu walaupun prokrastinasi secara tidak langsung berhubungan dengan dirinya. Namun, keraguan yang ada dalam diri individu tentang kemampuan pribadinya dapat menjadikan individu tersebut menunda-nunda tugas sekolah. Rasa takut atas kegagalan juga dapat menyebabkan seseorang terus-menerus menyalahkan diri sendiri karena “tidak mampu”, untuk menghindari hal ini seringkali individu memilih untuk tidak mengerjakan tugasnya karena khawatir/takut nantinya akan merasakan kegagalan dan cenderung untuk melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan.⁷

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu:

1) Faktor internal

Faktor pertama ini mempengaruhi prokrastinasi yang berada di dalam diri individu.

⁷ Luhur Wicaksono, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Vol. 2, no. 2 (2017) : 69-70.

Faktor ini terbagi atas kondisi psikologis dan kondisi fisik dari individu.

a) Kondisi psikologis individu

Millgram dkk, menyebutkan bahwa ciri-ciri kepribadian individu juga andil dalam mempengaruhi terjadinya perilaku penundaan misalnya, kemampuan social individu dalam berhubungan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan. Tingginya motivasi yang dimiliki individu berdampak baik dengan pengaruh negatifnya terhadap prokrastinasi. Kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin rendah ketika motivasi intrinsik yang dimiliki individu semakin tinggi.

b) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu juga menjadi faktor internal yang mempengaruhi terjadinya kebiasaan menunda-nunda, seperti halnya kelelahan. Lelah yang dialami seseorang akan mendorongnya melakukan prokrastinasi daripada yang tidak lelah. Tingkat kecerdasan yang dimiliki seseorang tidak berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Meski demikian prokrastinasi lebih sering disebabkan oleh individu yang memiliki keyakinan yang irasional.

2) Faktor eksternal

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor eksternal yang dapat ditemukan di luar diri individu. Faktor eksternal terbagi menjadi 2 hal, yaitu pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

a) Pengasuhan oleh orangtua individu

Ferrari dan Ollivete menyatakan bahwa tingkat pola asuh ayah yang otoriter

terhadap anak perempuan menumbuhkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis, sebaliknya apabila tingkat pengasuhan ayah terhadap anak perempuannya bersifat otoritatif akan menghasilkan anak-anak bukan prokrastinator. Kebiasaan ibu yang cenderung melakukan *avoidance procrastination* juga berpotensi menghasilkan anak perempuan yang cenderung melakukan *avoidance procrastination* pula.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang kondusif lebih mudah menciptakan pribadi yang rendah prokrastinasi akademik dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi seseorang tidak dipengaruhi oleh level atau tingkatan sekolah, serta letak sekolah apakah terletak di desa ataupun di kota.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik maka kesimpulan yang dapat diperoleh adalah prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal yang terdapat dalam diri individu dan faktor eksternal yang berada di luar diri individu. Beberapa faktor tersebut menjadi faktor kondusif yang dapat memunculkan perilaku prokrastinasi yang pada akhirnya menjadi katalisator sehingga dengan adanya faktor tersebut meningkatkan individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.⁸

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang, atau sebuah kelompok

⁸ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori psikologi* (Jogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2016). 150-165.

untuk menghindari dan mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya sehingga dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.⁹ Menurut Prayitno yang dikutip dalam buku *Proses Bimbingan dan Konseling di sekolah* dijelaskan bahwa, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan oleh seseorang yang ahli dalam bidangnya kepada individu ataupun sekumpulan orang baik anak-anak, remaja, dewasa; agar mereka dapat mengembangkan kemampuan diri dan mampu tumbuh menjadi pribadi yang mandiri; dengan memanfaatkan kemampuan diri dan sarana yang ada, sehingga dapat dikembangkan pada masyarakat sesuai norma yang berlaku. Adapun cakupan fungsi pokok yang akan dilaksanakan pribadi mandiri yaitu mengenal diri sendiri dan lingkungannya, menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri dan mewujudkan diri.¹⁰

Konseling adalah proses bantuan antara konselor dan klien dalam bentuk hubungan terapeutik dengan tujuan agar klien dapat meningkatkan kepercayaan diri, atau berperilaku baru untuk memperbaiki tingkah laku saat ini dan masa yang akan datang sehingga klien memperoleh kebahagiaan.¹¹ Menurut Roger dalam buku *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, konseling adalah hubungan bantuan dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan oleh seorang konselor yang mempunyai tujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental klien/ konseli, agar secara mandiri klien dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah/ konflik yang dialami, baik

⁹ Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2008), 12

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi & Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), 2

¹¹ Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 2

dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan ataupun aktualisasi diri.¹²

Menurut Masturin, konseling dalam Islam adalah “suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal fikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang paradigma kepada Al-Qur’an dan As-sunnah Rasulullah SAW.”¹³ Dan untuk bimbingan konseling islam adalah layanan pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya, agar klien mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik dari dirinya dan mampu memecahkan masalahnya menggunakan landasan atau sesuai dengan Al-Qur’an dan As-Sunnah.¹⁴

Berbagai pengertian tentang bimbingan konseling yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling merupakan layanan bantuan kepada individu atau kelompok (konseli/ klien) agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam menghadapi permasalahan, baik permasalahan pribadi, sosial, karier, keluarga, pendidikan ataupun spritual. Bimbingan konseling islam adalah pemberian bantuan berupa layanan bimbingan konseling dengan berlandaskan Al-Qur’an dan Hadist, diberikan kepada individu maupun kelompok yang sedang mengalami problematika hidup dengan tujuan dapat memandirikan konseli dalam mengatasi masalahnya.

¹² Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta:Kencana,2011).2

¹³Masturin, *Media BKI Sekolah*, (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 3

¹⁴ Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Kudus: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2008), 18

b. Metode dan Teknik-Teknik Bimbingan Konseling Islam

Pelaksanaan Bimbingan Konseling terhadap klien/ konseli mempunyai metode dan teknik-teknik yang dapat diterapkan konselor dalam menangani konseli sesuai permasalahan yang dialami. Berikut ini adalah metode dan teknik-teknik Bimbingan konseling Islam:

1) Metode Langsung

Metode langsung adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya.¹⁵ Metode langsung dapat dirinci lagi menjadi:

(a) Metode Individu

Konselor dalam metode ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya/ konseli. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik: (1) percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan konseli; (2) kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni konselor mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya; (3) kunjungan dan observasi kerja, yakni konselor melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.¹⁶

Teknik Bimbingan Konseling pada metode langsung menurut Farida dan Saliyo pada buku yang berjudul Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam yaitu: a) *Directive counseling*, yaitu konseling dengan

¹⁵Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Kudus: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2008), 24

¹⁶Atikah, *Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islami Untuk Membantu Permasalahan Anak-Anak*, Vol. 6, No. 1, Juni 2015

pelaksanaannya konselor lebih aktif dalam mengarahkan konseli pada pemecahan masalah, walaupun pada akhirnya pemecahan masalah tergantung pada konseli itu sendiri; b) *Non directive counseling*, dalam teknik ini fungsi konselor hanya menampung, mendengarkan, proses konseling berpusat pada konseli; c) *Selective counseling*, teknik ini merupakan campuran teknik *Directive counseling* dan teknik *non directive*, dimana dalam keadaan tertentu konselor menasehati dan mengarahkan konseli sesuai dengan permasalahannya dan dalam keadaan lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli untuk berbicara sedangkan konselor mendengar dan mengarahkan saja.¹⁷

(b) Metode Kelompok

Metode kelompok dilaksanakan untuk membantu sekelompok individu yang mempunyai masalah dengan melalui kegiatan kelompok.¹⁸ Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik: (1) diskusi kelompok, yaitu pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama; (2) karyawisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karya wisata sebagai forumnya; (3) sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis); (4) psikodrama, yakni bimbingan/konseling

¹⁷ Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (Kudus: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2008), 25

¹⁸ Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*,

yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis); (5) group teaching, yakni pemberian bimbingan/konseling dengan memberikan materi bimbingan/konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan.¹⁹

2) Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi baik secara individu, kelompok maupun massal, diantaranya: surat menyurat, papan bimbingan, surat kabar/majalah, brosur, radio, televisi.²⁰

Metode dan teknik yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada: (a) Masalah/ problem yang sedang dihadapi/digarap; (b) Tujuan penggarapan masalah; (c) Keadaan yang dibimbing/klien; (d) Kemampuan pembimbing/konselor mempergunakan metode/teknik; (e) Sarana dan prasarana yang tersedia; (f) Kondisi dan situasi lingkungan sekitar; (g) Organisasi dan administrasi layanan bimbingan & konseling; (h) Biaya yang tersedia.²¹

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk membantu remaja atau konseli dalam menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.

c. Bimbingan Kelompok

Bimbingan diartikan *Kamus Besar Bahasa Indonesia* sebagai penjelasan atau petunjuk tentang

¹⁹ Atikah, *Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islami Untuk Membantu Permasalahan Anak-Anak*, Vol. 6, No. 1, Juni 2015

²⁰ Farida dan Saliyo, *Daros : Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*, 28-29

²¹ Atikah, *Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islami Untuk Membantu Permasalahan Anak-Anak*, Vol. 6, No. 1, Juni 2015

cara melakukan suatu pekerjaan.²² Pelaksanaan bimbingan kelompok ditujukan agar individu mampu mendapatkan berbagai informasi yang berguna dan bermanfaat dalam kehidupan baik berposisi sebagai individu ataupun menjadi anggota keluarga dalam bermasyarakat. Pemahaman dan pengembangan menjadi fungsi utama pengajaran yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok.²³ Layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah cara untuk membimbing atau memberi bantuan melalui kegiatan kelompok kepada siswa atau individu. Aktivitas dan dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok harus dilakukan guna membahas segala hal yang bermanfaat bagi pengembangan atau pemecahan masalah siswa atau individu yang menjadi peserta layanan. Beberapa topik umum yang akan dibahas di dalam layanan bimbingan kelompok menjadi kepedulian bersama diantara anggota kelompok. Selanjutnya pembahasan masalah yang akan menjadi topik pembicaraan dilakukan dengan suasana dinamika kelompok secara konstruktif dan intens dan diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pembimbing/guru BK yang menjadi pemimpin kelompok.

Layanan bimbingan kelompok menurut Mungin adalah layanan bimbingan dari disiplin ilmu konseling yang berguna untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) melalui dinamika kelompok oleh sejumlah peserta didik dan secara bersama-sama membahas topik atau (pokok bahasan) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

²² Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan & Konseling di Sekolah* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media 2014) 10.

²³ Anak Agung Ngurah Adhiputra, *Bimbingan dan Konseling Aplikasi di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-Kanak* (Yogyakarta: GRAHA ILMU, 2013) 39.

Pelaksanaan bimbingan kelompok diharapkan akan membentuk dinamika kelompok.

Terbentuknya dinamika kelompok didukung oleh seluruh anggota kelompok dengan membuka diri dan menampilkan serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok yang dilakukan. Melalui dinamika kelompok, bimbingan konseling memberikan manfaat dalam membimbing anggota kelompok yang ada untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dinamika kelompok memiliki keunikan tersendiri dimana hal tersebut hanya terbentuk di dalam sebuah kelompok yang benar-benar aktif dan kompak. Ciri-ciri suatu kelompok yang hidup adalah ketika kelompok tersebut bergerak aktif, dinamis dan yang fungsinya untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan kegiatan kelompok.

Setelah dinamika kelompok tercapai, selanjutnya masing-masing dari anggota kelompok dapat mengembangkan dirinya. Arah dari pengembangan pribadi tersebut, khususnya yaitu pengembangan keterampilan sosial individu secara umum yang sepantasnya harus dikuasi olehnya yang mempunyai berkepribadian kuat. Kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif, memiliki tenggang rasa, saling memberikan dan menerima, toleran dalam hal semestinya, secara demokratis selalu mementingkan musyawarah mufakat, memiliki rasa tanggung jawab terhadap hal sosial dengan kemandirian diri yang kuat, semua itu menjadi arah tujuan pengembangan pribadi yang akan dicapai melalui aktifnya dinamika kelompok.²⁴

Fungsi utama dari bimbingan kelompok adalah untuk melakukan preventif melalui pemberian informasi atau latihan terhadap individu (anggota kelompok) yang mengalami berbagai hambatan pribadi atau sosial. Isi dari bimbingan kelompok lebih menekankan pada penanaman wawasan

²⁴ Sri Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR 2014), 17.

anggota kelompok terhadap keterampilan sosial, pribadi, dan profesional melalui diskusi kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok mencakup pengembangan keterampilan hidup dan dirancang untuk menemukan kebutuhan agar individu (anggota kelompok) secara umum berfungsi dalam kehidupannya dengan baik.²⁵

Pada suatu kelompok, konseli dan pembimbing akan mampu mengembangkan sikap sosial dan memahami peranan konseli terhadap keadaan/lingkungannya berdasarkan perspektif orang lain yang berada di dalam kelompoknya, sebab keinginan untuk mendapatkan informasi baru tentang dirinya oleh orang lain. Serta hubungan mereka dengan orang lain. Dalam asosiasi dapat dilakukan terapi kelompok dengan fokus yang berbeda dari konseling (penyembuhan kelompok gangguan jiwa). Tetapi hal semacam itu dapat dicapai dengan menciptakan situasi dimana hak-hak saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain ataupun secara peresapan batin melalui peragaan panggung dari contoh peristiwa (dramatisasi) atau tingkah laku. *Home rooms* atau disebut diskusi kelompok, karyawisata, rapat keagamaan, psikodrama dan sosiodrama bagi tujuan tersebut sifatnya sangat penting.²⁶ Menurut Prayitno terdapat beberapa indikator bimbingan kelompok yakni:

- 1) Mampu/berani berbicara di depan banyak orang
- 2) Mampu/berani mengeluarkan ide, pendapat, saran dan lainnya
- 3) Dapat bertanggung jawab atas segala apa yang disampaikan
- 4) Memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan menahan emosi diri

²⁵ Alizamar, *Teori Belajar & Pembelajaran Implementasi dalam Bimbingan Kelompok Belajar di Perguruan Tinggi*, (Yogyakarta: media akademika 2016), 222.

²⁶ Sri Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR 2014), 17.

- 5) Memiliki tenggang rasa, serta
- 6) Menjadi akrab antara satu dengan yang lain²⁷

d. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok secara umum adalah mengembangkan keterampilan sosial, khususnya yaitu kemampuan komunikasi individu yang diawali oleh kondisi dan proses perasaan, persepsi, wawasan dan berpikir luas yang terarah, fleksibel, serta dinamis, sehingga dapat dikembangkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.

Terlebih khusus lagi, bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mengkaji isu-isu tertentu yang mengandung persoalan baru/aktual/hangat dan menjadi perhatian anggota atau peserta. Melalui diskusi kelompok secara lebih intensif, pembahasan bermacam-macam topik tersebut akan mendorong pengembangan emosi, persepsi, wawasan, pikiran dan sikap sehingga mendukung terwujudnya tingkah laku individu yang lebih baik dan efektif, yakni meningkatkan keterampilan komunikasi verbal ataupun non-verbal. Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

- 1) Siswa memiliki kesempatan untuk mempelajari berbagai hal penting yang bermanfaat untuk pengarahannya ke depan yang berkaitan dengan masalah pribadi, pendidikan, sosial, dan pekerjaan.
- 2) Pemberian berbagai layanan penyembuhan.
- 3) Daripada melalui kegiatan individual, bimbingan kelompok memiliki tujuan yang lebih ekonomis dan efektif.
- 4) Pelaksanaan layanan konseling yang bersifat individual secara lebih efektif.²⁸

²⁷ Megita Destriana “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N2 Bandar Lampung” (Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017).

e. Bentuk Bimbingan Kelompok

- 1) Pelajaran bimbingan
Pemimpin kelompok atau seorang konselor membentuk kelompok untuk keperluan pengajaran, sehingga tidak terjadi reorganisasi atau pengelompokan kembali, namun satuan kelas yang sudah ada dan tetap dipertahankan.
- 2) Kelompok diskusi
Suatu kelompok kecil yang terdiri dari empat sampai enam anggota kelompok yang mendiskusikan masalah atau topik secara bersama-sama, dan pertanyaan diskusi sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok.
- 3) Kelompok kerja
Anggota kelompok terlibat dalam mengerjakan suatu tugas bersama seperti tugas belajar. Dapat dipakai sebagai sarana pengajaran di lingkungan pengajaran.
- 4) *Home rooms*
Pertemuan anggota kelompok tertentu (23-30 anggota) untuk mengarahkan kegiatan bimbingan. Kegiatan ini membahas suatu masalah, dan implementasinya dapat berbentuk sosiodrama.²⁹

f. Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dengan skema berkelompok yang mana bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasional ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah pribadi, pekerjaan, pendidikan, maupun sosial.

²⁸ Sri Narti, *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*, (Yogyakarta:PUSTAKA PELAJAR 2014), 26.

²⁹ Juraida, Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di MTS Negeri Mulawarman Banjarmasin, *JMBK* Vol. 2 No. 1. 40. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/.AN-NUR/article/download/582/501>. Diakses tanggal 13 Agustus 2021.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilakukan dalam kelompok besar, sedang, dan kecil, atau di dalam kelas. Semua informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok difokuskan guna meningkatkan pemahaman individu-individu di dalamnya tentang berbagai aturan yang ada di kehidupan, kenyataan, dan langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan agar mampu menyelesaikan tugas serta mencapai masa depan dalam kehidupan studi dan karir.

Terdapat beberapa tahap dalam bimbingan kelompok yang harus dilakukan sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama, pada tahap ini digunakan untuk saling mendiskusikan dan memperkenalkan berbagai hal yang berkaitan dengan tujuan kelompok, seperti halnya rasa khawatir atau kesenangan yang mungkin dialami, apa yang boleh dan diharapkan terjadi, dan intinya berkaitan dengan materi yang ada di dalam kelompok.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahap pemusatan perhatian para anggota terhadap tujuan yang ingin dicapai. Pada tahap ini anggota mempelajari materi baru, mendiskusikan berbagai topik yang berbeda, dan pada tahap ini pula akan terjadi macam-macam dinamika karena para anggota kelompok berinteraksi dengan cara yang berbeda.
- 3) Tahap akhir atau penutup, pada tahap ini dimana para anggota saling berbagi apa yang telah mereka pelajari, bagaimana cara individu berubah, dan tentang bagaimana mereka merencanakan untuk memanfaatkan apa yang telah dipelajari. Bagi beberapa kelompok tertentu, pada tahap ini dapat melibatkan pengalaman emosional yang cukup intens

karena pada saat mereka harus saling berpisah sat sama lain setelah sekian lama berinteraksi³⁰

g. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Adapun asas-asas yang ada didalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut:

- 1) Asas Kerahasiaan, para anggota harus merahasiakan dan menyimpan informasi apa yang dibahas pada saat bimbingan kelompok, terutama hal-hal yang tidak perlu diketahui orang lain.
- 2) Asas Keterbukaan, yaitu semua anggota terbuka dan bebas menyampaikan ide, pendapat, saran, mengenai apa yang dirasakan dan di pikirkan tanpa ada rasa malu dan gugup.
- 3) Asas Kesukarelaan, semua anggota dapat mempresentasikan dirinya secara langsung tanpa malu atau dipaksa oleh anggota yang lain atau pembimbing kelompok.
- 4) Asas Kenormatifan, artinya segala sesuatu yang dilakukan dan yang dibicarakan dalam bimbingan kelompok tidak boleh bertentangan dengan peraturan atau norma-norma yang berlaku.³¹

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa ini berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Stanley Hall menjelaskan bahwa masa remaja adalah sebuah masa yang berada pada situasi ketegangan dan perasaan tertekan. Saat proses transisi remaja melalui banyak perubahan yang menjadi penyebab remaja merasa tertakan, dalam

³⁰ Lilis Satriah, *Bimbingan dan Konseling Kelompok (setting masyarakat)*, (Bandung: FOKUSMEDIA, 2017)

³¹ Alizamar, *Teori Belajar & Pembelajaran Implementasi dalam Bimbingan Kelompok Belajar di Perguruan Tinggi* (Yogyakarta: media akademika 2016), 216.

perkembangan remaja banyak terjadi perubahan fisik dan motorik yang dikaitkan dengan akil balig atau kematangan, perkembangan sosial, perkembangan kognitif dan intelektual, serta perkembangan emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis pada diri individu.³²

Masa remaja berlangsung dari 13 sampai dengan 22 tahun bagi laki-laki dan usia 12 hingga 21 tahun bagi wanita. Usia remaja memiliki rentang waktu yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu usia 17/18 tahun sampai dengan 12/22 tahun adalah remaja akhir dan usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal. Kata “Remaja” dalam bahasa asli disebut *adolescence*, merupakan turunan dari bahas latin *adolescere* dengan definisi “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Orang-orang purbakala dan bangsa primitif memberikan sudut pandang bahwa masa remaja dan masa puber sama saja atau tidak ada perbedaan dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak yang sudah dapat bereproduksi dianggap telah dewasa.

Lebih lanjut mengenai perkembangan istilah *adolescence* sebenarnya memiliki makna yang lebih luas, mencakup berbagai hal terkait kematangan emosional, mental, fisik, dan sosial. Piaget mendukung pandangan ini dengan pendapatnya bahwa secara pemikiran psikologis, masa remaja merupakan suatu usia yang mana individu berubah lebih baik menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat, suatu usia dengan anggapan bahwa seorang anak merasa sama atau setara dengan orang yang lebih tua dan tidak merasa bahwa dirinya berada di bawahnya. Banyak aspek yang dikandung ketika memasuki masyarakat dewasa

³² Hamidah Sulaiman dkk, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja Pengasuhan Anak Lintas Budaya* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA 2020) 118.

ini secara afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Perkembangan intelektual yang pesat juga sedang dialami oleh remaja. Modifikasi intelektual dari cara berpikir remaja ini tidak hanya memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan ciri yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.

Hakikatnya para remaja tidak memiliki tempat yang jelas. Hal tersebut terjadi karena mereka sudah tidak lagi menjadi anak-anak, di satu sisi mereka belum punya hak untuk masuk ke golongan orang dewasa sehingga tidak diterima secara penuh. Remaja berada di antara kanak-kanak dan orang dewasa sehingga seringkali masa remaja disebut dengan fase “mencarai jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu mengontrol dan menjalankan fungsi fisik dan psikisnya secara optimal. Hal yang perlu ditekankan di sini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang di dalamnya terdapat banyak potensi baik secara fisik, kognitif, maupun emosional.

Perkembangan intelektual yang berkelanjutan, menjadikan remaja berpikir untuk mencapai tahap operasional formal. Tahap ini mengharuskan remaja tidak hanya dapat melihat apa adanya, tetapi juga mampu berpikir secara lebih abstrak, menguji hipotesis, dan memepertimbangkan apa saja peluang yang ada padanya daripada sekedar melihat apa adanya. Kemampuan intelektual seperti ini yang membedakan fase remaja dari fase-fase sebelumnya.³³

³³ Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004). 9

b. Masa Remaja (*Adolescence*)

Masa remaja secara umum terbagi menjadi tiga bagian, yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Masa remaja awal (12-15 tahun), pada masa ini individu mulai meninggalkan perannya sebagai seorang anak dan berusaha tumbuh sebagai individu yang mandiri dan tidak bergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya kecocokan yang kuat dengan teman sebaya.
- 2) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun), masa ini yang ditandai dengan berkembangnya keterampilan berpikir yang baru. Teman sebaya tetap memegang peran penting, namun individu dapat lebih mampu mengarahkan dirinya sendiri (*self directed*). Pada masa ini remaja belajar mengembangkan kematangan karakter, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan awal yang terkait dengan tujuan pekerjaan yang ingin dicapai. Selain itu, penerimaan diri terhadap lawan jenis menjadi penting bagi individu.
- 3) Masa remaja akhir (19-22 tahun), masa ini ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini, remaja mencoba untuk memantapkan tujuan karir dan mengembangkan *sense of personal identity*. Kemauan yang kuat untuk tumbuh dan diterima dalam kelompok sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri dari tahap ini.³⁴

c. Karakteristik Masa Remaja

Karakteristik perkembangan normal yang terjadi pada remaja dalam melaksanakan tugas

³⁴ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 124.

perkembangannya untuk mencapai identitas diri antara lain penilaian diri yang secara objektif dan perencanaan untuk mencapai identitas diri, menyadari potensi dirinya. Dengan demikian pada fase ini seorang remaja akan:

- 1) Menilai rasa identitas pribadi
- 2) Meningkatkan minat pada lawan jenis
- 3) Menggabungkan perubahan seks sekunder dalam citra tubuh.
- 4) Memulai membangun tujuan karir atau okupasional.
- 5) Memulai memisahkan diri dari kekuasaan keluarga.³⁵

d. Ciri-ciri Perkembangan Masa Remaja

Ketika berada di masa remaja, perlu diketahui ciri-ciri tertentu untuk membedakannya dengan masa sebelumnya dengan setelahnya. Berikut ciri-ciri masa remaja yaitu:

- 1) Masa remaja merupakan masas yang penting
Pada usia remaja akan mengalami dampak langsung maupun dampak jangka panjang dari masa perkembangan citra yang mempengaruhi kondisi kehidupan individu. Semua perkembangan remaja pada masa ini sangat membutuhkan penyesuaian mental dan kebutuhan hidup untuk membentuk sikap, minat dan nilai-nilai baru.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan
Pada ini status individu belum jelas dan adanya keraguan akan tentang perannya. Pada usia ini, remaja bukan lagi anak-anak tetapi telah menjadi orang dewasa.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan
Setelah masa peralihan, remaja akan mengalami tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku yang sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

³⁵ Retna Dwi Estuningtyas, *Kesehatan Jiwa Remaja*, (Yogyakarta: Psikosain 2018) 6.

Terdapat lima perubahan pada diri remaja yang umumnya terjadi dan bersifat universal yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, peran dan minat serta perubahan nilai-nilai dan lingkungan.

- 4) Masa remaja adalah masa pencarian identitas
Ciri selanjutnya adalah tahap pencarian identitas, yaitu situasi sekitar remaja yang menimbulkan dilema bagi remaja.
- 5) Masa remaja adalah masa yang tidak realistis
Remaja cenderung melihat diri mereka sendiri dan orang lain seperti yang di inginkan dan tidak sebagaimana adanya, terutama dalam hal cita-cita. Individu akan terluka dan frustrasi ketika mereka tidak mampu mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.
- 6) Masa remaja sebagai ambang kedewasaan
Ciri terakhir adalah ketika masa remaja akan mencapai kedewasaan. Pada usia ini, mendekati masa dewasa memaksa remaja untuk fokus pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa.³⁶

e. Mencari Identitas Diri pada Masa Remaja

Saat ini semakin banyak desakan untuk mencari jalan hidup atau jati diri, mencari sesuatu yang dianggap berharga, dipuja-puja, layak didukung. Proses pembentukan pandangan dan penderian hidup ini dianggap sebagai menemukan nilai-nilai kehidupan di dalam eksplorasi remaja. Pencarian identitas dapat diselesaikan dengan beberapa cara, beberapa anak muda setelah suatu kurun waktu bereksperimen dan berinstropeksi, mengikatkan diri mereka pada tujuan hidup dan bertindak terus ke arah yang sama.

Remaja tidak hanya bertanya siapa mereka, tapi juga bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam

³⁶ Diah Utaminingsih dan Citra Abriani Maharani, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Remaja*, (Yogyakarta:Psikosain 2017) 10.

kelompok apa individu dapat menjadi bermakna dan dimaknakan. Dengan kata lain, identitas seseorang juga tergantung pada bagaimana orang lain mempersepsikan kehadirannya. Oleh karena itu, kita bisa lebih memahami mengapa keinginan untuk diakui, keinginan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, dan keinginan untuk menegaskan kemandirian sangat penting bagi kaum muda atau remaja, terutama mereka yang akan memasuki masa dewasa atau mengakhiri masa itu.³⁷

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian Dalam pembahasan mengenai Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di Desa Karangrowo Kec. Undaan Kab. Kudus. Ada juga penelitian serupa yang dapat dijadikan sebagai perbandingan dalam penelitian ini. Seperti hasil penelitian dibawah ini :

1. Penelitian Erfan Ramadhan & Kurnia Sari dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan *Discovery Learning* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* desain. Subjek penelitiannya adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di atas semester delapan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert, untuk analisisnya menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan SPSS versi 20.00. Berdasarkan hasil *pretest* dari 10 mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dengan kategori sangat tinggi terdapat 3 orang, sedangkan kategori tinggi hanya 2 orang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori sangat tinggi

³⁷ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 134.

dengan nilai rata-rata 132,2. Sedangkan hasil dari *posttest* mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi 7 orang dan dalam kategori sedang 3 orang. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 112,8. Dari hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata 19,4, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara matematis.³⁸

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada penelitian terdahulu subjek penelitiannya mahasiswa program studi bimbingan konseling semester delapan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya adalah remaja yang melakukan prokrastinasi akademik.

2. Penelitian Nihayatuz Zahra dkk dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Shaping* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis quasi eksperimen dengan metode *pretest* dan *posttest control group design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dari hasil wawancara dengan guru BK bahwa memang benar adanya setiap sekolah mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dan untuk analisis data menggunakan uji T. Dapat dilihat dari skor *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen terdapat perbedaan rata-rata, hasil *pretest* awal kelas eksperimen menunjukkan skor rata-rata 101,30 dan setelah diberikan treatment atau perlakuan dengan teknik *shaping* skor rata-rata menurun 82,90. Selanjutnya hasil uji T menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,001 dengan signifikan $0,001 < 0,05$ maka

³⁸ Erfan Ramdhani & Kurnia Sari. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Discovery Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi”. *Jurnal Wahana Didaktika* Vol 16. no. 2 (2018): 193-206.

dikatakan tidak ada hubungan prokrastinasi akademik bagi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok pada kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik shaping lebih efektif daripada model pembelajaran kelas kontrol.³⁹

Pada penelitian terdahulu peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik angket atau kuesioner untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

3. Ora Gorez Uke dkk dengan judul penelitian "Keefektifan Pemodelan Sebaya (*Peer Modeling*) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pemodelan sebaya (*peer modeling*) dan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Hasil penelitian pretest menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi dengan rentang skor 121 sampai 143, terdapat 2 siswa sebagai model sebaya yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik rendah dengan rentang skor 53 sampai 61 setelah diberikan skor pretest semua konseli mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sampai rendah dengan kategori skor 63 sampai 87. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik pemodelan sebaya terbukti efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP YP 17 Kabupaten Jember.⁴⁰

³⁹ Nihatuz Zahra dkk. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shapping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP 200 Jakarta". *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol 16. no. 2 (2019): 16-21.

⁴⁰ Ora Gorez Uke. "Keefektifan Pemodelan Sebaya (*Peer Modeling*) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK YP 17 Jember". *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* Vol 2. no. 2 (2017): 173-178.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada penelitian terdahulu menggunakan *peer modeling* (konseling teman sebaya) sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo.

4. Dimas Ardika Miftah Farid dengan judul “Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya di Masa Pandemi Covid 19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya di masa pandemi Covid 19. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan *one group pretest posttest design* yaitu penelitian satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. *Pretest* dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* dilakukan setelah perlakuan, perbedaan *pretest* diasumsikan merupakan efek dari adanya perlakuan. Terdapat tiga kategori rentangan skor dalam skala pengukuran prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling UNIPA Surabaya, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian pertama menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan skor dari yang awalnya memiliki prokrastinasi tinggi menjadi sedang. Terjadi penurunan mean score variabel prokrastinasi akademik mahasiswa dalam *posttest* setelah dilakukan pemberian treatment dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Mean skor variabel prokrastinasi akademik saat *pretest* adalah 88,3 sedangkan mean score variabel prokrastinasi akademik saat *posttest* adalah 69,1 terjadi penurunan mean score variabel prokrastinasi akademik mahasiswa sebanyak 19,2%. Hasil penelitian kedua menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi

kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik.⁴¹

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah pada penelitian terdahulu subjek penelitiannya mahasiswa program studi bimbingan konseling UNIPA Surabaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya adalah remaja yang melakukan prokrastinasi akademik.

C. Kerangka Berpikir

Penundaan atau penghindaran tugas dalam sebutan psikologi diartikan dengan prokrastinasi akademik, sedangkan orang yang melaksanakan prokrastinasi disebut dengan *procrastinator*. Menurut Watson prokrastinasi bersangkutan dengan ketakutan akan kegagalan, ketidaksukaan terhadap tugas yang diberikan, kecanduan dan kesulitan dalam mengambil keputusan atau menentukan pilihannya. Dengan kata lain, prokrastinasi yang digolongkan sebagai prokrastinasi, yaitu seandainya penundaan tersebut sudah menjadi kebiasaan yang selalu dilakukan seseorang ketika mendapatkan tugas dan penundaan tersebut dikarenakan adanya keyakinan yang irasional dari pandangannya terhadap suatu tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya mengetahui bahwa dirinya mendapatkan tanggung jawab yang harus diselesaikan, akan tetapi dengan sengaja munundanya secara berulang-ulang sehingga memunculkan rasa cemas, tidak nyaman, dan bersalah dalam dirinya.

Masa remaja pertengahan adalah remaja yang umumnya sudah memasuki sekolah menengah atas (SMA) dalam menempuh pendidikan sering terjadi permasalahan dan hambatan, umumnya permasalahan yang sering dialami pada setiap remaja yang masih menempuh pendidikan adalah sulit untuk membagi waktu belajar dan bermain. Apalagi dimasa pandemi Covid 19 saat ini yang mengharuskan semua sekolah untuk belajar secara *online*, berdasarkan hasil observasi di

⁴¹ Dimas Ardika Miftah Farid. "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya di Masa Pandemi Covid 19". *Jurnal Buana Pendidikan* Vol 17. no. 1 (2021).

Desa Karangrowo terdapat remaja yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik karena ketika pembelajaran berlangsung individu terkadang tidak dapat memahami materi yang diberikan dan keputusannya memilih untuk melakukan hal yang lain seperti bermain game online, shopping, nonton film dan lain sebagainya. Selain itu *deadline* tugas yang terlalu singkat sehingga hal tersebut membuat remaja di Desa Karangrowo sering kali melakukan penundaan terhadap tugas sekolah, akibatnya remaja selalu mengerjakan tugas ketika mendekati tugas dikumpulkan.

Bimbingan kelompok adalah salah satu cara yang dipilih peneliti untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo melalui dinamika kelompok. Proses bimbingan kelompok memberikan ruang atau kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling mengungkapkan ide, saran dan pendapat yang dimiliki, dimana pada setiap pertemuan bimbingan kelompok akan membahas masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok. Dalam bimbingan kelompok sendiri terdapat empat tahap perkembangan yaitu, tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran.

Berikut peta konsep kerangka berpikir:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan sementara terhadap suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja serta panduan dalam verifikasi. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-feomena yang kompleks.⁴² Berdasarkan uraian di atas hipotesis penelitian ini adalah:

1. Hipotesis pertama
 Hipotesis Nihil (H0)
 Tidak ada perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.
 Hipotesis Alternatif (Ha)
 Ada perbedaan nilai rata-rata hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.
2. Hipotesis kedua
 Hipotesis Nihil (H0)
 Tidak ada selisih nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* hasil eksperimen efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.
 Hipotesis Alternatif (Ha)
 Ada selisih nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* hasil eksperimen efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.
3. Hipotesis ketiga
 Hipotesis Nihil (H0)
 Tidak ada nilai tertinggi dan terendah interval hasil test *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec.Undaan Kab.Kudus.
 Hipotesis Alternatif (Ha)

⁴² Muslich Anshori Sri Iswati, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press 2017), 46.

Ada nilai tertinggi dan terendah interval hasil test *pre-test* dan *post-test* efektivitas bimbingan kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di Desa Karangrowo Kec. Undaan Kab. Kudus.

