

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan satu sama lain. Manusia melakukan interaksi sosial sebagai bentuk cara untuk bersosial dengan individu ataupun kelompok lainnya. Karena manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Suatu lingkungan memiliki aturan dan norma yang perlu diperhatikan agar terhindar dari suatu masalah. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk mampu mengatasi dan mengendalikan diri agar bisa menyesuaikan dengan lingkungan tempat tinggal berada.<sup>1</sup> permasalahan yang terjadi berada disekitar kita. Seperti halnya dengan permasalahan faktor teknologi yang akhirnya menyebabkan munculnya permasalahan. Kecanggihan teknologi menyebabkan permasalahan muncul sehingga kita dituntut untuk bisa menggunakannya dengan sebaik mungkin. Teknologi menjadi faktor utama permasalahan yang ada di kehidupan saat ini. Karena dalam sehari kita tidak bisa jika tidak menggunakan teknologi, terlebih kecanggihan teknologi membuat kita lupa banyak hal sehingga timbul menjadi suatu persoalan.

Diera ini, teknologi informasi dan komunikasi berkembang sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan kita. Baik, dampak positif maupun dampak negative. Salah satu

---

<sup>1</sup> Reza Mina Pahlewi, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Terapi Realita Untuk Mengurangi gejala *Narcissistic Personality Disorder* Pada Siswa Kelas IX SMP PIRI NGALIK, " *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 2, no.1 (2017), 93.

contoh dampak negative adalah meningkatnya kecenderungan siswa yang menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat. Hal tersebut menjadi sebuah fenomena yang cukup berpengaruh terhadap dunia pendidikan. Sebab memiliki berpengaruh terhadap nilai siswa yang diakibatkan oleh kebiasaan siswa yang selalu bermain gadget dan kurangnya waktu belajar siswa. Selain itu, siswa cenderung melakukan kegiatan-kegiatan diluar akademik dan kegiatan yang kurang bermanfaat dari pada belajar, seperti menunda untuk mengerjakan tugas pelajaran yang telah diberikan dan tidak ada persiapan belajar untuk pelajaran esok hari.<sup>2</sup>

Dalam psikologi perilaku prokrastinasi akademik berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda. Fiore, Neil A. sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencangkup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun.<sup>3</sup> Sedangkan dalam ruang lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademik (seperti mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas) sampai akhir batas waktu pengumpulan.

Menunda merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang. Akan tetapi perilaku menunda-nunda waktu dan pekerjaan mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan

---

<sup>2</sup> Martika Laely Munawarah, Said ALHADI, Wahyu Nanda Eka Saputra, Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, no. 1(2017) 26-31

<sup>3</sup> Asroful Kadafi’, Rizki Ramatus Mardiyah & Ninik Komsiya Desy Rahmawati, “ *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, vol. 4, no. 2 (July 2018), 181.

tingkat produktifitas seseorang, dan lebih lanjut kemudian merusak mental dan etos kerja seseorang. Prokrastinasi juga mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Islam sebagai ajaran yang sempurna telah memerintahkan umatnya untuk tidak melakukan prokrastinasi, misalnya Allah telah mengingatkan dalam al-Qur'an surah Alam Nasroh ayat 7, yaitu:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ، [الشرح : 8-7

Terjemahannya : *maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.* (Qs. Alam Nasyrh: 94 ayat 7-8).<sup>4</sup>

Dari arti ayat diatas dapat kita petik hikmah untuk tidak menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu yang timbulnya akan merugikan diri kita. Kita dapat memperoleh hikmah untuk tidak menyia-nyiakan waktu. Dengan begitu, kita dapat mempergunakan waktu kita dengan sebaik mungkin.

Selain ayat tersebut dalam hadist Abu Hurairah ra. Berkata, Rasulullah SAW. Bersabda “*diantara tanda sempurnanya Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tiak bermanfaat*”.<sup>5</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat kita lihat bahwasanya menunda-nunda memiliki dampak yang besar pada diri kita. Manusia akan merugi karena telah membuang-buang waktu dan menyia-nyiakan kesempatan yang ada. Oleh karena itu, diharapkan permasalahan yang saat ini sedang dialami oleh siswa dapat diselesaikan dengan memberikan bantuan berupa konseling,

<sup>4</sup> Al-Qur'an, Alam Nasyrh: 94

<sup>5</sup> Rin Fibriana, Skripsi *Prokrastinasi Akademik di tinjau dari motivasi berprestasi dan dukungan sosial*, Universitas Muhammadiyah, 2009, 6-7.

sebagai suatu cara untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami.

Melihat perilaku siswa saat ini, bantuan berupa konseling dapat digunakan untuk membantu siswa yang melakukan perilaku menunda-nunda (prokrastinasi). Pada tahun 1970-an, bimbingan dan konseling mulai dikenalkan kepada siswa sebagai suatu bentuk layanan yang ditawarkan kepada siswa untuk membantu peserta didik yang kurang cocok oleh pelayanan bimbingan yang tidak sesuai dengan permasalahannya. Sehingga, bimbingan dan konseling menjadi suatu hal yang fenomena bagi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Adanya pengaruh bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan, maka bimbingan dan konseling juga dikenalkan dan diberikan untuk sekolah dasar dan SMA.<sup>6</sup>

Dalam ajaran agama islam, terdapat suatu ilmu dan pengetahuan yang dapat membantu untuk mengatasi permasalahan kehidupan manusia. Pengetahuan-pengetahuan yang membantu mengatasi permasalahan kehidupan tertulis pada konsep konseling yang dikemas secara islami. Adanya konselor atau orang yang ahli dan berkompeten pada bidangnya menjadikan sebagai konselor profesional. Sehingga klien/konseli yang memiliki permasalahan kehidupan dapat bertukar pikiran untuk dapat menyelesaikan dan mewujudkan kehidupan yang amanah sesuai dengan ajaran agama islam.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Samuel T. Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh, Edisi keenam* (Jakarta Barat: Permata Puri Media, 2012), 475.

<sup>7</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), 18

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan, bahwasannya konseling islami menjadi salah satu cara yang dapat membantu permasalahan manusia melalui konseling islami yang dilakukan oleh seseorang konselor profesional yang membantu untuk mengambil keputusan.

Untuk membantu perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, teknik pendekatan realita digunakan sebagai salah satu cara permasalahan siswa. Teknik realita digunakan sebagai bantuan yang digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi karena berfokus pada perilaku yang sekarang, dan berfokus pada pikiran yang rasional. Dalam proses konseling berlangsung, konselor diharuskan untuk membuat suasana hangat dan penuh pengertian, Karena penting untuk membangun kepercayaan konseli dan keterlibatan konselor dapat dengan mudah membuat konseli menjadi terbuka.<sup>8</sup> Sedangkan menurut tokoh konseling yakni Glasser, berpendapat bahwa motivasi merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku. Motivasi menjadi suatu kebutuhan dasar yang berpotensi besar pengaruhnya terhadap perubahan perilaku. Oleh karena itu, kebutuhan dasar menjadi suatu sifat universal karena dampak yang begitu besar terhadap suatu perubahan.<sup>9</sup>

Pendekatan konseling realita dalam membantu siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, mendorong mereka dengan merasa memiliki harapan. Siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi diajak melakukan evaluasi. Selama proses evaluasi diri, siswa diajak untuk mencermati bahwa

---

<sup>8</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Prenamedia Group, 2016), 172.

<sup>9</sup> Islakhatus Sa'idah, *Teori dan Teknik Konseling* (Pamekasan: IAIN MADURA Press, 2019), 118.

mereka memiliki pilihan dan kapasitas mengontrol perilakunya. Hasil yang diharapkan adalah tumbuhnya kesadaran pada diri siswa bahwa mereka memiliki pilihan. Melalui konseling realita disini diharapkan siswa dapat mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>10</sup> Artinya, Konseling realita diyakinimenjadi suatu proses bantuan yang dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan. Proses konseling realita ini membantu siswa dalam mengevaluasi diri agar memiliki kesadaran diri. Dengan begitu, siswa dapat memiliki kontrol diri agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Pemberian bantuan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan konseling realita harus memiliki keefektivan dalam menjalankan proses konseling. Menurut Sandra dan Djali, tidak bisa memanfaatkan waktu secara efektif ialah seseorang yang akan mengalami perilaku prokrastinasi. Karena seseorang yang berpotensi mengalami dan melakukan perilaku prokrastinasi ialah seseorang yang tidak segera untuk memulai suatu pekerjaan, memiliki perasaan yang tidak senang terhadap tugas.<sup>11</sup>

Beberapa hasil penelitian menunjukkan tentang keefektifan konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa seperti penelitian yang dilakukan Musyarofah tahun 2013 menunjukkan hasil penelitiannya dapat menurunkan perilaku tidak bertanggung jawab siswa dalam belajar. Penelitian

---

<sup>10</sup> Mulawarman, “ Penerapan Pendekatan Konseling Realita Untuk Mengatasi *Learned Helpness* (Suatu Studi Embedded Experimental Model Pada Mahasiswa),” *Jurnal Psikologi ilmiah*, vol. 4, no. 1 (2012), 2.

<sup>11</sup> Nur Khairu Nisa’, Hamid Muk\*hlis, Dian Arif Wahyudi, Riska Hadiya Putri, “Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mahasiswa Keperawatan,” *Journal Of Psychological Perspective*, vol. 1, no. 1 (2019), 29-34.

yang dilakukan oleh Widodo tahun 2012 menunjukkan bahwa hasil penelitiannya dapat mendisiplinkan siswa disekolah. Dan penelitian yang dilakukan oleh Novriyanti tahun 2013 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan memberikan data bahwa konseling kelompok realita dapat meningkatkan tanggung jawab siswa untuk mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR)<sup>12</sup>

Layanan konseling realita yang dimaksud yakni sebagai proses bantuan kepada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Proses konseling realita disini menggunakan teknik yang menjadi *treatment* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga dari konseling realita siswa menjadi lebih disiplin, termotivasi dan terencana. Konseling realita itu sendiri berfokus pada membantu perilaku yang sekarang. Dalam proses konseling realita, peneliti menggunakan teknik untuk membantu proses konseling berlangsung. Teknik yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan konselor dalam menggali informasi dan disesuaikan dengan masalah persoalan konseli.

Berdasarkan data dilapangan yang dilakukan pada tanggal 16-17 April 2021 menurut guru BK dan guru mata pelajaran yang ada di sekolah SMP Negeri 2 Pademawu bahwa terdapat indikator siswa mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, seperti penundaan pengumpulan tugas dan pengerjaan tugas. Dimana, dari penjelasan tersebut peneliti mencoba menggunakan konseling

---

<sup>12</sup> Khairul Bariyyah, Rita Putri Hastini, Eva Kartika Wulan Sari, "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa," *Jurnal Konselor*, vol. 7, no. 1(2018), 1-8.

realita dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan tujuan siswa dapat menjadi lebih mandiri, disiplin, dan lebih terencana.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademi tersebut. Peneliti mengangkat judul “Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik”. Peneliti menemukan fenomena tersebut berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK disekolah SMP Negeri 2 Pademawu.

#### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah mengenai, Apakah konseling realita efektif untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Pademawu?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling realita dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Pademawu.

#### **D. Asumsi Hipotesis**

Untuk memberikan arahan terhadap penelitian ini, maka penulis berasumsi bahwa:

1. Konseling realita merupakan konseling yang dapat membantu siswa karena berfokus pada perilaku yang sekarang.



2. Kurangnya kesadaran diri dalam hal kedisiplinan sehingga melakukan perilaku prokrastinasi akademik.
3. Motivasi belajar siswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik.
4. Konseling realita menggunakan teknik-teknik konseling saat proses konseling berlangsung.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : konseling realita efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah SMP Negeri 2 Pademawu.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_o$ ) : konseling realita tidak efektif membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah SMP Negeri 2 Pademawu.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis dan secara praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian secara teoritis menjadi khazanah keilmuan atau ilmu pengetahuan bagi guru BK, siswa, peneliti dan masyarakat luas. Kemudian menjadi ilmu pengetahuan dalam membantu siswa atau peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik melalui konseling realita.

## 2. Secara praktis

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi khususnya kepada kalangan berikut, diantaranya:

### a) Bagi Guru BK di SMP Negeri 2 Pademawu

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam menjalankan tugas dan fungsi bimbingan dan konseling supaya lebih optimal dan efektif.

### b) Bagi Dewan Guru di SMP Negeri 2 Pademawu

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan pedoman menjadi alat komunikasi siswa dengan guru, serta ikut membantu guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

### c) Bagi Siswa SMP Negeri 2 Pademawu

Penelitian ini bisa dijadikan motivasi siswa agar lebih disiplin.

### d) Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan sebagai ajang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para penulis dan pembaca.

### e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman, referensi dan diharapkan supaya tetap berkembang bagi penelitian berikutnya yang berkaitan efektivitas konseling realita yang membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Untuk menghindari kesalah pahaman dan agar mencapai pengertian yang sama maka perlu adanya ruang lingkup yaitu:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa di SMP Negeri 2 Pademawu yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.
2. Penelitian menggunakan konseling realita untuk membantu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII di sekolah SMP Negeri 2 Pademawu.
3. Pengumpulan data diperoleh melalui skala perilaku prokrastinasi akademik.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pademawu di jl. Raya Pademawu, Asempitu, Pademawu Barat. Merupakan sebuah lembaga yang berada di pamekasan , Kec. Pademawu, Kab. Pamekasan.

## **H. Definisi Istilah**

Adapun beberapa istilah yang harus didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi atau pemahaman yang sejalan dan mengindar dari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Efektivitas

Efektivitas merupakan suatu keadaan yang digunakan sebagai tolok ukur suatu tingkat keberhasilan

## 2. Konseling realita

Konseling realita merupakan suatu proses konseling yang menggunakan pendekatan realita yang berfokus pada perilaku sekarang dan menjadi konseling yang dapat membantu membuat perencanaan tujuan secara realita.

## 3. Perilaku Prokrastinasi akademik.

Perilaku Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan individu dalam menunda-nunda pekerjaan tugas yang pada akhirnya menyebabkan kelalaian terhadap sebuah tanggung jawab.

### I. Kajian Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Khairul Bariyyah, Rita Putri Hastini, dan Eva Kartika Wulan Sari dengan judul “Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa”. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *experiment* dan jenisnya *pre-experimen design* dengan *one group pretest dan-posttest design*, dengan rancangan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Hasil penelitian “Tanggung Jawab Belajar Siswa” menunjukkan hasil perbedaan nilai pretest-posttest yang berarti terdapat peningkatan tanggung jawab belajar siswa setelah diberikan *treatmen*. Nilai hasil uji wilcoxon sebesar  $0,042 < 0,05$  yang artinya terdapat pengurangan skor antara nilai pretest dan posttest. Perbedaan dari penelitian yaitu pada tempat dan sasaran, serta variabel Y. Perbedaan lainnya mengenai waktu

penelitian yang dilakukan, dalam penelitian tanggung jawab siswa waktu yang diperlukan kurang lebih 3 minggu, sedangkan dalam penelitian ini waktu penelitiannya kurang lebih 1 bulan, mengingat penelitian dilakukan saat masa pandemi. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan konseling realita untuk membantu mengatasi permasalahan tanggung jawab belajar siswa dan pengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Asroful Kadafi', Rizki Ramatus, dkk. Dengan judul "Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami". Dalam Jenis penelitian kali ini dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif lebih tepatnya metode *quasi experimental design*, dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, yang bertujuan untuk membandingkan sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment*. Hasil dari penelitian "upaya menurunkan prokrastinasi akademik" ialah penurunan skor prokrastinasi akademik setelah diberikan *treatment* dengan layanan bimbingan kelompok islami, juga berdasarkan nilai hasil uji wilcoxon yang diperoleh -2,366 dengan taraf signifikansi sebesar 0,018 yang berarti layanan bimbingan kelompok islami efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Perbedaan mendasar dari penelitian ini adalah jenis layanan, tempat dan sasaran. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama fokus untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Mulawarman dan Sunawan . Dengan judul “Penerapan Pendekatan Konseling Realita Untuk Mengatasi Learned Helplessness (Suatu Studi Embedded Experimental Model Pada Mahasiswa). Jenis peneltian ini adalah eksperimen dengan metode peneltian menggunakan rancangan penelitian *Mixel Method Design* yang merupakan gabungan penelitian pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan tujuan menurnkan tingkat *learned helplessness*. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai pretest 54 dan nilai posttest sebesar 44. Dalam penelitian ini tidak menunjukkan penurunan tingkat *learnedlessness*, tetapi penurunan tersebut tidak signifikan. Perbedaan mendasar penelitian ini adalah variable Y yaitu mengenai penurunan tingkat *Helplessness*, sasaran, dan objek penelitian. Persamaan dari peneltian ini, sama-sama menggunakan pendekatan realita untuk menurunkan tingkat *helplessness*.