

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1. Prokrastinasi Akademik

##### 2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalnya “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda samapi hari berikutnya”. Stell (dalam Praptiana & Rozikan, 2014:95) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi. Pengertian menurut Stell dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang menunda-nunda suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja meskipun individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan terjadi. Pengertian dari Stell dan Watson dapat pahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas yang penting yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan dampak yang akan terjadi.

Menurut Balkis dan Duru seperti yang dikutip dalam Ghuftron & Risnawita (2014:152), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas yang penting dan sudah direncanakan untuk dilakukan, tanpa alasan yang masuk akal. Mereka menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami prokrastinasi ketika ia secara tidak jelas menunda pelaksanaan tugas-tugas signifikan, walaupun sebenarnya tugas-tugas tersebut dapat diselesaikan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

Solomom & Rothblum, seperti yang dikutip dalam Ghuftron & Risnawita (2014:157), mendefinisikan prokrastinasi dalam konteks akademik sebagai perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti pekerjaan rumah, persiapan ujian, atau penulisan makalah, sampai mendekati batas waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan sengaja menunda tugas-tugas penting, yang menimbulkan ketidaknyamanan bagi individu yang terlibat. Prokrastinasi akademik melibatkan (1) penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas atau aktivitas, dan (2) mengakibatkan efek samping yang lebih jauh, seperti keterlambatan dalam menyelesaikan tugas atau kegagalan dalam pencapaian tugas tersebut.

### **2.1.2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (dalam Ghuftron dan Rini, 2010:158), prokrastinasi akademik ditandai oleh beberapa ciri utama sebagai berikut:

- a. Orang-orang yang cenderung mengalami prokrastinasi sering menyadari bahwa tugas yang seharusnya diselesaikan atau diserahkan dengan segera, namun mereka sering kali menunda baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas tersebut meskipun sudah memulai pekerjaannya.
- b. Penundaan dalam Penyelesaian Tugas: Individu yang mengalami prokrastinasi seringkali membutuhkan lebih banyak waktu dari yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas, karena mereka cenderung melakukan persiapan berlebihan. Mereka juga mungkin mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang tidak relevan dengan tugas yang harus mereka selesaikan, tanpa memperhatikan batas waktu yang tersedia. Fenomena ini secara khusus menandai prokrastinasi di lingkungan akademik.
- c. Kesenjangan antara Rencana dan Realisasi Kinerja: Individu yang mengalami prokrastinasi mungkin telah merencanakan untuk memulai tugas pada waktu yang telah ditentukan, namun ketika saat yang ditentukan tiba, mereka gagal melaksanakannya sesuai rencana. Dampaknya, terjadi penundaan atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.
- d. Mengalihkan Diri dengan Kegiatan Lebih Menyenangkan: Para prokrastinator cenderung menunda tugas dengan memilih kegiatan yang mereka anggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti membaca novel, menonton film favorit, bermain game, atau bersosialisasi. Kegiatan-kegiatan ini mengalihkan perhatian mereka dari tugas yang seharusnya diselesaikan, sehingga waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas tersebut menjadi semakin berkurang.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh beberapa ciri, yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan pencapaian aktual, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan.

### 2.1.3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (M.N. Ghufon, 2010:154), prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua kategori utama:

- a. *Function Procrastination* adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih menyeluruh dan akurat. Pendekatan ini bertujuan memastikan pemahaman yang lengkap tentang tugas sebelum memulai pengerjaan.
- b. *Dysfunctional Procrastination* adalah penundaan yang tidak produktif dan berpotensi menimbulkan masalah. Jenis ini terbagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuannya:

#### 1) *Decisioanal procrastination*

Menurut Janis & Mann (Ghufon, 2010:18), jenis prokrastinasi ini merupakan hambatan mental yang timbul ketika seseorang menunda memulai tugas karena menghadapi situasi yang dianggap menekan.

Ferrari (Ghufon, 2010:18) menjelaskan bahwa prokrastinasi ini berfungsi sebagai strategi coping untuk mengelola keputusan dalam situasi yang penuh tekanan. Kegagalan dalam menentukan tugas yang harus dikerjakan menimbulkan konflik internal, yang pada akhirnya

menyebabkan penundaan keputusan. Decisional procrastination sering kali berhubungan dengan kelupaan dan masalah mental, tetapi tidak berkaitan dengan tingkat kecerdasan individu.

## 2) *Avoidance atau behavioral procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2010:155), penundaan ini muncul sebagai metode untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan dan menantang. Jenis prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kemungkinan kegagalan yang bisa mengakibatkan penilaian buruk atau merusak harga diri. Dengan kata lain, individu menunda melakukan tugas untuk menghindari stres atau kritik negatif yang mungkin timbul dari hasil pekerjaan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan dampaknya. Prokrastinasi disfungsional adalah penundaan tanpa tujuan yang jelas dan menyebabkan kerugian, sedangkan prokrastinasi fungsional adalah penundaan yang memiliki alasan yang sah dan tujuan yang jelas, sehingga tidak menimbulkan kerugian dan bahkan dapat membantu dalam penyelesaian tugas secara konstruktif. Penelitian ini menitikberatkan pada prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan terhadap tugas penting tanpa tujuan yang jelas yang berpotensi menimbulkan dampak negatif.

### 2.1.4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Patikei (2020) menjabarkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dibahas dari tiga aspek yaitu :

- a. Membuang waktu. Aspek ini merujuk pada gambaran diri siswa secara umum mengenai kecenderungan menunda dan membuang waktu dalam mengerjakan tugas.
- b. Menghindari tugas (*Task Avoidance*). Aspek ini merujuk pada kecenderungan siswa menghindar atau menyerah dalam mengerjakan tugas karena merasa tugas yang dikerjakan terlalu sulit dan dianggap tidak menyenangkan sehingga lebih memilih untuk mencari kesenangan yang mudah diperoleh.
- c. Menyalahkan pihak lain (*Blaming Others*). Aspek ini menyoroti kecenderungan siswa untuk menghindari tanggung jawab dan menyalahkan faktor eksternal atau orang lain atas akibat dari penundaan yang mereka lakukan.

Berdasarkan paparan tersebut dapat dilihat bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah siswa suka membuang waktu dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, adanya perasaan cemas, cenderung menghindari tugas karena merasa tidak mampu dan tugas yang sulit, dan menyalahkan orang lain karena dianggap bertanggung jawab atas perilaku prokrastinasi yang terjadi.

#### **2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Akademik**

Menurut Candra dkk (2014:6), penyebab prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu yang berkontribusi terhadap terjadinya prokrastinasi akademik.

1. Kondisi fisik, termasuk jenis kelamin dan kesehatan, seperti kelelahan, dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Individu yang mengalami kelelahan lebih cenderung menunda tugas akademik dibandingkan dengan mereka yang merasa segar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan biasanya lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas dibandingkan siswa laki-laki, yang lebih sering menunda pekerjaan mereka.
2. Kondisi psikologis individu. Faktor psikologis, seperti tingkat tanggung jawab terhadap kewajiban akademik dan rasa percaya diri, juga memainkan peran penting. Ketidakmampuan untuk mengelola tanggung jawab dan kurangnya percaya diri dapat memicu prokrastinasi akademik. Siswa dengan rasa tanggung jawab yang rendah atau kepercayaan diri yang kurang mungkin lebih cenderung menunda-nunda tugas mereka.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar individu yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik.

1. Faktor Keluarga, seperti cara orang tua memberikan reward atau punishment, berperan signifikan dalam sikap siswa terhadap tugas akademik. Kebijakan keluarga terkait penghargaan atau hukuman dapat memotivasi siswa untuk menyelesaikan tugas mereka.

2. Lingkungan masyarakat yang kondusif sangat penting dalam mendukung siswa untuk menyelesaikan tugas. Lingkungan dengan pengawasan yang minim, di mana norma dan aturan tidak diterapkan secara ketat, seringkali menyebabkan siswa menunda-nunda tugas. Kondisi ini menciptakan suasana di mana siswa kurang terdorong untuk menyelesaikan pekerjaan mereka.
3. Lingkungan sekolah juga berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh teman sebaya, metode pengajaran guru, dan pengalaman negatif dengan guru dapat memengaruhi motivasi siswa untuk menyelesaikan tugas. Faktor-faktor ini mempengaruhi cara siswa mengelola waktu dan tanggung jawab akademik mereka.

Menurut pandangan Candra, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis individu, serta faktor eksternal seperti pengaruh dari keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat.

Menurut Noran (dalam Akinsola, 2007: 365), penundaan dapat disebabkan oleh beberapa faktor utama, yaitu: a) Manajemen Waktu. Individu yang mengalami prokrastinasi sering kali menunjukkan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dengan efektif. Hal ini mencerminkan kurangnya kejelasan dalam menetapkan prioritas, tujuan, dan objektivitas. Ketidakpastian ini menyebabkan individu kesulitan dalam menentukan tugas yang harus diutamakan, sehingga mereka terdistraksi oleh aktivitas lain. Akibatnya, pekerjaan menjadi tidak terfokus dan sering kali tidak selesai sesuai jadwal. b) Ketidakmampuan

Berkonsentrasi. Kesulitan dalam berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah juga merupakan faktor penyebab penundaan. Gangguan dari lingkungan sekitar, kebisingan, ruang belajar yang berantakan, atau mengerjakan tugas di tempat tidur dapat menghambat kemampuan individu untuk fokus. c) Ketakutan dan Kecemasan Terhadap Kegagalan. Individu yang mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap kemungkinan kegagalan sering kali menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengkhawatirkan hasil daripada mencari solusi untuk menyelesaikan tugas. Rasa takut dan cemas ini sering kali menghambat kemajuan dalam menyelesaikan pekerjaan. d) Kurang Percaya Diri. Kurangnya kepercayaan diri, harapan yang tidak realistis, serta sikap perfeksionis dapat menjadi penyebab lain dari prokrastinasi akademik. Individu yang meragukan kemampuannya atau yang memiliki standar yang sangat tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan demikian, menurut Noran, faktor-faktor penyebab prokrastinasi meliputi manajemen waktu yang tidak efektif, ketidakmampuan untuk fokus, ketakutan terhadap kegagalan, dan kurangnya kepercayaan diri.

Dari sudut pandang tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan faktor eksternal mencakup pengaruh keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekolah. Beberapa penyebab utama prokrastinasi antara lain pengelolaan waktu

yang buruk, kesulitan untuk fokus, ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan sendiri.

#### 2.1.6. Dampak Prokrastinasi

Menurut Burka & Yuen (2008: 165), prokrastinasi berdampak pada dua aspek utama:

- 1) Masalah Eksternal: Prokrastinasi dapat mengakibatkan masalah eksternal, seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas yang mengurangi kualitas pekerjaan, menurunkan prestasi akademik, dan berisiko menerima teguran dari pengajar.
- 2) Masalah Internal: Selain itu, prokrastinasi dapat menyebabkan masalah internal, seperti perasaan cemas, stres, rasa bersalah, dan penyesalan.

Menurut Burka dan Lenora (dalam Kuswandi, 2009: 2), beberapa kerugian dari prokrastinasi meliputi sanksi dari pemerintah seperti *drop out* dari sekolah atau perguruan tinggi, ketegangan dengan keluarga, kritik diri yang berlebihan, depresi, kecemasan, ketidakmampuan menikmati aktivitas lain, perasaan bersalah, ketegangan, panik, kelelahan psikis, dan gangguan psikis lainnya. Prokrastinasi tidak hanya berdampak pada aspek akademik tetapi juga dapat merusak kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Semb, Glik, dan Spencer (dalam Kuswandi, 2009: 2) menambahkan bahwa perilaku prokrastinasi juga dapat menurunkan motivasi belajar. Ketika seseorang terus-menerus menunda pekerjaan, mereka mungkin merasa semakin tidak berdaya dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Hal ini dapat menciptakan

lingkaran setan di mana prokrastinasi menyebabkan penurunan motivasi, yang pada gilirannya menyebabkan lebih banyak penundaan.

Dampak negatif dari prokrastinasi mencakup kecenderungan siswa untuk berperilaku tidak jujur, di mana mereka sering mencari alasan untuk menjelaskan ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan atau menunda tugas. Selain itu, prokrastinasi menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir seiring dengan mendekatnya tenggat waktu, yang membuat siswa merasa tertekan dan kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini berujung pada penurunan prestasi belajar secara signifikan. Ketidakmampuan siswa untuk menyelesaikan tugas dengan efektif disebabkan oleh penggunaan waktu yang tidak efisien. Waktu yang diberikan oleh guru sering tidak dimanfaatkan dengan optimal, sehingga siswa terpaksa menyelesaikan tugas secara terburu-buru menjelang tenggat waktu. Tugas yang dikerjakan dengan terburu-buru umumnya tidak mencapai hasil yang maksimal, dan siswa sering kali tidak memahami materi dengan baik karena tidak memiliki kesempatan untuk meninjau dan merevisi pekerjaan mereka secara menyeluruh.

Menurut Sukarti (2006: 12), kebiasaan prokrastinasi dapat menimbulkan dampak negatif. Prokrastinasi menyebabkan pemborosan waktu, di mana tugas-tugas yang seharusnya dapat diselesaikan jauh sebelum tenggat waktu sering kali tidak selesai tepat waktu dan hasilnya menjadi kurang optimal karena dikerjakan dalam waktu yang terbatas. Selain itu, prokrastinasi juga berpotensi menyebabkan individu kehilangan peluang dan kesempatan yang ada jika perilaku ini terus berlanjut.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang signifikan, termasuk pemborosan waktu, pembentukan karakter tidak jujur, serta timbulnya rasa cemas, ketakutan, dan kekhawatiran, yang pada akhirnya menurunkan prestasi belajar siswa. Fenomena yang diamati di lapangan mengonfirmasi bahwa kondisi siswa sesuai dengan pandangan-pandangan tersebut. Prokrastinasi yang dilakukan siswa memengaruhi kondisi psikologis mereka, seperti munculnya rasa bersalah, kegelisahan, dan penurunan prestasi akademik. Peneliti menggabungkan pandangan dari Burka & Yuen dan Sukarti untuk memperdalam pemahaman siswa mengenai dampak prokrastinasi akademik.

## **2.2. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **2.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Menurut Sri Narti (2014: 17), layanan bimbingan kelompok merupakan metode yang memberikan dukungan atau panduan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam pendekatan ini, aktivitas dan dinamika kelompok dimanfaatkan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi perkembangan atau pemecahan masalah peserta.

Sementara itu, Prayitno (2017: 133) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok melibatkan pengaktifan dinamika kelompok untuk membahas berbagai aspek yang mendukung perkembangan pribadi atau penyelesaian masalah peserta.

Berdasarkan pandangan tersebut, layanan bimbingan kelompok adalah pendekatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK untuk individu melalui kegiatan kelompok. Pendekatan ini membangun dinamika kelompok yang memperkuat hubungan antar anggota, mengembangkan tujuan bersama dalam suasana kerjasama, dan mendorong kesepakatan serta tujuan kolektif untuk mencapai sasaran kelompok. Tujuan utama dari layanan ini adalah untuk meningkatkan kemandirian setiap anggota kelompok.

### **2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004:2), tujuan utama dari bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, khususnya dalam hal kemampuan berkomunikasi. Melalui kondisi dan proses yang terarah, fleksibel, luas, dan dinamis dalam berperasaan, berpikir, berpersepsi, dan berwawasan, maka kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi, dan perilaku dapat ditingkatkan.

Menurut Juntika (2009: 23), tujuan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang realitas, norma-norma kehidupan, dan metode-metode untuk menyelesaikan tugas serta mencapai tujuan di masa depan dalam konteks studi, karier, atau kehidupan.

Bimbingan kelompok secara khusus bertujuan untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung perbaikan perilaku, termasuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal pada siswa.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk memajukan keterampilan dalam memahami, berkomunikasi, dan bekerja sama di dalam kelompok guna mencapai tujuan-tujuan yang bermakna bagi pesertanya.

### **2.2.3 Manfaat Bimbingan Kelompok**

Menurut Winkel & Hastuti (2013: 565), layanan bimbingan kelompok memberikan manfaat berupa interaksi dengan banyak siswa dan penyediaan informasi yang dibutuhkan oleh mereka, kesadaran akan tantangan yang akan dihadapi, penerimaan diri setelah menyadari bahwa teman-teman sering mengalami masalah serupa, keberanian dalam menyatakan pendapat di dalam kelompok, kesempatan untuk berdiskusi tentang masalah bersama, dan kemudahan dalam menerima pandangan atau pendapat dari sesama daripada dari seorang konselor.

### **2.2.4. Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2009: 114), pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melibatkan beberapa asas yang esensial:

- a. Asas kerahasiaan mengharuskan anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan informasi yang dibahas, terutama yang bersifat pribadi dan sensitif.
- b. Asas keterbukaan memberikan kebebasan kepada setiap anggota untuk menyampaikan pendapat, ide, atau saran tanpa rasa malu atau keraguan.

- c. Asas kesukarelaan memungkinkan anggota kelompok untuk mengekspresikan diri secara spontan tanpa adanya tekanan dari teman atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan menjamin bahwa semua diskusi dalam kelompok sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan tidak melanggar kebiasaan yang sudah ada.
- e. Asas lain menekankan bahwa dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok menjadi lebih produktif ketika semua anggota aktif dan terbuka. Hal ini menciptakan lingkungan yang dinamis dan beragam, yang memperkaya diskusi dengan berbagai masukan dan sudut pandang. Peserta layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat mengambil manfaat yang berarti dari keterlibatan mereka.

#### **2.2.5. Komponen Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2009: 27), layanan bimbingan kelompok melibatkan seorang ahli, seperti guru pembimbing, yang memberikan informasi dan dukungan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pendekatan ini melibatkan kelompok yang terdiri dari dua individu atau lebih yang memiliki hubungan psikologis yang terstruktur antara anggota satu dengan yang lainnya.

Komponen-komponen dalam layanan bimbingan kelompok termasuk pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok memainkan peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, sehingga anggota kelompok dapat mempelajari cara menyelesaikan masalah mereka sendiri. Tugas pemimpin kelompok dalam layanan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pemimpin kelompok memberikan bantuan, arahan, atau intervensi langsung terhadap kegiatan kelompok, baik dalam hal konten maupun proses kegiatan.
- 2) Pemimpin kelompok memantau perkembangan suasana di dalam kelompok, termasuk perasaan individu maupun keseluruhan dinamika kelompok, dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan yang dialami anggota.
- 3) Apabila kelompok tidak mencapai sasaran yang diinginkan, pemimpin kelompok perlu memberikan panduan yang tepat.
- 4) Pemimpin kelompok mengevaluasi berbagai aspek dari kegiatan kelompok, termasuk isi dan prosesnya.
- 5) Selain itu, pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk mengatur jalannya kegiatan, bertindak sebagai mediator, memfasilitasi kerjasama, dan menciptakan lingkungan yang harmonis.
- 6) Menjaga kerahasiaan seluruh isi dan kejadian dalam kelompok juga merupakan tanggung jawab utama pemimpin kelompok.

#### b. Anggota kelompok

Tidak semua individu atau kelompok orang dapat menjadi peserta dalam layanan bimbingan kelompok. Seorang konselor harus memilih peserta-peserta ini untuk membentuk kelompok yang memenuhi kriteria tertentu. Besarnya atau kecilnya kelompok serta homogenitas atau heterogenitas peserta kelompok dapat mempengaruhi efektivitas kinerja kelompok dalam mencapai tujuan mereka.

#### c. Materi Layanan

Materi dalam layanan bimbingan kelompok mencakup topik-topik yang spesifik dan relevan. Bimbingan kelompok membahas berbagai topik, termasuk topik yang terkait dengan tugas-tugas khusus atau topik yang dipilih secara bebas untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan atau pengembangan pribadi.

### 2.2.6. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Hartinah (2009: 132) menjelaskan bahwa secara umum, proses perkembangan melibatkan empat tahap:

#### a. Tahap Pembentukan

Tahap Pembentukan dalam layanan bimbingan kelompok mencakup pengenalan, keterlibatan, dan integrasi anggota ke dalam kelompok.

Pada tahap ini, dilakukan beberapa kegiatan esensial:

1. Anggota kelompok menyampaikan pemahaman, tujuan, serta harapan mereka terhadap proses kelompok.

2. Prinsip-prinsip dasar dan metode yang menjadi panduan dalam bimbingan kelompok dijelaskan secara rinci.
3. Setiap anggota saling memperkenalkan dan berbagi informasi pribadi untuk membangun kepercayaan dan hubungan yang erat di antara mereka.
4. Pemimpin kelompok menggunakan teknik khusus untuk membantu anggota mengembangkan sikap positif, terutama jika ada kebutuhan untuk meningkatkan tingkat keterbukaan dan partisipasi.
5. Permainan atau aktivitas pemanasan digunakan untuk meningkatkan interaksi dan memperkuat ikatan sosial di antara anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan dalam bimbingan kelompok melibatkan beberapa kegiatan krusial:

1. Penjelasan rinci tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap berikutnya disampaikan kepada anggota kelompok.
2. Menilai atau mengamati kesiapan anggota untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dari bimbingan kelompok.
3. Membahas suasana atau dinamika yang sedang berlangsung di dalam kelompok untuk memahami situasi kelompok saat itu.
4. Mendorong peningkatan tingkat partisipasi anggota dalam segala kegiatan yang dilakukan kelompok.

5. Bila perlu, melakukan peninjauan ulang terhadap beberapa aspek dari tahap awal atau tahap pembentukan lainnya. Tahap peralihan ini berfungsi sebagai penghubung yang menghubungkan tahap awal pembentukan kelompok dengan pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini mencakup aktivitas berikut:

1. Pemimpin kelompok menyajikan sebuah masalah atau topik kepada kelompok tugas, sedangkan dalam kelompok bebas, anggota mengusulkan masalah dan kemudian memilih topik yang akan dibahas.
2. Interaksi berlangsung antara anggota dan pemimpin kelompok untuk membahas berbagai aspek yang belum dipahami terkait dengan masalah atau topik yang telah diperkenalkan oleh pemimpin kelompok atau dipilih oleh anggota kelompok.
3. Anggota kelompok melakukan diskusi mendalam dan komprehensif mengenai permasalahan atau topik tersebut.
4. Ada kegiatan yang berfungsi sebagai hiburan atau penyegar di antara proses diskusi dan pembahasan utama.

d. Tahap Pengakhiran

Setelah sesi berakhir, kegiatan pengakhiran mencakup pengumuman selesainya pertemuan, penarikan kesimpulan oleh anggota kelompok, evaluasi terhadap kegiatan yang baru saja dilakukan, perencanaan untuk pertemuan berikutnya, serta ditutup dengan doa.

### 2.2.7. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok melibatkan serangkaian tahap kegiatan yang meliputi:

*Pertama*, tahap Perencanaan dimulai dengan mengidentifikasi topik yang akan dibahas, membentuk kelompok, menetapkan jadwal kegiatan, mengatur prosedur layanan, mempersiapkan fasilitas, dan menyusun administrasi yang diperlukan.

*Kedua*, tahap Pelaksanaan meliputi komunikasi rencana bimbingan kelompok kepada peserta, organisasi kegiatan, serta pelaksanaan fase pembentukan, transisi, aktivitas, dan penutupan.

*Ketiga*, tahap Evaluasi melibatkan penetapan materi evaluasi, prosedur, dan standar evaluasi, penyusunan instrumen evaluasi, peningkatan instrumen evaluasi, dan analisis hasil evaluasi.

*Keempat*, tahap Analisis hasil evaluasi mencakup penetapan norma atau standar analisis, analisis data, dan interpretasi hasil analisis.

*Kelima*, tahap Tindak Lanjut melibatkan penentuan jenis dan arah tindak lanjut, komunikasi rencana tindak lanjut kepada pihak terkait, serta implementasi tindak lanjut yang diperlukan.

*Keenam*, tahap Laporan mencakup penyusunan laporan layanan, penyampaian laporan kepada kepala sekolah/madrasah dan pihak terkait, serta dokumentasi laporan untuk keperluan pelaporan dan evaluasi berkelanjutan.

### 2.2.8. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok, terdapat berbagai kelebihan dan kelemahan yang harus dipertimbangkan karena tidak semua aspek layanan tersebut selalu berjalan dengan sempurna. Berikut adalah beberapa kelemahan dan kelebihan dari layanan bimbingan kelompok:

- a. Beberapa kekurangan bimbingan kelompok termasuk: 1) Layanan ini hanya berfokus pada pencegahan dan pemahaman anggota kelompok. 2) Berorientasi pada pemberian informasi secara dominan. 3) Terkadang kurangnya interaksi yang intens antara anggota kelompok. 4) Permasalahan yang dibahas cenderung bersifat umum dan tidak mendalam.
- b. Beberapa keunggulan bimbingan kelompok meliputi: 1) Membuka ruang untuk pertukaran ide dan pengalaman antar anggota kelompok. 2) Lebih efektif dan efisien dalam hal penyebaran informasi dan penyelesaian masalah. 3) Mampu memanfaatkan pengaruh individu atau kelompok terhadap anggota lainnya. 4) Berpotensi menjadi titik awal bagi konseling individu yang lebih mendalam.

## 2.3. Teknik *Self-talk*

### 2.3.1. Pengertian Teknik *Self-talk*

Menurut Oemarjoedi (2003), konsep *self-talk* atau *self-instruction* mendorong klien untuk lebih sadar saat berkomunikasi dengan diri sendiri. Proses ini melibatkan transformasi kognisi klien dengan mengubah cara verbalisasi mereka. Kemampuan untuk mempengaruhi kata-kata yang

digunakan klien terhadap diri mereka sendiri merupakan aspek kunci dalam intervensi terapeutik.

Seligman dan Reichenberg (2013) menggambarkan *self-talk* sebagai sebuah *pep-talk* positif yang diberikan oleh individu kepada diri sendiri secara rutin. Saat menggunakan *self-talk*, seseorang mengulang-ulang frasa yang mendukung, yang sangat bermanfaat ketika menghadapi masalah (Erford, 2016:223).

Teknik *self-talk* adalah sebuah teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem*, dan pengelolaan amarah. Teknik ini juga dapat digunakan untuk klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi untuk dirinya. Dan membantu mengubah pernyataan-pernyataan dari yang negatif ke positif. *Self-talk* positif digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif daripada negatif dan untuk memperkuat keterampilan coping mereka. Tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali. Bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan, alih-alih teknik ini digunakan sebagai suatu cara untuk membantu seorang anak yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif (Erford, 2017)

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, *self-talk* merupakan proses di mana individu mengarahkan dialog internal untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif dalam dirinya sendiri. Proses ini melibatkan pengulangan pernyataan-pernyataan yang dianggap bermanfaat dan mendukung, bertujuan untuk menimbulkan motivasi, tindakan dan perasaan yang positif dalam mencapai suatu tujuan walaupun dalam keadaan yang tidak baik, mendorong perilaku tertentu atau menghindari perilaku tertentu.

### 2.3.2. Macam-macam *Self-talk*

Secara faktual, semua individu secara tidak sadar menerapkan teknik *self-talk*. Sebagai contoh, ketika seseorang menghadapi ujian, mereka mungkin memberikan dukungan pada diri sendiri dengan meyakinkan bahwa mereka mampu menyelesaikan ujian tersebut. Dalam praktik *self-talk*, terdapat dua jenis, yaitu *self-talk* negatif dan *self-talk* positif.

#### a. *Self-Talk* Positif

Weinberg, dalam teorinya, mengemukakan bahwa berbicara positif pada diri sendiri dapat meningkatkan fokus individu dalam menyelesaikan tugas dengan cara mengalihkan perhatian dari masa lalu dan mengarahkan energi ke masa depan. Individu yang mengambil pendekatan ini cenderung tetap gigih tanpa rasa putus asa, memanfaatkan kegagalan dan kesalahan sebagai pembelajaran berharga untuk terus maju menuju tujuan mereka. *Self-talk* positif memiliki kemampuan untuk memotivasi seseorang dalam mencapai

tujuannya. Definisi *self-talk* seperti yang telah dibahas oleh para ahli sebelumnya merujuk pada konsep *self-talk* positif, di mana individu memberikan dan mengatur pemikiran positif untuk diri mereka sendiri. Pemakaian kata-kata positif dapat mendorong individu untuk mengatasi pemikiran negatifnya sendiri, memungkinkannya menjadi pelatih pribadi dalam mengelola ketegangan emosional. Dalam pendekatan ini, terjadi komunikasi interpersonal yang membantu individu untuk lebih memahami keinginannya dan mengidentifikasi hal-hal yang perlu disingkirkan dari pikirannya.

b. *Self Talk* Negatif

*Self-talk* yang bersifat negatif cenderung menghasilkan dampak yang merugikan, menghalangi individu untuk merasa lebih baik. Jenis *self-talk* seperti ini sering kali dipicu oleh sikap pesimis dan kecemasan. Menurut Rimm dan Litvak, *self-talk* yang negatif dapat menyebabkan reaksi fisiologis yang signifikan, memicu emosi seperti depresi, kemarahan, perasaan rendah diri, rasa bersalah, dan kecemasan.

### 2.3.3. Manfaat *Self-talk*

Penerapan *self-talk* berpikir positif melibatkan individu dalam upaya memasukkan pemikiran dan visualisasi yang membangun. Pemikiran positif memiliki potensi untuk membawa kegembiraan, kepuasan, dan kesuksesan dari setiap langkah yang diambil. Dengan mengadopsi sikap mental yang optimis dan mengharapkan hal-hal baik serta menguntungkan, pemikiran positif membantu individu mencapai berbagai tujuan yang diinginkan.

Tujuan utama dari *self-talk* adalah berpikir positif, yang berarti manfaat dari berpikir positif sebanding dengan manfaat yang diperoleh dari praktik *self-talk* itu sendiri. Melakukan *self-talk* secara teratur sebelum memulai kegiatan setiap hari dapat menciptakan perasaan yang lebih ringan dan memengaruhi cara individu menjalani hari dari awal sampai akhir.

#### **2.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-talk***

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk*:

- a. Menurut Ricard dalam Wulandari, fase awal pembentukan individu dimulai ketika seorang anak mampu berkomunikasi dengan dirinya sendiri pada usia enam atau tujuh tahun. Pada periode ini, anak mulai memahami konsep baik dan buruk serta terus mengembangkan keterampilan bahasa. Dengan demikian, interaksi positif dan komunikasi yang baik dari lingkungan dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap pola pikir anak.
- b. Menurut Ricard dalam Wulandari, tempat pertama di mana individu terbentuk adalah saat seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri pada usia enam atau tujuh tahun. Pada saat ini, mereka mulai mengenali perbedaan antara hal yang baik dan buruk serta terus melatih keterampilan berbahasa mereka. Karena itu, pengaruh interaksi dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat sangat mempengaruhi perkembangan pola pikir anak.

Kematangan psikologis tidak hanya tercermin dari kemampuan bekerja atau hal-hal yang terlihat dari luar. Ini lebih berkaitan dengan kemampuan intrinsik dalam mengendalikan diri. Dengan kematangan psikologis ini, individu dapat mengaktifkan dialog internal untuk menghadapi segala kemungkinan yang akan datang. Hal ini dapat membantu individu memposisikan dirinya sebagai hamba yang sadar bahwa segala peristiwa terjadi atas kehendak Sang Maha Pencipta.

#### **2.3.5. Langkah-langkah Melakukan *Self-talk***

*Self-talk*, sebagai komponen dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), bertujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, serta perilaku yang tidak logis. Terapi ini mengajarkan konseli untuk menyadari bahwa perasaan, pemikiran, dan perilaku tersebut merupakan hasil dari proses internal mereka sendiri. Untuk mengatasi hal ini, konseli memerlukan arahan dari konselor melalui serangkaian tahap yang harus dijalani bersama:

- a. Tahap pertama dari proses ini melibatkan konselor untuk membimbing konseli dalam mengenali dan memahami ketidaklogisan serta ketidakrasionalan dalam pemikiran dan perasaan mereka. Proses ini membantu konseli untuk memahami akar penyebab dari pemikiran yang tidak rasional, sambil mengajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah pola pikir tersebut.
- b. Tahap kedua dari proses ini fokusnya adalah pada pembantu konseli dalam membangun keyakinan bahwa pemikiran dan perasaan negatif

dapat dihadapi dan diubah. Di sini, konseli didorong untuk menjelajahi ide-ide yang memungkinkan mereka untuk menetapkan tujuan yang realistis. Selain itu, konselor berperan aktif dalam berkomunikasi dengan konseli, mengajukan pertanyaan untuk memeriksa keabsahan ide-ide mereka tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan mereka.

- c. Tahap ketiga, yang merupakan tahap terakhir dari proses ini, konselor berfokus pada mendampingi konseli dalam secara konsisten mengembangkan pola pikir yang rasional dan membangun filosofi hidup yang logis. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan bahwa konseli tidak terperangkap dalam masalah yang timbul akibat pemikiran tidak rasional yang dapat mengganggu kehidupan mereka.

#### **2.3.6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-talk***

*Self-talk*, sebagai komponen dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), memiliki kelebihan dan kekurangan yang seimbang dengan terapi ini. Salah satu keunggulan dari *positive self-talk* adalah fokusnya pada menerapkan pemahaman baru ke dalam tindakan praktis. Pendekatan ini juga memungkinkan individu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Salah satu keterbatasan dari pendekatan REBT adalah pendekatannya yang sangat didaktik, sehingga penting bagi terapis untuk memiliki pemahaman diri yang mendalam dan berhati-hati agar tidak memaksakan pandangan hidup pribadinya kepada konseli atau siswanya. Terapis harus

tahu kapan tepatnya untuk memberikan dorongan dan kapan sebaiknya menahan diri.

#### 2.4. Penelitian Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self-talk* Terhadap Prokrastinasi Akademik peserta didik telah digunakan oleh banyak penelitian antara lain:

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Nugroho Dwi Saputro pada tahun 2018, terdapat dalam jurnal dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik” bertujuan untuk menilai dampak bimbingan kelompok terhadap pemahaman siswa mengenai efek prokrastinasi akademik di kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang. Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. Intervensi yang diberikan adalah bimbingan kelompok. Sampel terdiri dari 8 siswa di kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan uji *Paired Samples T-test* menggunakan program *Statistic Version 22.00*. Seperti penelitian sebelumnya, studi ini juga menggunakan bimbingan kelompok dan pendekatan kuantitatif, namun menambahkan teknik *self-talk* untuk kejelasan yang lebih mendalam.
2. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Kurniawan Damanik pada tahun 2020, yang diterbitkan dalam jurnal berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah Sikap Siswa Terhadap

Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur Tahun Ajaran 2019/2020”. Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi sikap prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur pada tahun ajaran yang sama. Sampel penelitian terdiri dari 8 siswa, dengan komposisi 4 laki-laki dan 4 perempuan. Data dikumpulkan menggunakan angket yang mencakup 30 pertanyaan. Seperti pada penelitian sebelumnya, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, tetapi kali ini dengan tambahan teknik *self-talk* untuk memperjelas fokus penelitian.

3. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Hilda Aprilita pada tahun 2022, yang diterbitkan dalam jurnal berjudul “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-talk* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP NEGERI 1 KOTA AGUNG”. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan penerapan teknik *self-talk* dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Kota Agung. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif kualitatif, dengan data dikumpulkan melalui wawancara, dokumentasi, dan observasi. Dalam penelitian ini, ditemukan 6 peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik, terdiri dari 3 orang dengan tingkat prokrastinasi tinggi dan 2 orang dengan tingkat prokrastinasi sedang. Persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan teknik *self-talk*, namun perbedaannya

terletak pada pendekatan metodologi yang bersifat deskriptif, berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian sebelumnya.

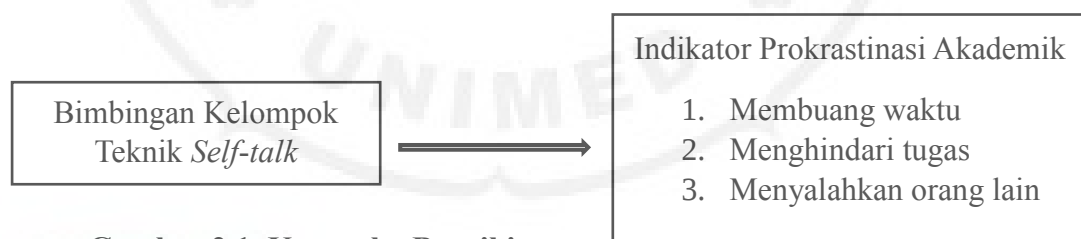
4. Penelitian keempat yang dilakukan oleh Aunia Shifni Elwardah pada tahun 2023, yang terpublikasi dalam jurnal berjudul “Efektivitas Teknik *Self Talk* Melalui Zikir Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra’atul Ulum Paciran Lamongan”. Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana teknik *self-talk* yang dipadukan dengan zikir dapat mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan siswa kelas XII di MA Mazra’atul Ulum Paciran Lamongan. Mengingat bahwa prokrastinasi merupakan masalah umum yang telah diidentifikasi dalam studi sebelumnya, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi siswa. Teknik *self-talk*, yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya, diintegrasikan dengan zikir dalam studi ini untuk mengevaluasi efek tambahan dari variabel baru tersebut.

## 2.5. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menguraikan efek dari layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa. Layanan ini bertujuan untuk memberikan dukungan atau arahan kepada individu atau siswa melalui kegiatan yang dilakukan dalam kelompok.

Dalam bimbingan kelompok, penting untuk merancang aktivitas dan dinamika yang dapat membahas berbagai aspek penting untuk pengembangan atau pemecahan masalah yang dihadapi siswa. Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup.

Seligman dan Reinchenberg (2013) mendefinisikan teknik *self-talk* sebagai proses percakapan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri secara rutin setiap hari (dikutip dalam Erford, 2016: 223). Teknik ini dipilih karena kemampuannya dalam menantang keyakinan yang tidak rasional dan mempromosikan pola pikir yang lebih sehat. *Self-talk* yang lebih positif dapat terbentuk berkat pengaruh dari komentar dan dukungan yang diterima dari orang tua, guru, atau teman sebaya (Erford, 2016: 223).



**Gambar 2.1. Kerangka Berpikir**

## 2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis teoritis dan landasan konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini terbentuk. Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-talk* terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VIII di SMP Al-Washliyah 30 Medan T.A. 2023/2024.