

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGURANGI
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA**

Rolanda Arifa Dewayani
rolandaarifa16@gmail.com

Carisa Putri Novita Sari
carisaputrins@gmail.com

Niken Dwi Prameswari
nikenprameswari06@gmail.com

M. Ainnur Rofiq
rofiqAinnur3428@gmail.com

Pipit Nur Khoiriyah
pipitnurkhoiriyah01@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research discusses the effect of group counseling on reducing the level of academic procrastination in students. Group counseling methods are used as an intervention to identify factors that encourage procrastination behavior and develop treatment strategies. The results showed that group counseling significantly reduced levels of academic procrastination, provided in-depth insight into the challenges students face, and encouraged the adoption of more productive work habits. The practical implication of this research is the potential for improving academic performance and student welfare through the application of group counseling as an effective approach in overcoming procrastination.

Keywords: *Procrastination, Counseling, and Students*

Abstrak

Penelitian ini membahas pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode konseling kelompok digunakan sebagai intervensi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong perilaku prokrastinasi dan mengembangkan strategi penanganan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik, memberikan wawasan mendalam tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa, dan mendorong adopsi kebiasaan kerja yang lebih produktif. Implikasi praktis penelitian ini adalah potensi peningkatan kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa melalui penerapan konseling kelompok sebagai pendekatan efektif dalam mengatasi prokrastinasi.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Konseling, dan Mahasiswa

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa oleh guru dan konselor adalah kurangnya pengaturan waktu dan penundaan menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh pendidik. Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984:505). Jadi waktu hanya terbuang sia-sia tanpa tujuan apa pun. Apalagi di zaman sekarang, ketika mayoritas siswa lebih suka berinteraksi dengan dunia yang dimanipulasi. Kebanyakan orang dalam situasi tertentu mengalami masalah prokrastinasi, yang hanya dapat didefinisikan sebagai penundaan tugas berulang.

Prokrastinasi adalah perilaku remaja yang sangat umum, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Baik keadaan dari diri mahasiswa sendiri maupun lingkungannya dapat menyebabkan perilaku ini. Dengan kata lain, prokrastinasi adalah ketika seseorang berperilaku tidak terkendali dalam pekerjaan atau tugas-tugasnya yang menyebabkan mereka tertunda atau tidak selesai pada waktu yang ditentukan. Perilaku prokrastinasi ini juga disebut sebagai tanda kurangnya keinginan untuk melakukan sesuatu yang baik.

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori: akademik dan non-akademik. Penundaan tugas formal atau tugas sehari-hari, seperti pekerjaan sosial, rumah tangga, atau kantor, disebut prokrastinasi akademik. Sebaliknya, penundaan tugas formal, seperti tugas sekolah atau kursus, disebut prokrastinasi non akademik.

Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda, menunda, atau menghindari menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Tanda-tanda prokrastinasi akademik termasuk kecenderungan untuk menunda tugas tertentu, serta kebiasaan dan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas tertentu. Memiliki kecenderungan untuk mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan dan, ketika memungkinkan, berusaha untuk menghindarinya atau mencari cara keluar dari situasi tersebut adalah tanda lain dari penyakit kasta. Ketika tugas yang sulit dihadapi, orang cenderung menyerah dan memilih kesenangan yang mudah diperoleh. Selain itu, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami juga merupakan tanda prokrastinasi. Individu cenderung menghindari tanggung jawab dan menyalahkan orang lain.

Tiga alasan utama mengapa seseorang prokrastinasi, menurut Pychyl (2014): 1) Prokrastinasi karena sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan; 2) Prokrastinasi karena kurangnya niat dalam diri untuk menyelesaikan sesuatu; atau 3) Prokrastinasi karena mudah terganggu (tidak fokus). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik.

Salah satu jenis bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok, yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dalam prosesnya. Ada banyak pendekatan untuk konseling kelompok, yang membuat layanan ini menjadi pilihan yang tepat untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Pendekatan realita dianggap paling efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Menurut Febrianto (2019), konsepsi realitas adalah suatu proses interaksi antara konselor dan konseli tentang pilihan yang akan diambil seseorang dalam hidupnya, dengan pilihannya sendiri sebagai yang paling penting. Tujuan dari konseling realitas ini, menurut

Corey (dalam Dewi Suciati & Srianturi, 2021), adalah untuk membantu seseorang mencapai kematangan. Kematangan ini berarti seseorang dapat bertanggung jawab atas keinginannya dan mengembangkan rasa tanggung jawab atas tindakannya yang tidak sesuai.

Pendekatan konseling realita ini dalam pelaksanaannya berorientasi pada masa kini. Dengan tidak berpaku pada masa lalu, membuat konseli dapat menyelesaikan masalahnya. Dengan bertindak sebagai model atau guru, konselor akan membantu konseli memperbaiki perilakunya dengan memfokuskan pada apa yang terjadi saat ini dan tindakan apa yang akan diambilnya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang dan membuat skala ukur untuk prokrastinasi akademik. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang konseling dan teori-teori yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, serta mampu memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menunda suatu tugas dikenal sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi dalam lingkungan akademik, seperti di kampus, terkait dengan tugas-tugas akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis-jenis variabel yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Informatika pada kelompok mahasiswa dari program studi teknik pangan Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan temuan dari konseling kelompok, peneliti membuat skala prokrastinasi akademik mereka sendiri. Hasil konseling kelompok dengan beberapa mahasiswa dari fakultas teknologi informatika program studi teknik pangan menunjukkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan keterlambatan akademik, seperti yang disebutkan berikut:

Menurut analisis kualitatif, faktor eksternal adalah yang paling banyak mempengaruhi keterlambatan akademik. Ferrari et al. (1995) membagi faktor-faktor tersebut menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kondisi fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal termasuk tingkat sekolah, kompensasi dan hukuman, beban kerja yang berlebihan, dan keadaan lingkungan.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam seseorang yang menyebabkan mereka terlambat belajar. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar seseorang, seperti pengaruh lingkungan yang mempengaruhi mereka untuk terlambat belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi terlambat belajar: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berikutnya adalah faktor psikis. Faktor pertama menyebabkan mahasiswa tidak memahami tugas yang diberikan oleh guru karena instruksi tugas yang tidak jelas. Faktor kedua terkait dengan cara dosen mengajar di kelas, yaitu mereka sering memberikan tugas atau hanya memberikan presentasi tanpa feedback dari guru. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak menguasai materi kuliah. sehingga sulit untuk memulai mengerjakan tugas-tugas kuliah, dan juga membuatnya lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menarik, seperti menonton film, bermain game online, membaca novel, dan menjadi tertarik pada media sosial. Kemudian keempat adalah mood, atau suasana hati. Jika siswa merasa tidak dalam suasana hati yang baik, mereka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai mereka kembali dalam suasana hati yang baik, yang akan membangkitkan semangat mereka untuk menyelesaikan tugas kuliah. Semua hal yang terkait dengan fisik dan psikis berasal dari dalam diri seseorang.

Selanjutnya adanya faktor eksternal, yaitu lingkungan siswa. Faktor-faktor ini termasuk pengaruh teman mahasiswa, pertanyaan dan ketidaktahuan tentang tugas yang diberikan oleh dosen. Ketidapkahaman menurunkan keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, yang menyebabkan penundaan pengerjaan tugas. Mahasiswa juga percaya bahwa tugas yang sulit memiliki referensi yang sulit, tugas yang diberikan terlalu rumit, atau tidak dapat diselesaikan. Kedua, tidak ada fasilitas penunjang akademik yang memadai, seperti laptop yang rusak, tidak dapat terhubung ke internet, kuota habis, dan modem. Hal ini menghambat tugas untuk diselesaikan. Ketiga, siswa tidak memiliki banyak referensi karena sumbernya terbatas dan sulit dicari. Hal tersebut bisa diakibatkan karena kurangnya referensi mahasiswa pada semester awal perkuliahan yang masih mengacu hanya pada beberapa sumber saja.

Keempat waktunya terlalu lama, karena waktu pengumpulan tugasnya yang lama, sehingga mahasiswa terlalu santai untuk mengerjakannya. Kelima bergantung pada teman jika tugas sulit atau waktu pengumpulan dekat. Keenam aktivitas di luar kampus termasuk rapat organisasi, acara keluarga, memiliki pekerjaan, dan mengerjakan tugas di rumah atau di kosan. Menurut beberapa siswa yang telah mengikuti konseling kelompok, keterlibatan mereka dalam organisasi kampus telah meningkatkan jumlah aktivitas yang dilakukan dan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar di luar kampus, yang menghasilkan lebih banyak waktu yang dibagi. Ketujuh penumpukkan tugas, seperti tugas individu atau kelompok, membuat siswa bingung mana yang harus didahulukan dan mana yang harus diselesaikan ketika waktunya hampir habis. Kajian literatur menunjukkan bahwa faktor eksternal, atau faktor yang berasal dari luar individu, dapat berupa banyak tugas (*overloaded tasks*) yang memerlukan penyelesaian cepat (Bruno, 1998). Hal ini akan menjadi lebih buruk jika ada lingkungan yang mendorong keterlambatan (Rizvi, dkk, 1997).

Dalam praktikan konseling kelompok ini, konselor menggunakan strategi konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP. Konseling, menurut Willis (2007), adalah bantuan usaha yang diberikan oleh konselor profesional kepada orang yang bermasalah dengan tujuan membantu mereka mengembangkan potensi terbaik mereka, beradaptasi dengan lingkungan mereka, dan menyelesaikan masalah mereka. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas berfokus pada pilihan dan tanggung jawab. Klien melakukan keputusan secara mandiri, dan konselor hanya memberikan arahan dan bantuan. Konseling realitas ini bertujuan untuk membantu orang mencapai kematangan, yang dimaksudkan adalah ketika seseorang dapat bertanggung jawab atas keinginannya dan mengembangkan rasa tanggung jawab atas hal-hal yang tidak mereka lakukan (Dewi Suciati & Srianturi, 2021).

Komunikasi yang terjalin dalam praktik konseling kelompok, meningkatkan pemikiran dan melibatkan perasaan didalamnya, sehingga mereka akan lebih fokus dengan tujuan yang sejalan dan setiap anggota kelompok memiliki hak berpendapat yang bebas. Tujuan sejalan yang disebutkan diatas yaitu mengenai bagaimana mereka meningkatkan kesadaran setiap anggota dan dengan adanya konseling kelompok tersebut sebagai tempat bertukar pikiran dan pendapat untuk seseorang lebih peka dalam mengembangkan sikap tanggung jawabnya dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi dan berhubungan dengan prokrastinasi mahasiswa. Dengan diberikannya treatment konseling kelompok realita para mahasiswa menyadari beberapa dampak dari penundaan pengerjaan tugas yang selama ini dilakukan.

Konseling kelompok realitas membantu mahasiswa menyadari konsekuensi dari tindakan mereka, termasuk perilaku prokrastinasi akademik. Ini membantu mereka menyadari bahwa mereka harus bertanggung jawab atas tindakan mereka di masa depan.

sehingga mereka memperbaiki perilaku menundanya. Mereka berusaha menyelesaikan tugas dengan cepat, berusaha mencari informasi tambahan untuk meningkatkan pemahamannya, dan memperbaiki cara mereka mengatur waktunya. Ajakan teman untuk menunda tugas tidak berdampak sama sekali. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program teknik pangan fakultas teknik informatika. Hal ini sejalan dengan penelitian 2018 Savitri terhadap siswa UN PGRI Kediri yang menunjukkan bahwa konseling realita efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Studi lain, yang dilakukan oleh Istirochah (2021) dan Ridha (Ridha, 2022), juga menunjukkan hal yang sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan diskusi yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pemberian konseling kelompok berdasarkan terapi realita dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan kata lain, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di kelompok eksperimen tersebut menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang didasarkan pada terapi realita efektif menurunkan tingkat waktu yang dihabiskan untuk studi akademik. Diharapkan bahwa metode ini dapat digunakan oleh konselor sebagai alternatif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Terapi realitas, baik secara individu maupun kelompok, dapat menambah opsi pemecahan masalah prokrastinasi akademik untuk para peneliti dan akademisi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, C., & Normayanti, L. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap. 2, 17–30.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Wulan Sari, E. K. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Hafizh, R. D., & Sudinadji, M. B. (2018). Hubungan Antara Adiksi Gadget dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Hidayah, I., Aliyah, I., & Akademik, P. (2023). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 1(1).
- I Gusti Ayu Raiyanti. (2013). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. (2013)
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Oematan, C. S. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dan Prestasi Akadmeik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi – Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–7.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Prokrastinasi, T., Mahasiswa, A., & Angkatan, B. K. (2023). Co – Author : 9, 163–169.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar

- Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154.
<https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2013), 228–233.