

## **Mereduksi Prokrastinasi Akademik Dan Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa Kelas X TKR 1 SMK N Kare**

**FaliqDziy Nuha** ✉, Universitas PGRI Madiun

**Ibnu Mahmudi**, Universitas PGRI Madiun

**Muhammad Jundan**, SMK N Kare

✉ [faliqdziynuha3001@gmail.com](mailto:faliqdziynuha3001@gmail.com)

---

### **Abstrak:**

Penelitian ini dilatarbelakangi tingginya prokrastinasi akademik pada kelas X TKR 1 SMK Negeri Kare. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan need assesment yang menunjukkan tingkat disiplin belajar rendah membuat menunda-nunda pekerjaan akademik. Untuk mengatasi masalah tersebut dilakuakn penelitian tindakan bimbingan dan konseling melalui Konseling kelompok realitas. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok realitas dalam mereduksi prokrastinasi akademik dan meningkatakn disiplin belajar siswa kelas X TKR 1 SMK N Kare. Hal ini ditunjukan dari hasil rata-rata prosentase observasi penundaan pekerjaan akademik dan disiplin belajar mengalami peningkatan dari 44% pada siklus I menjadi 59% pada siklus II. Sehingga layanan konseling kelompok realitas dapat mereduksi prokrastinasi akasemik dan meningkatkan disiplin belajar sehingga layak diterapkan di SMK N Kare, Kabupaten Madiun, Provinsi Jawa Timur.

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik, Disiplin Belajar, Konseling Kelompok Realitas.

---



## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah fenomena yang umum terjadi di kalangan siswa, termasuk siswa kelas X TKR 1 SMK N Kare. Prokrastinasi akademik dapat menghambat kemajuan belajar siswa dan berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka.

Tingkat disiplin belajar yang rendah menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang tidak memiliki disiplin belajar yang baik cenderung mudah tergoda untuk menunda pekerjaan akademik dan mengalami kesulitan dalam memprioritaskan tugas-tugas mereka.

Program Konseling Kelompok Realitas merupakan salah satu pendekatan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan disiplin belajar yang lebih baik dan mengatasi prokrastinasi akademik.

SMK N Kare memiliki komitmen yang kuat untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Namun, prokrastinasi akademik yang tinggi dan rendahnya disiplin belajar menjadi kendala dalam mencapai tujuan tersebut.

Melalui program Konseling Kelompok Realitas, siswa dapat bekerja secara kolaboratif dengan konselor dan sesama siswa untuk menjelajahi dan mengatasi akar masalah prokrastinasi akademik serta memperkuat disiplin belajar.

Dalam konteks kelas X TKR 1, siswa berada pada tahap penting dalam pendidikan mereka yang mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi prokrastinasi akademik sejak dini agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang produktif dan tanggap terhadap tuntutan dunia kerja.

Program Konseling Kelompok Realitas menawarkan ruang yang aman dan mendukung bagi siswa untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Ini dapat meningkatkan rasa saling dukung dan memotivasi siswa untuk berkomitmen pada perubahan positif.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan disiplin belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di berbagai tingkat pendidikan.

Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efektivitas program Konseling Kelompok Realitas dalam mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X TKR 1 di SMK N Kare.

Oleh karena itu, penelitian tindakan ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas Program Konseling Kelompok Realitas dalam konteks kelas X TKR 1 SMK N Kare.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung manfaat Program Konseling Kelompok Realitas dalam meningkatkan disiplin belajar siswa dan mengurangi prokrastinasi akademik di SMK N Kare.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi guru, konselor, dan pihak sekolah dalam merancang dan mengimplementasikan program bimbingan dan konseling yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan disiplin belajar siswa, sehingga dapat membantu dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif di masa depan.

Dengan mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar siswa, diharapkan siswa kelas X TKR 1 dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik, meningkatkan motivasi belajar, dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses di dunia kerja.

Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih holistik dan efektif dalam menghadapi tantangan prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas penulis menentukan judul “Peningkatan Disiplin Belajar dan Pengurangan Prokrastinasi Akademik melalui Program Konseling Kelompok Realitas pada Siswa Kelas X TKR 1 SMK N Kare”.

## **METODE**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Rancangan penelitian tindakan kelas dipilih karena masalah yang akan dipecahkan berasal dari proses belajar mengajar. Menurut Harjodipuro dalam (Elfanany 2013) penelitian tindakan kelas (PTK) adalah suatu pendekatan untuk memperbaiki pendidikan melalui perubahan dengan mendorong para guru untuk memikirkan praktik mengajarnya sendiri, agar kritis terhadap praktik tersebut dan mau untuk mengubahnya. Dengan melakukan tindakan yang relevan, Penelitian Tindakan Kelas merupakan salah satu jenis tulisan reflektif yang dapat memperbaiki proses pembelajaran di sekolah. Sedangkan menurut Ebbut dalam (Kunandar 2011) penelitian tindakan kelas adalah suatu langkah sistemik dalam upaya memperbaiki pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok pendidik dengan cara melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran di kelas secara bersama berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian Tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilaksanakan di SMK Negeri Kare kabupaten madiun provinsi jawa timur. SMK Negeri Kare kabupaten madiun ini memperoleh akreditasi kualifikasi A. Kepala sekolah sekarang dijabat oleh Septa Krisdiyanto, M.Pd. dengan jumlah guru sebanyak 27 orang, 4 staf tata usaha (TU) dan 1 orang staf petugas perpustakaan. Fasilitas yang dimiliki cukup lengkap, pembelajaran di kelas menggunakan sistem guru kelas mulai kelas X sampai XII dan memiliki beragam jurusan.

Pada awal Need Assesment yang dilakukan pada awal bulan mei diketahui pada profil kelas X dengan indikator tinggi pada butir pernyataan “saya sering mengundur mengerjakan tugas sekolah walaupun tahu itu penting” dan diperkuat dengan penundaaan tugas-tugas harian yang diberikan dari beberapa guru dari penundaan tersebut maka menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan perilaku tersebut tidak segera diantaskan padahal perilaku tersebut akan menghambat kedisiplinan belajar siswa yang dibuktikan dari terlambat masuk sekolah, pada jam masuk kelas masih berada di luar kelas.

Oleh karena itu peneliti mencoba memberikan Program Konseling Kelompok Realitas merupakan salah satu pendekatan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan disiplin belajar yang lebih baik dan mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui program ini, siswa dapat bekerja secara kolaboratif dengan konselor dan sesama siswa untuk menjelajahi dan mengatasi akar masalah prokrastinasi akademik serta memperkuat disiplin belajar. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat membawa perubahan positif bagi siswa dalam meningkatkan prestasi akademik mereka.

Adapun alokasi waktu dan proses pengamatan pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini sebagai berikut :

1. Pengamatan langsung yang dilakukan terhadap kegiatan layanan konseling kelompok realitas dalam menggalai informasi serta solusi-solusi pada diri anggota konseling, dengan beberapa pertanyaan atau wawancara saat proses konseling.
2. Pengamatan partisipatif yang dilakukan oleh Anggota konseling dalam kegiatan dilingkup sekolah dengan menggunakan panduan observasi yang sudah dibuat sebelumnya pada instrument.

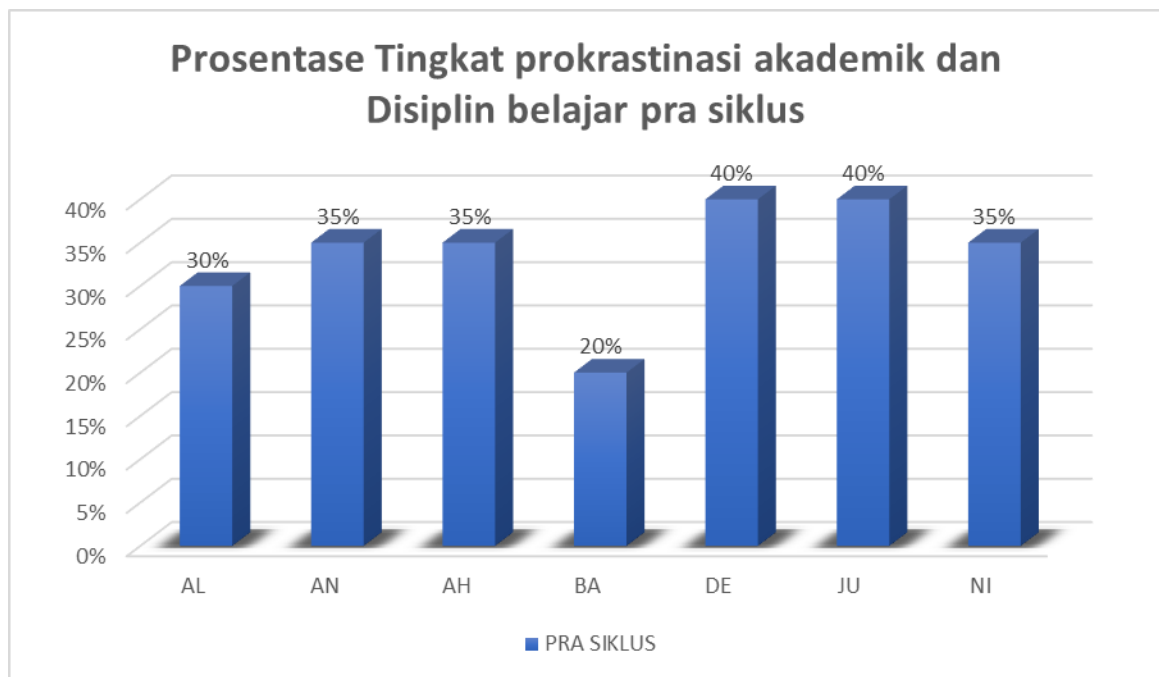
### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Setelah melaksanakan proses pada siklus I dan siklus II sebagai berikut hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling mereduksi prokrastinasi akademik dan peningkatan disiplin belajar dengan konseling kelompok realitas. Aktivitas berkaitan dengan observasi langsung selama proses pembelajaran yang dilihat dari lebaran kondisi awal (Pra siklus).

**TABEL 1.** *Kajian literature*

**Tabel 1.** *Data Prosentase tingkat prokrastinasi akademik dan disiplin belajar pra siklus*

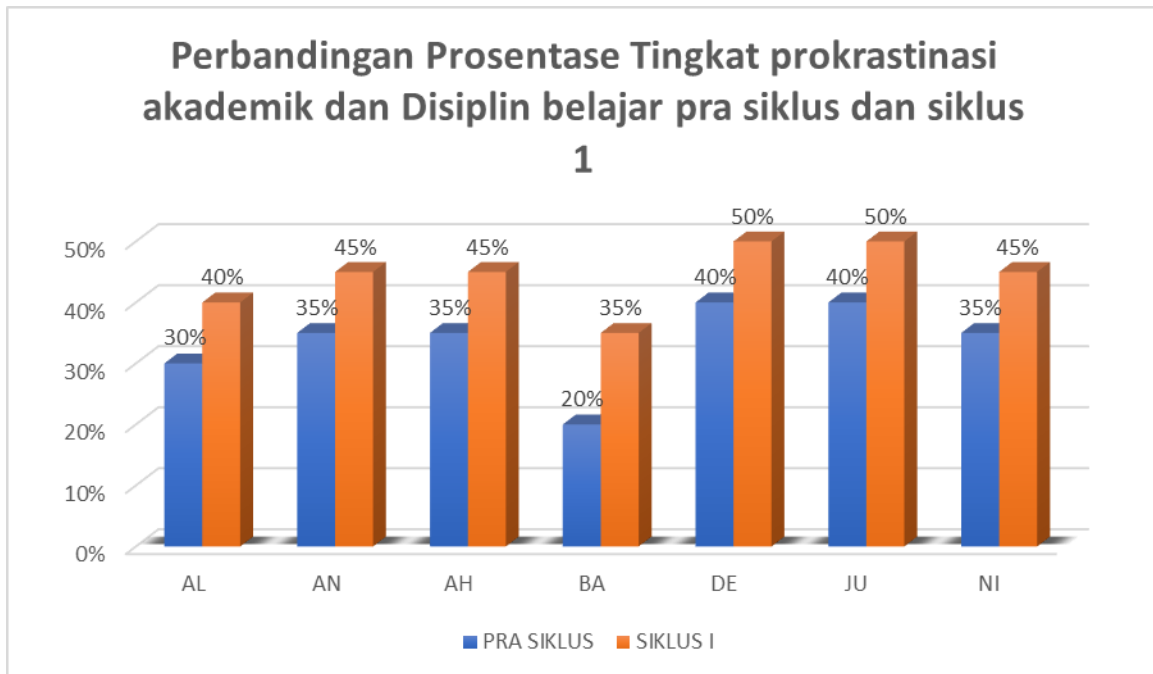
No	Konseli	Pra siklus	Tingkat Keberhasilan
1	AL	30 %	Tidak Berhasil
2	AN	35 %	Kurang Berhasil
3	AH	35 %	Kurang Berhasil
4	BA	20 %	Tidak Berhasil
5	DE	40 %	Kurang Berhasil
6	JU	40 %	Kurang Berhasil
7	NI	35 %	Kurang Berhasil



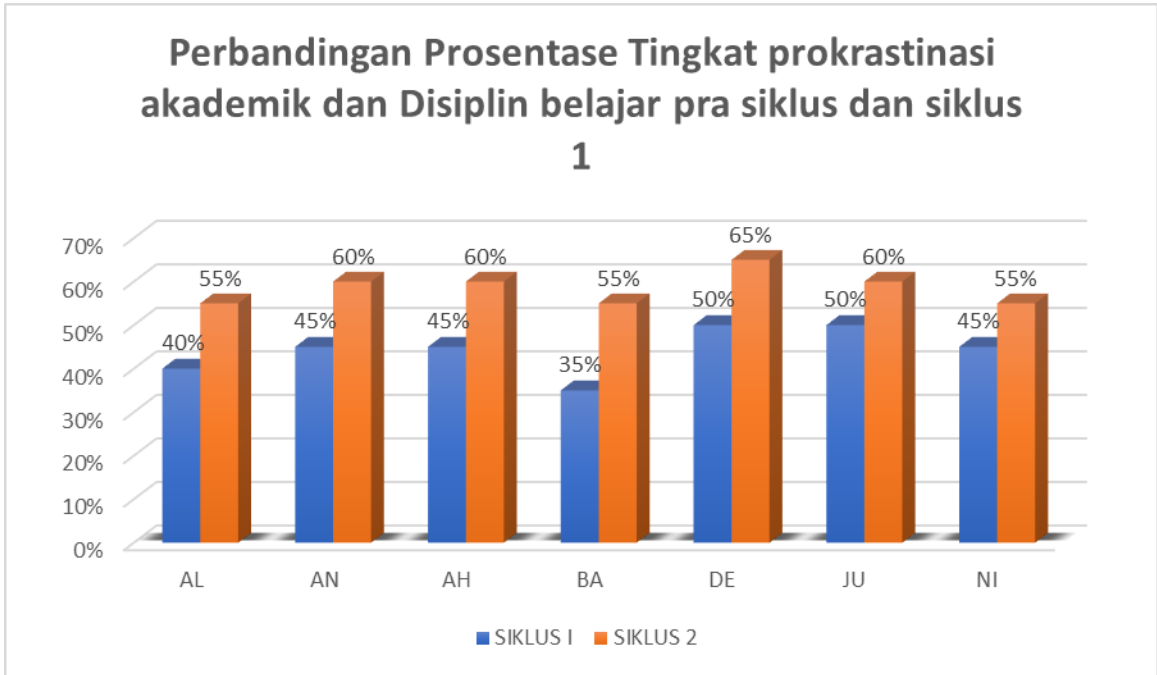
**Gambar 1.** *Diagram Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Disiplin Belajar Pra Siklus*

**Tabel 2.** Data Perbandingan tingkat prokrastinasi akademik dan disiplin belajar Konseli

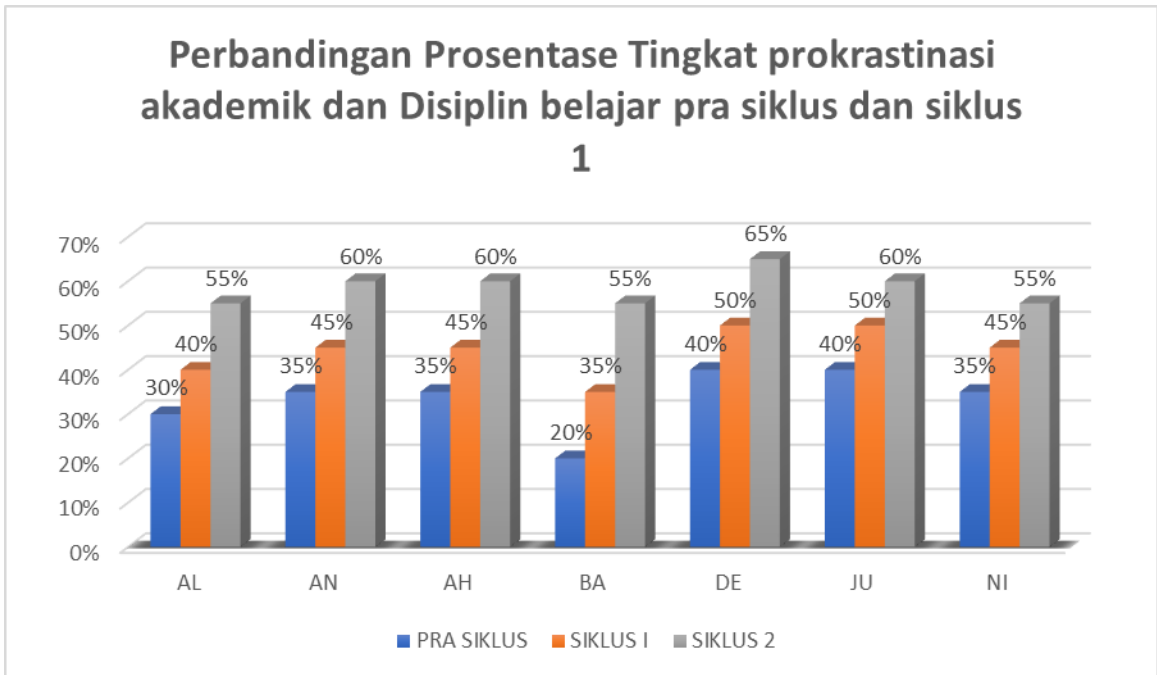
No	Konseli	Pra siklus		SIKLUS I		SIKLUS II	
		P	TK	P	TK	P	TK
1	AL	30%	Tidak Berhasil	40%	Kurang Berhasil	55%	Sangat berhasil
2	AN	35%	Kurang Berhasil	45%	Berhasil	60%	Sangat berhasil
3	AH	35%	Kurang Berhasil	45%	Berhasil	60%	Sangat berhasil
4	BA	20%	Tidak Berhasil	35%	Kurang Berhasil	55%	Sangat berhasil
5	DE	40%	Kurang Berhasil	50%	Berhasil	65%	Sangat berhasil
6	JU	40%	Kurang Berhasil	50%	Berhasil	60%	Sangat berhasil
7	NI	35%	Kurang Berhasil	45%	Berhasil	55%	Sangat berhasil
<b>Total</b>			<b>235%</b>		<b>310%</b>		<b>410%</b>
<b>Nilai Rata-Rata Prosentase</b>		<b>34%</b>	<b>Kurang Berhasil</b>	<b>44%</b>	<b>Berhasil</b>	<b>59%</b>	<b>Sangat Berhasil</b>
<b>Jumlah Anggota Berhasil</b>			<b>0</b>		<b>5</b>		<b>7</b>
<b>Jumlah Anggota Tidak Berhasil</b>			<b>7</b>		<b>2</b>		<b>0</b>
<b>Tanggal Pengumpulan Data</b>			<b>09/05/2023</b>		<b>12/05/2023</b>		<b>20/05/2023</b>



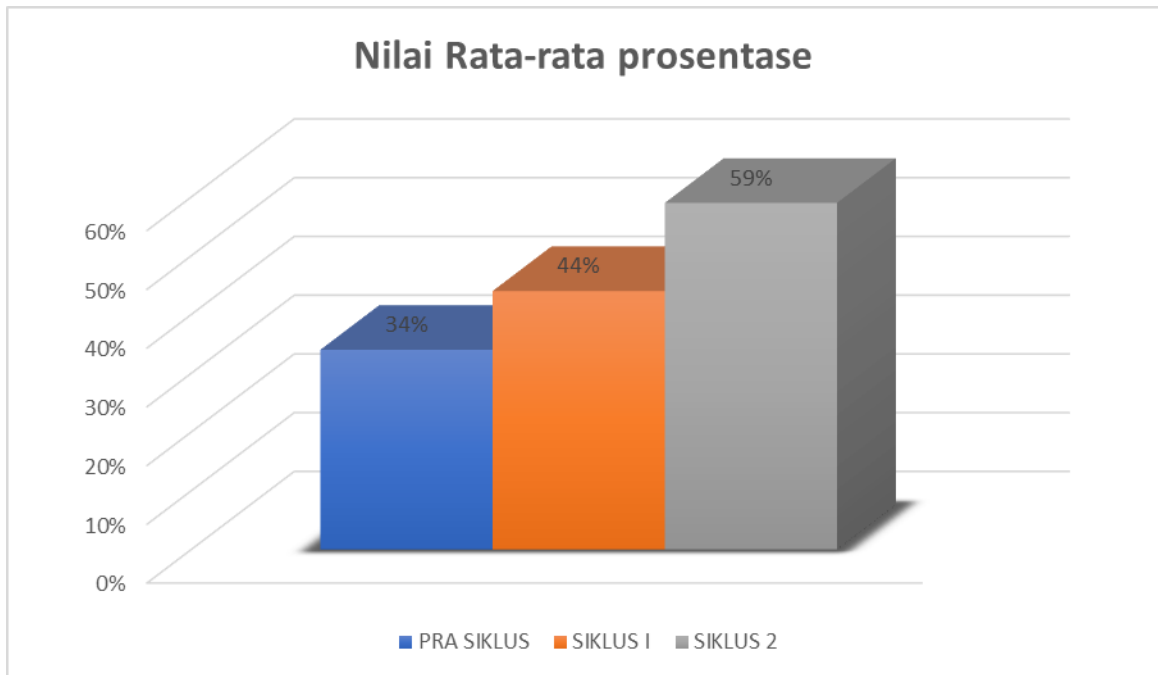
**Gambar 2.** Diagram Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Disiplin Belajar Pra Siklus dan Siklus I



**Gambar 3.** Diagram Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Disiplin Belajar Siklus I dan Siklus II



**Gambar 4.** Diagram Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Disiplin Belajar



**Gambar 5.** Diagram Nilai Rata-Rata Prosentase

## PEMBAHASAN

### B. Hasil Siklus 1

#### 1. Analisis

Hasil data yang di kumpulkan observer (pra siklus), Perilaku prokrastinasi akademik dan disiplin belajar pada kelas X TKR 1 yang telah dilakukan layanan Konseling Kelompok realitas : proses konseling kelompok realitas kurang menarik, kurang adanya inovasi dalam merencanakan tindakan yang bertanggung jawab, serta konselor masih menerima permintaan maaf konseli atau alasan konseli.

#### 2. Sintesis

Pada Siklus ini proses pemberian layanan kosneling kelompok realitas mulai dari perencanaan sampai pada akhir konseling, ternyata belum sepenuhnya dapat mereduksi prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar dengan kesesuaian yang diharapkan konselor. Hal ini disebabkan karena masih adanya kelemahan yang ditemui sehingga menjadi rintangan dalam mencapai penurunan perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar klien sehingga perlu dilakukan konseling kelompok realitas pada siklus II selanjutnya.

#### 3. Evaluasi

Berdasarkan hasil data, pada proses konseling kelompok realitas pada siklus I ini, memperlihatkan bahwa dampak dari proses konseling kelompok realitas secara keseharian di sekolah masih di bawah keberhasilan, beberapa klien masih belum merubah perilaku prokrastinasi akademik dan belum dapat meningkatkan disiplin belajar hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata prosentase 44% atau tingkat keberhasilan kurang dari 50% yang diharpkan, maka untuk itu perlu dilakukan kembali pada siklus II.

### C. Hasil Siklus 2

Hasil Observasi Langsung pada kegiatan di sekolah pada siklus II menunjukkan hal-hal sebagai berikut :

1. Klien mulai Mengerjakan tugas tepat waktu tanpa menunda pekerjaan dikelas terutama pada mata pelajaran dan produktif, hal ini disebabkan karena Konselor sudah tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli, serta memberikan tindakan yang bertanggung jawab jika tidak mengerjakan tugas akan di poin. Serta Klien lebih disiplin masuk kelas dan sudah tidak terlambat, hal ini mendorong disiplin belajar klien juga meningkat.
2. Klien terlihat tidak terlambat masuk sekolah dan pada pelajaran klien langsung mengerjakan tugas sebagaimana tanggung jawab peserta didik untuk belajar, konselor sudah mencoba menurunkan prokrastinasi akademik dan peningkatan disiplin belajar melalui konseling kelompok realitas pada siswa kelas X TKR 1 SMK Negeri Kare, hasil yang didapatkan sesuai yang diharapkan yang dari siklus I rata-rata keberhasilan 44% meningkat secara signifikan menjadi 59% dikategorikan sangat berhasil melebihi indikator keberhasilan sebesar 50%.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok realitas yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X TKR 1 SMK Negeri Kare terbukti pada pra silus nilai rata-rata prosentase sebesar 34% dengan 7 klien dengan kategori kurang berhasil meningkat pada siklus I menjadi 44% dengan 5 klien kategori berhasil dan 2 klien kurang berhasil, kemudian pada siklus II meningkat secara signifikan menjadi 59% dengan 7 Klien dikategorikan sangat berhasil pada kelas X TKR 1 SMK Negeri Kare, dengan begitu memenuhi aspek prosentase diatas 50%.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok realitas dapat mereduksi prokrastinasi akademik dan meningkatkan disiplin belajar sehingga layak diterapkan di SMK Negeri Kare Kabupaten Madiun Provinsi Jawa Timur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Elfanany, Burhan. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas: Kunci-Kunci Rahasia Agar Mudah Melaksanakan PTK Dan Menulis Laporan PTK Untuk Guru, Dosen Dan Mahasiswa*. Yogyakarta: Araska.
- Kunandar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.