

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Klasikal

1. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal merupakan bentuk layanan bimbingan yang ditujukan kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas, bahkan dapat pula diberikan kepada gabungan beberapa kelas secara bersamaan. Mastur mendefinisikan bimbingan klasikal sebagai layanan bantuan yang diberikan kepada siswa melalui kegiatan kelas yang disusun secara sistematis dalam rangka mengoptimalkan potensi yang dimiliki masing-masing peserta didik. Senada dengan pandangan tersebut.¹¹ Selain itu menurut Santoso, bimbingan klasikal sebagai layanan bantuan yang diberikan kepada siswa melalui kegiatan kelas yang disusun secara sistematis dalam rangka mengoptimalkan potensi yang dimiliki masing-masing peserta didik.¹² Melalui penyelenggaraan layanan bimbingan klasikal ini, diharapkan siswa memperoleh manfaat dalam proses pengambilan keputusan, pembentukan konsep diri, peningkatan

¹¹Fauziah Soleman, "Meminimalisir Bahaya Bullying Melalui Bimbingan Klasikal Pada Siswa VIII SMP NeGERI 7 Telaga Biru," *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 7 (2021): 1409.

¹²Sobi Mardiyas Alful Lilah, Nur Khotimah, Retno Tri Harihastuti, "Implementasi Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas," *Journal Of Education Research* 2 (2024): 1943.

kepercayaan diri, serta kemampuan memberi dan menerima dukungan sosial.

Dari kedua argumentasi ahli tersebut, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa program bimbingan klasikal merupakan bentuk layanan yang berjadwal pada tingkat kelas yang memadukan penyampaian materi secara terstruktur dengan interaksi yang intensif dan bermakna antara konselor dan siswa. Strategi ini dinilai sangat efektif dalam mengoptimalkan potensi peserta didik secara holistik dan berkelanjutan, sebab mencakup dimensi kognitif, emosional, dan motorik siswa. Sebagai contoh, melalui kegiatan diskusi kelompok atau simulasi peran (*role-playing*), guru BK mampu membangun kepercayaan diri peserta didik sekaligus mengajarkan keterampilan-keterampilan praktis yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan berkesan.

Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, konselor BK berhubungan langsung dengan siswa untuk menyampaikan pengetahuan yang memperkuat kemampuan mereka menyelesaikan masalah. Kegiatan ini melatih pelajar agar lebih memahami potensi diri, sehingga bisa menghadapi berbagai rintangan hidup secara independen. Berkat arahan dan masukan dari pembimbing, siswa diharapkan dapat mengatasi kendala sehari-hari yang selama ini mengganggu, sambil tetap menjaga fokus pada peningkatan capaian akademik.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal diadakan untuk mendukung siswa berkembang secara maksimal di berbagai ranah kehidupan, meliputi dimensi pribadi, belajar, sosial, dan karier, melalui kegiatan bimbingan yang dilaksanakan secara terencana di dalam kelas.¹³ Melalui layanan ini, siswa diberikan pembekalan berupa sikap, pemahaman, dan keterampilan yang diperlukan untuk mengenali potensi dirinya guna mencegah timbulnya berbagai permasalahan.

Nurihsan mengemukakan bahwa tujuan bimbingan klasikal mencakup: 1) membantu siswa merencanakan penyelesaian studi, pengembangan karier, dan kehidupan di masa yang akan datang; 2) mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sekaligus membantu siswa menemukan dan memahami konsep dirinya; 3) memfasilitasi penyesuaian diri serta masyarakat luas maupun lingkungan sekolah.¹⁴ Menurut Sugandi, mengatakan bahwa sasaran bimbingan klasikal adalah bantuan siswa menyelesaikan tanggung jawab perkembangan yang meliputi ranah pribadi, sosial, pendidikan, serta karier.¹⁵ Pendekatan ini melampaui sekadar komunikasi teknis,

¹³Febrita. Dhea, *Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa Di Kelas VII Di SMPN 4 Kota Bengkulu* (Bengkulu: Universitas Bengkulu, 2014), 14.

¹⁴Ainur Rosidah, "Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever," *Jurnal Fokus Konseling* 3 (2017): 158.

¹⁵Rosalia Canida, "Upaya Meningkatkan Konsep Diri Dan Motivasi Selajar Siswa Dengan Layanan Bimbingan Klasikal," *Journal Of Innofation Researchn And Knowledge* 2 (2023).

karena juga berfungsi memperkuat fondasi mental siswa dalam menentukan arah hidup mereka dengan penuh keyakinan dan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, bimbingan klasikal memainkan peranan penting sebagai jembatan antara pendidikan formal dan kesiapan emosional sosial siswa dalam menghadapi tantangan zaman.

Berdasarkan kedua dari pandangan ahli di atas, bisa dirangkum bahwa sasaran pokok bimbingan klasikal adalah menyediakan wadah dukungan yang sistematis bagi siswa dalam mengoptimalkan bakat dan kemampuan bawaan mereka. Pendekatan ini memastikan setiap individu memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan memaksimalkan potensi pribadinya melalui sesi pembelajaran yang interaktif. Secara menyeluruh, strategi ini meletakkan fondasi yang kokoh bagi peserta didik untuk beradaptasi dalam lingkungan yang semakin kompleks, sehingga menghasilkan generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga tangguh dalam dimensi personal dan sosial.

3. Metode Layanan Bimbingan klasikal

Dalam ranah bimbingan dan konseling, implementasi bimbingan klasikal dilakukan dalam format kelompok besar atau melibatkan seluruh kelas, dengan memanfaatkan metode diskusi sebagai pendekatan utamanya. Metode diskusi melibatkan interaksi di antara

sejumlah individu dengan tujuan untuk saling bertukar gagasan, pendapat, dan pandangan mengenai suatu topik atau persoalan tertentu.¹⁶ Metode ini merupakan pendekatan penyampaian materi dengan cara mengajukan pertanyaan yang kemudian dikaji bersama-sama untuk memperoleh penyelesaian yang logis dan objektif. Pendekatan ini mengandalkan dialog dalam kelompok terbatas, di mana para peserta saling berbagi pandangan, argumentasi, dan pengalaman demi meraih pemahaman bersama. Melalui metode diskusi, kreativitas dapat digali melalui kolaborasi yang dinamis dan mendorong pengambilan keputusan secara bersama. Bila diterapkan dengan tepat, metode ini mampu mempererat hubungan antaranggota kelompok dan menghasilkan solusi yang berkelanjutan.

Menurut Sanjaya, Sumantri, dan Permada menyatakan bahwa metode diskusi merupakan strategi penyampaian materi pembelajaran yang mengikutsertakan siswa secara aktif dalam mendiskusikan serta mengidentifikasi solusi alternatif terhadap permasalahan yang bersifat kompleks.¹⁷ Metode diskusi adalah cara belajar yang menuntut keterlibatan aktif siswa dalam kelompok untuk mengkaji, mendebat, dan menyusun solusi terhadap topik dan isu yang diangkat.

¹⁶Resti Rahmadika Akbar, *Mengoptimalkan Pembelajaran Panduan Komprehensif Dengan Metode Diskusi, Gaya Delajar, Dan Cornell Method Note Taking* (Idramayu: CV.Adanu Abinata, 2024), 10.

¹⁷Marzuki, *Strategi Pembelajaran Model, Petode Dan Teknik Pembelajaran* (Jawa Barat: CV.Mega Press-Nusantara, 2024), 133.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan, dapat dijelaskan bahwa metode diskusi bersifat interaktif dan berorientasi pada penyelesaian masalah, sehingga tidak sekadar mendengarkan, melainkan menuntut keterlibatan aktif siswa dalam menganalisis, berdiskusi, dan menyepakati solusi bersama untuk melatih kemampuan berpikir kritis dan kerja sama tim. Teknik ini sangat sesuai diterapkan dalam layanan bimbingan karena mampu memperkaya pemahaman dan menumbuhkan semangat belajar siswa melalui kolaborasi yang terstruktur.

Adapun tahapan penerapan metode diskusi sebagaimana dipaparkan oleh Aswat adalah sebagai berikut:

- a. Menyampaikan pendahuluan, tujuan, dan mengatur setting
 - 1) Penyampaian Pendahuluan, Guru menyajikan pengantar yang menarik untuk membangkitkan minat dan semangat belajar siswa, dan motivasi belajar siswa, sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan penuh antusias.
 - 2) Penyampaian Tujuan Pembelajaran, Guru menjelaskan sasaran pembelajaran yang dituju dengan menghubungkan pengetahuan dasar siswa ke materi yang akan dipelajari.
 - 3) Pengaturan Setting, Guru membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil berdasarkan jumlah yang tersedia, serta menentukan waktu diskusi selama 20–30 menit. Kemudian, tiap

kelompok menyampaikan hasil diskusinya, sementara kelompok lainnya menyiapkan respons seperti masukan, bantahan, dukungan, atau pertanyaan.

b. Pengarahan Diskusi

Guru mengarahkan jalannya diskusi dengan menetapkan aturan dasar, mengajukan pertanyaan pemantik, menyajikan kasus yang perlu dianalisis, atau mengemukakan isu yang relevan dengan topik pada masing-masing kelompok.

c. Penyelenggaraan Diskusi

Guru memfasilitasi jalannya diskusi dengan memastikan setiap anggota kelompok terlibat aktif, menjaga fokus pembahasan, dan memandu proses analisis serta perumusan solusi secara kolektif.

d. Penutupan Diskusi

Guru menutup sesi diskusi dengan merangkum inti pembahasan dan mengaitkannya dengan topik utama berdasarkan temuan dari setiap kelompok.

e. Sesi Tanya Jawab Singkat tentang Proses Diskusi

Guru memandu siswa untuk merefleksikan jalannya diskusi dan proses berpikir mereka melalui sesi tanya jawab singkat. Kegiatan ini bermanfaat untuk membantu siswa menyusun

rangkuman tentang materi yang telah dibahas bersama.¹⁸ Metode diskusi yang mencakup tahap pengantar (motivasi dan tujuan), pembagian kelompok berdasarkan batas waktu, presentasi hasil diskusi, respons antarkelompok, serta peran guru sebagai fasilitator, merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam memotivasi peserta didik, mengasah kemampuan berpikir kritis, dan memperkuat keterampilan kerja sama.

4. Langkah-Langkah Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal

Menurut Mangguson, pelaksanaan bimbingan klasikal meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

- a. Melaksanakan pemahaman terhadap peserta didik melalui proses pemilihan kelas layanan yang tepat, penyediaan instrumen penilaian kebutuhan siswa, pengumpulan data secara sistematis, serta penarikan kesimpulan dari hasil pemahaman untuk perencanaan langkah selanjutnya.
- b. Menentukan model kebutuhan layanan bagi peserta didik berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata yang mereka hadapi.
- c. Menyusun instrumen pendekatan dan variasi metode yang cocok untuk bimbingan klasikal, seperti kombinasi antara penyampaian

¹⁸Halimatus Sa'diyah, Robitotul Islamiah, Laksmi Evasufi Widi Fajari, "Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Melalui Metode Diskusi Kelompok: Literature Review," *Journal of Professional Elementary Education (JP EE)* 1 (2022): 153–54.

materi, tanya jawab, diskusi bersama, instruksi tugas, maupun opsi metode relevan lainnya.

- d. Dalam mempersiapkan kegiatan layanan, guru BK menyiapkan materi secara tertulis agar pelaksanaan berjalan lancar, sesuai jadwal yang telah ditetapkan, dan mencapai hasil yang optimal.
- e. Menetapkan susunan rencana kegiatan yang telah dirancang oleh guru BK dan mendapat persetujuan dari koordinator bimbingan konseling serta kepala sekolah.
- f. Menyiapkan alat bantu dan sarana pendukung lainnya yang relevan demi kelancaran penyelenggaraan layanan bimbingan klasikal sesuai kebutuhan.
- g. Melaksanakan evaluasi layanan untuk menilai ketepatan dan efektivitas proses layanan yang telah diberikan kepada peserta didik.¹⁹

Proses pelaksanaan bimbingan klasikal yang sistematis diawali dengan analisis mendalam terhadap kebutuhan peserta didik melalui pengumpulan dan pengolahan data, dilanjutkan dengan pemilihan model dan teknik layanan yang tepat, penyiapan materi dan rencana kegiatan, serta pengadaan sarana pendukung, dan diakhiri dengan evaluasi guna menilai keberhasilan serta ketepatan proses yang telah

¹⁹Hadiarni, Rafsel Tas'adi, Miftahul Reski Ananda, Tegurahmat, *Bimbingan Klasikal Berbasis Moderasi Beragama Untuk Meredukasi Perilaku Toxic Pada Siswa SD*, 5–6.

dijalankan. Strategi ini memastikan layanan bimbingan klasikal berlangsung secara terorganisir, berpusat pada kebutuhan peserta didik, dan optimal dalam pencapaian tujuannya.

Sementara itu, rangkaian alur pelaksanaan dalam layanan bimbingan klasikal dijabarkan melalui poin-poin di bawah ini:

a. Tahap Awal

- 1) Membangun hubungan kerja yang positif antara guru BK dan peserta didik melalui sikap konselor yang terbuka, jujur, empatik, serta hangat, sehingga siswa merasa dihargai, memiliki kepercayaan, dan merasa nyaman.
- 2) Mengidentifikasi masalah beserta analisis dan eksplorasi kebutuhan, di mana guru BK mendorong peserta didik untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka secara lebih mendalam, menggali potensi, serta merumuskan berbagai alternatif solusi yang sesuai.
- 3) Menegosiasikan kontrak yang mencakup waktu (jadwal bimbingan yang disepakati antara guru BK dan siswa), tugas (pembagian tanggung jawab antara konselor dan peserta didik), serta komitmen kerja selama proses bimbingan berlangsung.

b. Tahap Inti

- 1) Guru BK menginstruksikan peserta didik untuk membaca handout selama 10 menit, memastikan pemahaman materi, kemudian memimpin diskusi mengenai pelaksanaan dan pengalaman siswa dalam kegiatan pembelajaran.
- 2) Pembimbing menganalisis kegiatan yang telah dilaksanakan, melakukan generalisasi bersama peserta didik untuk menyimpulkan hasil, serta merumuskan langkah tindak lanjut yang akan diambil oleh siswa.

c. Tahap Akhir

Pada tahap ini terjadi transfer pembelajaran yang ditandai dengan perubahan sikap dan perilaku positif pada peserta didik. Guru BK memberikan ringkasan proses bimbingan, melakukan evaluasi pelaksanaan, mengkonfirmasi keputusan yang telah diambil, menjadwalkan pertemuan lanjutan apabila diperlukan, kemudian menutup sesi bimbingan.²⁰ Pelaksanaan bimbingan klasikal yang sistematis meliputi fase pembuka untuk membentuk kepercayaan dan kesepakatan, tahap inti untuk menggali permasalahan melalui kegiatan praktis seperti lembar kerja dan diskusi kelompok, serta tahap akhir yang memastikan terjadinya

²⁰Shafina Tunnazah Sholehah Ramdan Wahid , Wahyunengsih, "Implementasi Bimbingan Klasikal Bagi Siswa SMP," *Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian* 3 (2022): 56–57.

transfer pengetahuan menjadi perubahan sikap dan perilaku peserta didik.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan sengaja menunda tugas sekolah berulang kali, walaupun individu sudah menyadari akibat buruknya seperti turunnya nilai atau prestasi belajar. Prokrastinasi juga bisa dipandang sebagai pola reaksi seseorang terhadap tanggung jawab tugasnya.²¹ Individu yang melakukan prokrastinasi menyadari bahwa tugas tersebut perlu diselesaikan dan bermanfaat baginya, namun tetap saja menundanya dengan melakukan kegiatan lain atau tidak menuntaskan pekerjaan tersebut.

Stell dan Klingsieck menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang berujung pada dampak negatif bagi pelakunya, seperti hasil kerja yang tidak optimal serta potensi tekanan psikologis akibat tenggat waktu yang semakin mendekat.²² Sementara itu, Ferrari dan McCown mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku yang mencakup: 1) kebiasaan menunda, baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan; 2) menimbulkan konsekuensi negatif

²¹Henny Christine Mamahit Lois Sanggasurya, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Jhosep Kepala Gading," *Jurnal Pendidikan Psikologi Dan Konseling* 19 (2021): 152.

²² Atika Permata Sari Ni'matuzahroh, Suliva Fitriati, *Psikologi Sekolah Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2023), 101.

lebih lanjut, seperti keterlambatan penyelesaian tugas atau kegagalan dalam menyelesaikannya; 3) berkaitan dengan tugas yang dianggap penting; dan 4) memicu kondisi emosional yang tidak nyaman.²³

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas atau pekerjaan yang berpotensi menghambat perkembangan atau menimbulkan dampak negatif bagi individu. Perilaku prokrastinasi akademik ini kerap disertai dengan perasaan tidak nyaman, cemas, stres, bahkan berbagai respons emosional negatif lainnya. Kondisi ini dapat menciptakan siklus penundaan yang berulang, sehingga individu semakin enggan dalam menghadapi tugas yang dibebankan kepadanya.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik ditandai oleh kebiasaan menunda tugas sekolah secara disengaja, meskipun individu menyadari dampak negatif yang akan ditimbulkannya, seperti penurunan prestasi akademik dan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Ferrari dkk menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi melalui sejumlah indikator terukur.²⁴ Berikut uraian dari keempat ciri tersebut yaitu:

²³ Rohmatun, "Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhi" 3 (2021): 96.

²⁴Reny Anggreiny Azriya Shabila Ainunnahr, Yuditia Prameswar, "Pengembangan Alat Ukur Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Zona Psikologi* 7 (2024).

a. Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas

Menurut Ferrari dkk, penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas merupakan ciri utama prokrastinasi akademik, di mana peserta didik secara sengaja menangguhkan langkah awal pengerjaan tugas meskipun menyadari adanya tenggat waktu dan konsekuensi negatif yang akan dihadapi. Penundaan ini dimulai ketika siswa menghindari tahap inisiasi tugas, seperti membuka buku pelajaran atau mengetik judul tulisan, karena dianggap tidak menyenangkan atau terlalu sulit.²⁵ Individu yang melakukan prokrastinasi secara sadar menunda memulai atau menyelesaikan tugas meskipun mengetahui bahwa pekerjaan tersebut harus diselesaikan.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Individu yang prokrastinasi membutuhkan waktu lebih panjang dari rata-rata untuk menyelesaikan tugas. Mereka menghabiskan waktu secara berlebihan untuk persiapan yang tidak relevan atau kegiatan yang tidak produktif, mengabaikan batas waktu yang ditetapkan, sehingga sering gagal menyelesaikan tugas secara optimal. Keterlambatan ini kerap dipicu oleh salah persepsi individu yang meremehkan durasi yang dibutuhkan untuk

²⁵Yenni Puji rahayu Thoyyibatus Sarirah, "Hubungan Kepribadian Dengan Avoidance Procrastination Pada Mahasiswa," *Jurnal Psibernetika* 12 (2019): 13.

menyelesaikan suatu kewajiban. Kondisi ini diperparah oleh sikap mengabaikan potensi hambatan teknis maupun kompleksitas tugas yang timbul, sehingga pengerjaan baru dimulai ketika batas waktu sudah hampir habis.

c. Kesenjangan waktu

Kesenjangan waktu terjadi pada individu yang mengalami ketidaktepatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik oleh pihak lain maupun yang telah direncanakan sendiri. Meskipun individu telah menetapkan jadwal pengerjaan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan realisasi tindakan sering kali berujung pada penyelesaian tugas yang melewati batas waktu yang ditentukan.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan.

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung dengan sengaja menghindari tugas penting dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menghibur. Mereka memilih menghabiskan waktu untuk bersantai, seperti membaca bahan hiburan, menonton televisi atau film, mengobrol dengan teman, berjalan-jalan, mendengarkan musik favorit, atau kegiatan ringan lainnya, sehingga waktu produktif untuk menyelesaikan kewajiban akademik terbuang sia-sia.

3. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Terdapat berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal mencakup segala elemen penentu yang bersumber dari dalam diri seseorang dan turut andil dalam membentuk kecenderungan perilaku menunda-nunda tugas, termasuk kondisi fisiknya. Kondisi fisik yang dialami oleh individu dapat memunculkan pengaruh prokrastinasi akademik, yang pada gilirannya berdampak pada menurunnya kondisi fisik dan kesehatan. Adapun faktor internal penyebab prokrastinasi akademik Menurut Wulandari mengidentifikasi beberapa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik sebagai berikut: 1) rendahnya kepercayaan diri, yakni perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas akibat keraguan terhadap kemampuan sendiri; 2) toleransi frustrasi yang rendah, yaitu mudah menyerah dan enggan menanggung konsekuensi dari penundaan; 3) perfeksionisme, yakni terobsesi pada hasil yang sempurna sehingga menunda pengerjaan karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan; dan 4) pemikiran fatalistik, yakni keyakinan bahwa hasil selalu buruk, yang memicu kemalasan dan kecenderungan

menunda tugas.²⁶ Jadi faktor internal bersifat mandiri karena muncul dari dalam diri siswa seperti keraguan diri atau kepribadian, yang saling menguatkan tanpa dipengaruhi oleh kondisi dari luar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, faktor internal prokrastinasi berakar dari pola pikir negatif yang saling berkaitan dalam diri siswa, meliputi rendahnya kepercayaan diri, kepribadian, dan pemikiran fatalistik. Ketiga elemen ini membentuk siklus yang bersifat mandiri, di mana keraguan terhadap diri sendiri menghambat tindakan, sementara ketakutan akan kegagalan dan pesimisme semakin memperkuat kebiasaan menunda tugas secara berulang.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup elemen-elemen dari luar diri individu yang memicu terjadinya penundaan tugas. Faktor ini umumnya muncul dari kondisi fisik dan struktural lingkungan.²⁷ Pada aspek fisik, meliputi gangguan nyata seperti kebisingan di rumah, ruang belajar yang sempit atau kurang nyaman, serta kemudahan akses terhadap gawai dan media sosial yang

²⁶Annisa Widyani, "Faktor Internal Dan Eksternal Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)* 4 (2024): 109–10.

²⁷Siti Nurazizah, Nurliana Cipta Apsari, and Meilanny Budiarti Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik," *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 5 (2024): 110.

mengalihkan konsentrasi siswa dari tugas akademik, sehingga mereka cenderung memprioritaskan aktivitas instan seperti bermain ponsel daripada menyelesaikan tugas.²⁸ . Adapun kondisi struktural mencakup pengaruh gaya pengasuhan orang tua yang longgar, tekanan negatif dari lingkungan pergaulan, serta beban kurikulum yang terlalu berat atau tenggat waktu yang tidak realistis. Siswa pun kerap meniru kebiasaan menunda dari teman sebaya atau merasa kewalahan oleh tekanan eksternal, sehingga kebiasaan menunda menjadi sulit untuk dihentikan.²⁹ Gangguan eksternal tersebut membentuk sebuah ekosistem yang mendorong siswa untuk memprioritaskan gratifikasi jangka pendek, seperti penggunaan gawai, daripada menuntaskan kewajiban mereka. Akibatnya, perilaku menunda ini mengakar menjadi sebuah habituasi yang sukar untuk dihilangkan.

Faktor-faktor dari luar diri individu, seperti gangguan fisik dan tekanan sosial, sering mendorong siswa untuk menunda tugas dan mengganggu fokus belajar mereka sehingga memilih aktivitas lain daripada mengerjakan kewajiban akademik. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat menciptakan lingkaran

²⁸Ninik setyonowani Ujang Chandra, Mungin Eddy Wibowo, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3 (2014): 71.

²⁹Mustopa Bangun Sukarman Purba, Friandi Halomoan Siagian, Theresia Silalahi, "Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan," *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2 (2024): 209.

penundaan yang sulit diputus, di mana siswa merasa kewalahan dan terbebani oleh pengasuhan yang kurang tepat atau kurikulum yang terlalu padat. Langkah yang perlu ditempuh adalah memperbaiki kondisi lingkungan, seperti menciptakan ruang belajar yang nyaman dan menghadirkan bimbingan orang tua yang memadai, bukan sekadar mengandalkan kemauan diri sendiri.

4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Adapun aspek prokrastinasi akademik menurut surijah dan Tjundjing terdiri dari 4 hal yaitu:

a. *Perceived time* (persepsi waktu)

Individu yang cenderung prokrastinasi sering gagal memenuhi tenggat waktu karena lebih mengutamakan kepuasan di masa kini dibandingkan mempertimbangkan dampak di masa depan. Hal ini mengakibatkan mereka tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, akibat ketidakmampuan dalam memperkirakan secara akurat berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas.

b. *Intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan)

Intention-action gap mengacu pada celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku aktual seseorang. Kesenjangan ini tercermin dalam kegagalan siswa untuk mengerjakan tugas akademik meskipun mereka telah berniat melakukannya. Namun demikian,

semakin dekat tekanan waktu, celah antara niat dan perilaku tersebut cenderung menyempit.³⁰

c. *Emotional distress* (gangguan emosi)

Emotional distress merupakan salah satu ciri khas prokrastinasi yang tampak dari munculnya rasa cemas ketika seseorang menunda tugas. Perilaku menunda semestinya menimbulkan ketidaknyamanan bagi pelakunya. Dampak negatif tersebut justru memunculkan kecemasan pada individu yang bersangkutan, dan apabila kecemasan tersebut semakin membesar, maka timbul dorongan untuk semakin menghindari pemenuhan kewajiban atau tanggung jawabnya.

d. *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan diri)

Perceived ability atau keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu aspek penting dalam prokrastinasi akademik. Meskipun prokrastinasi tidak secara langsung berhubungan dengan tingkat kemampuan seseorang, ketidakyakinan individu terhadap kapabilitas dirinya sendiri dapat memicu perilaku menunda³¹ Dari pandangan ini prokrastinasi akademik terjadi karena persepsi waktu yang tidak memadai, kesenjangan antara niat dan tindakan,

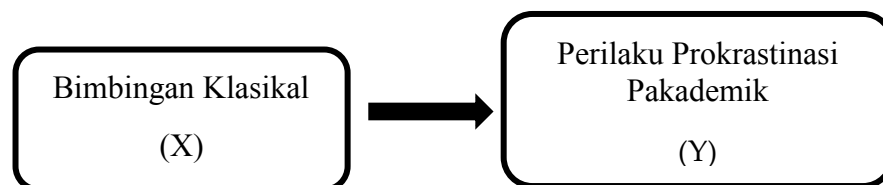
³⁰Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2 (2017): 70.

³¹Zidin Immawan Muslimin Miftahul Hasanah, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perilaku Menyontek Pada Siswa SMKN X Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Integratif* 4 (2016): 134–133.

gangguan emosional, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, yang secara kolektif memicu penundaan tugas, terlewatnya tenggat waktu, serta terbentuknya lingkaran kecemasan dan penghindaran.

C. Kerangka Berpikir

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan siswa menunda-nunda tugas sekolah secara berulang, yang merugikan pencapaian belajar mereka. Layanan bimbingan klasikal, sebagai salah satu bentuk bimbingan konseling, diselenggarakan secara sistematis untuk membantu meningkatkan motivasi belajar, kemampuan manajemen waktu, dan tanggung jawab akademik. Melalui penyelenggaraan bimbingan klasikal, diharapkan terjadi perubahan pola perilaku belajar siswa sehingga kecenderungan prokrastinasi akademik dapat berkurang. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal diduga memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Tana Toraja.



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Kerlinger, hipotesis adalah pernyataan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis umumnya dirumuskan dalam bentuk kalimat pernyataan yang menghubungkan variabel secara umum maupun spesifik satu sama lain.³² Dalam penelitian ini, peneliti menyusun hipotesis sebagai landasan awal pengujian kebenaran permasalahan yang dirumuskan masalah yaitu:

Ho: Tidak ada pengaruh dari pemberian layanan bimbingan klasikal terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMKN 1 Tana Toraja.

H1: Ada pengaruh dari pemberian layanan bimbingan klasikal terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMKN 1 Tana Toraja.

³²Sri Handayani Ardhana Reswari, Muhammad Roda'i, A. Ghufsrn Ferdiant, Hesti Kurniawati, Eko Ariwidodo, Mukarramah Yusuf, Fatati Nuryana, Wadhan, Edward Ngii, Farid Firmansyah, Virgiawan Cikal Permata, *Metodologi Penelitian* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2025), 33.