



**UPAYA MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITA**
**Efforts To Reduce Academic Procrastination Through Group Counseling With
Reality Approach**

¹Rohi Triyadi, ²Dini Rakhmawati dan ³Tri Hartini

¹Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

³Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

**ARTIKEL
INFO**

Diterima
Januari 2020

Dipublikasi
Maret 2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa yang sering menunda-nunda tugas, tidak suka pelajaran, berpikiran waktu masih lama sering bermain game, dan bermain media sosial sehingga mengakibatkan penundaan tugas. Prokrastinasi akan mengakibatkan penurunannya prestasi yang diraih oleh siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain *quasi experimental* bentuk *nonequivalent control group design* dengan model *pre-test post-test control group design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis presentase dengan *Uji t (t-test)*. Hasil analisis skala prokrastinasi kelompok eksperimen dengan menggunakan uji-t hasil *post-test* menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 65% dan kelompok kontrol 70,75%. Sehingga terjadi penurunan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 5,75. Pada penghitungan uji-t diperoleh hasil $t_{hitung} (3,58) > t_{tabel} (2,14)$, maka hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 3 Pemalang.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Realita, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

This research is motivated by students who often postpone assignments, don't like lessons, think long periods of time often play games, and play social media as high as causing delays in assignments. Procrastination will successfully decrease the achievement achieved by students. This type of research is quantitative research design quasi experimental form of nonequivalent control group design with pre-test model post-test control group design. The study population is a grade XI MIPA student Pemalang 3 High School. The sampling used in this study is purposive sampling. The data analysis technique used is the percentage analysis with t-test. The results of the scale analysis of the experimental group procrastination using the t-test results of the post-test showed an average of 65% for the experimental group and 70.75% for the control group. So that there was a decrease in the average in the experimental group by 5.75. In the t-test calculation, the result of t-count $(3.58) > t-table (2.14)$, then the working hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. It was concluded that there was an influence of group counseling services with reality techniques to reduce academic procrastination of grade XI students of SMA N 3 Pemalang.

Keywords: Group Counseling, Reality, Academic Procrastination.

*e-mail :
Rohitriyadi49@g
mail.com

Orcid :

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang paling menyenangkan tapi sekaligus juga paling membingungkan. Masa dimana seseorang mulai memikirkan tentang cita-cita, harapan dan keinginannya, namun sekaligus juga merupakan masa yang membingungkan karena pada masa remaja mulai menyadari masalah-masalah yang muncul, ketika remaja mulai menyadari masalah-masalah yang muncul, permasalahan tersebut sering terjadi pada siswa dibidang akademik yang berkaitan dengan kewajiban siswa seperti penundaan tugas yang diberikan oleh guru, lingkungan dan teman sebaya dapat mempengaruhi masalah tersebut.

Ada beberapa siswa yang terkendala dalam mengerjakan tugas-tugas dikarenakan tidak suka pelajaran tersebut selain itu siswa juga harus menyelesaikan tugas tugas akademiknya seperti mengikuti ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan naik kelas dan ditambah lagi ada siswa yang ikut mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah. Banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan oleh guru yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai maka tugas tersebut tidak terselesaikan tepat waktu. Ketidaktepatan mengerjakan tugas dari kondisi menunda waktu dan penundaan terhadap tugas dan kewajiban yang sedang dihadapi oleh siswa. Penundaan disebut juga prokrastinasi.

(Asri, 2018 ;17) prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, selalu atau hampir selalu mengalami problema kecemasan yang diasosiasikan dengan prokrastinasi

Menurut Ghufron,dkk (2017:149) seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan sering mengalami keterlambatan mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah di tentukan. menurut Hidayah,dkk (2014:152) kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian. Prokrastinasi akademik ini mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa, karena tindakan ini siswa cenderung belajar tidak maksimal karena

kurangnya waktu. Beberapa siswa cenderung mencari-cari hal kecil untuk berusaha menyelesaikan tugas harian.

Berdasarkan hasil AKPD kelas X mia SMA N 3 Pematang tahun pelajaran 2018/2019 yang disebarkan pada tanggal 9 agustus 2018 bahwa data permasalahan yang paling tinggi ialah masih sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah dengan prosentase 2,94 % dan dilengkapi dengan wawancara salah satu siswa kelas X mia prokrastinasi tersebut disebabkan sibuk dengan kegiatan lain, malas mengerjakan tugas dan menunggu pembatasan akhir pengumpulan tugas dengan begitu permasalahan tersebut sangat berat untuk siswa kelas X mia yang akan berlangsungnya ujian akhir semester yang akan dilaksanakan pada waktu yang ditentukan oleh sekolah

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 3 pematang bahwa terdapat masalah yang sedang dialami oleh siswa khususnya kelas X ialah banyak siswa yang sering menunda-nunda tugas seperti PR, menurut keterangan guru BK kurang lebih ada 50 siswa siswi yang menunda-nunda tugas tersebut. Faktor atau penyebab sering menunda-nunda tugas diantaranya, karena faktor pada diri dalam individu dimana individu malas mengerjakannya yang dikasih oleh guru tersebut, maupun dengan kondisi fisik dan kondisi kesehatannya. Sedangkan di rumah yaitu kondisi lingkungan rumah yang kurang baik, seperti orang-orang nyaurakan. Faktor berikutnya ialah dari pengaruh media sosial yang beredar seperti *story* di *whatsapp* yang membuat lupa adanya tugas, di *youtube* dan di aplikasi tik tok.

Kecenderungan dalam penundaan tugas tersebut mengakibatkan negatif pada siswa di SMA. Siswa semakin terbiasa dalam mengerjakan tugas deadline mengakibatkan siswa tersebut akan terburu-buru mengerjakan tugas dengan begitu, individu tidak menjadi berkonsentrasi terhadap tugas lainnya mengakibatkan tugas bertambah

banyak dan waktu yang tersedia terbuang sia-sia. Prokrastinasi dapat terjadi oleh seorang siswa adalah Suatu perilaku penundaan, dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana, keinginan untuk mengerjakan tugas dan lebih melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game, media sosial, berpacaran dan lain sebagainya.

Hal ini didukung pula berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh puspanti penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMK dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik behavior untuk mengatasi prokrastinasi dengan subjek enam siswa dikelas XI kayu A di SMK negeri kalasan tahun ajaran 2012/2013. Dimana diperoleh keterangan skor terbanyak prokrastinasi dengan jumlah skor 107,33 dengan memberikan layanan yang diterapkan terdiri dari 4 tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan peralihan maka terdapat penurunan prokrastinasi akademik teruji kebenarannya melalui layanan konseling kelompok dengan teknik behavior.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan konseling kelompok menggunakan teknik behavior kurang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa, maka langkah lebih efektif menggunakan teknik realita karena siswa bisa mendapatkan gambaran cara lebih baik untuk bagi mereka.

Apabila kondisi ini tidak ditangani, maka akan mengakibatkan penghambatan proses pembelajaran siswa dan bisa menimbulkan masalah-masalah lain terhadap siswa. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling sangat membantu untuk menangani masalah ini dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita karena dengan pendekatan realita siswa mampu memecahkan masalah yang ada pada dirinya.

Dalam proses konseling kelompok terdapat banyak pendekatan dalam penyelesaian masalah

siswa. Salah satunya adalah pendekatan realita menurut Glasser (Suhendri & Rakhmawati, 2018:106) bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan kearah pertumbuhan, pada dasarnya orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah yang bertanggung jawab, dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Proses konseling ini didasarkan pada pemahaman konseli pola perilaku konseli dan berbagai faktor perilaku prokrastinasi dapat ditinjau dengan pendekatan realita karena tanggung jawab (*responsibility*) meninggalkan pekerjaan yang harus dimulainya, lemahnya *responsibility* mencari alasan untuk meninggalkan pekerjaannya, kenyataan (*reality*) memahami bahwa pekerjaan harus diselesaikan, kebenaran (*right*) individu akan menyadari diri sendiri bahwa menunda nunda tugas akan mempersukit sendiri

Layanan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya Kurnanto, (2013:9). Menurut Natawidjaja, (2009:9) konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berformat kelompok, yang didalamnya tercipta dinamika kelompok antara konseli dan konselor, dalam proses layanan konseling kelompok ini konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok. Dengan layanan konseling kelompok ini siswa mampu mengenal potensi yang mereka miliki dan bisa mengatasi masalah yang mereka hadapi

Menurut wibowo (dalam mardia bin smit 2011: 26) mengatakan layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius

Fungsi layanan konseling kelompok pada penelitian ini berguna untuk mengentaskan

masalah pribadi supaya permasalahan dalam diri siswa bisa teratasi menurut Juntika Nurihsan dalam muwarta (2016: 3) konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, tetapi kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif tidak berupa kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan tetapi berupa angka yang berasal dari skala prokrastinasi akademik. Metode ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-experimental designs dengan bentuk nonequivalent control group design. Rencana penelitian dengan menggunakan pretest-posttest control group design dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara subjek kemudian diberikan pretest untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono 2018:77).

Dalam penelitian ini populasi dikenakan pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang .dengan populasi 177 siswa kelas di XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang 16 siswa digunakan untuk sampel .Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan purposive sampling yaitu cara pengambilan sampel bukan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2014: 183).

Sugiyono, (2018:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan demikian tidak semua populasi adalah sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 siswa kelas X IPA yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, dan dibagi menjadi dua secara sepadan menjadi 8 siswa kelompok kontrol dan 8 siswa kelompok eksperimen

Variabel penelitian ini meliputi mereduksi prokrastinasi siswa dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita .Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis prokrastinasi akademik dengan butir

item 30 yang telah di uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menguji instrumen penelitian. Pengujian ini dilakukan dengan cara menyebar instrumen. Identifikasi mereduksi prokrastinasi akademik disajikan dalam bentuk tabel deskriptif prosentase dengan setiap kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan pendekatan realita.

Adapun deskripsi data hasil pre-test sebagai berikut:

Dari hasil pre-test mengenai kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas XI MIA SMA Negeri 3 Pemalang, adapun deskripsi data pre-test kelompok kontrol terdapat satu siswa termasuk dalam kategori “tinggi” dengan presentase 12,5%. 7 siswa termasuk kategori “rendah” dengan presentase 87,5% “. Rata-rata prokrastinasi akademik 71,65. termasuk kategori rendah.Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat 6 siswa termasuk dalam kategori “tinggi” dengan presentase 75%. 2 siswa termasuk kategori “rendah” dengan presentase 25%. Rata-rata prokrastinasi akademik79%. termasuk kategori tinggi

Adapun deskripsi data hasil post-test sebagai berikut:

Dari hasil post-test mengenai prokrastinasi akademik kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang, kelompok kontrol terdapat bahwa 2 siswa pada kategori “tinggi” dengan presentase 25%, 6 siswa pada kategori “rendah” dengan presentase 75 %. Rata-rata prokrastinasi akademik 70,75 termasuk kategori rendah. Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat 1 siswa termasuk dalam kategori “tinggi” dengan presentase 12,5%, dan 5 siswa termasuk dalam kategori “rendah” dengan persentase 62,5%dan 2 siswa dengan kategori “sangat rendah “ dengan persentase 25% . Rata-rata prokrastinasi akademik ialah 65%. termasuk kategori rendah.

Interva l	Kategori	Ekseperi men	Kontrol
99-122	Sangat Tinggi	0	0
76-98	Tinggi	1	2

53-75	Rendah	5	6
30-52	Sangat Rendah	2	0
Jumlah		8	8

Berdasarkan perhitungan uji-t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,58 sementara t_{tabel} dengan db $(n_1+n_2) - 2 = 2,14$ dengan taraf signifikansi 5% . Karena jumlah $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesisnya (H_a) berbunyi “ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang” diterima. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pemalang” ditolak pada taraf signifikansi 5%. Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pemalang karena memiliki perbedaan yang signifikan dilihat dari hasil perhitungan uji t.

Konseling kelompok dengan pendekatan realita anggota kelompok lebih penerimaan tanggung jawab pribadi, dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar. konseling kelompok adalah suatu proses pertalian pribadi antar seorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli untuk mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.” Suatu proses antara konseli dan konselor dengan berbentuk kelompok untuk mengatasi hal-hal persoalan atau permasalahan dan menjadikan konseli bisa mengembangkan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok

Fakta dilapangan diperoleh pada treatment konseling kelompok dengan pendekatan realita, sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan

treatment dengan konseling kelompok dengan pendekatan realita pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 1,24 berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan karena treatment sudah lumayan bagus dan tidak ada halangan dalam pemberian treatment.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji-t diperoleh hasil t_{hitung}

Sebesar 3,58 dan t_{tabel} diperoleh dari $db = n-2$ sebesar 2,14 pada taraf 5%.Berarti $t_{hitung} (3,58) > t_{tabel} (2,14)$, maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik realita untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 3 Pemalang” diterima kebenarannya. Dengan demikian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat mereduksi prokrastinasi akademik

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

Dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan tentang cara mereduksi prokrastinasi akademik siswa, sehingga siswa mampu mampu mengoptimalkan dirinya dengan maksimal. Bagi guru pembimbing Dapat dijadikan pengembangan keterampilan konselor dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa, sehingga siswa dapat mereduksi prokrastinasi akademik Sebagai referensi dalam memberikan konseling kelompok dengan pendekatan realita, agar dapat memberikan konseling kelompok dengan pendekatan realita dan dapat dikembangkan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Teknik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik*. Madiun Jawa Timur: Unipma Press.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang: Gunung Samudra

- Karyanti & Naili Arifah. 2017. Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif. *UWAIS Inspirasi Indonesia*. (1):179
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- M, & Ghufro, Nur. (2017). *teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Muwarto (2016) *efektifitas konseling kelompok dengan memanfaatkan model untuk meningkatkan kedisiplinan siswa*. Surakarta: sholaria
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Riadin, Agung, dkk. 2017. Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Negeri (Inklusi) Di Kota Palangka Raya. *Anterior Jurnal*, 17(1):22-27.
- Setiawan, MA. 2017. Belajar dan pembelajaran. *UWAIS Inspirasi Indonesia*.
- Setiawan, MA. 2018. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Setyawan, Dedy. 2015. Penerapan Metode Discovery Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 3 Selat Hilir Kabupaten Kapuas Tahun Pelajaran 2014/2015. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 10(2):55-58.
- Smith, M. bin. (n.d.). *Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap disiplin belajar siswa di sma negeri 1 atinggola kabupaten gorontalo utara*. 22–32.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri, & Rakhmawati, D. (2018). *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Magnum.