

## **Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi**

**Reni Susanti**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: reni.susanti@uin-suska.ac.id

### **Abstrak**

Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya adalah rendahnya kemampuan untuk meregulasi diri, sehingga sebagian mahasiswa cenderung menunda-nunda proses penyelesaian tugas akhirnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan konseling realitas bagi peningkatan regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest posttest design. Subjek penelitian terdiri atas 5 orang mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan statistik non parametric Wilcoxon Sign Rank Test disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap regulasi diri mahasiswa dengan taraf signifikansi  $p=0.031$ ,  $Z = -2.023$ , dan effect size yang tergolong tinggi, yakni  $-0.90$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

**Kata Kunci :** *konseling kelompok, terapi realitas, regulasi diri mahasiswa*

### **Abstract**

There are several problems for college student to complete their thesis. One of them is lower of self-regulation, so they tend to procrastinate the task. This study try to explore effectiveness of reality counseling in increasing self-regulation on college student. The design of this research is one group pretest posttest design. Five student involve in the experiment which get from purposive sampling method. The data from interview and work sheet that filled during experiment analyzed with Wilcoxon Signed Rank Test. From data analysis, we can conclude that reality counseling effective to increase self-regulation on college student ( $p=0.031$ ,  $Z= -2.023$ , and effect size =  $-0.90$ ).

**Keywords :** *group counseling, reality therapy, self regulation on college student*

### **Pendahuluan**

Skripsi merupakan suatu bentuk karya tulis ilmiah yang menggambarkan upaya terpadu penerapan ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku perkuliahan dan dibuat dalam rangka menjawab suatu permasalahan atau pertanyaan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Garliah dkk, 2008). Dengan demikian melalui skripsi mahasiswa mengakumulasikan pengetahuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu karya ilmiah serta menjadi tahapan akhir dari proses pendidikan yang dilalui mahasiswa di perguruan tinggi sebelum akhirnya layak menyanggah gelar sarjana.

Rentang waktu yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi beragam. Sebagian besar mahasiswa mampu menyelesaikannya tepat waktu, namun sebagian lainnya membutuhkan waktu yang lebih lama. Berdasarkan pedoman penulisan skripsi Fakultas Psikologi USU, mahasiswa diberi waktu untuk menyelesaikannya maksimal

2 (dua) semester (Garliah dkk, 2008). Meski demikian juga dijumpai mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih lama dari waktu tersebut, baik pada penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi cepat atau lambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi baik berasal dari faktor internal maupun eksternal mahasiswa. Menurut Darmono, Hasan, dan Slamet (dalam Master, 2012) permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi diantaranya adalah adanya kesulitan dalam mencari literatur, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, kemampuan akademis yang kurang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa terhadap penelitian, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat, dana yang terbatas dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mujiyah dkk (dalam Januarti, 2009) diperoleh

data bahwa 40% mahasiswa cenderung merasa malas untuk mengerjakan tugas akhirnya dan 26,7% memiliki motivasi yang rendah. Selanjutnya Anggraeni (2012) dalam penelitian kualitatifnya menemukan penyebab mahasiswa menunda-nunda pengerjaan skripsinya, yakni rendahnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi dan disertai oleh adanya pengaruh dari teman-teman, atau pekerjaan lain yang lebih diprioritaskan.

Diantara berbagai permasalahan tersebut, sebagian diantaranya berhubungan dengan kemampuan mahasiswa mengarahkan dirinya untuk mengerjakan berbagai tugas yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi atau dengan kata lain kemampuan regulasi dirinya. Sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (dalam Duckwoth dkk, 2009) bahwa regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan individu secara sistematis dengan cara berpikir, merasakan, dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan personal yang diinginkan.

Rendahnya regulasi diri merupakan salah satu masalah yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal ini diantaranya terlihat dari rendahnya motivasi internal mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pada saat yang bersamaan mereka membutuhkan dorongan yang lebih besar dari lingkungan. Inisiatif untuk mengatasi masalah dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan juga tergolong lambat. Selain itu tujuan yang kurang spesifik dan terukur, daya tahan terhadap situasi yang menekan juga rendah dan cenderung memilih aktivitas yang tidak menjadi beban bagi dirinya sendiri. Kondisi ini diperparah oleh buruknya manajemen waktu dan skala prioritas mahasiswa, serta ketidakmampuan untuk mengatur lingkungan agar mendukung pencapaian tujuan.

Schunk dan Ertmer (dalam Duckwoth dkk, (2009) menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) meliputi penetapan tujuan belajar, memfokuskan perhatian dan konsentrasi, menggunakan strategi yang efektif, mengingat informasi secara efektif, menciptakan lingkungan belajar yang produktif, menggunakan sumber daya secara efektif, memonitor performa, mengatur waktu secara efektif, mencari bantuan jika dibutuhkan, mempertahankan keyakinan positif tentang kemampuan diri dan nilai dari proses belajar yang dilakukan, mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan mengantisipasinya, serta pengalaman dan kepuasan yang diperoleh individu setelah berusaha mencapai tujuan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa menumbuhkan kemauannya meregulasi diri dalam menyelesaikan skripsi adalah konseling kelompok dengan pendekatan terapi realitas (disingkat

dengan konseling realitas). Konseling realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada control theory dari William Glasser (dalam Corey, 1996) yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya.

Pendekatan realitas ini dapat diterapkan pada konseling, pendidikan, intervensi krisis, koreksi dan rehabilitasi, pengelolaan lembaga, dan pengembangan komunitas. Pendekatan ini juga merupakan salah satu teknik yang populer di sekolah dan dapat digunakan untuk berbagai permasalahan mulai dari masalah psikologis ringan hingga berat serta bisa diterapkan baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Inti dari konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang disamakan dengan kesehatan mental, dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Tujuan utama konseling realitas adalah membantu klien untuk menemukan cara yang lebih efektif untuk memperoleh need for belonging, power, freedom, and fun (menurut siapa?). Dalam prosesnya, Glasser (Corey, 1996) membimbing klien untuk mempelajari cara untuk mengontrol kehidupannya menjadi lebih efektif dan mendorong klien untuk menilai pikiran, perasaan, dan tindakan yang mereka miliki untuk menemukan cara terbaik untuk keberfungsian mereka. Konseling realitas berfokus pada peningkatan kesadaran klien akan ketidakefektifan perilaku yang mereka tampilkan, kemudian mengajarkan mereka perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi dunia. Dengan kata lain klien dibantu untuk mengevaluasi apakah keinginan mereka realistis dan apakah tindakan yang mereka ambil membantu untuk mencapai keinginan mereka. Konseling realitas membantu individu dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan, menjelaskan hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan, dan membantu klien menemukan alternatif-alternatif pemecahan masalah.

Selanjutnya konseling yang dilakukan secara berkelompok membuat peserta cenderung lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang mereka hadapi, lebih rela menerima sumbangan pemikiran, lebih bersedia membuka diri saat menyaksikan anggota kelompok lainnya juga berbicara secara jujur dan terbuka, lebih terbuka terhadap tun-

tutan mengatur tingkah lakunya agar terbina hubungan sosial yang baik, dan merasa lebih bergembira dan menghayati suasana kebersamaan yang lebih memuaskan (Winkel dan Hastuti, 2010). Disisi lain konseling realitas adalah 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 tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Corey, 1996).

Keuntungan dari penggunaan konseling realitas adalah bahwa pendekatan ini dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat dan mengatasi perilaku yang disadari oleh klien. Disamping itu dengan konseling realitas, klien tidak hanya mencapai insight dan kesadaran, akan tetapi juga melakukan evaluasi diri, membuat rencana tindakan, dan membangun komitmen selama proses konseling.

Prosedur yang digunakan untuk mengarahkan perubahan didasarkan pada asumsi bahwa manusia termotivasi untuk berubah ketika mereka diyakinkan bahwa perilaku mereka sekarang tidak mendukung pencapaian apa yang mereka inginkan dan mereka dapat memilih alternatif perilaku lain yang dapat mengantarkan mereka pada tujuan yang diinginkan. Glasser dan Wubbolding (dalam Corey, 1996) merumuskan prosedur tersebut dalam sebuah akronim WDEP (wants, direction and doing, evaluation, and planning).

a. *Wants* (mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

Pertanyaan yang dilontarkan kepada klien adalah "apa yang diinginkannya?". Dalam prosesnya klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan mendefinisikan ulang harapan yang diinginkan klien. Eksplorasi ini berlangsung secara kontinu selama proses konseling sejalan dengan perubahan yang dialami klien.

b. *Direction and doing*

Pertanyaan yang dikemukakan terapis pada tahap ini adalah "apa yang dilakukan klien". Meskipun masalah yang dihadapi sekarang berkaitan dengan kehidupan sebelumnya, namun klien harus belajar untuk mengatasi masalah mereka sekarang dengan mempelajari cara terbaik untuk mencapai keinginan mereka. Masa lalu didiskusikan jika hal itu membantu klien untuk membuat perencanaan yang lebih baik dimasa sekarang dan akan datang. Di awal konseling juga sangat penting untuk mendiskusikan arah kehidupan klien secara keseluruhan, termasuk apa tujuan mereka di masa yang akan datang dan apa yang mereka lakukan untuk mencapainya.

c. *Evaluation*

Selanjutnya klien juga diminta untuk mengevaluasi perilaku mereka dalam kaitannya dengan tujuan yang mereka inginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan menanyakan apakah perilaku mereka sekarang dapat membantu untuk mencapai harapan atau tujuan yang diinginkannya, apakah perilaku yang ditampilkan cukup realistis, atau apakah pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sejalan atau tidak. Dalam hal ini terapis melakukan konfrontasi antara perilaku yang ditampilkan dengan konsekuensi yang diperoleh, kemudian menilai kualitas tindakan mereka. Melalui proses ini klien melakukan self-assessment yang membantu mereka untuk bersedia melakukan perubahan.

d. *Planning and commitment*

Ketika klien sudah menentukan apa yang harus mereka rubah, maka umumnya mereka lebih siap untuk mengeksplorasi alternatif perilaku lain yang dapat dilakukan dan membuat perencanaan. Dengan membuat perencanaan bersama dengan konselor, maka diharapkan klien dapat memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana yang telah dibuatnya. Meski demikian ketika klien belum menunjukkan komitmennya maka konselor mengingatkan akan tanggung jawab terhadap tindakan dan pilihannya.

Beberapa riset terdahulu yang telah menggunakan konseling realitas untuk mengatasi berbagai masalah diantaranya adalah Surozaq (2010) menggunakan konseling realitas untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA yang mengalami underachiever. Selain itu Sutatminingsih (2008) menguji efektivitas terapi realitas secara kelompok untuk meningkatkan konsep diri penyandang cacat fisik usia dewasa awal. Masril (2011) melakukan telaahan teoritis praktis terhadap teori realitas dan implementasinya untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam kaitannya dengan pemilihan karir di sekolah.

Berdasarkan uraian fenomena dan kerangka konseptual di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling realitas efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

## Metode

### Rancangan

Penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan variabel bebasnya adalah konseling

realitas.

**Subjek**

Pada awalnya subjek penelitian berjumlah 7 orang, namun selama proses pelak-

sanaan terjadi mortality, sehingga jumlah subjek yang mengikuti eksperimen sampai selesai menjadi 5 orang. Adapun gambaran umum subjek sebagaimana terdapat pada tabel 1. berikut.

**Tabel 1. Deskripsi Umum Subjek Penelitian**

| No | Nama     | Jenis Kelamin | Semester | Waktu yang Digunakan |            |
|----|----------|---------------|----------|----------------------|------------|
|    |          |               |          | Seminar              | Skripsi    |
| 1  | Subjek 1 | P             | IX       | 3 semester           | -          |
| 2  | Subjek 2 | P             | IX       | 3 semester           | -          |
| 3  | Subjek 3 | P             | IX       | 1 semester           | 2 semester |
| 4  | Subjek 4 | L             | XI       | 2 semester           | 1 semester |
| 5  | Subjek 5 | P             | IX       | 1 semester           | 2 semester |

**Instrumen dan Prosedur**

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 4 (empat) instrumen yaitu wawancara, lembar kerja, dan observasi. Wawancara digunakan sebagai data pretest setelah dikuantifikasi. Wawancara dan observasi selama pelaksanaan eksperimen, serta lembar kerja digunakan untuk data posttest setelah di kuantifikasi.

Penelitian dilaksanakan dalam dua tahap, yakni tahap persiapan dan pelaksanaan.

**1. Tahap persiapan**

Pada tahap ini dilakukan screening subjek dan modul pelaksanaan eksperimen. Screening dilakukan dengan menggunakan wawancara. Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich (2004) yang terdiri atas 3 aspek yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Data yang diperoleh digunakan sebagai data pretest setelah dilakukan proses kuantifikasi. Dari 18 orang yang mengikuti screening diperoleh 7 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya modul pelaksanaan eksperimen dirancang oleh peneliti dan divalidasi oleh seorang profesional judgement yang merupakan seorang psikolog. Rancangan disusun berdasarkan tahapan konseling realitas yang dikemukakan oleh Glasser & Wubbolding (dalam Corey, 1996). Adapun tujuan intervensi adalah membantu subjek agar menyadari tanggung jawab personal dalam menyelesaikan tugas akhir dan berinisiatif untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih efektif dalam kaitannya dengan penyelesaian skripsi, serta

berkomitmen untuk menjalankan rencana perubahan tersebut.

**2. Tahap pelaksanaan**

Eksperimen dilaksanakan selama 4 kali pertemuan selama 4 minggu. Satu sesi pertemuan berlangsung dalam waktu 75-120 menit dan difasilitasi oleh peneliti dan seorang psikolog. Dalam setiap sesi disiapkan lembar kerja yang berguna dalam membantu partisipan mengevaluasi performa mereka sebelumnya dan membuat perencanaan baru. Pada sesi pertama dan kedua diberikan lembar kerja "My Goal" yang bertujuan untuk mengeksplorasi tujuan dan usaha yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan. Lembar kerja kedua adalah "My Planning", diberikan pada sesi ketiga dan keempat untuk memandu partisipan membuat rencana tindakan, identifikasi hambatan dan cara mengatasinya yang diberikan setelah partisipan menyadari kekurangefektifan usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan bersedia untuk membuat rencana baru.

**Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan lembar kerja dikuantifikasi. Proses kuantifikasi diawali dengan pembuatan panduan penilaian sesuai dengan indikator pada masing-masing aspek. Selanjutnya pemberian skor dilakukan dengan melibatkan inter-rater yang berjumlah 2 (dua) orang. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test.

**Hasil**

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

|          | N | Mean  | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------|---|-------|----------------|---------|---------|
| Pretest  | 5 | 18.00 | 3.082          | 15      | 22      |
| Posttest | 5 | 32.80 | 3.114          | 29      | 36      |

Berdasarkan table 2 dan 3 di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi setelah mendapatkan konseling kelompok tergolong signifikan ( $p < 0.05$ ). Adapun rerata peningkatan skor regulasi diri antara sebelum dengan sesudah mendapatkan konseling re-

alitas adalah sebesar 14.8 poin. Selanjutnya besarnya effect size adalah  $r = -0.90$ , hal ini berarti bahwa konseling kelompok memberikan dampak yang besar terhadap peningkatan regulasi diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis**

|                        | Posttest – Pretest |
|------------------------|--------------------|
| Z                      | -2.023a            |
| Exact. Sig. (2-tailed) | .043               |
| Exact. Sig. (1-tailed) | .031               |

## Pembahasan

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan control theory yang digunakan pada penelitian ini dilakukan untuk membantu subjek menyadari tanggung jawab personal dalam menyelesaikan tugas akhir. Tujuan ini dapat dicapai oleh seluruh subjek penelitian. Hal ini dibarengi pula oleh kesadaran belum efektifnya usaha yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebagaimana dinyatakan oleh Corey (1996) bahwa dalam prosesnya konseling realitas membantu klien mengevaluasi apakah keinginan mereka tergolong realistis dan usaha yang mereka ambil membantu dalam mencapai keinginan tersebut.

Kesadaran akan belum efektifnya usaha ini dilanjutkan dengan kesediaan untuk merubah atau menyempurnakan tujuan, mengidentifikasi situasi yang dapat menghambat pencapaian tujuan, dan menemukan strategi untuk mengatasi masalah atau hambatan tersebut. Hal ini sejalan dengan fokus konseling realitas untuk membantu individu menentukan dan memperjelas tujuan, menjelaskan hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan, dan membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah (Corey, 1996). Prosedur konseling realitas yang meliputi 4 (empat) tahap yakni wants, direction and doing, evaluation, planning and commitment juga memfasilitasi tercapainya tujuan ini.

Penggunaan konseling realitas yang dapat meningkatkan kesadaran subjek akan ketidakefektifan perilakunya dan kemudian bersedia merubahnya merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan regulasi diri yang tergolong ke dalam individual volition strategies. Target dari volition strategy adalah tercapainya volitional competence yang dapat meningkatkan usaha yang dibutuhkan individu dan kemampuan mengelola hambatan atau rintangan dalam pencapaian tujuan. Individu yang memiliki volitional competence memiliki kecenderungan untuk meningkatkan usahanya secara individual dan

mampu menjaga usaha dan keinginannya tersebut dari hambatan-hambatan yang muncul (Boekaerts, dalam Duckworth dkk, 2009). Dengan kata lain volitional strategies meliputi kemampuan mengatur diri agar senantiasa dapat menjaga fokus dan usaha dari berbagai masalah yang mungkin terjadi. Hal inilah yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan membuat perencanaan serta mengidentifikasi hambatan dan strategi untuk mengatasinya setelah subjek menyadari ketidakefektifan perilakunya masing-masing.

Volitional strategies merupakan hal yang penting dalam kegiatan akademik maupun kehidupan secara umum. Hal ini karena seorang mahasiswa yang memiliki kemauan dalam belajar akan berusaha melakukan manajemen waktu dan sumber dayanya, membuat tujuan yang menjadi prioritas, dan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan lebih baik. Sebagaimana paparan Boekaerts & Corno (2005) bahwa terdapat bukti yang kuat bagaimana volitional strategies mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur pekerjaannya selama proses belajar, dan membantu mereka kembali pada orbitnya untuk mencapai tujuan utama, mengatasi rintangan, menjaga sense of value terhadap tugas, dan kemampuannya dalam memelihara niat dan daya tahan menghadapi berbagai kesulitan dalam tugas-tugas akademik.

Selanjutnya Boekaerts & Corno (dalam Duckworth dkk, 2009) menyatakan bahwa kondisi optimal bagi perkembangan regulasi diri terjadi ketika anak-anak dan pemuda memiliki peluang untuk mengembangkan tujuan yang bermakna bagi dirinya sendiri, serta didorong untuk mengembangkan kemampuan untuk memilih aktivitas, inisiatif, menghadapi tantangan, belajar dari pengalaman, dan membuat keputusan bagi diri mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan pandangan control theory bahwa perilaku manusia memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri (Glasser dalam Corey, 1996).

## Kesimpulan

Regulasi diri merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana. Meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya dalam rangka mencapai target penyelesaian skripsinya dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi dengan memaksimalkan sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dan lingkungan. Kesadaran dan tanggung jawab ini dapat dikembangkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan realitas yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengevaluasi tujuan dan usaha-usaha yang telah mereka lakukan serta menyempurnakan tujuan dan usaha yang lebih adaptif untuk mencapai tujuan tersebut sesuai dengan keinginan mereka masing-masing.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, P.D & Widyarini, M.M.N. (2012). Prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2012, dari [http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1941/1/Artikel\\_10504135.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1941/1/Artikel_10504135.pdf)
- Boekaerts, Monique & Corno, Lyn. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied psychology : An international review*. 54 (2), 199-231
- Catrunada, Lidya. (2012). Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introversi dan ekstrovert. Skripsi. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2012, dari [http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1889/1/Artikel\\_10503104.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1889/1/Artikel_10503104.pdf)
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed). USA : Brooks/Cole Publishing Company
- \_\_\_\_\_. (2007). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (terjemahan). Bandung : Refika Aditama
- Devina, Sarah. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi universitas gunadarma. Skripsi. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2012, dari <http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1150/1/10506208.pdf>
- Duckworth, dkk. (2009). *Self-regulated learning : A literature review*. Centre for Research on the Wider Benefit of Learning. Institute of Education University of London.
- Garliah, Dkk. (2008). *Pedoman penulisan skripsi* (edisi revisi). Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Januarti, R. (2009). Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stres dalam menulis skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Johnson, B & Christensen, L. (2004). *Educational research, quantitative, qualitative, and mixed approach* (2nd Ed). USA : Pearson Education Inc.
- Master, Jani (2012). Artikel "Kendala mahasiswa dalam menulis skripsi" diakses pada tanggal 14 Oktober 2012 dari <http://staff.unila.ac.id/janter/2012/05/30/kendala-mahasiswa-dalam-menulis-skripsi/>
- Pintrich, Paul R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16/4, 390-400
- Panduan Perkuliahan Program Studi Strata 1 (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (2010)
- Schunk, D.H & Zimmerman, B.J. (1998). *Self-regulated learning, from teaching to self-reflective practise*. London : The Guilford Press
- Winkel, W.S & Hastuti, M.M Sri. (2010). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, edisi ketujuh. Yogyakarta : Penerbit Media Abadi