

KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REBT UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPS SMAN 1 PULUNG KABUPATEN PONOROGO

Anjar Trisno Wiyoto

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : (Wiyotoanjar@gmail.com)

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : (Elisabethchristiana@unesa.ac.id)

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya. Prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap prestasi belajar semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik semakin rendah prestasi belajar. Remaja dibimbing agar mandiri dan sadar dalam untuk menemukan solusi-solusi yang tepat untuk mengubah pola pikirnya yang mana pengubahan pola pikir itu akan membentuk perilaku baru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok Pendekatan REBT terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Ponorogo. Penelitian ini menggunakan rancangan pre experiment berupa *one group pre test – post test design*. Penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* atau sample bertujuan. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa kelas XI IPS 2 SMAN 1 Pulung, yang memiliki kategori tinggi pada skor prokrastinasi akademik. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data yang digunakan adalah statistic non parametric dengan *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan aplikasi SPSS 2.4. setelah dilakukan analisis menggunakan SPSS 2.4 diketahui bahwa $p = 0.042$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0.05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah konseling kelompok Pendekatan REBT. Berdasarkan hasil penghitungan *mean pre test* sebesar 159.2 dan *mean post test* sebesar 143.8 dan selisih antara *mean pre test* dan *post test* sebesar 15.4. dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “Konseling Kelompok Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Ponorogo dapat diterima” Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan konseling kelompok Pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) dapat dijadikan alternative untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi, selain itu berdasar hasil analisis setelah perlakuan menunjukkan perubahan skor pada 5 subjek tersebut.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Pendekatan REBT, Prokrastinasi Akademik

Abstract

Academic procrastination is a serious problem that brings consequences for the perpetrators. The academic procrastination affects their learning achievement, the higher the level of academic procrastination the lower the learning achievement. Teens are guided to be independent and conscious in finding the right solutions in order to change their mindset in which the change of mindset will shape a new behavior.

*The aim of this study is to determine whether there is influence of counseling group of REBT Approach to student academic procrastination on grade eleven Social High School 1 Pulung Ponorogo or not. This research used pre experiment design in a form of one group pre test - post test design. The subjects of the research were determined using purposive sampling. The subjects of this study were 5 students of grade eleven Social High School 1 Pulung, which had a high category in academic procrastination scores. Furthermore, closed questionnaires were used to gather the data. The data analysis used was non parametric statistic of wilcoxon signed rank test by using SPSS 2.4 application. After analyzing the data using SPSS 2.4, it was noted that $p = 0.042$ less than α ($5\% = 0.05$). So it could be concluded that there was a difference of academic procrastination before and after counseling of REBT approach group. The result of the mean pre test was 159.2 and mean post test was 143.8. Thus the difference between mean pre test and post test was 15.4. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted. The hypothesis proposed in this study, which is "The Group Counseling Approach of REBT to Decrease Procrastination Academic on Student of grade eleven Social High School 1 Pulung Ponorogo is acceptable" This shows that the acceptance of group counseling Approach of REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) can be used as an alternative to help students who have high academic procrastination problem. Moreover based on the result of analysis after conducting treatment, it showed that there was a changing score on 5 subjects.*

Keywords: Group Counseling Approach REBT, Academic Procrastination



UNESA

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Dalam masa perkembangan Siswa sering mengalami permasalahan salah satu permasalahan yang dihadapi adalah prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan. Anteseden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan.

Dari sudut pandang Cognitive-Behavioral prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*fear of failure*). Akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan individu pada kegiatan belajar mengajar di sekolah, peserta didik yang mengalami prokrastinasi diawali dengan pemikiran irrasional yang berdampak pada perilakunya dengan menunda memulai atau mengerjakan tugas yang bersifat akademik secara sengaja dan berulang-ulang. Dampak dari selalu menunda-nunda tugas-tugas akademiknya adalah berakibat pada berkurangnya tingkat produktifitas kreatif peserta didik serta menurunnya prestasi peserta didik.

Penundaan yang dilakukan peserta didik pada umumnya akan membawa perasaan tidak menyenangkan. Perasaan tidak menyenangkan yang di alami peserta didik yang mengalami prokrastinasi berupa perasaan cemas, takut dan khawatir. Perasaan tidak menyenangkan ini akan timbul ketika pelaku prokrastinasi menyadari waktu mengerjakan yang semakin sempit dan tugasnya belum selesai. Dengan begini peserta didik akan melakukan kegiatan-kegiatan pelarian yang dianggapnya lebih menyenangkan dan membuatnya nyaman sehingga peserta didik melupakan tugas-tugas akademiknya

Jika hal ini terus-menerus dibiarkan dan tidak dibantu, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilannya dimasa yang akan datang. Prestasi mereka akan terganggu, nilai-nilai mereka tidak mencapai KKM. Oleh karena itu, konselor harus melakukan upaya dalam memimalisir Prokrastinasi agar siswa mampu mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa masalah penundaan tugas yang dilakukan oleh siswa merupakan masalah yang kompleks yang membutuhkan suatu penanganan khusus dari pihak sekolah untuk memberi layanan berupa

Konseling agar siswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa. Konselor sekolah memiliki peranan penting untuk membantu mengatasi prokrastinasi pada peserta didik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan adanya Pendekatan REBT sebagai alternatif metode yang dapat mengaktifkan siswa dengan merangsang siswa agar berani mengemukakan pendapat, menganalisa diri, meningkatkan kesadaran diri untuk mengerjakan tugas-tugas akademik memecahkan masalah dan merangsang aktivitas dan kreativitas belajar siswa. Pendekatan REBT yang diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena pendekatan ini sesuai dengan masalah yang di alami dan dampak negatifnya, sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu diadakan penelitian dengan judul **“Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo”**.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Berdasarkan permasalahan peneliti yang berjudul **“Konseling Kelompok Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo”** maka Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dengan membuat rancangan *“pre-experimental design”* dengan jenis rancangan *“one-group pretest-posttest design”*. Dalam rancangan ini satu kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* (perlakuan), tanpa adanya kelompok pembanding kemudian setelah diberi perlakuan dan diketahui hasilnya maka akan dibandingkan hasil sebelum (*pre-test*) dan sesudah *Treatment* (*post-test*).

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah. Setidaknya ada dua cara dalam mengembangkan atau menyusun instrumen, yaitu dengan mengembangkan sendiri sesuai dengan definisi operasional yang telah dibuat atau dengan mengadopsi instrumen yang sudah ada. Dalam penelitian ini instrument prokrastinasi akademik dibuat dan dikembangkan sendiri sesuai dengan definisi operasional yang sudah ada.

Instrument Prokrastinasi akademik penelitian dikembangkan dari teknik analisis data bahwa secara keseluruhan penyusunan angket ini mengacu pada pola likert checklist. Skala likert checklist menggunakan skala pengukuran sikap dari positif

sampai negative. Pernyataan yang terdapat dalam instrument penelitian memiliki dua arah yaitu favourable (+) dan unfavourable (-). Responden hanya memilih alternatif jawaban yang sesuai dengan kenyataan dengan alternative jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah yang memiliki nilai tersendiri pada jawaban yang diberikan.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket prokrastinasi akademik. Angket Prokrastinasi Akademik berisi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang nantinya diberikan kepada peserta didik untuk dijawab. Dengan pertimbangan-pertimbangan konselor melakukan penyebaran kepada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

Peserta didik yang telah dijadikan sampel dalam satu group mengisi angket prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan berupa Konseling kelompok Pendekatan REBT, kemudian dilakukan treatment atau pelaksanaan Konseling kelompok Pendekatan REBT, kemudian dilakukan treatment atau pelaksanaan Konseling kelompok Pendekatan REBT sebanyak jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian. Setelah itu siswa kembali mengisi angket prokrastinasi akademik untuk membandingkan nilai rata-rata angket sebelum dan sesudah diberikan Konseling kelompok Pendekatan REBT. jadi siswa mengisi angket sebagai pengumpulan data untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik.

ANALISIS DATA

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon, Wilcoxon adalah suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternative pengganti uji *Paired sample T Test* jika data tidak berdistribusi normal. Uji Wilcoxon cocok digunakan apabila kita tidak hanya mengetahui besarnya setiap beda tetapi juga arah harga pengamatan yang bersangkutan, maka dapat menetapkan peringkat untuk masing-masing beda tersebut. Uji Wilcoxon berfungsi untuk menguji perbedaan antara data berpasangan, menguji komparasi antara yaitu dengan menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah terdapat perbedaan atau tidak. Yaitu data yang dimaksud adalah data pre-test dan data post-test.

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil *pre-test* kelas XI IPS 2 siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi yang selanjutnya diberi perlakuan yaitu konseling kelompok Pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Pemberian konseling ini bertujuan untuk mengurangi masalah

prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa dengan harapan siswa dapat menerapkan ketampilan berpikir rasional terhadap segala sesuatu yang terjadi pada dirinya sehingga siswa menjadi individu yang mandiri dengan memahami keadaan dirinya dan berusaha mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Setelah diberikan perlakuan pada 5 siswa dalam konseling kelompok maka dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan yang terjadi pada siswa

Berikut analisis hasil skor prokrastinasi akademik pada siswa dengan pengukuran pre-test dan post-test dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.8 pengukuran pre-test dan post-test

No	Subjek	<i>p</i> <i>re-</i> <i>test</i> (X1)	<i>P</i> <i>ost-</i> <i>test</i> (X2)	selisih skor	arah beda	ket
1	F.A.W	105	103	-2	X1<X2	menurun
2	D.A.P	116	109	17	X1<X2	menurun
3	I.M.D.S	105	101	-4	X1<X2	menurun
4	I.N.N	109	104	-5	X1<X2	menurun
5	N.A.R	109	102	-5	X1<X2	menurun
	rata-rata	108.8	103.8			

Setelah dilakukan post test maka diperoleh skor *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *non-parametrik* dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil *pre test* dan *post test* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS 24, dan didapatkan hasil *wilcoxon signed rank test* sebagai berikut :

Tabel 4.9 SPSS 2.4 wilcoxon signed rank test

Test Statistics ^a	
	post test - pre test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042
a. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
b. <i>Based on positive ranks.</i>	

Berdasarkan data yang telah dianalisis diatas menunjukkan bahwa 5 subjek penelitian memiliki hasil $p : 0,042$ dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan menunjukkan $0,042 < 0,05$ sesuai dengan ketetapan α (taraf kesalahan sebesar 5%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok Pendekatan REBT (*rational emotif behavior therapy*) dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Pulung, setelah

pemberian konseling kelompok Pendekatan REBT. Serta menunjukkan bahwa penerimaan konseling kelompok Pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) dapat dijadikan alternative untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa HO ditolak dan H1 diterima dengan menunjukkan $0.042 < 0,05$ sesuai dengan ketentuan α (taraf kesalahan sebesar 5%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok Pendekatan REBT (*rational emotif behavior therapy*) dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Pulung, setelah pemberian konseling kelompok Pendekatan REBT. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan konseling kelompok Pendekatan REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) dapat dijadikan alternative untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi, selain itu berdasar hasil analisis setelah perlakuan menunjukkan perubahan skor pada 5 subjek tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A. & Tella, A. (2007). "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students". *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4): 363370. Diunduh 24 Juni 2017
- Akinsola, Mojeed Kolawole, Adedeji Tella, Adeyinka Tella. (2007). "Correlates of academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students". *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 2007, 3(4), 367-370. (Online) Tersedia: www.ejmste.com/v3n4/EJMSTE_v3n4_Akinsola_et.al. Diunduh 24 Juni 2017 .
- Arifin, Z. (2012). "Evaluasi pembelajaran prinsip, teknik, prosedur". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arifin, Zainal. (2012). "Evaluasi Pembelajaran". Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
Source:
<http://www.eurekapendidikan.com/2015/10/pengertian-uji-validitas-dan-reliabilitas-empirik-teoritik.html?m=1>
- Disalin dan Dipublikasikan melalui Eureka Pendidikan diakses 24 oktober 2017 pukul 18:00
- Arikunto, Suharsimi. 2010. "Prosedur Penelitian". Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Ariningsun, Ajeng. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Panggung Trenggalek.
- Arlina Gunarya, 2011. Modul SS-06: "Teknik Menangani Prokrastinasi". Makasar: Universitas Hassanudin
- Beck, A. T, Rush A. J., and Emery, G. 1997. *Cognitif Therapy Of Depression*. New York ; Guilford
- Beck A. T, Arthur Freeman, Denise D Davis And Associate. 2004. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York. Guilford press
- Burka, J. B. dan Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Camridge: Da Capo Press.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Ellis, A., Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Erford B. T. 2017. *40 TEKNIK YANG HARUS DIKETAHUI SETIAP KONSELOR*. Yogyakarta. PUSTAKA BELAJAR
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. 1995. "Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment". *New York: Plenum Press*.
- Ferrari, J. R. (1991). "Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self

- Esteem, Social Esteem or Both?". *Journal of Research in Personality*. 25, 254-261
- Ferrari, J. R. dan Scher, S. J. (2000). "Toward and Understanding of Academic and Non Academic Tasks Procrastinated by Students". *The Use of Daily Logs: Psychology in The Schools*. 37, (4), 359-366
- Ghufron, M.N. (2003). "*Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik (Tesis tidak dipublikasikan)*". Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C., 1988 *Multivariate Data Analysis, fifth edition*. New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Kurniawati, Hanif. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Kelas VII-f SMPN 1 Ngunut Tulungagung.
- Latipun. 2010. *Psikologi konseling, edisi ketiga*. Malang. UMM press
- Naila, Z., Frieda, N. R. H., dan Imam, S. 2010. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang". *Jurnal Psikologi UNDIIP*. Vol. 8, No. 2. Diunduh 24 Juni 2017
- Nursalim, Mochamad dan Hariastuti, Retno Tri. 2007. "*Konseling Kelompok*". Surabaya: Unesa University Press
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Sma). 2016. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan
- Prayitno dan Emti E (2009). "*Dasar - dasar bimbingan dan Konseling*". Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rumiani. (2006). "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Semarang. 3, (2), 37-48.
- Solomon, L.J. Rothblum, E. D. (1984). "Academic Procrastination Frequency An Cognitive Correlates ". *Journal Of Calgary University*. 12,(8), 117-121
- Steel, P. (2007). "The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure". *Psychological Bulletin*, 133(1), 65- 94.
- Sugiyono. 2006. "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2008). "*Metode penelitian pendidikan (pendekatan kualitatif, kuantitatif dan Research &Development)*". Bandung: CV Afabeta.
- Sugiyono. 2012. "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Cetakan ke Lima Belas*". Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syamsu Yusuf. 2011. "*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*". Bandung: PT
- Tice, D. dan Baumister, R. (1997). "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling". *Psychological Science*. 8, (6), 454-458
- Tuckman, B. W. (1991). "The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale". *Educational and Psychological Measurement*. 51, 473-480



UNESA

Universitas Negeri Surabaya