

PENERAPAN KONSELING REALITA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI IIS 1 SMAN 1 MENGANTI

LINDA KURNIAWATI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : lindakurniawati121@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : elisabethchristiana@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu. Keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas telah banyak terjadi khususnya pada kelas XI IIS 1 di SMA Negeri 1 Menganti. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor dan guru mata pelajaran, kelas XI IIS 1 rentan melakukan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan tugas disekolah atau yang disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling realita dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Menganti. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 5 siswa dari kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi yang telah diukur menggunakan angket prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Setelah post-test diolah diperoleh hasil bahwa terdapat 5 subjek yang menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS1 SMAN 1 Menganti.

Kata Kunci : Konseling Realita, Prokrastinasi Akademik

Abstract

The academic procrastination is an action to avoid or delay in starting or finishing an assignment which has time limit. The students lateness on submitting the assignment are often happen among the students especially students XI IIS 1 of SMAN 1 Menganti. Based on information from counselors and subject teachers, students XI IIS 1 are susceptible to delays in handing over tasks, not doing chores on time, doing their school work or calling them academic procrastination behavior

This study had purpose to know how the implementation of reality counseling to minimize academic procrastination of eleventh graders of IIS 1 of SMAN 1 Menganti. This study used pre-experiment design with study plan pre and post tense one group design. In this study using quatitative data analysis. Subject of this study is five students form eleventh graders of IIS 1 of SMAN 1 Menganti which have high score in academic procrastination which have been tested using questionnaire of academic procrastination. Data analysis technique that used in this study is statistic no parametric by using Wilcoxon Test. After the post-test data was processed, it was found that there were 5 subjects who showed a decrease of academic procrastination. So can concluded if the implementation of counseling can decrease the academic procrastination eleventh graders of IIS 1 of SMAN 1 Menganti.

Key Words : Reality Counseling, Academic Procratination

PENDAHULUAN

Kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron dan Risnawita 2012). Sedangkan Ghufon dan Rini (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai

suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan

prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Bedasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan guru BK di SMAN 1 Menganti, menjelaskan bahwa “fenomena penundaan tugas dikalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) khususnya kelas XI IIS 1 sekitar 30% sampai 50% siswa melakukan prokrastinasi akademik. Guru BK juga menegaskan perilaku kurangnya tanggung jawab dan komitmen siswa terhadap tugas masih belum dirasakan oleh siswa kelas XI IIS 1 terhadap tugas maupun belajar pada siswa. Oleh karena itu siswa yang kurang memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas maupun belajar yang rendah dalam menyelesaikan tugas akan menyebabkan tugas yang diberikan oleh guru tidak dapat dikerjakan dengan baik sehingga menunda-nunda tugas.

Dari hasil wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran yang mengajar dikelas menyatakan bahwa terdapat 30% sampai 50% siswa yang menunda tugas akademik seperti menunda mengerjakan tugas sampai melebihi batas waktu yang ditentukan bahkan sampai tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, sering mengerjakan tugas rumah pada saat pelajaran berlangsung, terlambat mengumpulkan tugas, tidak membuat catatan yang diberikan oleh guru.

Bedasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa kebanyakan menyebutkan bahwa siswa mengalami penundaan tugas secara sengaja, faktornya sangat bermacam-macam mulai dari malas, mengantuk, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman dan memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti lebih suka menonton tv, jalan-jalan, main game, siswa tidak mengerti intruksi dari tugas yang diberikan guru, sehingga siswa tidak yakin dimana memulai dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik, dan siswa lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan rumah disekolah dengan melihat pekerjaan temannya karena merasa tidak bisa mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru.

Bedasarkan fenomena diatas, maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi siswa. Hal ini dilakukan dengan harapan agar perilaku prokrastinasi akademik dapat di atasi dan dapat berdampak positif dalam pola belajar maupun hasil belajar yang siswa capai. Upaya tersebut dapat ditempuh melalui konseling realita dalam bentuk kelompok agar siswa mampu untuk meningkatkan kesadarannya sebagai pelajar, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, membantu individu dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka yang ingin dicapai dan membantu klien memecahkan masalah dan menghadapi tuntutan dari realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pre Eksperimental* dengan menggunakan metode *One-Group Pre-test and Post-test Design*.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahapan yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Penyusunan Proposal Skripsi
 - b. Menentukan Lokasi Penelitian
Penelitian ini menatapkan SMAN 1 Menganti sebagai lokasi penelitian.
 - c. Permohonan Izin
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Membuat Jadwal Penelitian
 - b. Pengumpulan Data

Subyek Penelitian

Siswa dari kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan hasil *pre-test*.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini akan menggunakan 2 (dua) :

1. Variabel Bebas
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling realita melalui pendekatan teknik *WDEP* merupakan suatu metode konseling yang lebih memfokuskan pada perilaku saat ini dan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.
2. Variabel Terikat
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda-nunda tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang ulang untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya.

Instrumen Pengumpul Data

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket. Angket dalam penelitian ini akan menggunakan alternative jawaban skala *likert*. Jawaban masing-masing item instrumen yang menggunakan skala *likert* memiliki tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata sebagai berikut: (1) Selalu (2) Sering (3) Kadang kadang (4) Tidak Pernah.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validasi telah dilakukan kepada dosen dan siswa sebanyak 100 responden. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan penghitungan

statistik yaitu korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil penghitungan dengan taraf signifikan 5% di dapatkan $r_{tabel} = 0,195$ dari $n = 100$. Berdasarkan hasil uji validitas angket empati dari 36 item pernyataan, 8 item dinyatakan tidak valid atau gugur dan 28 item dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2010). Pengujian reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS sehingga didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 3.1
Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	28

Dari hasil penghitungan di atas, maka diketahui r hitung sebesar 0,784 lebih besar dari r tabel yaitu 0,195. Jadi didapat hasil r hitung lebih besar dari r tabel ($0,784 > 0,195$) jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen angket perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik (Setelah Uji Validasi dan Reliabilitas)

Variabel	Indikator	Prediktor	No Item	Jumlah
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	a. Menunda untuk mulai mengerjakan tugas	1,7,13,19,25,31	6
		b. Menunda untuk menyelesaikan tugas yang sudah dikerjakan	2,14,20,26,32	5
		a. Tidak mempe	3,9,27,33	4

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	rhatikan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas		
	b. Memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas	4,10,28,34	4
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	a. Melakukan aktivitas lain saat mengerjakan tugas	5,11,17,29,35	5
	b. Melakukan aktivitas lain yang lebih menghibur daripada mengerjakan tugas	12,18,30,36	4
Jumlah			28 Item

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Penelitian ini akan menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji *wilcoxon*. Hal tersebut dikarenakan jenis data adalah ordinal dan memiliki jumlah sampel yang kecil. Selain itu untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan yaitu sebelum diterapkan konseling realita dengan teknik *WDEP* dan sesudah diterapkan konseling realita dengan teknik *WDEP*. Dalam analisis data akan menggunakan bantuan SPSS. Langkah-langkah uji *wilcoxon* dengan SPSS yaitu :

1. Membuat tabel skor sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*)
2. Masukkan data tersebut ke SPSS, klik *Analyze*, klik *Nonparametrics Test*, klik *2 Related Sampel*
3. Masukkan *pre-test* dan *post-test* ke kotak variabel 1 dan variabel 2. Centang *Wilcoxon* dan tekan OK
4. Membandingkan hasil P (nilai peluang) dengan taraf signifikan 5%
5. Menentukan rumus keputusan
- a. H_0 diterima jika $\alpha \leq$ peluang sampel (p_{tabel})
- b. H_0 ditolak dan H_a diterima jika $\alpha >$ peluang sampel (p_{tabel})
6. Hipotesis :
 - H_0 : Penerapan konseling realita tidak dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa
 - H_a : Penerapan konseling realita dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data Hasil Pengukuran Awal(*Pre-Test*)

Data yang disajikan ini merupakan data pengukuran awal (*pre-test*), yang digunakan untuk mengetahui kondisi awal subjek yang akan dijadikan sampel dalam penelitian. Angket *pre-test* disebar pada kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti yang terdiri dari 29 siswa. Dari hasil penyebaran *pre-test* ini kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut penentuan tingkatan kategori prokrastinasi akademik siswa :

- a. Kategoritinggi
= (Mean + 1SD) ke atas
= (54,6 + 16,1) ke atas
= 70,7 ke atas
- b. Kategorisedang
= (Mean - 1SD) sampai (Mean + 1SD)
= (54,6 - 16,1) sampai (54,6 + 16,1)
= 38,5 sampai 70,7
- c. Kategorirendah
= (Mean - 1SD) ke bawah
= (54,6 - 16,1) ke bawah
= 38,5 ke bawah

Tabel 4.1
Data Hasil *Pre-test* Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	MFS	85	Tinggi
2	MS	85	Tinggi
3	MDR	90	Tinggi
4	MSO	86	Tinggi
5	RE	89	Tinggi

2. Pemberian Perlakuan

Setelah diketahui hasil *pre-test* dari kelas XI IIS 1 diperoleh 5 siswa yang memiliki Prokrastinasi akademik tinggi. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa penerapan konseling realita dengan teknik *WDEP*. Adapun rincian perlakuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Tahap Pertama
 - Hari/Tanggal : Kamis, 24 Agustus 2017
 - Tempat : Ruang BK
 - Tahapan : Keterlibatan dan penstrukturan kelompok
 - Tujuan :
- a) Menumbuhkan dan membangun ke akrabannya antara konselor dengan konseli
- b) Menumbuhkan kepercayaan terhadap konseli.
- c) Memahami gambaran tentang prokrastinasi akademik dan mengenalkan konseling realita dengan teknik *WDEP*(*want, Doing and Direction, Evaluation, planning*).
- d) Mengetahui manfaat yang dapat diperoleh konseli dari sesi intervensi yang diikuti
- Proses Kegiatan :
- Hasil :

Pada pertemuan pertama ini hasilnya adalah hubungan keakraban antara konselor dengan konseli mulai terbentuk. Konseli mampu memahami prokrastinasi akademik dan dampak yang ditimbulkan apabila tingkat prokrastinasi akademik individu tinggi. Konseli memahami kegiatan yang akan dilakukan selama penerapan konseling realita dan konseli bersedia dan sepakat untuk melakukan konseling berikutnya.

- b. Tahap Kedua
 - Hari/Tanggal : Senin, 28 Agustus 2017
 - Tempat : Ruang BK
 - Tahapan : Eksplorasi data, pemusatan pada perilaku konseli sekarang
 - Tujuan :
- a) Menggali masalah-masalah yang dihadapi siswa.
- b) Mengidentifikasi perilaku yang tidak bertanggung jawab mengenai adanya perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- c) Mengetahui keinginan dan tindakan apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya.

Hasil :
Konseli mulai mengenali dan menyadari masalah-masalah yang dihadapinya. Konseli dapat memahami bentuk- bentuk perilaku yang tidak bertanggung jawab mengenai adanya perilaku prokrastinasi akademik. Konseli mulai terbuka terhadap permasalahan permasalahan mereka mengenai prokrastinasi akademik. Konseli menuliskan keinginan dan tindakan apa saja yang akan dilakukan untuk mewujudkan keinginan-keinginannya untuk mengurangi prokrastinasi akademik

- c. Tahap Ketiga
 - Hari/Tanggal : Kamis, 31 Agustus 2017

Tempat : Ruang BK
 Tahap : Pertimbangan nilai atau evaluasi terhadap baik buruk, untung rugi perilaku yang sekarang

Tujuan :

- a) Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku siswa yang kurang bertanggung jawab dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- b) Membantu konseli membuat penilaian terhadap perilakunya sesuai dengan benar salah, baik atau buruk.

Hasil :

Konseli mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku yang tidak bertanggung jawab. Konseli dapat membuat penilaian tentang perilakunya sendiri. Dan konseli sudah memahami tentang perilakunya apakah sudah benar atau salah, baik atau buruk dan menyadari bahwa perilakunya merugikan diri sendiri.

- d. Pertemuan Keempat

Hari/Tanggal : Senin, 04 September 2017
 Tempat : Ruang BK
 Tahapan : Rancangan pengembangan perilaku baru dan Pelaksanaanya

Tujuan :

- a) Mengetahui rencana perilaku baru yang akan dilakukan konseli agar nantinya dapat menjadi lebih baik lagi.
- b) Membantu konseli memperoleh perilaku yang hendak dicapai.

Hasil :

Konseli sudah dapat membuat rencana perilaku yang akan dilakukan kedepannya untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Konselor dan konseli telah melakukan kontrak dengan berjanji secara tulisan dan juga secara lisan yaitu dengan mengucapkan janjinya secara lantang

- e. Pertemuan Kelima

Hari/Tanggal : Selasa, 05 September 2017
 Tempat : Ruang BK
 Tahapan : Evaluasi pelaksanaan dan tindak lanjut

Tujuan :

- a) Mengetahui perubahan yang dirasakan setelah intervensi
- b) Mengetahui kendala apa saja yang menghambat rencana yang mereka tulis.

Hasil :

Konseli mengevaluasi perubahan yang telah terjadi pada diri mereka masing-masing. Dan konselor telah selesai memberikan perlakuan

pada konseli dan telah selesai melakukan penelitian di SMAN 1 Menganti.

3. Data Hasil Post Test

Setelah diberikan perlakuan dengan teknik penerapan *konseling realita* dalam bentuk kelompok pada 5 siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, maka kegiatan selanjutnya adalah diberikan angket prokrastinasi akademik sebagai pengukuran akhir (*post test*). Angket yang diberikan ini digunakan untuk melihat ada tidaknya perubahan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun data yang diperoleh dari hasil *post test*, yaitu:

Tabel 4.3

Hasil Skor Post-Test Angket Prokrastinasi akademik

No.	Nama	Skor	Kategori
1	MFS	54	Sedang
2	MS	52	Sedang
3	MDR	69	Sedang
4	MSO	56	Sedang
5	RE	74	Tinggi

Analisis Hasil Penelitian

1. Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Setelah diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* angket prokrastinasi akademik dari subyek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.4

Hasil Analisis Pre Test dan Post Test

No	Subjek	Pre-test	Post-test	Beda Skor	Arah Perbedaan	Tanda		Ket.
		(XB)	(XA)			(+)	(-)	
1	MFS	85	54	31	$X_A < X_B$	0	-	Menurun
2	MS	85	52	33	$X_A < X_B$	0	-	Menurun
3	MDR	90	69	21	$X_A < X_B$	0	-	Menurun
4	MSO	86	56	30	$X_A < X_B$	0	-	Menurun
5	RE	89	74	15	$X_A < X_B$	0	-	Menurun
Mean		87	61					

Dari analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu “Konseling Realita dapat Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IIS 1 di SMAN 1 Menganti” dapat diterima. Dengan demikian perlakuan dengan penerapan *realita teknik WDEP* dapat meningkatkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti.

2. Analisis Individual

a. MFS

Bedasarkan hasil *pre tes* tingkat prokrastinasi akademik siswa subjek MFS memperoleh skor 85, yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek MFS antara lain sering tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena malas untuk mengerjakan tugas dan mudah terpengaruh dari lingkungannya. MFS melakukan evaluasi atas perilakunya, apakah benar atau salah dan baik atau buruk. MFS menyadari bahwa perilakunya adalah salah. Setelah proses konseling realita MFS menunjukkan kemajuan belajar yang baik. Sekarang MFS sudah menerapkan terus jadwal tugas yang sudah dibuat dan mengerjakan tugas tepat waktu dan mengurangi waktu bermain yang membuat menunda-nunda tugas terus.

b. MS

Bedasarkan hasil *pre tes* tingkat prokrastinasi akademik siswa subjek MS memperoleh skor 85. Yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek MS antara lain sering mengerjakan tugas disekolah karena sering menghabiskan waktu untuk bermain game. MS menyadari perilakunya selama ini salah sehingga ia ingin berubah menjadi lebih baik. Setelah proses konseling realita MS menunjukkan kemajuan yang baik. MS sudah berusaha terus menerapkan jadwal belajar yang sudah dibuat dan akan mengerjakan tugas yang bisa di kerjakan dirumah dan akan belajar kelompok dengan teman yang lain apabila tugas sulit dan tidak bisa mengerjakan serta mengurangi waktu bermain game yang akan menghambat menunda nunda tugas.

c. MDR

Bedasarkan hasil *pre tes* tingkat prokrastinasi akademik siswa subjek MDR memperoleh skor 90. Yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek MDR antara lain sering terlambat mengumpulkan tugas karena keasyikan main sampai larut malam. MDR menyadari bahwa perilakunya yang sering terlambat mengerjakan tugas dan keasyikan main sampai larut malam adalah perilaku tidak benar. Setelah proses konseling realita MDR menunjukkan kemajuan yang besar. MDR sudah lebih memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas dan akan membatasi waktu bermain di malam hari agar nanti tidak terlambat mengumpulkan tugas.

d. MSO

Bedasarkan hasil *pre tes* tingkat prokrastinasi akademik siswa subjek MSO memperoleh skor 86. Yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek MSO antara lain sering

tidak mengerjakan tugas karena lebih senang menonton TV. MSO sudah menyadari bahwa perilakunya selama ini adalah salah sehingga ia ingin berubah menjadi lebih baik. Setelah proses konseling realita MSO menunjukkan kemajuan yang baik. MSO juga sudah berusaha terus menerapkan jadwal belajar yang sudah dibuat dan akan mengutamakan mengerjakan tugas daripada menonton TV dan akan belajar kelompok dengan teman yang lain apabila tugasnya sulit dan tidak bisa mengerjakan

e. RE

Bedasarkan hasil *pre tes* tingkat prokrastinasi akademik siswa subjek RE memperoleh skor 89. Yang termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subjek RE antara lain sering terlambat mengumpulkan tugas karena sering tidak mendengarkan penjelasan dari guru. RE sudah menyadari bahwa perilakunya selama ini adalah salah sehingga ia ingin berubah menjadi lebih baik. Setelah proses konseling realita RE menunjukkan kemajuan yang baik. RE sudah mencatat setiap hari ketika guru menjelaskan dan ketika guru mengasih tugas dan lebih konsentrasi lagi ketika guru mengajar agar bisa mengumpulkan tugas tepat waktu.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian penerapan *Konseling Realita* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa ini merupakan penelitian jenis *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding dan kemudian akan diberikan *posttest* setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan *Konseling Realita* ini hanya terbatas untuk menguji ada penurunan prokrastinasi akademik atau tidak yang semula tinggi menjadi rendah atau sedang. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti, karena siswa di kelas tersebut memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subyek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan lima siswa yang terindikasi memiliki prokrastinasi akademik tinggi kemudian lima siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan konseling realita untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *Konseling Realita* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Menganti.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji penerapan konseling realita dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS1 SMA Negeri 1 Menganti. Lima siswa sebagai subyek penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak lima kali, dalam proses pemberian perlakuan subjek penelitian diminta untuk menuliskan masalah prokrastinasi yang pernah dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa “penerapan konseling realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS1 SMA Negeri 1 Menganti”. kesimpulan ini berdasarkan dari hasil uji tanda yaitu diketahui $N = 5$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (nilai peluang) = 0,043. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,043 < 0,05$. berdasarkan hasil ini maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya, dari hasil perhitungan, rata-rata *pre-test* 87 dan rata-rata *post-test* 61, sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IIS1 SMA Negeri 1 Menganti.

Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti setelah melakukan penelitian yaitu :

1. Untuk konselor sekolah / Guru BK
2. Untuk pihak sekolah
3. Untuk peneliti lain

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : Rafika Aditama.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Ghufron dan Risnawita. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Nursalim, Mochamad dan Hariastuti, Retno Tri. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Rusdiantie Hendiani. 2015. Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas

VII-F SMP Negeri 1 Balong Bendo. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: Unesa

Tim.1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa press