

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REBT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 1 PONOROGO

Nafisah Aulia Hasanah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : nafisahaulia.19023@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik yaitu fenomena umum di kalangan siswa sekolah menengah keatas. Hal ini mengacu pada kecenderungan siswa untuk menunda-menunda tugas dan kegiatan akademik, meskipun mengetahui bahwa hal itu dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Sehingga, tujuan yang dimiliki penelitian ini yaitu agar dapat mengetahui tingkatan efektivitas atas konseling dengan berkelompok melalui metode REBT agar bisa meminimalisir sikap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMAN 1 Ponorogo. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November dengan pertemuan selama 3 (tiga) kali. Metode yang dipakai dalam menjalankan penelitian ini yaitu berupa pendekatan dengan wujuddeskriptif kuantitatif melalui sebuah desain "*pre-experiment one-group pre-post test*" menggunakan 5 (lima) siswa sebagai subjek penelitian yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa terdapat penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT berdasarkan rata-rata hasil dari pemberian perlakuan pada nilai *pre-test* 122,4 > *post-test* 100,2 yang memiliki rata-rata penurunan sebesar 22%. Agar perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi lebih maksimal, diharapkan di penelitian selanjutnya perlakuan diberikan lebih dari 1 (satu) siklus dan terus adanya monitoring pada perilaku tersebut.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik, REBT.

Abstract

Academic procrastination is a common phenomenon among high school students. This refers to a student's tendency to procrastinate on academic tasks and activities, despite knowing that doing so can negatively impact their academic performance. Thus, the purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling REBT technique to reduce academic procrastination behavior in grade XI students at SMAN 1 Ponorogo. The research was conducted from October to November with meetings for 3 (three) times. The method used in this study is a quantitative descriptive approach with a one-group pre-post test pre-experiment design using 5 (five) students as research subjects selected with purposive sampling techniques. Based on the results of the study, data were obtained that there was a decrease in academic procrastination behavior after being given group counseling services with the REBT technique based on the average results of treatment at pre-test scores of 122.4 > post-test 100.2 which had an average decrease of 22%. In order for academic procrastination behavior to be reduced more optimally, it is expected that in future studies treatment will be given more than 1 (one) cycle and there will continue to be monitoring of the behavior.

Keywords: Group Counseling, Procrastination Academic, REBT.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pubertas yang ditandai dengan adanya fase labil atau sulitnya membuat sebuah keputusan yang berkaitan dengan kehidupannya sendiri. Seringkali ditemui bahwa remaja yang berusia 15 hingga 17 tahun adalah masa dimana mereka perlu menentukan keputusan demi karir atau masa depan mereka. Sangat penting untuk memberikan perhatian khusus pada masa

remaja karena ini adalah fase perkembangan yang sangat dinamis dan dikuasai oleh dinamika untuk menentukan jalan hidupnya. (Sijabat, 2021)

Peran dari pendidikan sangatlah penting demi membentuk masa depan remaja yang berkualitas. Pendidikan merupakan sarana utama untuk mengoptimalkan potensi setiap orang. Salah satu tujuan dari pendidikan adalah untuk membangun watak beserta peradaban bangsa dengan lebih bermartabat serta

berakhlak mulia serta mencerdaskan dan æ potensi dalam diri individu. Namun, siswa sering menghadapi tantangan yang dapat mengganggu upaya mereka untuk berperilaku belajar yang baik. Salah satu hambatan yang sering menghambat upaya siswa adalah perilaku penundaan, yang meliputi perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah.

Prokrastinasi yaitu suatu istilah yang dipakai dalam menginterpretasikan sikap seseorang yang menunda untuk menyelesaikan tugas sekolah (Rosmayati et al., 2017). Prokrastinator suatu istilah yang dipakai dalam menginterpretasikan sikap seseorang yang terlalu terburu-buru. Menurut Sintiaiyu Anisa Gultom (2018), prokrastinasi akademik adalah aktivitas Mauponggo sikap yang melakukan penundaan pekerjaan akademik. Tidak sedikit faktor yang memberikan pengaruh kepada prokrastinasi, bisa dengan faktor internal ataupun yang eksternal. Penerapan suatu oleh para orang tua serta oleh lingkungan disekitarnya yang berupa faktor internal dimana dapat memengaruhi prokrastinasi. Sedangkan faktor eksternal diantaranya, keyakinan pada kemampuan diri sendiri, lalu *self-criticality*, ada juga regulasi diri, lalu kemudian motivasi, ada juga kesadaran diri, serta pengendalian diri. Faktor-faktor tersebut lah yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi yang tinggi atau rendah yang akan dialami individu. (Ferrari et al., 1995).

Perilaku prokrastinasi nampak dari beberapa peserta didik di SMAN 1 Ponorogo yang masih melakukan penundaan seperti menunda mencatat di kelas dan memilih mencontek teman yang pada akhirnya terlupakan. Ada pula yang memiliki sifat perfeksionis yang dituntut atau memiliki tekanan untuk sempurna, sehingga dalam mengerjakan pekerjaan rumah jadi kesulitan terutama dalam mengumpulkan niat dan *mood* yang baik untuk menyelesaikan tugas agar hasilnya sempurna. Pada kasus seperti ini, konseling sangat dibutuhkan bagi peserta didik yang mengalami masalah tersebut. Dan sebagai konselor atau guru BK di SMAN 1 Ponorogo, memberikan alternatif terbaik untuk membantu permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dengan adanya konseling kelompok termasuk ke dalam alternatif bantuan dalam meminimalisir sikap prokrastinasi akademik. Sanggup diberikan oleh konseling kelompok suatu perubahan pada peserta didik akan lebih sadar dengan diri sendiri. Layanan konseling kelompok dapat memberikan motivasi serta arahan untuk para siswa supaya tidak memiliki perilaku dalam terus melakukan penundaan pada pekerjaan sekolah yang seharusnya dapat cepat terselesaikan. Teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok ialah "*rational emotive behavior therapy*" ataupun biasa disingkat dengan REBT, karena sejak awal REBT telah menjadi terapi yang efektif digunakan untuk berbagai masalah emosional dan gangguan psikologis.

Konseling Kelompok Teknik REBT

Konseling kelompok yaitu sebuah bentuk layanan konseling atau bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah-masalah aktual yang dilakukan dalam situasi kelompok. Konseling kelompok dilakukan melalui wawancara konseling antara seorang konselor dengan klien yang tersusun atas sebagian orang yang termasuk pada golongan kecil dengan permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan untuk memecahkan masalah dalam kelompok tersebut. Adapun tujuannya adalah agar dapat memberikan bantuan seseorang pada kelompok memecahkan masalah, mengembangkan potensi pada diri sendiri, dan meningkatkan keterampilan sosialnya. Selain itu, membantu konseli agar menjadi lebih terbuka dan jujur terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Konseling kelompok juga memberikan banyak kesempatan untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok, meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan individu dalam kelompok untuk bekerja sama, dan juga meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri individu dalam kelompok. Prinsip konseling kelompok adalah prinsip yang harus dipraktikkan oleh setiap orang yang mengikuti konseling kelompok seperti kerahasiaan, konseling sukarela, keterbukaan, aktif, dinamis, dan kegiatan yang sesuai dengan standar terkini dan memperhatikan kondisi dan keadaan saat ini.

Karena tidak puas dengan kinerja psikoanalisis, Albert Ellis membuat Pendekatan Rational Therapy pada tahun 1955. Ellis sebelumnya mencampurkan konseling humanistik, lalu yang filosofis, serta psikologi dalam pendekatannya. Ketika tahun 1961, dia memberi nama RET ataupun dikenal "*Rational Emotive Therapy*", serta berubah namanya sebagai REBT ketika tahun 1993. Filsafat Yunani kuno, terutama Stoik, memiliki pengaruh besar terhadap pendekatan ini. Epictetus, misalnya, menyatakan bahwa "Manusia terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut." Selain itu, Adler memiliki pengaruh pada pendekatan ini karena dia percaya bahwa reaksi gaya hidup dan emosi manusia terkait dengan keyakinan dasar, sehingga bersifat kognitif (Omar & Sinaga, 2022). Satu tujuan dari konseling REBT adalah untuk membantu konseli atau klien dalam pembebasan dari konsep diri yang tidak logis dan memahami bagaimana menggunakan konsep diri yang lebih logis sebagai penggantinya. (El Fiah, 2018).

Pendekatan rasional emotif berpandangan dari kepribadian melalui ide-ide penting dari teori Ellis; pendekatan ini mencakup tiga pondasi yang membentuk perilaku seseorang, yakni: *Activating event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C). Berbagai kerangka inilah yang disebut lewat konsep ataupun teori yang berupa ABC (Froggatt, 2005).

- **Activating event (A) – apa yang terjadi.** Peristiwa sebelumnya dapat berupa fakta, tindakan, atau pendapat dari orang lain. Contohnya seperti hubungan di keluarga yang kurang baik, kelulusan, dan putus hubungan.

- **Belief (B).** Kepercayaan, perspektif, nilai, atau ekspresi diri seseorang tentang sesuatu. Ada dua jenis keyakinan: keyakinan rasional (*rational belief*/rB) adalah cara berpikir, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Di sisi lain, kepercayaan tanpa diiringi rasional ataupun dikenal melalui *irrational belief*/iB yaitu suatu keyakinan ataupun cara berpikir yang termasuk kategori salah, tanpa termasuk masuk akal, lalu juga emosional, serta yang tidaklah produktif.

- **Emotional consequence (C).** Akibat adanya emosional dalam menjadi perolehan maupun reaksi seseorang pada wujud perasaan gembira maupun hambatan emosi dengan berkaitan melalui mengaktifkan keyakinan (A). Namun, penyebab dari emosional tersebut tidak merupakan hasil langsung yang dimiliki A, namun diakibatkan atas sebagian variabel diantaranya pada wujud keyakinan (B), bisa berwujud rB ataupun yang berwujud iB.

Konseling REBT dijalankan lewat segala macam pendekatan dengan sistematis dan beragam yang secara khusus dimaksudkan untuk menetapkan tujuan untuk perubahan tingkah laku yang telah disepakati atas konselor serta konselinya. Tahapan Konseling REBT mempunyai ciri-ciri dari proses maupun prosedur yang diusulkan oleh Seligman (2006), antara lain: 1) Pembinaan hubungan konseling; 2) Tahapan pengolahan pemikiran serta persepsi; 3) Tahapan pengolahan emosi maupun afektif; dan 4) Tahap pengelolaan tingkah laku.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi atau biasa disebut juga dengan penundaan biasanya didefinisikan sebagai kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan karena berupa penundaan sukarela dari individu. Sangat mudah untuk menunda sesuatu, namun pada akhirnya biasanya mengarah pada hasil yang buruk. Penting untuk menyadari saat individu mulai menunda-nunda dan mengambil tindakan untuk mengatasinya (Steel & Ferrari, 2013). Pelaku dalam prokrastinasi disebut dengan prokrastinator, yang dengan sengaja menunda dimulainya atau penyelesaian tugas karena alasan yang tidak rasional dan mengalami kecemasan atas keterlambatan tersebut. Menurut Fibrianti dalam (Ursia et al., 2013), berdasarkan karakteristiknya, terdapat dua definisi prokrastinasi. Pertama, itu bisa diartikan melakukan penundaan tugas utama serta sulit agar bisa beralih ke tugas yang mudahnya dahulu serta semakin cepat, tanpa menciptakan kecemasan berlebih. Yang kedua, itu bisa diartikan menunggu saat tepat dalam melakukannya supaya memiliki hasil yang optimal serta meminimalisir resiko, daripada melakukan atau menyelesaikan tugas seperti biasa, pada waktu yang telah ditentukan.

Istilah "prokrastinasi" berasal dari kata latin "*procrastinus*". *Pro* artinya *forward*, yang berarti melanjutkan maupun menyokong ke depan, serta arti dari *crastinus* yaitu berupa "*belonging to tomorrow*", maupun akan diteruskan di hari esok. Dari istilah tersebut, dapat dipahami bahwa prokrastinasi, juga dikenal sebagai prokrastinasi, adalah ketika seseorang memutuskan untuk

melewatkan tugas yang harus mereka selesaikan pada hari berikutnya (Burka & Yuen, 2007).

Menurut Ferrari dkk, (1995), ada beberapa ciri yang dapat dilihat dari individu yang mempunyai sikap prokrastinasi akademik, antara lain:

- a) Menunda dalam mengawali serta menyelesaikan tugasnya. Individu yang prokrastinasi menyadari bahwasanya tugas yang ditanganinya perlu diselesaikan secepatnya serta bermanfaat untuk dirinya sendiri, namun ia tidak henti menunda dalam memulai melakukan pekerjaannya.
- b) Ditemui suatu keterlambatan pada menyelesaikan berbagai tugas akademik dan tugas-tugas lainnya. Prokrastinator membutuhkan lebih banyak waktu dibandingkan orang normal untuk menyelesaikan tugas. Dalam beberapa kasus, tindakan itu juga disertai dengan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugasnya dengan cukup. Kelambanan dan keterlambatan adalah karakteristik utama dari siswa yang prokrastinasi.
- c) Rencana dan kinerja yang memiliki kesenjangan waktu. Prokrastinator kesulitan memenuhi *deadline* atau melanggar rencana awal.
- d) Memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih membuat dirinya sendiri senang daripada menyelesaikan tugas yang harus segera dilakukan. Seorang prokrastinator dengan sengaja menunda tugasnya dan menggunakan waktunya dalam menjalankan kegiatan lainnya yang terlihat lebih menghibur serta menyenangkan, misalnya yaitu membaca majalah yang berisi hiburan, lalu dengan menonton film, serta aktivitas rekreasi yang lain.

Berlandaskan pemaparan Gufron (2010), ada dua jenis kelompok prokrastinasi akademik, antara lain:

- a) *Functional procrastination* merupakan penundaan pekerjaan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan akurat. Dalam kebanyakan kasus, hal ini digunakan agar dapat menghimpun data, referensi, ataupun berbagai informasi lainnya yang berkaitan melalui tugas primer, ataupun segala tugas utama yang ada.
- b) *Disfunctional procrastination* merupakan suatu penundaan yang tanpa mempunyai tujuan sehingga dapat menyebabkan masalah.

Menurut Catrunada & Puspitawati, (2010), prokrastinasi akademik seseorang dipengaruhi berdasarkan faktor-faktor, yaitu :

- a) Kecemasan. Seseorang cenderung menunda tugas yang diharapkan dapat terselesaikan karena perilaku cemas yang tinggi.
- b) Pencelaan terhadap diri sendiri—juga dikenal sebagai *self-depreciation*—ditunjukkan oleh penghargaan yang rendah terhadap diri sendiri, keraguan terus menerus terhadap diri sendiri saat melakukan kesalahan, dan kurangnya kepercayaan pada masa depan yang cerah.
- c) Toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan. Seseorang beralih ke berbagai tugas yang bisa meminimalisir rasa tidak nyaman jika terjadi kesulitan untuk menahan diri dari frustrasi dan kecemasan.

- d) Pencari kegembiraan atau *pleasure-seeking*. Yaitu berupa individu yang melwakukan pencarian untuk k4ewwweny4amanan dengan lebih e w3 berada di zona nyamannya atau enggan untuk beranjak dari Ayang diperlukan dalam menangani berbagai tugas tertentu. Kesalahan dalam mengatur waktu dapat menyebabkan kesulitan untuk menentukan pekerjaan apakah yang lebih utama serta tidak cukup penting untuk dikerjakan pada hari ini karena seluruh tugas nampak sangatlah penting.
- e) Lingkungan tidak teratur. Lingkungan sekitar yang kacau ataupun tidak teratur termasuk ke dalam alasan prokrastinasi. Kesalahan mahasiswa dapat menjadi penyebabnya. Lingkungan yang tidak teratur dapat disebabkan oleh orang lain yang mengganggu, kurangnya privasi, banyak kertas di mana-mana, dan kekurangan peralatan yang diperlukan untuk pekerjaan tersebut.
- f) Pendekatan tugas yang buruk. Karena tidak tahu dari mana harus memulai, orang yang merasa telah siap dalam melakukan pekerjaannya cenderung meletakkan ulang pekerjaannya.
- g) Tidak tercukupinya pernyataan dengan jelas. Tidak cukupnya pernyataan dengan kondisi tegas mengakibatkan sebuah kesulitan dalam mengatakan "tidak" kepada suatu permintaan saat banyak hal yang harus dilakukan karena telah dijadwalkan sebelumnya. Mereka mungkin kurang menghormati seluruh jenis komitmen serta jenis pertanggungjawaban yang dimiliki oleh mereka.
- h) Terjadinya suatu permusuhan kepada orang lainnya. Adanya amarah dengan tanpa henti dapat menyebabkan dendam dan sikap bermusuhan, yang pada gilirannya dapat mengarah pada sikap berupa penolakan ataupun melakukan penentangan apa pun yang dibicarakan atas orang itu.
- i) Stres beserta mengalami kelelahan. Definisi atas stres yaitu suatu hasil atas berbagai tingkat tuntutan negatif pada kehidupan yang dikombinasi melalui gaya hidup beserta kapabilitas individu dalam menangani permasalahan terhadap dirinya. Semakin tinggi tingkatuntutannya, akan membuat semakin lemahnya perilaku individu pada menangani permasalahan, serta semakin buruk gaya hidupnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-experimental design*, dengan desain penelitian memakai "*one group pre-test post-test design*". Teknik yang dipakai untuk penelitian eksperimen yang berlangsung yaitu melalui teknik penelitian yang dipakai dalam mencari pengaruh sikap khusus kepada yang lainnya pada keadaan yang terkontrol. Oleh karena itu, berdasarkan pada pendapat tersebut penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dan hanya dengan satu kelompok tanpa kelompok kontrol guna mengetahui pengaruh dari sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Penggunaan *pre-test* dan *post-test* guna mengetahui seberapa

kemampuan atau perubahan yang terjadi dalam diri individu peserta didik dari sebelum hingga setelah pemberian layanan. Adapun subjek yang dipakai untuk penelitian ini yaitu sejumlah 5 siswa dari SMAN 1 Ponorogo berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilaksanakan.

Instrumen yang dipakai pada penelitian ini yakni angket yang diadopsi mengenai sikap prokrastinasi akademik atas sebuah penelitian yang dilaksanakan atas Noerma Ayu Fadila, dkk (2021). Dari instrumen yang telah diadopsi, akan dijadikan sebagai instrumen pretest dan postest dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini bertujuan sebagai alat pembanding keseimbangan jawaban yang dilaksanakan secara tertutup. Peneliti akan menyebarkan instrumen ini pada siswa yang soalnya sudah di susun oleh peneliti dan juga terdapat jawaban alternatif yang sudah tersedia di dalam angket tersebut.

Dalam penelitian menggunakan skala likert dalam angket yang disebar kepada subjek yang berupa pernyataan pendapat yang disajikan kepada responden yang memberikan indikasi pernyataan setuju atau tidak setuju. Alat ukur yang dipakai pada jalannya penelitian ini yaitu berupa skala likert dengan telah dimodifikasi melalui sejumlah empat skala dengan maksud "SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, dan STS = Sangat Tidak Setuju". Dalam memberikan nilai skala likert, jawabannya diberikan bobot ataupun disamakan melalui sebuah nilai kualitatif yang berupa "4, 3, 2, 1" bagi seluruh pernyataan positif serta sejumlah "1,2,3,4" bagi seluruh pernyataan negatif. (Pranatawijaya et al., 2019). Pada jalannya penelitian dipakai data yang asalnya atas segala sumber yang berbeda dan dikumpulkan secara terus menerus sampai data menjadi jenuh. Teknik yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode *one group-design*.

Pada analisis data penulis menggunakan uji validitas yang digunakan untuk mengukur ke valid an atau tidaknya angket yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan teknik REBT sebagai sebuah penanganannya. Analisis data dijalankan melalui bantuan dari sebuah program komputer yang berupa SPSS kepanjangannya yaitu "*Statistical Package for Social Science*" dengan tipe 25 *for windows* yakni sebuah program komputer dengan wujud statistik secara akurat serta pesat sehingga menghasilkan berbagai output yang diinginkan para pengambil keputusan. Dan juga pada penelitian ini menggunakan uji realibilitas. Menurut Sukardi (Sari et al., 2017), uji realibilitas adalah suatu tes yang dilakukan menunjukkan bahwasanya instrumen penelitian tersebut mempunyai reliabilitas dengan tingkatan tinggi. Metode kajian tersebut ditentukan melalui sampel penelitian dengan tingkatan yang relatif kecil, yakni sejumlah lima (5) peserta didik dari kelas XI-7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan berdasarkan pengambilan data dari kelas XI-07 atau XI Saintek 3 SMAN 1 Ponorogo. Data penelitian yang diambil berupa angket dengan instrumen inventori perilaku prokrastinasi akademik dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT guna mengurangi kebiasaan dalam menunda-nunda pekerjaan. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental design*, dengan desain penelitian menggunakan *one group pre-post test design*. Sehingga dalam penelitian ini hanya terdiri 1 (satu) kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. Adapun pengelompokan subjek penelitian berdasarkan dari *pre-test* yang disebar sebelum penerapan dilakukan. Sebelum angket *pre-test* digunakan dan disebar kepada responden, dilakukan terlebih dahulu uji coba kepada 100 siswa kelas XI dengan 40 butir pernyataan.

Sehingga, dari data yang didapatkan terdapat 5 (lima) para siswa yang mempunyai skor sikap prokrastinasi akademik dengan tingkatan tinggi, diantaranya AJAM, HN, LAPT, MFAA, dan RDR yang akan menjadi subyek penelitian dan akan dilakukan pemberian layanan agar adanya pengurangan dalam kebiasaan perilaku prokrastinasi.

Tabel 1. Hasil Pre-Test

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1	AJAM	122	TINGGI
2	HN	127	TINGGI
3	LAPT	133	TINGGI
4	MFAA	115	TINGGI
5	RDR	115	TINGGI

Pemberian layanan terhadap 5 (lima) peserta didik sebagai subjek penelitian, dilaksanakan sejumlah 3 (tiga) kali pertemuan. Pelayanan atau perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling dengan berkelompok melalui metode REBT dengan mempunyai tujuan mengubah pikiran para siswa yang awal mulanya irasional berubah ke rasional. Pelaksanaan dari pemberian layanan dimulai pada 27 Oktober 2023 hingga 17 November 2023 yang disertai izin dari sekolah serta para guru BK yang ada pada SMA Negeri 1 Ponorogo. Setelah pemberian layanan atau *treatment* berupa konseling berkelompok melalui metode yang berupa REBT kepada sejumlah 5 (lima) yang dimiliki siswa yang selanjutnya diberikan *post-test* berupa angket yang sama dengan angket *pre-test* yang telah digunakan diawal penelitian.

Tabel 2. Hasil Post-Test

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1	AJAM	106	SEDANG
2	HN	104	SEDANG

3	LAPT	84	RENDAH
4	MFAA	101	SEDANG
5	RDR	106	SEDANG

Terdapat skor perbedaan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian *treatment* atau layanan konseling berkelompok dengan pendekatan REBT. Rata-rata dari skor *pre-test* yaitu sebesar 122,4 yang kemudian setelah diberikan perlakuan atau *treatment*, rata-rata dari skor *post-test* menjadi 100,2. Setelah dilakukan perbandingan hasil skor antara *pre-test* dan *post-test*, tahap selanjutnya ialah analisis Uji Normalitas *Shapiro Wilk* dan Uji Paired T-Test dengan bantuan aplikasi SPSS 25 dengan tujuan menemukan signifikansi sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Tabel 3. Tes Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.229	5	.200 [*]	.908	5	.455
Post-Test	.334	5	.070	.727	5	.018

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.292	4	.	.862	4	.268
Post-Test	.271	4	.	.848	4	.220

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas, yaitu tabel output “*Tests of Normality*” dalam pengujian *Shapiro-Wilk*, telah berhasil diketahui jika untuk nilai Sig dalam suatu nilai *pre-test* yaitu sejumlah 0.268 serta nilai *post-test* yang sejumlah 0.220 yang sebelumnya sudah transformasi dari 0.018 menjadi 0.220. Sehingga dari nilai itu jumlahnya melewati 0.05, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasannya nilai data yang dimiliki *pre-test* serta pada *post-test* tersebar dengan normal.

Tabel 4. Paired Sampel Statistics

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	122.4000	5	7.79744	3.48712
	Post-Test	100.2000	5	9.28440	4.15211

Berdasarkan tabel diatas, interpretasi tabel output “*Paired Samples Statistics*” dari hasil kedua sampel dengan kondisi telah diteliti yakni dengan wujud *pre-test* serta *post-test*.

- Nilai *pre-test* dengan total mean yaitu sejumlah 122,4, sedangkan nilai *post-test* dengan mean sebesar 100,2. Jumlah subjek sebagai sampel penelitian yang digunakan adalah sebanyak 5 (lima) orang peserta didik.
- Nilai Std. *Deviation* atau dikenal juga dengan standar deviasi pada nilai *pre-test* yaitu sejumlah 7,798 serta untuk *post-test* yaitu sejumlah 9,284.
- Nilai Std. *Error Mean* terhadap *pre-test* yaitu sejumlah 3,487 serta untuk *post-test* yaitu sejumlah 4,152.

Maka dapat disimpulkan berdasarkan rata-rata hasil dari pemberian perlakuan berupa layanan konseling berkelompok dengan pendekatan REBT pada nilai *pre-test* $122,4 > \textit{post-test}$ 100,2 sehingga ada perbedaan nilai rata-rata dari hasil pemberian perlakuan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test*.

Tabel 5. Paired Sample Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pa	Pre	22.200	15.801	7.066	2.579	41.820	3.14	4	.035
ir	-	00	90	82	35	65	1	1	
1	Tes								
	t -								
	Pos								
	t -								
	Tes								
	t								

Tabel diatas merupakan intepretasi hasil output "*Paired Sample Test*" yang dapat diketahui jika untuk nilai Sig. (2-tailed) yaitu sejumlah $0,035 < 0,05$, sehingga untuk H_a diterima serta H_0 tidak diterima. Pada akhirnya bisa disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari rata-rata antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan yang berarti ada pengaruh layanan konseling berkelompok dengan teknik REBT untuk meminimalisir sikap prokrastinasi akademik terhadap para siswa kelas XI-7 SMAN 1 Ponorogo.

Dari tabel output "*Paired Sample Test*" di atas, nilai "*Mean Paired Differences*" atau rata-rata hasil *pre-test* dan hasil *post-test* adalah 22,20 yang dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan sehingga tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik setelah pemberian layanan berkurang sebesar 22%.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai layanan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMAN 1 Ponorogo dapat disimpulkan bahwa :

- Sebelum diberikannya layanan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behaviour therapy*, perilaku prokrastinasi akademik berada dalam kategori tinggi.
- Terdapat adanya penurunan terkait perilaku prokrastinasi akademik setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.
- Berdasarkan hasil Uji Paired T-Test sebagai pengujian *pre-test* beserta *post-test*, telah berhasil diketahui bahwa untuk nilai Sig. (2-tailed) yaitu sejumlah $0,035 < 0,05$, dengan itu H_a disetujui serta H_0 tidak diterima. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwasannya layanan konseling dengan berkelompok melalui pendekatan REBT bisa meminimalisir sikap prokrastinasi akademik terhadap para siswa kelas XI SMAN 1 Ponorogo.

Saran

Berlandaskan atas kesimpulan tadi, ditemukan sebagian saran yang diberikan terhadap beberapa pihak yang terkait yaitu berupa :

1. Bagi Sekolah

Dimiliki harapan atas penelitian yang dihasilkan dalam menjadi referensi pada pelaksanaan layanan bimbingan konseling terutama dalam konseling kelompok. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat mendukung adanya pelaksanaan layanan konseling dengan berkelompok guna memberikan bantuan pada para siswa mencapai tugas perkembangannya.

2. Bagi Guru BK (Konselor Sekolah)

Dimiliki harapan agar guru BK bisa terus melanjutkan pelaksanaan penerapan layanan konseling dengan berkelompok melalui pendekatan REBT untuk meminimalisir sikap prokrastinasi akademik terhadap para siswa.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dari hasil penelitian ini, dapat digunakan sebagai acuan ataupun rujukan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya. Sehingga dari rujukan dengan topik penelitian yang sama, yaitu layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT, bisa lebih berkembang serta berinovasi dari penelitian sebelumnya.

PENUTUP

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette Uk.
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2010). *PROKRASTINASI TASK DIFFERENCES ON THESIS INTROVERT AND EXTROVERT PERSONALITY. 0*.
- El Fiah, R. (2018). Peran konselor dalam pendidikan karakter. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(1), 35–46.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Froggatt, W. (2005). A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3(1), 115.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 7(1), 330–347.
- Omar, F., & Sinaga, R. P. K. (2022). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Pasien Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 215–221.
- Pranatawijaya, V., Widiatry, W., Priskila, R., & Bagus Adidyana Anugra Putra, P. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5, 128. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Rosmayati, R., Sunawan, S., & Saraswati, S. (2017). Self-efficacy dan konformitas dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4).
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.
- Seligman, L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (2nd ed). Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River, N.J.
- Sijabat, D. (2021). *Perkembangan Peserta Didik Tingkat Dasar Dan Menengah*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 27. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18.