

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII C SMP NEGERI 20 SURABAYA

THE IMPLEMENTATION OF REALITY GROUP COUNSELING TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR TO THE STUDENTS OF VIII C CLASS OF SMP N 20 SURABAYA

Wilujeng Dwi Wahyuni

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Email : dwiwilujeng23@gmail.com

Prof. Dr. H. Muhari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya
Email : prodi_bk_unesa@yahoo.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 VIII C di SMP Negeri 20 Surabaya. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor dan guru mata pelajaran, kelas VIII C rentan melakukan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau yang disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah menguji keberhasilan penggunaan konseling kelompok realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C di SMP Negeri 20 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperiment design* dengan jenis *pre-test post-test one group design*. Sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya, yang terindikasi memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita, yang menunjukkan arah perubahan positif dengan melihat tes binomial ketentuan $N=7$ yang diperoleh nilai $p= 0,008$. Hal ini menunjukkan $p= 0,008$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya berdasarkan penurunan skor rata-rata dari *pre test* = 128,43 ke *post test* = 90,57 maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya.

Kata Kunci: konseling kelompok 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 VIII C of SMPN 20 Surabaya. Base on the information from the counselor and the subject teachers, students of VIII C susceptible to delay submitting their assignment or we call it academic procrastination behavior. The aim of research was to know the effectiveness of the implementation of reality group counseling to reduce the student's academic procrastination behavior of grade VIII C SMPN 20 Surabaya. The design of this research was pre-experiment design which used pre-test post-test one group design. While, the subject of this research was seven students of grade VIII C SMPN 20 Surabaya which were indicated having a high tendency of academic procrastination behavior based on the pretest result. The researcher used questionnaire as instrument in this research. The instrument which was used to collect the data in this research was sign test. The result of this research showed that the score of academic procrastination behavior decrease after the students were given reality group counseling and before they were given. The result can be showed that there was positive changing in binomial test. The result shows that $N = 7$ with the score of $p=0,008$. This fact showed that the number of $p=0,008$ was less than $\alpha=0,05$. As a result, h_0 is denied. So we can conclude that there is a significant differences of the academic procrastination behavior before and after the treatment. After that, base on the average score decrease from *pre test*=128,43 to *post test* =90,57. It can be concluded that the use of reality group counseling can reduce the student's academic procrastination behavior of grade VIII C SMPN 20 Surabaya.*

Keywords: reality group counseling, academic procrastination behavior

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut Mappiare (dalam Ali, 2011:9) berlangsung antara umur dua belas tahun sampai dua puluh satu tahun bagi wanita dan tiga belas tahun sampai dengan dua puluh dua tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia dua belas atau tiga belas tahun sampai dengan tujuh belas atau delapan belas tahun adalah remaja awal, dan usia tujuh belas atau delapan belas tahun sampai dengan dua puluh satu atau dua puluh dua tahun adalah remaja akhir.

Masa remaja juga dianggap sebagai masa topan-badai dan stress (storm and stress), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan dengan baik (Stanley Hall, dalam Dariyo, 2004:13).

Dalam tahap perkembangan, siswa SMP termasuk dalam tahap masa remaja awal. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang guna mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam proses pencarian identitas diri atau keutuhan diri tersebut, pada umumnya para remaja mengalami masalah. Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik. Misalnya masalah-masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar siswa.

Prestasi belajar siswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu program yang telah ditentukan. Memasuki era *globalisasi* sekarang ini siswa dituntut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan siswa-siswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas sekolah dan sebagainya. Itu semua merupakan salah satu bentuk ketidaksiapan yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas.

Jika seseorang, dalam hal ini pelajar SMP mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron dan Risnawita, 2012:158-159).

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron dan Risnawita 2012:151). Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya

kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron dan Risnawita 2012:149). Sedangkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron dan Risnawita, 2012:155).

Rothblum dkk (1986) dalam Putri dkk (2008:3) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau menenggalkan tugas tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain.

Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari dalam Ghufron (2003:154-155), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu:

- a. *Functional Procrastination*
Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional Procrastination*
Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:
 - 1) *Decisional procrastination*
Merupakan suatu bentuk penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antiseden kognitif dalam menunda untuk memulai pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan dalam penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif akan tetap tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.
 - 2) *Behavioral atau avoidance procrastination*
Merupakan suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dan menyelesaikan pekerjaan yang akan datang. Berhubungan dengan keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang.

Dan dari jenis-jenis prokrastinasi akademik diatas, yang lebih banyak dialami oleh siswa SMP Negeri 20 Surabaya adalah *Dysfunctional Procrastination* karena

penundaan yang dilakukan tidak bertujuan sehingga berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Rachmahana (2002) dalam Setiani (2010:16) mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Takut gagal (fear of failure)
Takut gagal merupakan suatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di depan mata.
- b. Kurang berhati-hati (impulsiveness)
Impulsivitas berarti individu kurang mampu menahan keinginannya. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.
- c. Perfeksionis
Prokrastinator itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas agar sempurna.
- d. Pasif
Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas pada diri prokrastinator seringkali tidak diimbangi dengan usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.
- e. Menunda hingga melebihi batas waktu
Perilaku ini sangat nampak pada prokrastinator, yang dengan berbagai alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.

Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon & Rothblum dalam Ghufron (2003:20), area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Zakiyah, dkk (2010) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi

prokrastinasi akademik, pertama faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi faktor fisik seperti kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi suatu tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Kedua faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter orangtua.

Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Arliani dalam Tunggal (2014) menyatakan, "Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya". Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.

Teori-teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik

- a. Psikodinamik dan Psikoanalitik
Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri.
- b. Behavioristik
Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya.

c. Kognitif dan *Behavioral-Cognitive*

Ellis & Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam memersepsikan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan kegiatan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran yang mengajar dikelas tersebut, yaitu guru Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris, menyatakan bahwa rata-rata siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut penjelasan guru BK yang menangani kelas VIII di SMP Negeri 20 Surabaya, dari sembilan kelas VIII, kelas VIII C dianggap paling sering menunjukkan gejala perilaku prokrastinasi akademik.

Dari hasil wawancara dengan tiga guru mata pelajaran yaitu mata pelajaran Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris menyatakan bahwa terdapat anak yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, terbukti ada siswa yang menunda mengerjakan tugas matematika bahkan tidak mengumpulkan tugas matematika yang diberikan. Menghindari pelajaran Bahasa Inggris yaitu dengan pergi ke kantin atau ke kamar mandi selama pelajaran berlangsung. Beberapa anak ketahuan mengerjakan PR mata pelajaran Matematika saat pelajaran Bahasa Indonesia berlangsung yaitu dengan mencontek pekerjaan temannya, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu dan ketika guru Bahasa Indonesia memeriksa buku catatan ada yang ketahuan tidak membuat catatan. Karena seringnya siswa melakukan prokrastinasi akademik, guru memberikan hukuman kepada siswa-siswa yang ketahuan tidak mengerjakan tugas rumah dengan menyuruh mengerjakan tugas di luar kelas, memberikan teguran untuk siswa yang mengerjakan tugas saat pelajaran berlangsung, dan memarahi dan memberi hukuman pada siswa yang pergi ke kantin atau toilet selama pelajaran berlangsung.

Berdasarkan fakta-fakta yang telah dikemukakan oleh guru BK dan guru mata pelajaran di SMP Negeri 20 Surabaya diatas, mengindikasikan bahwa siswa kelas VIII C melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dan perlu mendapatkan penanganan karena bisa berdampak pada prestasi belajar siswa.

Bentuk intervensi dalam penanganan perilaku prokrastinasi akademik dapat melalui konseling kelompok. Intervensi melalui konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya melalui pendekatan realita. Menurut Darminto (2007: 156), Konseling realita merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Pilihan yang baik tersebut merupakan suatu pilihan yang bijaksana yang dipersepsi sebagai pilihan yang memenuhi kriteria berikut : (a) dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar; (b) bertanggung jawab; (c) realistik; (d) memungkinkan untuk dapat menjalin

hubunganyang saling memuaskan dengan orang lain; (e) memungkinkan untuk mengembangkan identitas berhasil dan; (f) memungkinkan untuk memiliki keterampilan yang konsisten untuk membentuk tindakan yang sehat yang meningkatkan perilaku totalnya.

Konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Corey, 2010:263).

Menurut Komalasari, dkk. (2011:235) ciri yang sangat khas dari konseling realita adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Selain itu juga lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita adalah suatu metode konseling yang lebih memfokuskan pada perilaku saat ini dan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab untuk membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok Realita

Untuk tujuan mendasar dari kegiatan konseling kelompok realita adalah membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Pilihan yang baik tersebut merupakan suatu pilihan yang bijaksana yang dipersepsi sebagai pilihan yang memenuhi kriteria berikut antara lain: Dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar; Bertanggung jawab; Realistik; Memungkinkan untuk dapat menjalin hubungan yang saling memuaskan dengan orang lain; Memungkinkan untuk mengembangkan identitas berhasil; dan Memungkinkan untuk memiliki keterampilan yang konsisten untuk membentuk tindakan yang sehat yang meningkatkan perilaku totalnya (Darminto, 2003:158).

Sedangkan menurut Komalasari, dkk. (2011:252) Konseling Realita bertujuan untuk membantu konseli mencapai identitas berhasil. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

Ciri-ciri Konseling Realita

- Konseling Realita Menolak Konsep Tentang Penyakit Mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban.
- Konseling Realita berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan

dan sikap-sikap itu tidak penting, tetapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah-laku sekarang.

- c. Konseling Realita berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Konseling Realita menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling Realita menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- e. Konseling Realita tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
- f. Konseling Realita menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Terapi realitas menandakan bahwa menekankan ketaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidak bertanggung jawabana konseli dan memaafkan konseli atas tindakannya menghindari kenyataan.
- g. Konseling Realita menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
- h. Konseling Realita menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser mendefinisikan sebagai "kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka".

Teknik Dalam Konseling Realita

Konseling Realita menggunakan banyak teknik untuk mencapai tujuan-tujuan konseling, khususnya teknik-teknik dari perspektif konseling perilaku seperti yang telah dikemukakan. Teori konseling realita memiliki beberapa teknik tersendiri yaitu:

- a. **Metapor**
Konselor menggunakan teknik ini seperti senyuman, imej, analogi, dan anekdot untuk memberi konseli suatu pesan penting dalam cara yang kreatif. Konselor juga mendengarkan dan menggunakan metapor yang ditampilkan diri konseli.
- b. **Hubungan**
Konselor menggunakan hubungan sebagai bagian yang asensial dalam proses terapeutik. Hubungan ini harus memperlihatkan upaya menuju perubahan, menyenangkan, positif, tidak menilai, dan mendorong kesadaran konseli.
- c. **Pertanyaan**
Konselor menekankan evaluasi dalam perilaku total, asesmen harus berasal dari konseli sendiri. Konselor tidak mengatakan apa yang harus dilakukan konseli, tetapi menggunakan pertanyaan yang terstruktur

dengan baik untuk membantu konseli menilai hidupnya dan kemudian merumuskan perilaku-perilaku yang perlu dan tidak perlu di ubah.

- d. **WDEP & SAMI2C3**
Merupakan akronim dari *wants* (keinginan), *direction* (arahan), *evaluation* (penilaian), dan *planning* (rencana). Teknik ini digunakan untuk membantu konseli menilai keinginan-keinginannya, perilaku-perilakunya, dan kemudian merumuskan rencana-rencana. SAMI2C3 mempersentasikan elemen-elemen yang memaksimalkan keberhasilannya keberhasilan rencana: mudah/ sederhana (*simple*), dapat dicapai (*attainable*), dapat diukur (*measurable*), segera (*immediate*), melibatkan tindakan (*involving*), dapat dikontrol (*controlled*), konsisten (*consistent*), dan menekankan pada komitmen (*committed*).
- e. **Renegosiasi**
Konseli tidak selalu dapat menjalankan rencana perilaku pilihannya. Jika ini terjadi, maka konselor mengajak konseli untuk membuat rencana ulang dan menemukan pilihan perilaku lain yang lebih mudah.
- f. **Intervensi paradox**
Terinspirasi oleh Frankl (pendiri konselng Gestalt), Glasser menggunakan paradoks untuk mendorong konseli menerima tanggung jawab bagi perilakunya sendiri. Intervensi paradoksikal ini memiliki dua bentuk *relabel* atau *reframe* dan *paradoxical prescription*.
- g. **Pengembangan ketrampilan**
Konselor perlu membantu konseli mengembangkan ketrampilan untuk memnuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab. Koselor dapat mengajar konseli tentang berbagai ketrampilan seperti perilaku asertif, berfikir rasional, dan membuat rencana.
- h. **Adiksi positif**
Adiksi positif merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan berbagai bentuk perilaku negatif dengan cara memberikan kesiapan atau kekuatan mental, kreatifitas, energi dan keyakinan. Contoh : mendorong olahraga yang teratur, menulis jurnal, bermain musik, yoga, dan meditasi.
- i. **Penggunaan kata kerja**
Penggunaan kata kerja dimaksudkan untuk membantu konseli agar mampu mengendalikan hidup mereka sendiri dan membuat pilihan perilaku total yang positif. Dari pada mendeskripsikan koseli dengan kata-kata: marah, depresi, fobia, atau cemas konselor perlu menggunakan kata memarahi, mendepresikan, memfobiakan, atau mencemaskan. Ini mengimplikasikan bahwa emosi-emosi tersebut bukan merupakan keadaan yang mati tetapi bentuk tindakan yang dapat diubah.
- j. **Konsekuensi natural**
Konselor harus memiliki keyakinan bahwa konseli dapat bertanggung jawab dan karena itu dapat menerima konsekuensi dari perilakunya. Koselor tidak perlu menerima permintaan maaf ketika konseli membuat kesalahan, tetapi juga tidak memberikan sanksi. Alih-alih koselor lebih memusatkan pada perilaku salah atau perilaku lain yang bisa membuat

perbedaan sehingga konseli tidak perlu mengalami kosekuensi negatif dari perilakunya yang tidak bertanggung jawab.

Prosedur Teknik WDEP

Menurut Palmer, Ed (2011:534-537) teknik WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambungkan sekelompok gagasan. Meskipun demikian, untuk tujuan bab ini, huruf-huruf tersebut dirangkum menjadi:

- a. W = *Wants* (Keinginan) menanyai konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya.

Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap segi kehidupannya, termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karier, kehidupan, spiritual, manajer, bawahan, dan trauma, hal yang diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Menanyai konseli hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

- b. D = *Doing and Direction* (melakukan dan arah) "Melakukan" di sini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis. Terapi realitas yang terampil berusaha untuk berpindah dari yang umum ke yang spesifik dilakukan, dipikirkan, dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan konseli secara fisik (misalnya gejala-gejala yang dialami seperti sakit kepala, ketegangan, kelelahan, dan sebagainya). Informasi yang spesifik, teliti, dan unik seperti itu memberi tingkat pemahaman yang lebih mendalam bagi terapis dan terutama kesadaran yang lebih besar bagi konseli mengenai perilakunya sendiri (secara menyeluruh). Disini konselor mengeksplorasi dengan kegiatan bertanya kepada konseli tentang apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh konseli pada masa sekarang dalam hal ini yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu konseli membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Pada tahap ini, konselor akan bertanya kepada konseli apa saja yang telah dilakukan konseli untuk mengurangi atau alternatif yang dapat atau mungkin dipilih untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, konselor juga berusaha menghubungkan dengan masa sekarang.
- c. E = *Evaluation* (Evaluasi) menolong konseli mengevaluasi diri sendiri
Merupakan inti dari terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling, karena pada tahap ini konseli diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri. Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi perilaku konseli yang melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, apakah

mereka sudah bertanggung jawab atau tidak, dan perilakunya merugikan diri sendiri atau tidak.

- d. P = *Planning* (Rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan

Proses teknik WDEP mencapai puncaknya saat membantu konseli membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi) yang bisa kita kontrol. Karakteristik rencana yang efektif antara lain: (a) dirumuskan oleh sang konseli; (b) dapat dicapai atau realistis; (c) ditindaklanjuti sesegera mungkin; dan (d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang konseli dan tidak bergantung pada orang lain. Setelah konseli melakukan evaluasi atau penilaian dan membuat keputusan atas perilaku prokrastinasi akademiknya, kemudian konselor membantu konseli untuk mengubah perilakunya menjadi bertanggung jawab dan tidak memprokrastinasi tugas-tugas akademiknya.

Tahap-tahap Konseling Kelompok Realita

Proses konseling dalam pendekatan realitas bepedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli. Menurut Glasser (dalam Nursalim 2007:71-79) ada delapan tahap dalam konseling kelompok realita, namun telah disistematiskan menjadi lima tahap sebagai berikut:

- a. Tahap 1: Keterlibatan dan penstrukturan kelompok.
Pada tahap ini konselor mengawali pertemuan konseling dengan menciptakan keterlibatan, hubungan emosional yang kuat antara konselor dengan konseli serta antar konseli lainnya dapat tercipta.
- b. Tahap 2: Eksplorasi data; perilaku konseli sekarang (apa yang dilakukan konseli akhir-akhir ini sehingga menimbulkan masalah). Pada tahap ini konselor menanyakan kepada konseli apa yang dilakukannya sekarang. Konselor mengeksplorasi W=*Wants* yaitu kegiatan untuk menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Pada tahap ini konselor juga mengeksplorasi D=*Doing and Direction*. Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya.
- c. Tahap 3: Pertimbangan nilai atau evaluasi terhadap baik-buruk, untung-rugi perilaku yang sekarang.
Pada tahap ini konseli diajak untuk merumuskan E=*Evaluation* yaitu dengan menilai dan membuat keputusan atas perilakunya.
- d. Tahap 4: Rencana pengembangan perilaku baru dan pelaksanaannya. Setelah konseli memberikan penilaian dan membuat keputusan atas perilaku yang tidak bertanggung jawab, selanjutnya pada tahap ini konselor membantu konseli untuk merumuskan P=*Planning* yaitu dengan membantu mereka membuat perencanaan untuk mengubah perilaku mereka.
- e. Tahap 5: Evaluasi pelaksanaan dan tindak lanjut, yang gagal tidak boleh dimanfaatkan namun juga tidak boleh diberi hukuman. Merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir

atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

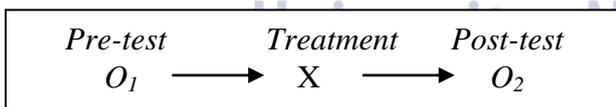
Pada kegiatan konseling kelompok realita ini siswa diajak untuk dapat menyadari tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar misalnya belajar dengan baik, mendengarkan penjelasan guru, dan mengerjakan tugas yang diberikan guru. Konselor mengajak konseli untuk menyadari faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik dan merumuskan *WDEP* (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*) untuk mengetahui keinginan, arahan, evaluasi dan rencana yang harus dilakukan siswa untuk kedepannya. Dalam mengubah perilaku siswa yang kurang bertanggung jawab ini perlu adanya komitmen dari siswa itu sendiri, karena jika tidak ada komitmen yang kuat dari siswa untuk mengubah perilakunya maka siswa nantinya kurang berminat pada awal pertemuan kegiatan konsling kelompok realita.

Penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Pada konseling ini konselor diharapkan bisa lebih aktif secara verbal. Konselor lebih banyak menggunakan metode pertanyaan di bandingkan dengan pendekatan lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre eksperiment* dengan model *One Group Pre-Test and Post-test Design*, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembanding.

Rancangan *pre eksperimen* dengan model *One Group Pre-Test and Post-test Design* digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari penerapan suatu strategi konseling dalam hal ini konseling kelompok realita teknik *WDEP* (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*), dengan memberikan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan strategi. Sehingga dapat diasumsikan bahwa perbedaan antara *Pre-Test and Post-Test* merupakan efek dari pemberian strategi intervensi.



Bagan 3.1 Desain Penelitian
One-Group Pre-test and Post-test Design
(Sugiyono, 2012:75)

Keterangan:

- O1 : Nilai *Pre-test* (sebelum diberi perlakuan)
- X : Perlakuan dengan memberikan konseling kelompok teknik *WDEP* (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*)
- O2 : *Post-test* (setelah diberi perlakuan)

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok realita (X).

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik (Y).

Dalam penelitian ini, pengambilan subyek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* karena dikenakan pada sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan dan diketahui lebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Winarsunu, 2009:14).

Subyek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi yang diketahui setelah dilakukan pengukuran awal (*pre test*). Sedangkan untuk pemilihan kelas VIII C sebagai subjek penelitian didasarkan pada informasi yang diperoleh dari konselor sekolah dan guru mata pelajaran yang menyatakan bahwa siswa yang berada di kelas tersebut pada dasarnya sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik misalnya dengan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, menunda-nunda pengerjaan tugas, dan tidak belajar saat akan menghadapi ujian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Semua skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternative jawaban. Dalam skala sikap memiliki ciri-ciri empat alternative pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS). Skala prokrastinasi akademik yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan ciri-ciri dari prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995) dalam Ghufron dan Risnawita (2012:158-159).

Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini ialah menggunakan teknik *corrected item total correlation* untuk menghindari koefisien nilai item yang over estimasi. Penghitungan validasi pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 16,0 for windows. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 16,0 for windows. Pada penelitian ini, peneliti mengujicobakan angket prokrastinasi akademik kepada 65 siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya.

Teknik analisis statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah uji tanda. Penggunaan uji tanda dikarenakan ingin mengetahui perbedaan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok realita dengan menggunakan teknik *WDEP*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah angket disebarkan di kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya didapatkan hasil skor dari pengukuran awal (*pre-test*). Dari hasil data tersebut di ambil tujuh siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tertinggi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Skor yang diperoleh dari subjek penelitian tersebut digunakan sebagai data hasil *pre-test*.

Adapun data hasil dari tes awal adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data Hasil Pre-Test

No.	Nama	Skor
1.	AR	131
2.	AD	131
3.	AW	131
4.	IF	125
5.	KD	124
6.	MRS	130
7.	NAR	127

Setelah diketahui hasil pre test dari kelas VIII C didapat tujuh siswa yang akan mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok realita. Adapun uraian dalam pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Pada tahap pertama konseling kelompok realita ini bertujuan untuk menumbuhkan dan membangun keakraban antar konselor dengan anggota kelompok, menumbuhkan kepercayaan terhadap koseli, mengembangkan sikap terbuka pada kelompok selama kegiatan berlangsung, siswa memahami maksud diadakannya kegiatan bimbingan kelompok, dan mengenalkan konsep *WDEP* (*Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning*). Sedangkan hasilnya adalah konselor dan anggota kelompok telah saling mengenal satu sama lain dan tercipta suasana yang akrab dan saling percaya karena semua anggota sudah mulai berani mengutarakan pendapatnya. Anggota kelompok sudah dapat memahami maksud dan tujuan diadakannya proses konseling kelompok, mengetahui apa yang akan dilakukan selama proses konseling kelompok.

Pada tahap kedua konseling kelompok realita ini bertujuan untuk menggali masalah-masalah yang dihadapi siswa, mengidentifikasi perilaku-perilaku yang tidak bertanggung jawab mengenai adanya perilaku prokrastinasi akademik siswa, dan membantu konseli mengenali keberhasilan dan kelebihannya. Sedangkan hasilnya adalah setiap anggota kelompok sudah dapat diketahui masalah-masalah yang dihadapinya. Dapat diketahui perilaku-perilaku yang tidak bertanggung jawab mengenai adanya perilaku prokrastinasi akademik. Anggota kelompok juga sudah dapat menuliskan keinginan-keinginan dan perilakunya.

Pada tahap ketiga konseling kelompok realita ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku siswa yang kurang bertanggung jawab dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan membantu konseli membuat penilaian terhadap perilakunya sesuai dengan benar atau salah, baik atau buruk. Sedangkan hasilnya adalah semua anggota kelompok membuat penilaian tentang perilakunya masing-masing. Semua anggota kelompok telah memahami tentang perilakunya masing-masing apakah sudah benar atau salah, baik atau buruk. Dan menyadari bahwa perilakunya merugikan diri sendiri.

Pada tahap keempat konseling kelompok realita ini bertujuan untuk membantu siswa untuk dapat

memberikan rencana perilaku yang akan dilakukan konseli agar nantinya dapat menjadi lebih baik lagi dan siswa memperoleh perilaku yang hendak dicapai. Sedangkan hasilnya adalah semua anggota kelompok sudah dapat membuat rencana perilaku yang akan dilakukan. Konselor dan konseli telah melakukan kontrak dengan berjanji secara tulisan dan juga secara lisan yaitu dengan mengucapkan janjinya secara lantang.

Pada tahap kelima konseling kelompok realita ini bertujuan untuk membantu siswa agar dapat merumuskan rencana-rencananya yang bertanggung jawab dan siswa diminta dapat mengevaluasi dirinya sendiri ketika melakukan hal-hal yang kurang bertanggung jawab. Sedangkan hasilnya adalah anggota kelompok mengevaluasi perubahan yang telah terjadi pada diri mereka masing-masing. Konselor telah selesai memberikan perlakuan pada siswa dan telah selesai melakukan penelitian di SMP Negeri 20 Surabaya.

Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok realita, langkah selanjutnya adalah melakukan *post test* untuk mengukur dan mengetahui skor akhir. Berikut ini adalah hasil *post test* ke tujuh siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

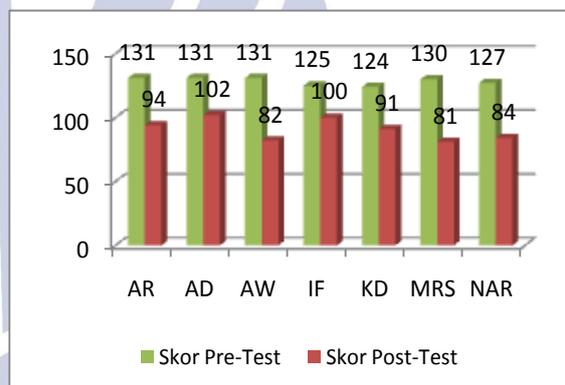


Diagram 4.2
Data Hasil Pre Test dan Post Test Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Batang hijau menunjukkan skor *pre test* sedangkan batang merah menunjukkan skor *post test*. Nampak terjadi perubahan skor hasil *post test* yang menunjukkan penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik siswa pada saat sesudah diberikan penerapan konseling kelompok realita dengan sebelum diberi penerapan konseling kelompok realita.

Setelah diperoleh data hasil pre test dan post test dari subjek penelitian, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji tanda (*sign test*) yaitu untuk mengetahui hasil pengukuran awal (*pre test*) dan hasil pengukuran akhir (*post test*). Berikut adalah tabel yang disiapkan untuk menganalisis data.

Tabel 4.4
Analisis Data Pre Test Dan Post Test Prokrastinasi Akademik Siswa

No.	Nama	Skor pre test (X)	Skor post test (Y)	Arah perbedaan	Tanda
1.	AR	131	94	X > Y	-
2.	AD	131	102	X > Y	-
3.	AW	131	82	X > Y	-
4.	IF	125	100	X > Y	-
5.	KD	124	91	X > Y	-
6.	MRS	130	81	X > Y	-
7.	NAR	127	84	X > Y	-

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa ke tujuh subjek memperoleh tanda negatif (-), maka N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) = 7, sedangkan r (banyaknya tanda paling sedikit) = 0. Untuk menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel probabilitas binomial, dengan ketentuan N = 7 dan r = 0, maka diperoleh $p_{tabel} = 0,008$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,008 < 0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya berdasarkan penurunan skor rata-rata dari *pre test* = 128,43 ke *post test* = 90,57 maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik uji tanda diperoleh $p_{tabel} = 0,008$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya berdasarkan penurunan skor rata-rata dari *pre test* = 128,43 ke *post test* = 90,57 maka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya.

Selain dari hasil uji skor angket prokrastinasi akademik *pre test* dan *post test* yang diberikan kepada subjek, perubahan penurunan perilaku prokrastinasi akademik juga didukung oleh pernyataan subjek setelah melakukan konseling kelompok realita dari tahap pertama sampai tahap ke lima. Subjek yang telah melakukan konseling kelompok realita mengaku mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya. Subjek lebih dapat bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademisnya yaitu tugas atau PR yang diberikan guru.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi konselor sekolah dalam mengembangkan layanan konseling kelompok realita, khususnya dalam memberikan bantuan pada siswa yang mempunyai masalah dengan perilaku prokrastinasi akademik. Diharapkan pula bagi konselor selanjutnya perlu adanya pemantauan atau pemberian monitoring kepada siswa setelah pemberian perlakuan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sesungguhnya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik itu banyak, misalnya menurut Ferrari dalam Zakiyah, dkk (2010) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, pertama faktor internal yaitu faktor dalam diri individu dan faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian, kondisi lingkungan dan pengasuhan otoriter orangtua. Dalam penelitian ini hanya mengacu pada perlakuan konseling kelompok realita tanpa mengamati variabel lain yang di duga mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Seyogyanya untuk penelitian lebih lanjut variabel yang tidak diamati tersebut dapat diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad, dkk. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Basco, Monica Ramirez. 2011. *Never Say Later: Cara Ampuh Membunuh Kebiasaan Menunda-nunda*. Bandung: Kaifa
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Ghufuron, M. Nur. 2003. Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Pasca Sarjana UGM. (Online), (<http://damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab2.pdf>, diakses 09 Februari 2014)
- Ghufuron dan Risnawita. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

- Ilfiandra. 2010. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: konsep dan aplikasi (Online), (<http://file.upi.edu/pdf>, diakses 09 Februari 2014)
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Muhid, Abdul. 2009. Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Vol. 10. No. 1, Juli 2009*. Surabaya: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. (Online), (<http://ejournal.unesa.ac.id>, diakses 28 Januari 2014)
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Nursalim, Mochamad dan Hariastuti, Retno Tri. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Palmer, Stephen (Ed.). 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri, dkk. 2010. Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi*, Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. (Online), (<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article.pdf>, diakses 28 Januari 2014)
- Ramli, M. 2009. Workshop Pengembangan Keterampilan Konseling Realitas, *Makalah disampaikan pada Kongres XI dan Konvensi Nasional XVI ABKIN*. Tanggal 14-15 November 2009. Di Surabaya. (Online), (<http://abkin.org/index.php>, diakses 09 Februari 2014)
- Reksoadmojo, Tedjo N. 2009. *Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Setiani, Devia. 2010. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari ketergantungan terhadap facebook. *Skripsi tidak diterbitkan*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. (Online), (<http://eprints.unika.ac.id/3124/> , diakses 28 Juli 2014)
- Sudjana, Nana. 2011. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa press
- Tunggal, Pingki U.S.A.N. 2014. Role Playing Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Klaten Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi tidak diterbitkan*, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. (Online), (<http://jurnal.fkip.uns.ac.id>, diakses 28 Juli 2014)
- Wati, Pratiwi Yogi. 2012. *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Mungkid*. Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNY. (Online), (<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/9883>, diakses 09 Februari 2014)
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Zakiah, dkk. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (Online), (<http://ejournal.undip.ac.id>, diakses 28 Juli 2014)