

# EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK

## *EFFECTIVENESS OF REBT IN GROUP COUNSELING TO HANDLING ACADEMIC PROCRASTINATION*

Oleh: Angga Anzelan Wachyudin, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas yogyakarta.  
[anggaanzelan17@gmail.com](mailto:anggaanzelan17@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok pendekatan REBT terhadap penanganan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *pretest- posttest control group design*. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman sebanyak 90 siswa yang mengisi instrument, jumlah siswa pada kelompok ekperiment dan kelompok kontrol masing- masing sama, yaitu sebanyak 6 siswa.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, pendekatan REBT, konseling kelompok.

### Abstract

The study aims to determined the effectiveness of the REBT approach group counseling on handled academic procrastination behavior in the 8th grade students of SMP PIRI Ngaglik Sleman. The research approach used in this study is a quantitative research approach with a type of experimental research. The research model used in this study was a pretest-posttest control group design model. The research subjects in this study were the eighth grade students of SMP PIRI Ngaglik Sleman as many as 90 students who filled out the instruments, the number of students in the experimental group and the control group were the same, namely as many as 6 students.

*Keywords: academic procrastination, REBT approach, group counseling.*

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling di sekolah memiliki peran penting dalam pendidikan, khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Proses bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan prestasi belajar siswa agar mencapai hasil yang memuaskan. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah diselenggarakan dalam dua jenis pemberian layanan, yaitu secara individu maupun secara kelompok. Dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behaviour therapy*.

Konseling kelompok memiliki berbagai pendekatan-pendekatan yang dapat diterapkan pada pelaksanaan kegiatan konseling, salah satunya teknik konseling *REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy)*.

Menurut George & Christiani (dalam Gantina Komalasari dkk , 2011:202) *Rational Emotive Behavior Theraapy (REBT)* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan

pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Menurut Corey (2005: 242) perasaan dan pikiran negative serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behavioral therapy* (REBT) dengan formula *ABC* untuk meningkatkan percaya diri.

Peneliti melakukan observasi di sekolah pada tanggal 4 Juni 2018 untuk mengetahui secara langsung kasus prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Observasi dilakukan di SMP PIRI Ngaglik Sleman, dari hasil observasi ditemukan adanya kasus prokrastinasi akademik. Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan informasi bahwa sebagian siswa kelas 8 mengalami prokrastinasi akademik dalam belajar dikarenakan beberapa faktor penyebab. Menurut guru BK di sekolah tersebut, kasus prokrastinasi akademik sering ditemukan pada siswa kelas 8 dikarenakan sering menyepelkan tugas dan adanya perasaan tidak senang terhadap tugas yang diberikan guru mata pelajaran .

Selain wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa. Beberapa siswa menjelaskan bahwa siswa akan menunda tugas yang telah diberikan guru sejak jauh jauh hari dan baru akan mengerjakan tugas saat *deadline* pengumpulan. Siswa juga menjelaskan bahwa mereka biasanya lebih memilih mengerjakan kegiatan lain yang lebih

menyenangkan daripada mengerjakan tugas, karena menurut mereka tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga siswa lebih baik menundanya atau tidak mengerjakannya karena ditakutkan tidak akan menghasilkan suatu tugas yang maksimal.

Dari hasil observasi di sekolah masalah prokrastinasi akademik menjadi fokus peneliti untuk dijadikan topik dalam penelitiannya. Peneliti ingin menguji seberapa efektif pendekatan REBT terhadap penanganan prokrastinasi akademik.

Peneliti mencoba menghubungkan aspek pemikiran rasional dalam konseling REBT terhadap perilaku prokrastinasi akademik, seberapa efektif konseling pendekatan REBT yang menekankan pada cara berpikir seorang individu untuk memengaruhi perasaan dan perilakunya.

Selain dari hasil observasi di sekolah dukungan dari penelitian yang relevan mengenai Efektivitas Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam Mereduksi Perilaku Membolos pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan oleh Purna Genta Irawan (2017) metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental*. Hasil penelitian ini sangat efektif dalam mereduksi perilaku membolos pada peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Maka dari itu dengan melihat kondisi yang ditemukan peneliti di lapangan dan melihat pentingnya penanganan kasus prokrastinasi di sekolah, serta beberapa penelitian terdahulu tentang efektifitas teknik REBT dalam penelitian ini peneliti mencoba menggunakan konseling

kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour* pada siswa SMP PIRI Ngaglik Sleman untuk menguji kasus prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *rational emotive behaviour* dalam konseling kelompok terhadap penanganan perilaku prokrastinasi akademik.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 14), metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sementara itu, jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian eksperimen. Arikunto (2010) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis eksperimen murni dengan model *pretest-posttest control group design* dengan satu macam perlakuan. Pada model *pretest- posttest control group design* dengan satu macam perlakuan, peneliti sebelum memberikan perlakuan terlebih dulu memberikan *pretest* kepada kedua kelompok untuk mengukur kondisi awal ( $O_1$ ). Selanjutnya

pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) dan pada kelompok kontrol tidak diberi. Sesudah selesai perlakuan kedua kelompok diberi tes lagi sebagai *posttest* ( $O_2$ ).

### Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian direncanakan dapat terlaksana selama 2 bulan sejak bulan Januari 2019. Penelitian dilaksanakan di SMP PIRI Ngaglik Sleman yang beralamatkan di Jl Kaliurang Km 7,8 Sinduharjo, Ngaglik, Sleman.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman.

### Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap pra eksperimen, tahap eksperimen, dan pasca eksperimen.

#### 1. Pra eksperimen.

Dalam tahap ini, peneliti melakukan persiapan penelitian yang meliputi penentuan populasi dan sampel, dimana populasi dalam penelitian ini adalah 90 siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman. Sementara itu sampel penelitian akan ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana siswa akan di pilih berdasarkan tingkat kategori permasalahan tersebut dan kesediaan untuk menjadi subjek.

#### 2. Eksperimen

Pada tahap ke dua, peneliti melakukan *pretest* sebelum diberikannya perlakuan pada subjek penelitian. Hasil *pretest* dari 90 siswa diolah dan dianalisis untuk selanjutnya ditentukan

siswa yang akan menjadi anggota konseling kelompok pada tahap selanjutnya. Pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan REBT yang dilakukan sebanyak 6 kali pemberian perlakuan kepada 6 orang siswa. Siswa yang telah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok pada akhirnya diberi *posttest* untuk mengetahui keefektifan perlakuan yang telah diberikan. *Posttest* diberikan kepada 8 orang siswa.

### 3. Pasca Eksperimen

Tahap pasca eksperimen merupakan tahap terakhir dalam penelitian. Pada tahap ini peneliti menganalisis data pretest pos-test dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil perhitungan tersebut dijadikan hasil akhir untuk menjawab hipotesis penelitian. Apabila rata-rata perilaku prokrastinasi akademik menurun, maka teknik REBT bisa dijadikan alternatif treatment untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada kelas 8 di SMP PIRI Ngaglik Sleman.

### **Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian bisa diperoleh melalui wawancara, observasi, kuesioner ataupun gabungan diantara ketiganya (Sugiyono, 2017: 194). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk skala yang berisi sejumlah pernyataan yang diberikan kepada responden.

Peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik sebagai instrument pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2008: 149) penyusunan instrument dimulai dengan membuat definisi

operasional dari variabel penelitian dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrument maka diperlukan kisi-kisi instrumen.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyusunan instrument untuk mengetahui efektivitas teknik REBT dalam konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman.

Skala disajikan dalam pernyataan positif dan pernyataan negatif. Setiap item pernyataan memiliki empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor untuk setiap item berbeda-beda, untuk pernyataan positif skor dari yang tertinggi adalah 5,4,3,2, dan 1 sedangkan untuk pernyataan negatif diberi skor -2, -1, 0, 1 dan 2. Penyusunan skala kemampuan berfikir positif ini didasarkan pada perhitungan skala *Likert*.

### **Teknik Analisis Data**

Data penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik analisis dalam statistika. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Persiapan: Meliputi pengecekan identitas dalam instrument, kelengkapan data, dan macam-macam isi data.

Identitas yang diperlukan oleh peneliti dalam pengisian instrument ini hanyalah nama dan asal kelas responden untuk memudahkan dalam memanggil siswa untuk menjadi anggota

konseling kelompok yang dilakukan setelah analisis hasil instrument.

2. Melakukan tabulasi data (memberikan skor, memberikan kode terhadap item yang tidak diisi, mengubah jenis data, dan memberikan data dalam hubungan dengan pengolahan data menggunakan komputer).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil *Pretest*

*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi Prokrastinasi Akademik peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* dilakukan pada 40 siswa kelas 8 di SMP PIRI Ngaglik Sleman. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh kategori skor skala tingkat prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Skor maksimum	: $4 \times 19 = 76$
Skor minimum	: $1 \times 19 = 19$
Rentang	: $76 - 19 = 57$
Mean	: $\frac{1}{2} (76 + 19) = 47,5$
Standar Defiasi	: $\frac{1}{6} (76 - 19) = 9,5$

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase (%)
$\geq 80,75$	Sangat tinggi	3	7,5 %
52,25 – 80,75	Tinggi	10	25 %
42,75 – 52,25	Sedang	21	52,5 %
14,25 – 42,75	Rendah	6	15 %
$\leq 14,25$	Sangat rendah	0	0
Jumlah		40	100 %

Selanjutnya hasil *pretest* yang sudah dilaksanakan dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu hasil *pretest* kelompok eksperimen dan hasil *pretest* kelompok kontrol. Hasil *pretest* dari kelompok eksperimen akan ditindak lanjuti dengan diberikannya *treatment* kepada siswa berupa konseling kelompok, sedangkan untuk hasil *pretest* kelompok kontrol tidak diikuti dengan pemberian *treatment*.

### 2. Hasil *Posttest*

Setelah semua *treatment* berhasil dilaksanakan pada anggota kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada keenam subjek.

### 3. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil yang cukup baik pada kelompok eksperimen setelah dilakukannya *treatment*, yaitu adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada subjek. Adapun perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre test* dan *Post test*

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AKML	64	Sangat tinggi	41	Rendah
2	ANT	62	Sangat tinggi	37	Rendah
3	DN	63	Sangat tinggi	45	Sedang
4	FJR	65	Sangat tinggi	43	Sedang
5	HSY	71	Sangat tinggi	47	Sedang
6	RKY	67	Sangat tinggi	48	Sedang
Rata-rata		65,3	Sangat tinggi	43,5	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah dilakukannya *treatment* yang ditunjukkan dengan turunnya rata-rata skor dari 65,3 menjadi 43,5 yaitu turun dari kategori sangat tinggi menjadi sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan hasil setelah dilakukannya *post test* tanpa diberikan *treatment* terlebih dahulu.

#### 4. Hasil Eksperimen

Pada penelitian ini, peneliti memberikan enam kali *treatment* kepada subjek penelitiannya, dalam enam kali *treatment* tersebut subjek memaparkan masalahnya mengenai prokrastinasi akademik yang cukup beragam. Berikut terdapat tiga tahap dalam konseling kelompok:

##### 1) Tahap awal (*beginning stage*)

Pada tahap awal, konselor memulai kegiatan dengan pengenalan antar anggota kelompok dan penyampaian maksud serta tujuan dilakukannya kegiatan konseling kelompok. Konselor mencoba membuka diri dan berupaya semaksimal mungkin untuk membuat anggota kelompok merasa nyaman sehingga kohesifitas dalam kelompok dapat tercipta. Pada tahap ini konselor membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa, lalu dilanjutkan dengan game "Estafet Nama" sehingga konseli saling mengenal satu sama lain. Setelah itu konselor membuat kontrak dengan konseli, di dalam kontrak tersebut konselor mengajak konseli untuk berkomitmen dan tidak membocorkan permasalahan antar konseli ke luar forum.

##### 2) Tahap kerja (*working stage*)

Sesuai kesepakatan yang sudah dibuat oleh anggota kelompok pada awal konseling, maka

satu per satu anggota kelompok memaparkan masalah mengenai prokrastinasi akademik yang dibantu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok agar kelompok tetap kondusif dan terarah pada satu topik pembahasan. Berikut pemaparan masalah oleh anggota kelompok:

a) FJR menyatakan bahwa alasannya menunda mengerjakan tugas karena *mood* yang mudah berubah dan malas, ia pernah dihukum oleh guru mata pelajaran PKN karena tidak mengumpulkan tugas.

b) AKML memiliki masalah dengan manajemen waktu untuk mengerjakan tugas, ia lebih memilih bermain game atau sekedar nongkrong bersama teman-teman di sekitar rumahnya. AKML mengatakan bahwa ia akan mengerjakan tugas setelah tiba di sekolah dan meminjam pekerjaan milik temannya, menurutnya tindakan yang ia lakukan sudah benar dan merasa bahwa yang terpenting adalah tugas selesai meskipun hanya hasil mencontek dan dikerjakan di sekolah.

c) RKY merasa kurang tertarik untuk mengerjakan tugas dan lebih memilih bermain sepak bola atau pergi keluar rumah dengan teman-temannya, ia sama sekali tidak memperdulikan tugas sekolah dan tidak takut ketika diberi teguran ataupun sanksi dari guru di sekolah.

d) HSY merasa selalu malas dan mengabaikan begitu saja tugas dari guru karena tidak paham. Ketidapahaman HSY dengan penjelasan guru mata pelajaran di sekolah membuatnya enggan mengerjakan tugas, ia tidak mau berusaha untuk bertanya ataupun mencari penjelasan dari teman-teman atau orang lain.

e) ANT memiliki masalah sering menunda mengerjakan tugas karena malas dan lebih

memilih bermain game online, dia mengaku bahwa sudah kecanduan game online sejak kelas 7 SMP dan tidak bisa lepas dari *gadgetnya*.

f) DN mengatakan sering menunda mengerjakan tugas karena batas waktu pengumpulan tugas masih lama, sehingga ia memilih untuk nongkrong dengan teman-temannya. Sehingga ia lupa akan tugas yang diberikan oleh guru, dan ketika batas pengumpulan tugas DN berbohong bahwa buku tugasnya ketinggalan di rumah.

### 3) Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Pada tahap terakhir dalam konseling kelompok, konselor mereview kegiatan konseling mengenai permasalahan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penuturan keenam subjek tersebut pada *treatment* kelima keseluruhan masalah dari keenam subjek telah berhasil diselesaikan dan keenam subjek telah mampu merasionalkan pikirannya untuk mengurangi bahkan meninggalkan kebiasaan prokrastinasi akademik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah dilakukannya *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Penurunan rata-rata yang terjadi yaitu sebesar 21,8, dengan rincian 65,3 nilai rata-rata *pretest* menjadi 43,5 untuk nilai rata-rata *posttest* setelah diberi *treatment*. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik, dari kategori sangat tinggi menjadi kategori sedang.

Berdasarkan data tersebut, pendekatan REBT dinyatakan efektif terhadap penanganan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas 8 SMP PIRI Ngaglik Sleman

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Guru BK

Guru BK di sekolah dapat menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan REBT untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa.

#### 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengurangi kebiasaan menyepelkan tugas, menunda-nunda tugas karena lebih asik bermain *game* atau lebih memilih bermain sepak bola dibanding mengerjakan tugas secara tepat waktu. Selain itu juga diharapkan siswa mampu memiliki *time management* yang baik dalam mengerjakan tugas sehingga tidak terjadi prokrastinasi akademik.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya diharapkan mampu melakukan koordinasi yang baik dan jelas dengan pihak sekolah atau lembaga tempat untuk melakukan penelitian, sehingga waktu yang digunakan untuk memperoleh data di lapangan lebih efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen penelitian* (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. (Terjemahan E. Koswara). Bandung: Refika Aditama.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta