

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS SEBAGAI  
UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA**

**ARTIKEL *E-JOURNAL***

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

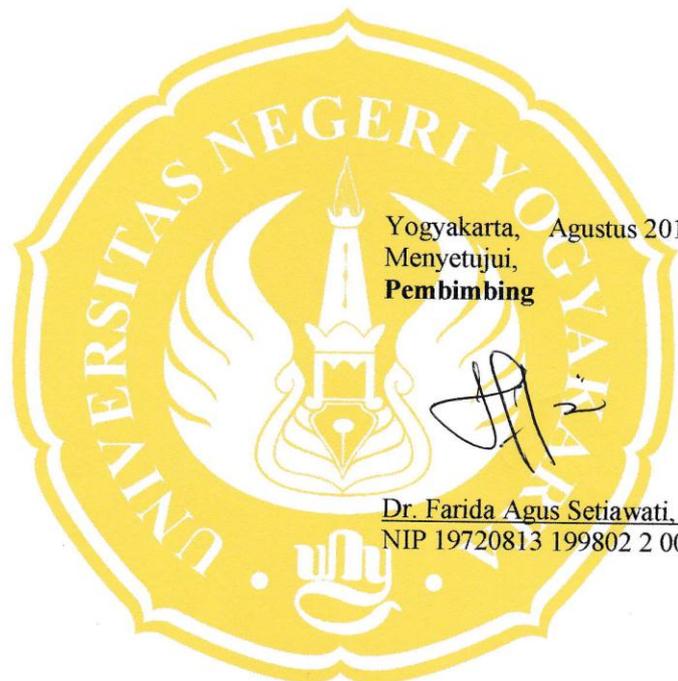


Oleh  
Febrian Amir Nashrullah  
NIM 11104241032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
AGUSTUS 2015**

## PERSETUJUAN

Artikel *e-journal* yang berjudul “**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA**” yang disusun oleh Febrian Amir Nashrullah, NIM 11104241032 ini disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.



Yogyakarta, Agustus 2015  
Menyetujui,  
**Pembimbing**

  
Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si.  
NIP 19720813 199802 2 001

# **KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA**

## ***COUNSELING GROUP COUNSELING APPROACH REALITY TO DECREASE THE ACADEMIC PROCRASTINATION IN CLASS OF VIII IN SMP N 1 PIYUNGAN BANTUL, YOGYAKARTA***

Oleh: Febrian Amir Nashrullah, bimbingan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta, febryanamir12@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul Yogyakarta Tahun 2014/2015. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *quasi-eksperiment* dengan desain *non-equivalent control group design*. Populasi penelitian merupakan seluruh siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan Bantul Yogyakarta berjumlah 193 siswa. teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan ketentuan sampel penelitian memiliki skor tinggi pada skala prokrastinasi akademik (Skor > 70). Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik yang sebelumnya sudah diuji validasi menggunakan *expert judgement* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala prokrastinasi akademik diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,979 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis hipotesis menggunakan uji t yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum treatment (*pre-test*) dengan sesudah diberikan treatment (*post-test*) melalui program *SPSS ver 16.00*. Hasil uji *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan Z hitung = 4,717 > Ztabel = 0, sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, terdapat perbedaan hasil antara skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor skala prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yang menurun dari skor 72.56 menjadi 58.56. Dengan demikian, teknik konseling kelompok realitas mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul.

Kata kunci : *konseling kelompok, konseling realitas, prokrastinasi akademik*

### **Abstrack**

This study aims to determine the group counseling techniques to approach the reality of the decline in academic procrastination in class VIII SMP N 1 Piyungan Bantul, Yogyakarta Year 2014/2015. This study uses a quantitative approach type of quasi-experimental design with non-equivalent control group design. The study population was all students of class VIII SMP N 1 Bantul Yogyakarta Piyungan totaled 193 students. The sampling technique used is purposive sampling with the provisions of the study sample had a high score on a scale of academic procrastination (Score > 70). The instrument used in the form of academic procrastination scale that have previously been tested validation using expert judgment and declared valid. Academic procrastination scale reliability was tested using Cronbach's alpha coefficient 0.979 and showed a high level of reliability. Analysis of the hypothesis using the t test were used to determine differences in the level of academic procrastination before treatments (pre-test) with the given treatment after (post-test) by *SPSS ver 16:00*. Wilcoxon test results match the pair test of the overall results of the study show the Z count = 4,717 > Ztabel = 0, so that it can be deduced  $H_a$  Ho accepted and rejected, there is a difference in the results between the scores of pre-test and post-test. The average score on the academic procrastination scale experimental group decreased from a score of 72.56 into 58.56. Thus, the reality of group counseling techniques capable of lowering the level of academic procrastination in class VIII SMP N 1 Piyungan Bantul.

Keywords : *group counseling , counseling reality , academic procrastination*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan yang bertujuan sebagai pencapaian suatu Sumber Daya Manusia (SDM) dalam hal ini siswa yang berkualitas dan berkompoten. Dalam prosesnya pendidik sebagai aktor pendidikan tidak secara langsung dapat mempengaruhi siswa ke arah tujuan yang diharapkan. Terkadang terdapat beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi dari proses tersebut yang berimbas pada hasil dari pendidikan yang sudah diberikan. Hambatan bisa muncul dari beberapa unsur yaitu lingkungan, pribadi, sosial maupun belajar siswa sendiri. Dari beberapa unsur tersebut dapat menghambat secara langsung pada proses pendidikan dari siswa. Contoh pengaruh dari lingkungan dapat berasal dari pola asuh orang tua, maupun sisi lain dari pergaulan siswa itu sendiri dengan teman sebayanya, pengaruh pribadi dapat muncul dari permasalahan pribadi yang dialami oleh siswa itu sendiri, pengaruh sosial dapat terjadi dari bagaimana siswa berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, sementara hambatan dari belajar dapat terjadi dari pengaturan pola belajar siswa sendiri yang berimbas langsung dengan proses dan hasil dari belajar siswa.

Dengan adanya hambatan tersebut, tentunya dibutuhkannya campur tangan orang tua dan guru di sekolah. Pentingnya pengawasan dan bimbingan dari berbagai pihak baik di rumah dari orang tua, dan di sekolah dari guru sebagai seorang pendidik, termasuk pula guru bimbingan dan

konseling/konselor sehingga dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa dan siswa dapat menjalankan tugas perkembangan secara optimal.

Dalam ruang lingkup sekolah, bimbingan konseling diharapkan dapat berperan aktif sebagai pengawas dan pemberi bimbingan kepada siswa, untuk menanggapi permasalahan pada siswa kaitanya dengan perilaku belajar siswa. Usaha nyata yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi masalah belajar siswa yang terjadi dapat melalui efektivitas pelaksanaan program layanan dasar dan layanan responsif. Strategi untuk layanan responsif yang dilakukan dapat berupa pemberian layanan konseling baik individu maupun kelompok. Pemberian layanan konseling ini ditujukan untuk membantu para siswa yang mengalami kesulitan dan masalah, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2004: 111).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling pada penerapannya, suatu teori konseling merupakan kerangka acuan berpikir apa yang terjadi selama proses konseling, perubahan tentang bagaimana yang dituju,

mengapa perubahan itu dapat terjadi, dan apa unsur-unsur yang memegang peranan pokok. Sementara suatu pendekatan konseling mencakup segi penerapan praktis dan konseling tertentu (W.S. Winkel, 2004: 617).

Terdapat beberapa pendekatan besar dalam konseling, dari berbagai teori dan pendekatan konseling hampir semua dapat digunakan sebagai intervensi untuk menangani masalah belajar pada siswa melihat terlebih dahulu masalah yang akan diselesaikan. Dalam perspektif ini pendekatan konseling realitas dipilih peneliti yang dianggap cocok sebagai intervensi yang sesuai untuk membantu masalah belajar siswa. Penggunaan konseling realitas diharapkan dapat memberikan intervensi untuk membantu masalah belajar siswa, yang dapat mempengaruhi pada pola dan kebiasaan belajar siswa, berimbas pada hasil belajar dari siswa itu sendiri.

Menurut Latipun (dalam Faisasulfah, 2014: 9) Konseling kelompok konseling realitas dalam pendekatannya didasarkan anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupan. Kebutuhan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan individu lain. Konseling realitas dapat digunakan untuk konseling individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Konseling kelompok dapat menjadi agen yang untuk dapat membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Para anggota diminta menuliskan kontrak-kontrak khusus dan

membacakan dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan para anggota lain dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap pada komitmen yang telah dibuat. Melalui layanan konseling kelompok konseling realitassiswa mampu mengembangkan tanggung jawabnya dan mampu meningkatkan motivasi untuk berperilaku yang lebih baik dengan masalah belajar siswa. Siswa diharapkan bisa berkomitmen dan bertanggung jawab dengan apa yang akan siswa lakukan dan siswa capai yang berfokus pada masa sekarang.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya perilaku tanggung jawab dan berkomitmen terhadap tugas masih belum dirasakan oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan yang menunjukkan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas maupun belajar pada siswa. Terkadang bagi sejumlah siswa ada satu hal yang masih menggagalkan keberhasilan dalam studi siswa dan menjadikan masalah bagi siswa, yaitu adanya kebiasaan siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas maupun belajar, atau lebih tepatnya menghindari menyelesaikan tugas, yang disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat berlaku pada bidang akademik yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi sendiri terjadi pada area atau bidang akademik pada umumnya yang dilakukan oleh pelajar. Menurut M. Nur Ghufon (2014: 156) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan

yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Kondisi yang sama terdapat pada siswa SMP Negeri 1 Piyungan. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui instrumen pengumpul data Media Lacak Masalah (MLM) yang dilakukan di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul pada siswa kelas VIII, guna untuk need assessment program kerja PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) pada bulan Juni-Agustus. Diketahui hasil analisis data dalam aspek belajar siswa menunjukkan prosentase perilaku penundaan belajar yang dilakukan oleh siswa sebesar 40%, artinya bahwa hampir separuh dari jumlah siswa di kelas tersebut mempunyai masalah dalam penundaan dalam belajar maupun penyelesaian tugas. Dapat dikatakan dengan perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan perlu adanya bantuan guru BK maupun intervensi yang diberikan kepada siswa-siswa sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi dan dapat berdampak positif dalam pola belajar maupun hasil belajar yang siswa capai.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Diana Rahmasari (2010) “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif - Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa”, menyimpulkan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dapat diterapkan untuk membantu siswa menangani prokrastinasi siswa. Penelitian lain yang dilakukan Bernardus Widodo (2010) “Keefektifan Konseling Kelompok Realitas

Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah”, menyimpulkan bahwa penggunaan pendekatan konseling kelompok realitas efektif untuk mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah, yang ditandai dengan meningkatnya aspek pengendalian diri (yaitu aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan) siswa dan menurunnya perilaku tidak disiplin pada siswa di sekolah sesudah mendapat perlakuan konseling kelompok realitas dapat diterima. Berdasarkan penelitian sebelumnya dan berbagai pertimbangan hasil yang akan didapat, menjadikan ketertarikan peneliti untuk menyediakan suatu rancangan intervensi sebagai upaya penurunan prokrastinasi akademik yang berbasis pendekatan konseling realitas untuk siswa SMP Negeri 1 Piyungan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bentuk *quasi experimental design* dengan desain *non-equivalent control group*

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Maret-17 April 2015 di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

### **Target/Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 193 siswa. Penentuan sampel

menggunakan metode random sampling sehingga didapat 18 siswa sebagai sampel yang kemudian dijadikan dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok beranggotakan 9 siswa.

### **Prosedur**

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur atau tahap yang perlu dilakukan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu :

#### 1. Pra Eksperimen

Tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum dilaksanakannya eksperimen, meliputi penentuan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan melakukan persiapan untuk melakukan *treatment*. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan cara *purposive sampling* yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan cirri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul yang masuk dalam kategori tinggi tingkatan prokrastinasi akademik yang diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik.

#### 2. Eksperimen

Pada tahap eksperimen terdiri dari *pre-test*, pemberian *treatment* atau perlakuan, dan *post-test*.

#### 3. Evaluasi Penelitian

Tahap ini merupakan tahap penyelesaian pada eksperimen yang meliputi peninjauan hasil dan proses dari *treatment* yang diberikan. Data *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan menggunakan perhitungan secara statistik.

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

Penelitian ini menggunakan metode skala psikologi dalam proses pengumpulan data. Model skala yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah Skala Likert. Skala yang dibuat peneliti yaitu skala prokrastinasi akademik.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kuantitatif. Di bawah ini dijelaskan teknik analisis pada penelitian yang dilaksanakan :

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji keberadaan data berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dilakukan dari hasil tes kemampuan awal (*pre-test*) dan tes kemampuan akhir (*post-test*) kedua kelompok. Kriteria uji normalitas adalah bila  $p > \alpha$  (signifikansi 5%), maka data berdistribusi normal. Hasil perhitungan melalui computer dengan menggunakan program *SPSS ver 16.00*.

## 2. Uji *t* Test

Uji bedadilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, baik hipotesis nol ( $H_0$ ) maupun hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Uji beda dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t test* karena datanya parametric dan kedua variabel memiliki hubungan. Perhitungan menggunakan *paired sample t-test* melalui komputer dengan menggunakan *SPSS ver 16.00*. Langkah pertama dalam menentukan hipotesis adalah menentukan hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu konseling realitastidak berpengaruh terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu konseling realitasberpengaruh dalam penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa, dan langkah kedua menentukan taraf signifikansi (*level of significance*) peneliti menentukan taraf signifikansi sebesar 5% (0,05)

Selain itu, kriteria dikatakan efektif dan pengaruh bersifat positif apabila dalam perhitungan diperoleh rata-rata (*mean*) kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan rata-rata (*mean*) kelompok kontrol.

## HASIL PEELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari skala prokrastinasi akademik yang diisi oleh siswa kelas VIII SMP N 1

Piyungan Bantul. Skala prokrastinasi digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa dan menentukan sampel penelitian. Dalam penelitian ini, subjek dikategorikan dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah, yang diperoleh berdasarkan norma kelompok dengan perhitungan nilai hitung kategorisasi. Adapun data prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik:

No.	Skor Kategorisasi	Kategori
1	$85 \leq X$	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	Rendah
5	$X < 40$	Sangat Rendah

Setelah skor penilaian kategorisasi, selanjutnya dilakukan pengkategorian siswa berdasarkan jumlah skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik. Adapun frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategori dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik.

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	$85 \leq X$	0	0 %	Sangat Tinggi
2	$70 \leq X < 85$	18	9%	Tinggi
3	$55 \leq X < 70$	170	88%	Sedang
4	$40 \leq X < 55$	5	3%	Rendah
5	$X < 40$	0	0 %	Sangat Rendah
Total		193	100%	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui dari 193 siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan Bantul terdapat 18 siswa (9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 170 siswa (88%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, 5 siswa (3%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik

rendah, dan tidak terdapat siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dan sangat rendah.

Berdasarkan analisis di atas, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 18 siswa yang diperoleh berdasarkan syarat ketentuan yakni siswa dengan kategori tinggi yang melebihi skor  $> 70$  dalam prokrastinasi akademik. Berdasarkan kondisi yang ada di lapangan, semua siswa kelas VIII SMP N 1 Piyungan dapat mengikuti dalam kegiatan penelitian dan bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian. Sampel penelitian kemudian dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan ketentuan yang ditetapkan sebelumnya sehingga diperoleh 9 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 9 siswa sebagai kelompok kontrol. Berikut identitas siswa yang masuk dalam sampel penelitian:

Tabel 6. Data Sampel Penelitian

No.	Nama/Inisial	Kategori	Kategori Kelompok
1	KY	Tinggi	Eksperimen
2	RAF	Tinggi	Eksperimen
3	SNR	Tinggi	Eksperimen
4	P NR	Tinggi	Eksperimen
5	RL	Tinggi	Eksperimen
6	DTS	Tinggi	Eksperimen
7	RA	Tinggi	Eksperimen
8	WY	Tinggi	Eksperimen
9	RRW	Tinggi	Eksperimen
10	ASS	Tinggi	Kontrol
11	DF	Tinggi	Kontrol
12	MRFBY	Tinggi	Kontrol
13	MGS	Tinggi	Kontrol
14	NTA	Tinggi	Kontrol
15	DMAP	Tinggi	Kontrol
16	AAA	Tinggi	Kontrol
17	BDY	Tinggi	Kontrol
18	YVF	Tinggi	Kontrol

## 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 11 Maret sampai 18 April 2015 di SMP N 1 Piyungan. *Pre-test* diberikan kepada seluruh subjek penelitian dan dilakukan bersamaan dengan penentuan sampel penelitian. Hasil penilaian *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Nama/Inisial	Skor	Kategori	Kategori Kelompok
1	DTS	72	Tinggi	Eksperimen
2	KY	74	Tinggi	Eksperimen
3	P NR	72	Tinggi	Eksperimen
4	RA	72	Tinggi	Eksperimen
5	RAF	74	Tinggi	Eksperimen
6	RL	72	Tinggi	Eksperimen
7	RRW	72	Tinggi	Eksperimen
8	SNR	73	Tinggi	Eksperimen
9	WY	72	Tinggi	Eksperimen
10	AAA	70	Tinggi	Kontrol
11	ASS	71	Tinggi	Kontrol
12	BDY	70	Tinggi	Kontrol
13	DF	71	Tinggi	Kontrol
14	DMAP	70	Tinggi	Kontrol
15	MGS	71	Tinggi	Kontrol
16	MRFBY	71	Tinggi	Kontrol
17	NTA	71	Tinggi	Kontrol
18	YVF	70	Tinggi	Kontrol

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat hasil *pre-test* sampel penelitian, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berdasarkan perhitungan data hipotetik diketahui bahwa semua sampel penelitian berada dalam kategori tinggi. Setelah diperoleh hasil skor *pre-test* pada masing-masing kelompok, selanjutnya diberikan *treatment* untuk kelompok eksperimen. *Treatment* dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut pada dilanjutkan evaluasi proses pada setiap sesi yang sudah ditentukan.

Setelah itu treatment selesai diberikan, maka pada pertemuan terakhir sekaligus dilakukan pengambilan data *post-test* pada kelompok eksperimen. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol.

No.	Nama/ Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	AAA	70	Tinggi	70	Tinggi
2	ASS	71	Tinggi	69	Sedang
3	BDY	70	Tinggi	71	Tinggi
4	DF	71	Tinggi	70	Tinggi
5	DMAP	70	Tinggi	68	Sedang
6	MGS	71	Tinggi	69	Sedang
7	MRFBY	71	Tinggi	71	Tinggi
8	NTA	71	Tinggi	70	Tinggi
9	YVF	70	Tinggi	67	Sedang
Rata-rata		70.56		69.44	

Dari tabel di atas, dapat dilihat hanya beberapa perbedaan antara hasil *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol. Misalnya skor prokrastinasi akademik pada ASS yang awalnya berada dalam kategori tinggi dengan skor 71 hanya menurun dua poin menjadi 69 dan berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat subjek yang mengalami peningkatan skor prokrastinasi akademik, yakni BDY dari 70 pada skor *pre-test* menjadi 71 meningkat satu poin.

Kategori *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh sampel kelompok kontrol berada dalam kategori tinggi dan setelah diberi *post-test* ada sebagian mengalami penurunan dan berubah menjadi kategori sedang yaitu ASS, MGS, DMAP, YVF. Sementara yang lain pada kelompok kontrol masih berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor juga hanya mengalami penurunan dari 70,56 menjadi 69,44. Dengan

demikian, dapat disimpulkan terdapat penurunan kurang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok kontrol.

### Uji Hipotesis

#### 1. Uji *Wilcoxon Match Pairs Test*

Pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah konseling kelompok realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul, dapat diketahui melalui analisis data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil tersebut dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 14. Tabel Kerja Uji *Wilcoxon*

Sampel	X1	X2	X2 - X1	Jenjang	Tanda jenjang	
					+	-
DTS	72	62	10	7	7	0
KY	74	57	17	2	2	0
PNR	72	57	15	4	4	0
RA	72	58	14	5	5	0
RAF	74	64	10	7	7	0
RL	72	55	18	1	1	0
RRW	72	57	15	4	4	0
SNR	73	57	16	3	3	0
WY	72	60	12	6	6	0
Jumlah					39	0

#### Keterangan :

X1 : nilai *pre-test*

X2 : nilai *post-test*

X2- X1 : nilai *post-test* - Nilai *pre-test*

Jenjang : dicari Berdasarkan No Urut

X2- X1

Setelah perhitungan tabel selesai, masukkan hasilnya ke dalam rumus Z, dengan  $n = 9$  dan  $T = 0$  (jenjang yang dipakai adalah yang terkecil). Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 Z &= \frac{T - \mu_T}{\sigma_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}} \\
 &= \frac{0 - \frac{9(9+1)}{4}}{\sqrt{\frac{9(9+1)(2 \cdot 9+1)}{24}}} \\
 &= \frac{-\frac{90}{4}}{\sqrt{\frac{546}{24}}} \\
 &= \frac{-22.5}{4.769} = -4.717
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* tersebut di atas diperoleh Zhitung sebesar -4.717, karena nilai ini adalah nilai mutlak sehingga tanda negatif tidak diperhitungkan. Sehingga nilai Z hitung menjadi 4.717, selanjutnya nilai Zhitung ini dibandingkan dengan nilai Z tabel dengan taraf signifikasnsi 5%, harga Z tabel = 0. Maka Z hitung = 4.717 > Z tabel = 0, maka Ha diterima. Sedangkan perhitungan dengan t hitung nilainya adalah 39, Ttabel untuk n = 9 dengan taraf kesalahan 5% nilainya adalah 4.5. Sehingga t hitung 39 ≥ t tabel 4.5 atau berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan, Bantul.

2. Uji *Mann-Whitney*

Uji *mann-whitney* merupakan alternatif bagi uji-t, uji *mann-whitney* merupakan uji non parametrik yang

digunakan untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama. Uji *mann-whitney* digunakan juga untuk menguji apakah dua mean populasi sama atau tidak. Berdasarkan pengujian untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada pemberian *treatment* konseling kelompok realitas dengan menggunakan *SPSS 16.00* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji *mann-whitney*

Ranks				
	variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test	1	9	5.00	45.00
	2	9	14.00	126.00
	Total	18		

Berdasarkan *out-put rank*, dapat dilihat bahwa pada perbandingan antara kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*, pada *mean* kedua kelompok kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (5.00 < 14.00), dapat dikatakan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik kelompok eksperimen pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 16. Nilai Uji *mann-whitney*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post_test

Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	45.000
Z	-3.597
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: variabel

Berdasarkan dari nilai uji *mann-whitney* dapat dilihat *out-put* “**Test Statistics<sup>b</sup>**” dimana nilai statistik uji Z yang kecil yaitu -3.597 dan nilai sig.(2-tailed) adalah  $0.000 < 0.005$ . Hasil uji data dapat dikatakan signifikan secara statistik, dengan demikian dapat menerima hipotesis dimana ada perbedaan antara distribusi skor pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* konseling kelompok realitas dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *treatment* dengan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP N 1 Piyungan Bantul.

## Pembahasan

Secara runtut paparan data hasil pelaksanaan konseling kelompok *reality therapy*, disajikan sebagai berikut:

### 1. Tahapan awal (*the beginning stage*)

Pada tahap ini konselor menggunakan waktu untuk membangun *raport* dengan anggota kelompok untuk membangun suasana yang nyaman dalam kelompok, dengan mempersilahkan perkenalan antar anggota untuk mengurangi rasa canggung dalam kelompok, selanjutnya menjelaskan

tentang diskusi topik-topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, materi prokrastinasi, aturan kelompok, tahapan dalam kelompok dan asas-asas dari konseling kelompok.

Selama proses berlangsung satu-persatu anggota kelompok dapat menyesuaikan diri dengan kelompok, meski ada beberapa anggota yang masih terlihat canggung dengan anggota kelompok yang lain, akan tetapi hal tersebut dapat dihilangkan dengan kenyamanan dan suasana yang kondusif dalam kelompok yang membuat siswa mudah untuk lebih beradaptasi.

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

Tahap ini peneliti menerapkan teknik WDEP dalam konseling kelompok realitas:

#### a. Tahap Keterlibatan (*involvement*)

Tahap ini merupakan tahap pelibatan diri atau proses memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Selama proses berlangsung para konseli kelihatan gembira, menunjukkan adanya keterlibatan, kerja sama yang baik dan semakin terciptanya hubungan akrab di antara mereka.

#### b. Tahap Eksplorasi Kebutuhan (*wants*)

Hasil tahap ini pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan bahwa konseli : (a) mempunyai keinginan-keinginan yang mau diperjuangkan, seperti ingin menjadi sukses dalam

belajar, sukses dalam bekerja, menjadi orang yang baik dan disiplin, (b) untuk mencapai apa yang diinginkan itu, konseli berusaha menghindari perilaku-perilaku menyimpang melanggar tata tertib sekolah, seperti membolos, terlambat masuk kelas, ngobrol/ribut di kelas, mengabaikan guru saat menjelaskan materi pelajaran di kelas dan mencoba lebih bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran agar tidak menunda-nunda tugas mereka. Itu semua dipahami sebagai bentuk perilaku yang menjauhkan dari sukses.

c. Tahap Arah dan Tindakan (*Direction & Doing*)

Konselor mengawali dengan mengajak konseli untuk mensharingkan pertanyaan-pertanyaan refleksi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya. Secara umum hasil refleksi peserta dapat dirumuskan sebagai berikut: (a) setiap peserta mulai menyadari bahwa perilakunya yang selama ini, dapat menghambat diri sendiri dan merugikan orang lain, (b) setiap peserta berkomitmen untuk mengubah kebiasaan dan perilaku prokrastinasi akademik, mengajak konseli lebih berfokus pada perilaku-perilaku yang dapat menunda-nunda tugas akademik mereka yang telah dilakukan diawali

dengan membagikan lembar “tabel tujuan” untuk membantu konseli dalam memfokuskan perubahan perilaku yang diinginkan.

d. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Pada tahap ini konselor mendorong, mengarahkan, dan mengajak konseli untuk: (a) mengevaluasi perilaku dirinya, (b) menilai kualitas perilakunya dan akibat-akibat dari perilakunya yang menunda-nunda, (b) mengungkapkan secara jujur dan terbuka hasil penilaian atas kualitas perilakunya atau akibat-akibat dari perilakunya untuk menunda-nunda tugas akademik.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling dapat disimpulkan bahwa: (a) perilaku prokrastinasi yang selama ini dilakukan, tidak membantu konseli berhasil/mencapai apa yang diinginkan. (b) perilaku prokrastinasi itu dapat merugikan dirinya sendiri terutama dalam hal prestasi akademik siswa, (c) konseli menyadari bahwa apa yang mereka lakukan selama ini adalah benar-benar perilaku prokrastinasi akademik, (d) konseli dengan sungguh-sungguh berniat memperbaiki/mengubah atas perilakunya.

e. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Masing-masing anggota menunjukkan keterlibatannya dan berani terbuka menyampaikan apa yang telah ditulisnya berupa perencanaan perilaku konkret/realistis yang mau dilaksanakan oleh konseli. Lebih jauh konselor mengajak peserta untuk memfokuskan perilaku konkret apa yang akan dilakukan saat ini. Sebagai wujud kesungguhan mengubah perilakunya, konselor meminta konseli untuk menuliskannya pada lembar “tabel tujuan”, sesuai yang diajarkan.

### 3. Tahap penutupan (the closing stage)

Tahap penutupan merupakan tahap akhir dari keseluruhan proses konseling. Konselor menyampaikan pertanyaan refleksi berkaitan dengan komitmen diri atas perencanaan perilaku yang telah dibuat dalam bentuk kontrak tertulis sebelumnya dan penjelasan evaluasi tentang kesimpulan, kesan-pesan konseling kelompok berlangsung..

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) konseli pada umumnya telah melakukan komitmennya sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam kontrak tertulis, meskipun masih belum optimal dalam pelaksanaannya, melalui proses tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. (2) Beberapa hal yang dapat mendukungnya, yaitu adanya niat yang

kuat untuk mau berubah dan mau berhasil/sukses. (3) Dukungan (*support*) dari sekolah serta perlakuan dari guru dalam pemberian materi pelajaran untuk lebih menarik siswa dan bimbingan dari konselor sekolah. Dukungan seperti ini membuat konseli lebih semangat dalam berprestasi sekalipun sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada pertemuan terakhir yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2015 dilaksanakan *post-test* pada kelompok *treatment* bersamaan dengan kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada skor prokrastinasi akademik mereka. Skala yang digunakan pada uji *post-test* ini sama dengan skala *pre-test* sehingga dapat dilihat perbedaan hasil skor dari kedua test tersebut.

Berdasarkan Analisis deskriptif pada hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa. setelah diberikan konseling kelompok *Konseling Realitas*, 9 siswa menunjukkan penurunan yang signifikan pada hasil rata-rata hasil skala prokrastinasi akademik, pada *pre-test* sebelum pemberian treatment rata-rata skor skala prokrastinasi akademik sebesar 72.56, setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok *Konseling realitas* mengalami penurunan skor skala prokrastinasi akademik menjadi 58.56.

Dari hasil analisis data dengan membandingkan tabel uji *Wilcoxon MatchPairs Test* dengan hasil *pre-test* dan

*post-test* per indikator dalam tarafsignifikansi 5% berada lebih besar dari pada tabel yaitu 0 untuk sampel yang berjumlah 6. Untuk menguji hipotesis penelitian ini dengan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* ketentuannya adalah 1)  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila  $Z$  hitung  $> Z$  tabel, 2)  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak apabila  $Z$  hitung  $< Z$  tabel. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa jenjang terkecil sama dengan 0 sehingga seluruh indikator signifikan. Analisis data *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan  $Z$  hitung =  $4.717 > Z$  tabel = 0, sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Sementara dari hasil uji *mann-whitney mean* kedua kelompok kelompok eksperimen memiliki mean lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $5.00 < 14.00$ ), dapat dikatakan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik kelompok eksperimen pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. *output "Test Statistics"* dimana nilai statistic uji  $Z$  yang kecil yaitu  $-3.597$  dan nilai sig.(2-tailed) adalah  $0.000 < 0.005$ . Hasil uji data dapat dikatakan signifikan secara statistik, dengan demikian dapat menerima hipotesis dimana ada perbedaan antara distribusi skor pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* konseling kelompok realitas dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.

Dengan kata lain, prokrastinasi akademik yang dialami siswa setelah diberikan konseling

kelompok realitas menunjukkan terjadinya perubahan ke arah yang lebih baik yaitu menemukan hal-hal positif dalam tindakan yang mereka lakukan berdasarkan hasil *follow up* atau evaluasi setelah dilakukannya *treatment* pada kelompok eksperimen yang dilanjutkan pemberian *post-test*, dimana siswa bersedia untuk lebih bertanggung jawab dan berkomitmen dengan tugas akademik mereka, mampu memahami masalah belajar yang mereka alami masing-masing, dan siswa juga membiasakan untuk berfikir positif dengan tugas yang ada sebelum mengeluh dengan adanya tugas.

Seperti halnya menurut Richard S. Sharf (2012: 422) tujuan umum dari konseling realitas adalah untuk membantu individu memenuhi kebutuhan psikologi mereka yang berupa cinta, kekuatan, kebebasan dan kesenangan dalam tanggung jawab dan cara yang memuaskan dengan bermitmen terhadap langkah yang akan dilakukan individu kedepannya. Oleh karenanya, penurunan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas mampu memberikan pengaruh positif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

## **SIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dapat di digunakan sebagai alternatif

*treatment* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP N 1 Piyungan Bantul. Hal ini dapat dilihat dari analisis deskriptif pada hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa. setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas, menunjukkan penurunan yang signifikan pada hasil rata-rata hasil skala prokrastinasi akademik, pada *pre-test* sebelum pemberian *treatment* rata-rata skor skala prokrastinasi akademik sebesar 72.56, setelah diberikan *treatment* dengan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas mengalami penurunan skor skala prokrastinasi akademik menjadi 58.56.

Hasil analisis data dengan membandingkan tabel uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan hasil *pre-test* dan *post-test* per indikator dalam taraf signifikansi 5% berada lebih besar dari pada tabel yaitu 0 untuk sampel yang berjumlah 9. Data *wilcoxon match pair test* dari hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan  $Z_{hitung} = 4.717 > Z_{tabel} = 0$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis “pemberian *treatment* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Piyungan Bantul”. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas yang bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa mampu menurunkan tingkat

prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta.

## Saran

Dalam penelitian ini banyak keterbatasan yang terjadi, sehingga peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

### 1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini menunjukkan metode konseling realitas mampu memberikan penurunan terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka saran yang dapat diberikan kepada guru BK yakni kesediaan untuk menerapkan teknik konseling realitas dalam sesi konseling kelompok maupun individual dalam mengatasi masalah belajar siswa sehingga dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa.

### 2. Subjek Kelas VIII

Diharapkan siswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan bertanggung jawab dengan tugas akademik. Diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan menggunakan strategi WDEP dalam kehidupan kesehariannya sehingga siswa mampu merencanakan kegiatan sehari-harinya secara benar, realistis, dan bertanggung jawab sehingga dikemudian hari siswa mampu mengatur tugas akademik maupun masalah belajar yang lain.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya sebatas menguji pengaruh konseling realitasterhadap penurunan prokrastinasi akademik saja. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan teknik konseling realitas untuk melakukan penelitian jenis lainnya dengan mempertimbangkan lingkup penelitian agar efektif dalam pelaksanaannya dan lebih dinamis, untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan. Selain itu, disarankan juga untuk mempertimbangkan waktu dan kondisi siswa saat melakukan penelitian agar siswa lebih nyaman, tidak bosan serta dapat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan konseling.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bernadus Widodo. (2010). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah. *Jurnal Widya Warta*. No. 02 Tahun XXXIV/Juli 2010. Madiun: BK FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Ghufroon, M. Nur, & Risnawati, Rini. (2014). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Failasufah. 2014. Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN III Yogyakarta). *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.
- Prayitno & E. Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA: Cengage Learning, Inc.