

**UPAYA MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
MELALUI TEKNIK KONSELING REALITAS PADA SISWA
KELAS XI IPS SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG**

Amalia Citra Ananta¹, Dharlinda Suri Damiri², Mereyke Jessy Tanod³
¹²³STKIP-PGRI Bandar Lampung

¹Amalia.wegh24@gmail.com, ²dharlindas@yahoo.com, ³mjeesyt@gmail.com

Abstrak: Masalah yang terjadi sekolah SMA Negeri 6 Bandar Lampung adalah dengan terjadinya siswa yang terlambat dalam mengerjakan tugas disebabkan oleh beberapa hal seperti meremehkan tugas yang diberikan oleh gurunya, dan mementingkan urusan lainnya dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode PTBK dengan memfokuskan terhadap pengamatan terhadap 6 orang subjek yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil pengamatan diperoleh data bahwa 6 siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 6 Bandar Lampung memiliki permasalahan prokrastinasi akademik yang rendah. Kemudian setelah dilakukan tindakan yang diselenggarakan melalui konseling kelompok dengan dua siklus dengan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan maka siswa terus meningkatkan untuk teratasinya masalah prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Konseling Realitas

Abstract: The problem that occurs in SMA Negeri 6 Bandar Lampung is the occurrence of students who are late in doing assignments caused by several things such as underestimating the assignments given by their teachers, and being concerned with other matters rather than doing the tasks assigned to them. In this study, researchers used the PTBK method with a focus on observing 6 subjects who experienced academic procrastination problems. The method of data collection is by using the techniques of observation, interviews, questionnaires, and documentation. Data analysis used qualitative descriptive techniques. Based on observations obtained data that 6 students of class XI IPS 1 SMA Negeri 6 Bandar Lampung have low academic procrastination problems. Then after the actions taken through group counseling with two cycles carried out for 6 meetings, the students continued to improve to overcome the problem of academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Reality Counseling

PENDAHULUAN

Salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling adalah layanan konseling kelompok. Layanan ini memberikan bantuan kepada individu terhadap masalah yang dihadapi dengan cara kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dan dapat diiringi dengan berbagai teknik konseling yang ada di dalamnya dan salah satunya adalah teknik konseling realitas.

Konseling realitas sendiri adalah salah satu teknik konseling yang dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Ciri yang sangat khas dari konseling ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian masa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi realitas dan mencapai kesuksesan identitas dengan mengembangkan kemampuan dalam menentukan pilihan dan bertanggung jawab atas apa yang dipilihnya.

Sudah sewajarnya seorang siswa mengetahui peran dan tanggung jawab yang dimilikinya yaitu adalah dengan mengembangkan kemampuan diri dengan cara belajar dan melatih kemampuan sesuai dengan apa yang diharapkan. Mengerjakan tugas dan selalu belajar adalah salah satu tugas dari seorang siswa meskipun kegiatan belajar terkadang terhalang oleh berbagai faktor perubahan lingkungan dan adanya hambatan-hambatan lainnya. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada lingkungan sekolah SMA Negeri 6 Bandar Lampung tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan berjudul “upaya mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui teknik konseling realitas pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022”.

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

Isitlah prokrastinasi akademik menurut Ghufron (2012:150) berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya. Prokrastinasi akademik juga dimanifestasikan sebagai bentuk perilaku menunda dalam pengerjaan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang. Sedangkan menurut Burka & Yuen (dalam Nur Hidayah, 2014:81) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik memiliki banyak dampak yang kurang baik seperti, stress dan juga disertai dengan perasaan bersalah yang umumnya dilakukan oleh anak-anak.

Menurut Ferrari (dalam Siti Musyarofah, 2017:14) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan tugas dengan menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan pada saat itu juga dengan disengaja dan didasari oleh alasan-alasan tertentu.

Istilah prokrastinasi umumnya digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan dan seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai

pekerjaan disebut dengan prokrastinator dan istilah prokrastinasi ditujukan untuk penundaan dalam suatu tugas. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi yang salah satunya adalah takut gagal dan tidak suka dengan tugas yang diberikan.

Beberapa orang terkadang melakukan penundaan terhadap tugasnya akan tetapi hal itu belum dapat dikatakan sebagai prokrastinasi karena dalam hal ini istilah tersebut berlaku untuk kejadian atau penundaan yang sering dilakukan secara berulang-ulang bukan atas dasar ketidaksengajaan karena suatu alasan.

Seseorang melakukan prokrastinasi bukan tidak mau mengerjakan hanya saja dirinya menunda-nunda dan menyita waktu dengan percuma sehingga tugas atau pekerjaan tidak terselesaikan tepat waktu. Menurut Santrok (dalam Racmana, 2002) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku yang tidak efektif dilakukan oleh siswa, menghambat tugas mereka dengan menunda pekerjaan maupun tugas sampai dengan akhir dan pada akhirnya tugas itu tidak dikerjakan. Dalam pandangan behavioristik perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi karena pernah merasakan kesuksesan dalam tugas sekolah dengan melakukan sebuah penundaan sehingga perilaku tersebut diulang secara terus menerus. Selain dari itu tidak sedikit dari siswa sekolah yang lebih mementingkan melakukan aktivitas lain yang dianggapnya lebih penting dari pada melakukan tugasnya.

Selain dari pengalaman menyenangkan juga perilaku prokrastinasi juga dapat ditimbulkan dari pengalaman yang kurang menyenangkan seperti adanya rasa trauma terhadap suatu tugas sekolah yang dianggapnya sulit seperti pernah memperoleh nilai rendah dan sulit mengerjakan oleh karena itu siswa menjadi malas mengerjakan tugas dengan

beranggapan akan mengetahui hasilnya karena ia tidak sanggup untuk mengerjakan. Tentu saja hal tersebut merugikan dirinya sendiri karena banyak waktu yang terbuang serta tidak berkembangnya kemampuan pada dirinya terhadap materi pelajaran.

Pengaruh pola pikir individu terhadap penundaan tugas juga mempengaruhi adanya perilaku prokrastinasi. Adanya keyakinan irasional terhadap rasa percaya diri mampu mengerjakan tugas dalam tempo waktu singkat juga menjadi penyebab seorang mengalami masalah prokrastinasi. Masalah tersebut terjadi karena siswa menganggap dapat dengan mudah mengerjakan tugas dan pandangan bahwa tugas yang diberikan tidak disukai oleh dirinya sehingga ia akan melakukan hal lain barulah kemudian memulai tugas yang telah diberikan. Tidak sampai disitu bahwa kenyataannya orang dewasa juga sering melakukan prokrastinasi terhadap pekerjaannya dengan berbagai faktor yang melatarbelakangi mulai dari adanya banyak tugas dan pekerjaan lain, merasa lelah ingin beristirahat, dan menganggap pekerjaan itu tidak begitu penting untuk dikerjakan.

B. Jenis-jenis Tugas Prokratinasi Akademik

Penundaan tugas tidak selalu terjadi pada bidang akademik, melainkan beberapa aktivitas dalam kehidupan sehari-hari juga dapat terjadi prokrastinasi berdasarkan keadaan yang dialami oleh tiap orang. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Nur Hidayah, 2014:89) beberapa prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa adalah sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang atau tugas yang berkaitan dengan tulis menulis. Dalam pelaksanaan tugas ini siswa cenderung merasa malas mengerjakan karena didasari oleh cepat merasa lelah terhadap karangan yang berupa

bacaan-bacaan dan narasi yang umumnya cukup banyak dan menyebabkan dirinya merasa lelah sehingga berfikir untuk menunda penulisan sampai dengan ia merasa ingin mengerjakan.

- b. Menunda belajar untuk menghadapi ujian.

Kebanyakan dari siswa akan cenderung memilih untuk belajar ketika sudah memasuki waktu yang sangat mepet dengan waktu pelaksanaan ujian. Waktu yang akan dipilih biasanya sebelum memulai ujian pada pagi hari disekolah atau dapat juga malam hari sebelum ujian itu dimulai tentu saja hal ini tidak efektif terhadap pemahaman materi yang dipelajari sehingga siswa akan merasakan kesulitan dalam mengingat dan memahami materi pelajaran yang dipelajari.

- c. Menunda membaca

Materi maupun tugas membaca terhadap pemahaman sebuah pelajaran juga merupakan salah satu jenis hal yang sering ditunda-tunda oleh siswa. Banyak yang beranggapan bahwa membaca itu mudah dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dalam waktu singkat. Akan tetapi meskipun demikian apabila prokrastinasi dalam bidang membaca dilakukan maka apabila sudah mencapai batas waktu yang ditentukan dan belum selesai membaca tugas yang diberikan akan berdampak pada kurangnya materi bacaan dan secara otomatis pemahaman akan ikut berkurang.

- d. Kinerja akademik secara keseluruhan
Dalam hal ini meliputi segala aspek dalam bidang belajar baik itu menunda pekerjaan rumah atau PR, menunda untuk menghafal maupun memahami materi pelajaran, serta menunda-nunda melakukan suatu tugas yang diberikan dengan tujuan ingin mengerjakan pada waktu yang

sudah dekat dengan batas waktu pengumpulan.

Keterkaitan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dengan beberapa alasan mereka melakukannya adalah dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu pelaksanaan tugas, kurangnya kesadaran terhadap tanggung jawab yang harus dilakukan, dan adanya perasaan menganggap remeh suatu permasalahan. Hal ini mendorong siswa untuk menunda suatu pekerjaan yang harusnya segera dilakukannya dan cenderung akan memilih untuk melakukan aktivitas lainnya yang dianggap lebih mudah untuk dikerjakan terlebih dahulu.

C. Konseling Realitas

Konseling realitas merupakan jenis terapi konseling yang pada awalnya dipopulerkan oleh William Glesser pada awal tahun 1950 sampai dengan 1960-an yang memandang bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang memiliki kebutuhan dasar dan dalam kehidupan mereka berusaha memenuhi kebutuhan tersebut yang diantaranya meliputi seperti kebutuhan bertahan hidup, mencintai dan dicintai kekuasaan atau prestasi dan kebebasan atau kemerdekaan.

Selain itu, William Glesser juga merasa bahwa teknik konseling realitas ini juga dapat di terapkan kepada berbagai individu dengan masalah-masalah seperti adanya gangguan perilaku baik secara emosi maupun adanya masalah terhadap interaksi sesama makhluk hidup lainnya. Beberapa konsep pokok dalam terapi ini dikelompokkan oleh Glasser (dalam, Gibson, Robert L & Marianne H. Mitchell. 2011:222) diantara seperti menciptakan atau membentuk sebuah relasi untuk memperoleh sebuah hubungan interaksi sesama yang jauh

lebih baik, tidak terlalu menekankan pada sejarah diri konseli atau klien dan lebih cenderung memfokuskan pada apa yang terjadi saat ini.

Terapi realitas juga secara umum menggambarkan proses perubahan pada diri konseli secara rasional dan lebih realistik melalui serangkaian aktivitas yang dilakukan secara nyata baik itu adanya perubahan cara berfikir dan tindakan yang dilakukan secara nyata guna mencapai suatu perubahan yang lebih baik.

Menurut Singgih Gunarsa (2011:241) terapi realitas bertitik tolak pada pemahaman dasar bahwa manusia memilih perilakunya sendiri dan karena itu ia bertanggung jawab bukan terhadap apa yang dilakukan tetapi juga terhadap apa yang ia pikir. Maka terapi realitas bertujuan untuk memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada konseli agar ia bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya sekarang dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya maka perlu memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.

Menurut Samuel Glading (2012:269) konseling realitas memiliki sudut pandang tentang sifat manusia bahwa fokusnya pada kekuatan tidak sadar atau naluri. Selain itu, keyakinan lainnya adalah bahwa semua orang mempunyai kesehatan atau pertumbuhan yang diwujudkan dalam dua tingkatan baik fisik maupun psikis. Secara fisik ada kebutuhan untuk mendapatkan dan menggunakan keperluan guna bertahan hidup seperti makanan, air, dan tempat tinggal. Dalam hal ini konseling realitas memandang tingkahlaku manusia dikendalikan untuk bertahan hidup. Pemenuhan kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan kebutuhan identitas yaitu perkembangan pribadi yang sehat. Kebutuhan identitas dipenuhi dengan cara

diterima sebagai seorang oleh orang lain. Didalam terapi realitas dipandang bahwa pembelajaran manusia adalah proses seumur hidup yang berdasarkan pada pilihan dan bertanggung jawab.

Adapun pendapat lain disampaikan oleh Syamsu Yusuf (2016:174) yang memandang terapi realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan langsung pada klien dengan konsep dimana seorang klien ditolong agar dirinya mampu menghadapi masa depannya dengan penuh rasa optimis. Terapi realitas berperinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapis memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Terapi realitas juga memiliki pandangan lebih menekankan pada masa kini maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak terlalu melihat masa lalu klien karena lebih mementingkan bagaimana klien dapat sukses mencapai masa depannya.

D. Teknik dan Prosedur Konseling Realitas

Penerapan teknik konseling realitas memiliki beberapa prosedur seperti yang dikemukakan oleh Corey (2013:277) yang di antaranya dapat menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli atau klien
- b. Menggunakan humor
- c. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- d. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- e. Bertindak sebagai model atau guru
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengkonfrontasikan konseli

dengan tingkah lakunya yang tidak realistis

- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif

Terapi dengan menggunakan teknik realitas cocok untuk membantu konseli dalam penerapan rencana-rencana dan komitmen-komitmentnya. Terapi realitas berlangsung dengan adanya kehangatan hubungan yang baik antara konseli dan terapis sehingga memiliki hubungan yang erat dalam hal pemahaman satu dan lainnya serta terjalinnya kepercayaan dalam mengikuti terapi sehingga mengembangkan kemampuan diri mencapai suatu keberhasilan.

Selain dari hal itu juga dalam konseling realitas adanya sebuah perencanaan merupakan suatu hal yang amat penting. Karena dalam pelaksanaan terapi antara konseli dan terapis harus membentuk sebuah rencana yang apabila telah terwujud harus segera dijalankan guna mencapai perubahan yang diinginkan. Fungsi lain dari terapis dalam hal ini antara lain adalah membantu konseli mencapai pemahaman diri dalam mengubah tingkahlaku yang kurang baik menjadi sebuah keberhasilan sesuai dengan apa yang telah diharapkan

E. Upaya Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Teknik Konseling Realitas

Perubahan cara belajar akibat adanya pandemi Covid-19 menyebabkan proses belajar harus dilakukan dari rumah. Dengan adanya perubahan tersebut guru dan pihak sekolah kurang memiliki kinerja maksimal dalam memantau perkembangan dan tugas-tugas para siswa.

Tidak sedikit permasalahan adanya penundaan terhadap pengerjaan tugas yang diberikan kepada siswa dilatarbelakangi oleh berbagai alasan.

Siswa beralih tidak mengerjakan tugas karena merasa jenuh, tidak mengerjakan karena kurang media belajar, dan sudah mengerjakan akan tetapi melewati batas waktu yang telah ditentukan. Tentu saja hal ini membuat sulit pihak sekolah untuk mengamati hasil tugas siswa karena tidak sedikit siswa yang menunda atau tidak mengumpulkan tugas sebagaimana mestinya.

Konseling realitas mengarahkan siswa untuk menentukan pilihan dalam kehidupan yang lebih positif dan bertanggung jawab terhadap tiap konsekuensi yang dilakukannya. Dengan adanya penerapan teknik konseling realitas ini diharapkan siswa akan mampu menyadari perannya sebagai seorang pelajar dan siswa disekolah untuk terus belajar dan bertanggung jawab terhadap apa yang sudah menjadi tugas kewajibannya. Dengan begitu siswa dapat melihat dirinyasecara realistis dan menyadari terhadap tindakan yang dilakukannya baik itu perilaku positif maupun yang kurang baik dan apa dampak yang akan terjadi mengenai apa yang telah dipilihnya.

METODE

A. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan yang dipergunakan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi tertentu terhadap masalah yang sedang diteliti.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022 yang memiliki permasalahan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Penentuan subjek dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan alasan dipilih dengan

pertimbangan tertentu yaitu siswa yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki ciri-ciri mengalami permasalahan prokrastinasi akademik.

B. Alat Pengumpul Data

Sebagai alat untuk mengumpulkan data dan informasi, penulis menggunakan teknik observasi, wawancara, angket dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil observasi dapat dipaparkan kondisi awal terhadap 30 responden. Berdasarkan kriteria terdapat tujuh orang siswa yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase antara 20% - 30%. Tujuh belas orang siswa dalam kategori sedang 40% - 70%, dan enam orang siswa dalam kategori tinggi 80% - 90%.

1. Deskripsi Siklus I

Pada tahap pengamatan dilakukan pengamatan terhadap ketua kelompok dan siswa dalam proses layanan konseling kelompok melalui teknik konseling realitas. Tahap pengamatan ini dilakukan sebagai tindak lanjut dari proses kegiatan yang telah dilakukan. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada diri siswa setelah memperoleh materi dan mengikuti kegiatan yang di selenggarakan.

Pengamatan terhadap siswa dilakukan dengan mengamati pedoman observasi perilaku prokrastinasi akademik selama kegiatan dalam siklus 1 dan berdasarkan hasil observasi diketahui adanya peningkatan dalam diri siswa dapat diamati melalui tabel berikut :

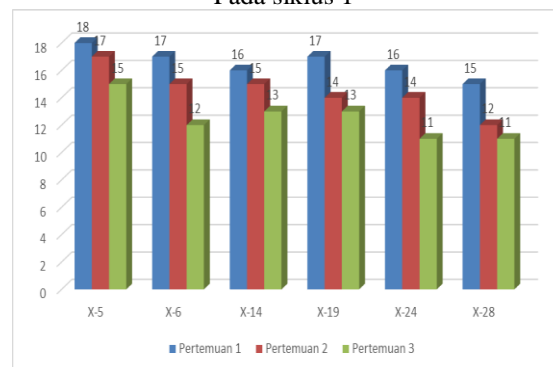
Tabel
perilaku prokrastinasi akademik Siswa
Pada Siklus 1

| No | Kode Responden | Pkokrastinasi akademik | | |
|-----------|----------------|------------------------|-------------|-------------|
| | | Pertemuan 1 | Pertemuan 2 | Pertemuan 3 |
| 1 | X-5 | 18 | 17 | 15 |
| 2 | X-6 | 17 | 15 | 12 |
| 3 | X-14 | 16 | 15 | 13 |
| 4 | X-19 | 17 | 14 | 13 |
| 5 | X-24 | 16 | 14 | 11 |
| 6 | X-28 | 15 | 12 | 11 |
| Jumlah | | 99 | 87 | 75 |
| Rata-rata | | 16% | 14% | 12% |

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil pengamatan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa setelah kegiatan pada siklus 1, maka dapat dilihat adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada tiap-tiap siswa. Dari enam responden, setelah mengamati perubahan dalam tiap pertemuan maka pada pertemuan ketiga di akhir kegiatan pada siklus 1 maka hanya ada satu orang responden yang termasuk dalam kriteria tinggi untuk prokrastinasi akademiknya dan kelima orang siswa berada dalam kriteria rendah.

Untuk lebih jelasnya hasil perubahan pada perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Grafik
Perilaku prokrastinasi akademik siswa
Pada siklus 1



Adapun perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui konseling Realitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel
Perbedaan Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kondisi awal dan siklus 1

| No | Kode Responden | Kondisi Awal | | | Siklus 1 | | |
|----|----------------|--------------|------|----------|----------|------|----------|
| | | Σ | % | Kriteria | Σ | % | Kriteria |
| 1 | X-5 | 18 | 90 % | Tinggi | 15 | 75 % | Tinggi |
| 2 | X-6 | 17 | 85 % | Tinggi | 12 | 60 % | Sedang |
| 3 | X-14 | 16 | 80 % | Tinggi | 13 | 65 % | Sedang |
| 4 | X-19 | 17 | 85 % | Tinggi | 13 | 65 % | Sedang |
| 5 | X-24 | 16 | 80 % | Tinggi | 11 | 55 % | Sedang |
| 6 | X-28 | 15 | 75 % | Tinggi | 11 | 55 % | Sedang |

Berdasarkan tabel di atas diperoleh penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah Layanan Konseling Kelompok melalui teknik konseling Realitas maka diketahui bahwa setiap responden mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti kegiatan.

Meskipun sudah menunjukkan adanya peningkatan pada tiap siswa, akan tetapi masih memerlukan adanya penekanan kembali pada siklus 2 sehingga perolehan yang didapatkan akan menjadi lebih baik dan tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada siswa akan makin menurun.

2. Deskripsi Siklus II

Pada ini dilakukan pengamatan terhadap jalannya proses kegiatan yang dilakukan pada siklus 2. Tahap pengamatan dilakukan peneliti sebagai tindak lanjut dari proses pemberian Layanan Konseling

Kelompok melalui teknik konseling realitas yang telah diselesaikan.

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada siswa. Adapun hasil perolehan data pada siklus 2 dapat diamati melalui tabel berikut :

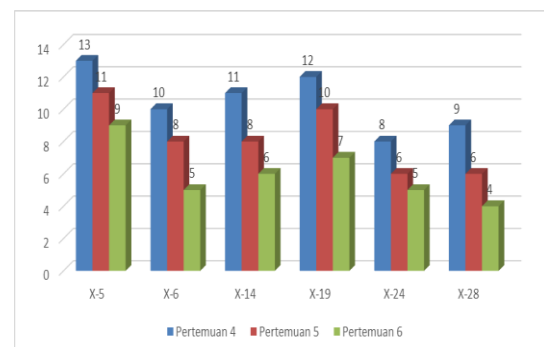
Tabel
perilaku prokrastinasi akademik Siswa Pada Siklus 2

| No | Kode Responden | Pkokrastinasi akademik | | |
|-----------|----------------|------------------------|-------------|-------------|
| | | Pertemuan 4 | Pertemuan 5 | Pertemuan 6 |
| 1 | X-5 | 13 | 11 | 9 |
| 2 | X-6 | 10 | 8 | 5 |
| 3 | X-14 | 11 | 8 | 6 |
| 4 | X-19 | 12 | 10 | 7 |
| 5 | X-24 | 8 | 6 | 5 |
| 6 | X-28 | 9 | 6 | 4 |
| Jumlah | | 62 | 49 | 36 |
| Rata-rata | | 10% | 8% | 6% |

Berdasarkan tabel di atas diperoleh penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti kegiatan pada siklus 2. Penurunan itu terjadi pada tiap pertemuan dan semua siswa menunjukkan adanya perubahan lebih baik dari kondisi sebelumnya.

Penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa dapat diamati dari grafik sebagai berikut :

Grafik
Perilaku prokrastinasi akademik siswa Pada siklus 2



Setelah mengikuti kegiatan yang dilaksanakan pada siklus 2 keenam siswa mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademiknya dibandingkan dengan kondisi pada sebelum mengikuti kegiatan. Perbedaan tersebut dapat diamati dalam tabel sebagai berikut :

Tabel
Perbedaan Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kondisi awal dan siklus 2

| No | Kode Responden | Kondisi Awal | | | Siklus 2 | | |
|----|----------------|--------------|------|----------|----------|------|----------|
| | | Σ | % | Kriteria | Σ | % | Kriteria |
| 1 | X-5 | 18 | 90 % | Tinggi | 9 | 45 % | Sedang |
| 2 | X-6 | 17 | 85 % | Tinggi | 5 | 25 % | Rendah |
| 3 | X-14 | 16 | 80 % | Tinggi | 6 | 30 % | Rendah |
| 4 | X-19 | 17 | 85 % | Tinggi | 7 | 35 % | Rendah |
| 5 | X-24 | 16 | 80 % | Tinggi | 5 | 25 % | Rendah |
| 6 | X-28 | 15 | 75 % | Tinggi | 4 | 20 % | Rendah |

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa jauh berbeda dibandingkan dengan kondisi awal sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik konseling realitas. Tingkat kemajuan pada diri siswa ini ditandai dengan prolehan skor dengan menempati kriteria penilaian dengan kategori rendah untuk perilaku prokrastinasi akademiknya.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian upaya mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik konseling realitas maka didapatkan hasil bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat diatasi melalui kegiatan yang telah dilakukan.

Pada kondisi awal keenam siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi dibandingkan dengan teman-temannya. Hal itu dibuktikan dengan adanya perolehan skor yang didapat oleh peneliti dalam kondisi awal dan kemudian dibandingkan dengan kondisi pada siklus 1 dan siklus 2 setelah siswa memperoleh

layanan konseling kelompok dengan teknik konseling realitas.

Secara keseluruhan masing-masing dari tiap siswa mengalami tingkat perubahan yang cukup signifikan dari tiap pertemuan yang telah dilakukan. Akan tetapi, pada kondisi terakhir yang diperoleh terdapat seorang siswa yang masih menempati kriteria kategori sedang untuk tingkat prokrastinasi akademiknya. Namun, hal itu tidak menjadi masalah karena berdasarkan perolehan data yang didapatkan selama penelitian seluruh siswa telah menunjukkan adanya perkembangan diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

Pada kondisi awal keenam siswa mengalami prokrastinasi akademik yang cukup menghawatirkan. Karena, keenam siswa sangat jarang sekali mengerjakan tugas maupun tanggung jawab yang diberikan sehingga dirinya selalu menunda-nunda dalam pengerjaan tugas dan pada akhirnya tugas tersebut tidak dikerjakan.

Pada siklus 1 peneliti telah berupaya mengubah perilaku tersebut menjadi lebih baik. Hanya saja perubahan yang terjadi masih kurang mencapai perkembangan yang optimal sehingga harus ditingkatkan kembali pada siklus kedua.

Pada siklus 2 peneliti menekankan agar siswa mempertahankan perubahan yang ada pada dirinya dengan bersemangat mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang ada pada dirinya serta menghindari hal-hal yang memungkinkan terjadinya penundaan dalam pengerjaan tugas.

Selama proses kegiatan yang dilakukan peneliti sedikit mengalami kendala dalam mengelola keadaan selama kegiatan dilakukan hal itu terjadi pada kegiatan di siklus satu yang mana dalam pelaksanaannya pada awal pertemuan siswa masih merasa malu dan ragu-ragu

dalam menyampaikan pendapatnya maupun mengungkapkan permasalahannya mengenai alasan-alasan penundaan tugas.

Setelah melakukan evaluasi kemudian peneliti meningkatkan kemampuan siswa dalam mengembangkan potensi diri yaitu bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan serta meminta siswa untuk mempertahankan hal tersebut agar dapat berkembang dan menjadi lebih baik.

Berdasarkan perolehan data pada hasil penelitian yang dilakukan maka dengan mengamati adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada diri siswa maka peneliti menyimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik konseling realitas efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan maka kondisi awal kondisi prokrastinasi akademik pada siswa adalah terdapat adanya 6 orang siswa kelas XI IPS 1 yang mengalami masalah prokrastinasi akademik yang terbilang cukup tinggi dibandingkan dengan teman-teman lainnya. Kemudian, setelah diberikan tindakan dengan kegiatan konseling kelompok pada dua siklus yang dilaksanakan dalam enam kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan untuk masalah prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga dengan begitu dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik konseling realitas efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengamatan keadaan permasalahan yang terjadi pada siswa maka dalam hal ini peneliti memberikan saran kepada :

- Untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.
- Untuk dapat meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas dan tanggung jawabnya khususnya pada bidang pelajaran yang ada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerald Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Jakarta: Revika Aditama.
- Robert L. Gibson, & Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- M. Nur Ghufron, (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mulawarman (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*. Jakarta: Kencana.
- Nur Hidayah, (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang: Gunung Samudera.
- Racmana. (2002). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. "jurnal psikodimensia.Vol.1 (diakses pada 30 Oktober 2020) (<https://www.google.com/search?q=pengertian+prokrastinasi+menurut+para+ahli>)
- Richard Nelson Jones (2011). *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Samuel Glading (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Singgih D. Gunarsa, (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Siti Musyarofah, (2017). *Hubungan kedisiplinan siswa dengan prokrastinasi akademik siswa kelas*

XI SMK Piri 1 Yogyakarta.
Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
(diakses pada 30 Oktober 2020,
([https://www.google.com/search?q=
pengertian+prokrastinasi](https://www.google.com/search?q=pengertian+prokrastinasi))

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syamsu Yusuf (2016). *Konseling individual Konsep dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rafika Aditama.