

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*Anisa Berlianda Vista*¹, *Siti Fitriana*², *G Rohastono Ajie*³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No.24 Semarang, Karang Tempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232 telp. 0248316377

e-mail: anisaberlianda67@gmail.com

Abstract. *This study aim to determine the effect of group counseling service with reality approach to academic procrastination in final year student. This type of research is quantitative with the research method use is pre-experiment design with this research design is one grup pretest-posttest. The sample in this study take were 5 final student selecte with purposive sampling technique. The paired sample t test between the pre-test and post-test result that can be obtained sig(2-tailed) value of $0.00 < 0.05$, then from these result it can be conclude that H_a is "accepte". There is difference between the result the pre-test and post-test of academic procrastination after treatment of grup counseling service with reality approach. So it can be said that "There is influence of group counseling service with a reality approach to academic procrastination in final year student". Based on the result of the study, group counseling servis with reality approach can be used to reduce academic procrastination in final year student.*

Keywords: *Group Counseling, Reality, Academic Procrastination*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitan yang digunakan ialah pre- eksperimen design dengan desain penelitian ini adalah one group *pretest-posttest*. Sampel pada penelitian ini diambil ialah 5 mahasiswa akhir yang terpilih dengan teknik purposive sampling. Pada uji paired sample t test antara hasil *pre test* dan *post test* yang dapat diperoleh nilai sig(2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a "diterima". Terdapat perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test* prokrastinasi akademik sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Sehingga dapat dikatakan bahwa "Ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir". Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Realita, Prokrastinasi Akademik*

A. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah satuan penyelenggaraan pendidikan tinggi sebagai jenjang pendidikan lanjutan tingkat sekolah menengah atas. Di dalam perguruan tinggi memiliki sejumlah program studi yang telah disediakan. Setiap

mahasiswa baru pasti akan memilih program studi yang telah disediakan. Setiap mahasiswa baru pasti akan memilih program studi yang akan dipilihnya. Pemilihan program studi ini menentukan masa depan dalam kehidupannya. Mahasiswa diharapkan sejak awal mampu berperilaku produktif, antara lain mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki semangat yang tinggi dan berperan aktif selama perkuliahan. Sehingga ketika ada tugas yang diberikan, mahasiswa segera mengerjakannya tanpa menunda tugas yang diberikan. Begitu juga dengan mahasiswa tingkat akhir yang akan segera melaksanakan kewajibannya yaitu menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dalam menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa harus semangat, niat, optimis, dan percaya diri.

Mahasiswa tingkat akhir akan segera mendapatkan gelar sarjana yang akan mereka raih. Namun untuk mendapatkan gelar, mahasiswa harus semangat, niat, optimis dan percaya diri, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan baik. Namun tidak jarang mahasiswa selalu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, terkadang ada mahasiswa menunda tugas yang telah diberikan, ada juga yang ketika diberikan tugas langsung diselesaikan. Semua tergantung dari sikap masing-masing individu. Mahasiswa ingin lulus tepat waktu, namun pada kenyataannya mahasiswa sendiri yang menghambat kelulusannya, hal inilah yang membuat mahasiswa mengecewakan orang tua, karena anaknya tidak segera lulus. Yang membuat mahasiswa tidak segera menyelesaikan tugas kuliahnya karena malas, tidak ada niat, tidak semangat mengerjakan tugas yang difikirkan adalah jalan-jalan bersama teman yang berhubungan dengan menyenangkan dirinya, sehingga membuat mahasiswa tersebut lupa dengan tugasnya dan menjadi terhambat. Semakin banyak mahasiswa menunda tugas yang telah diberikan, maka semakin banyak mahasiswa yang tidak akan lulus tepat waktu. Namun dari sekian banyak mahasiswa, yang menjadi permasalahan adalah menunda-nunda pekerjaan tugas mata kuliahnya yaitu berhubungan dengan tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi, hal ini disebut dengan prokrastinasi akademik dalam perguruan tinggi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik, yang dimana mahasiswa tersebut memilih

untuk melakukan kegiatan lain yang lebih terfokus untuk memuaskan dirinya sendiri yang tidak terlalu penting, sehingga akan menghambat penyelesaian tugas akademik individu tersebut. Misalnya mahasiswa tingkat akhir menunda tugas akhir (skripsi) lebih fokus melakukan kegiatan lain untuk memuaskan keinginannya sendiri. Antara lain senang berkumpul bersama teman daripada langsung menyelesaikan tugas akhir, jalan-jalan atau berpergian dan melakukan aktivitas lain sebagainya. Apabila kegiatan tersebut dilakukan secara terus-menerus akan menghambat penyelesaian tugas akhir yang nantinya tidak cepat selesai.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian sebelumnya (Rahman dkk, 2022) telah diperoleh bahwa hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas efektif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTsN 6 Padang. Menurunnya prokrastinasi akademik siswa tersebut dapat diketahui dari skala prokrastinasi akademik pre-test dan post-test. Menunjukkan pre-test kelompok eksperimen memiliki rata-rata 99,6 nilai tergolong tinggi. Setelah diberikan perlakuan nilai post-test kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai 72,6. Hal ini menunjukkan nilai mengalami penurunan dan tergolong sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan treatment (pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test).

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dari penyebaran angket adalah sebesar 52,2% terdapat beberapa mahasiswa cenderung menunda tugas akhir (skripsi). Hal ini merupakan suatu tindakan dari prokrastinasi akademik. Hal tersebut ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain, terdapat beberapa mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mempunyai perasaan khawatir dan takut karena belum menemukan referensi, ada juga mahasiswa melamunkan hal-hal diluar tugas sehingga penyelesaian tugas akhir menjadi terhambat, Ketika akan menemui dosen beberapa mahasiswa perasaan takut dan kurang percaya diri pada hasil revisi skripsi, dan ada juga mahasiswa lebih senang berkumpul dulu bersama teman daripada langsung menyelesaikan tugas akhir seperti jalan-jalan

atau berpergian dan melakukan aktivitas lain sebagainya. Pada kenyataannya mahasiswa tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsinya malah lebih fokus menyenangkan dirinya hingga menunda-nunda skripsinya. Padahal kalau mahasiswa segera menyelesaikan skripsinya, dia akan segera lulus dan dapat wisuda sesuai dengan keinginan mereka.

Dengan pendekatan ini, peneliti akan melakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Pendekatan realita merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada meningkatkan kesadaran individu (klien) terhadap ketidakefektifan perilaku yang mereka lakukan. Konseling ini mengajarkan individu berperilaku lebih efektif dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Tujuannya adalah untuk membantu klien membuat keputusan yang tepat untuk mencapai masa depan yang lebih baik dengan begitu dapat menanamkan perilaku yang baik. Contohnya adalah mahasiswa dibantu untuk mengevaluasi apakah keinginan mereka realitis dan apakah Tindakan yang mereka ambil dapat membantu mencapai keinginannya pada konseling realita ini, mahasiswa yang menentukan apa yang dilakukan mahasiswa dapat memperoleh apa yang diinginkan mahasiswa tersebut. Sehingga mereka yang menentukan perubahan apa yang diinginkan, kemudian dilakukan untuk merubah perbuatan yang lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian diatas yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik, maka peneliti tertarik meneliti dengan judul “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pada tingkat akhir”.

B. LANDASAN TEORI

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufroon & Risnawita (2017:155) bahwa Prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Pernyataan tersebut menandakan bahwa tindakan penundaan

dikatakan sebagai prokrastinasi bila penundaan dilakukan secara sengaja atau terus-menerus yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman. Pada penundaan tersebut akan menjadikan terhambatnya dalam penyelesaian tugas, karena melakukan kegiatan lain yang tidak begitu penting. Menurut Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2017:152) mengatakan bahwa Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Seorang individu yang melakukan penundaan dan penghindaran, dikarenakan beberapa hal seperti perasaan takut, khawatir, kurang percaya diri dan sebagainya. Sehingga memilih untuk menyenangkan diri sendiri atau melakukan kegiatan yang lain. Penundaan bisa dikatakan sebagai penggunaan waktu yang tidak efisien sering kali tidak langsung dikerjakan.

Menurut Wicaksono, L (2017:67) prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda kegiatan atau pekerjaan sampai waktu berikutnya, dan menggantinya dengan kegiatan lain meskipun tingkat kepentingannya lebih rendah. Dalam prokrastinasi akademik ini yang biasa dilakukan mahasiswa Ketika menunda penyelesaian skripsi mahasiswa lebih suka melakukan aktivitas lain seperti senang berkumpul dulu, bepergian ataupun yang membuat kesenangan pada diri individu tersebut sehingga lupa waktu yang mengakibatkan penyelesaian tugas akhir (skripsi) terhambat. Akinsola, dkk (dalam Nafeesa, 2018:58) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih menentukan menghabiskan waktu bersama teman atau kegiatan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa Prokrastinasi Akademik merupakan tindakan menunda-nunda atau menghindari tugas akhir yang tidak segera dikerjakan, yang dimana melakukan kegiatan lain yang kurang penting untuk menyenangkan diri sendiri, seperti bertemu dengan teman dahulu

daripada menyelesaikan tugas akhir secara langsung, berpergian dan kegiatan lainnya.

b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2017:158) ciri-ciri Prokrastinasi Akademik sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, ia menunda untuk memulai menyelesaikan pekerjaan sampai selesai.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Orang yang menunda yaitu menghabiskan waktu untuk memuaskan keinginan mereka. Selain itu, melakukan hal-hal yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas, tidak peduli dengan waktu yang terbatas. Terkadang tindakan ini mengakibatkan seseorang tidak peduli dengan waktu yang terbatas. Terkadang tindakan ini mengakibatkan seseorang tidak dapat melakukan pekerjaan secara memadai.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Individu mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan. Namun ketika saatnya tiba dia tidak melakukan sesuai rencana sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan misi.
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator sengaja

tidak segera menyelesaikan tugas. Akan tetapi, ia menghabiskan waktunya dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan menghibur seperti membaca (koran, majalah, buku cerita lainnya), melihat bioskop, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya. Jadi dia menghabiskan waktu yang dia miliki yang seharusnya menyelesaikan tugas, namun tidak diselesaikan.

Dapat disimpulkan, bahwa orang yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi saat ini, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada langsung mengerjakan tugas yang harus diselesaikan saat itu.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Ghufroon & Risnawita (2017:163-166) menjelaskan faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu Internal (yang terdapat dari dalam diri individu) dan Eksternal (terdapat dari luar diri individu) sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah factor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

a) Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi

perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b) Kondisi Psikologis Individu

Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah factor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang konduktif yaitu lingkungan yang *lenient*.

a) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuh otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun dikota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Abdillah & Fitriana (2021:13) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang jelas pada diri pelaku misalnya berkurangnya batas waktu mengerjakan, sehingga hasil tugas menjadi tidak optimal. Prokrastinasi juga menimbulkan kekacauan pada ranah akademik mahasiswa termasuk di dalamnya menjadi kebiasaan belakar yang buruk, menurunnya motivasi belajar, nilai akademik menurun, bahkan dapat membuat mahasiswa dikeluarkan dari kampusnya atau *drop out*. Hal tersebut tidak baik tentunya akan menghasilkan proses akademiknya terganggu jika melakukan prokrastinasi akademik teru-menerus sehingga perlu dihilangkan untuk mempermudah kegiatan akademik mahasiswa tersebut. Sedangkan dampak prokrastinasi akademik tersebut antara lain menjadi stress, mengganggu pencapaian sukses pribadi dan akademik, dan prestasi menjadi rendah.

2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita

a. Pengertian Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita

Menurut M. Edi Kurnanto (2020:9) bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Mereka mempunyai permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok (Kasmawati, K., & Alam, F. A 2021:41).

b. Tujuan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita

Menurut Corey (dalam Rahayu G, dkk 2023:102) tujuan dari konseling kelompok realita tersebut adalah agar dapat membantu anggota kelompok dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa dirinya berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Akan tetapi tujuan-tujuan itu harus diungkapkan dari segi konsep tanggung jawab individual alih-alih dari segi tujuan-tujuan tingkah laku karena klien harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri (Suhendri & Dini Rakhmawati, 2020:119). Tujuan lain dari konseling terapi ini adalah menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata. Inti dari tujuan konseling terapi realitas adalah menolong konseli mengevaluasi apakah yang konseli inginkan itu realistis dan apakah perilakunya bisa menolongnya ke arah itu (Kurnanto, 2020:81-82). Dari penjelasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok dengan pendekatan realita adalah untuk membantu individu memenuhi kebutuhan psikologisnya, bertanggung jawab, mengentaskan permasalahan anggota kelompok dengan realistis atau nyata sehingga menemukan alternatif yang tepat sesuai dan fokus pada perubahan tingkah laku nyata saat ini bukan peristiwa masa lalu atau lampau dan membantu individu untuk mengevaluasi apakah yang diinginkan individu itu realistis dalam mencapai tujuan tersebut.

c. Prosedur Konseling Kelompok Realita

Menurut Palmer, Ed (dalam Wahyuni, 2014:6) Teknik WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkannya hanya sebagai rangkaian Langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Meskipun demikian, untuk bab ini huruf-huruf tersebut dirangkum menjadi: W= *Wants* (keinginan), menanyakan konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi, dan tingkat komitmennya. Pada kegiatan ini konseli diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi setiap kehidupannya dengan napa kemauannya tersebut sehingga konseli mampu berkomitmen dengan

apa yang telah dipilihnya untuk diterapkan guna memenuhi keinginannya tersebut.

D= *Doing and Direction* (melakukan dan arah), "Melakukan" di sini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: Tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis. Di sini 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 berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tindakan ini di eksplorasi agar konseli membuat rencana di masa depan yang akan datang, pada tahap ini nantinya konselor akan bertanya kepada konseli yang sudah dilakukan konseli apa saja guna mengurangi prokrastinasi akademik, sehingga menemukan alternatif lain yang telah dipilihnya dan mengidentifikasi arah hidupnya, konselor akan bertanya kepada konseli jika melakukan prokrastinasi akademik terus-menerus bagaimana arah hidupnya. Hal ini dapat mengurangi prokrastinasi akademik sehingga menemukan alternatif lain yang telah dipilihnya.

E= *Evaluation* (Evaluasi), menolong konseli mengevaluasi diri sendiri merupakan inti terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling, karena pada tahap ini konseli diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri. Contohnya pada tahap ini nantinya konselor Bersama konseli mengevaluasi perilaku konseli yang melakukan prokrastinasi akademik apakah mereka sudah bertanggung jawab dan perilakunya apakah merugikan dirinya atau tidak.

P= *Planning* (Rencana), membantu konseli membuat rencana tindakan. Proses teknik WDEP mencapai puncaknya saat membantu konseli membuat rencana perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab. Setelah konseli melakukan evaluasi dan membuat rencana dalam pilihan atas perilaku prokrastinasi akademik, kemudian konselor membantu konseli untuk mengubah perilakunya menjadi tanggung jawab.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan di Universitas PGRI Semarang yang beralamat di jalan Sidodadi Timur jalan Dokter Cipto No. 24, Karangtempel, Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Menurut Sugiyono (2019:67) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi sebab perubahannya variabel lain atau variabel dependen. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita (X). Variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya dapat dipengaruhi pada variabel lain atau variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Y).

Pemberian layanan konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan pendekatan realita. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, di dalam penelitian kuantitatif terdapat penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 mahasiswa akhir prokrastinasi akademik sesuai dengan pertimbangan dalam suatu penelitian yang berdasarkan hasil *pretest* yang telah diberikan kepada mahasiswa akhir yang dapat diperoleh 5 mahasiswa dalam kategori tinggi. Pada penelitian ini menggunakan sampling purposive. Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data yang digunakan adalah angket bertujuan untuk mengetahui prokrastinasi akademik.

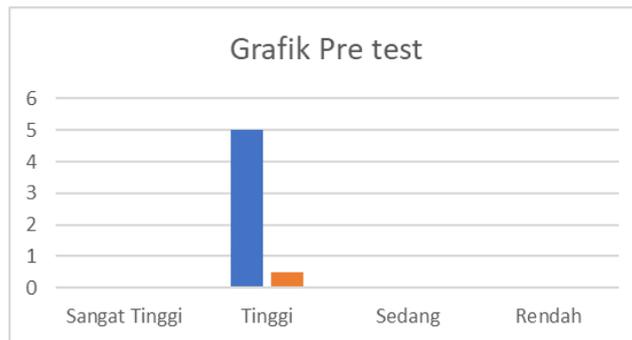
D. HASIL PENELITIAN

Data yang telah dikumpulkan lalu diolah dan dianalisis menggunakan bantuan spss statistic 23. Berdasarkan hasil perhitungan panjang interval kelas diatas telah diperoleh sebesar 17. Berikut distribusi frekuensi bergolong sesuai dengan kategori jawaban skala mengenai prokrastinasi akademik yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1

Kategori Interval

Kelas Interval	Kategori
75 – 91	Sangat Tinggi
58 – 74	Tinggi
41 – 57	Sedang
23 – 40	Rendah



Gambar 4.1

Grafik Pre Test Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pre test* pada kelompok eksperimen mengenai skala prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa 5 mahasiswa dengan kategori tinggi dengan persentase 50 %. Sehingga dalam penelitian ini 5 anggota kelompok yang masuk dalam kategori tinggi akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen karena mengalami prokrastinasi akademik yang harus segera diatasi.

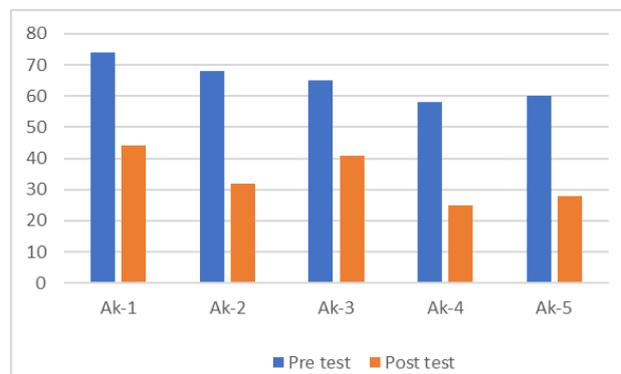
Tabel 4.6

Perbandingan Hasil Data Pre Test Dan Post Test

No	Subjek	Skor Pre test	Skor Post test	Penurunan
1	Ak-1	74	44	30
2	Ak-2	68	32	36
3	Ak-3	65	41	24
4	Ak-4	58	25	33
5	Ak-5	60	28	32
Jumlah		325	170	155

Jumlah Rata-rata	32,5	17,0	15,5
------------------	------	------	------

Berdasarkan hasil *pre test* prokrastinasi akademik dari 5 anggota kelompok mahasiswa yang dijadikan sebagai kelompok eksperimen telah diperoleh jumlah rata-rata sebesar 32,5. Sedangkan hasil *post test* prokrastinasi akademik telah diperoleh jumlah rata-rata sebesar 17,0. Sehingga dapat diketahui bahwa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dari jumlah rata-rata antara *pre test* dan *post test* mengalami penurunan sebesar 15,5. Berikut hasil gambar grafik perbandingan *pre test* dan *post test* prokrastinasi akademik sebagai berikut:



Gambar

Grafik

4.3

Perbandingan *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* diatas, bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan pada mahasiswa tingkat akhir yang dimana sebelum diberikan layanan atau *treatment* berada dalam kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan atau *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan realita menjadi rendah. Maka dari hasil

tersebut dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen tersebut.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Prokrastinasi	.183	5	.200*	.963	5	.827
Posttest Prokrastinasi	.203	5	.200*	.921	5	.534

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sesuai dasar pengambilan keputusan uji normalitas telah diperoleh nilai signifikan (sig) > 0,05 maka nilai data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4.8

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Prokrastinasi	65.00	5	6.403	2.864
	Posttest Prokrastinasi	34.00	5	8.216	3.674

Tabel 4.9

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Prokrastinasi & Posttest Prokrastinasi	5	.841	.074

Tabel 4.10

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	31.000	4.472	2.000	25.447	36.553	15.500	4	.000

Berdasarkan hasil uji Paired t test diatas, maka diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini “ditolak” dan H_a “diterima” yang berbunyi bahwa “ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir”. Sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini terbukti bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

E. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk memperoleh hasil data dalam penelitian ini maka peneliti melakukan penyebaran instrument (kuesioner) penelitian berupa *try out*, *pre test* dan *post test*. Peneliti membagikan kuesioner *try out* terlebih dahulu untuk menguji kevalidan sebuah instrument, setelah itu peneliti membagikan kembali kuesioner *pre test* kepada mahasiswa tingkat akhir untuk mengukur prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita, kemudian sesudah diberikan perlakuan atau *treatment* peneliti memberikan *post test* untuk mengukur dan mengetahui prokrastinasi akademik setelah mahasiswa tingkat akhir mengikuti *treatment* pada layanan konseling kelompok tersebut. Skala yang digunakan peneliti ini ada

empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Untuk dapat menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini dilakukan analisis deskripsi statistik dan uji hipotesis, hasil dari penelitian ini peneliti berhasil mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sesudah diberikan *pre test*.

Berdasarkan hasil perhitungan *post test* terlihat bahwa anggota kelompok mengalami penurunan prokrastinasi akademik, dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh hasil *pre test* sebesar 32,5 menjadi nilai rata-rata skor yang dapat diperoleh dari hasil *post test* sebesar 17,0. Hal ini termasuk dalam kategori rendah dengan selisih penurunan yang diperoleh nilai sebesar 15,5. Sehingga hasil tersebut jika dilihat dengan hasil uji hipotesis menunjukkan hal yang sama ialah mengalami penurunan.

Berdasarkan dari hasil perhitungan uji Paired t test diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian "ditolak" dan H_a "diterima". Terdapat perbedaan antara hasil penelitian *pre test* dan *post test* prokrastinasi akademik sesudah diberikan *treatment* pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan uji paired sample t test menunjukkan angka yang signifikan sesudah diberikan layanan atau *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan realita. Mahasiswa yang dijadikan sebagai kelompok eksperimen mengalami penurunan. Dapat dilihat dari hasil perhitungan analisis data dengan nilai rata-rata skor pada hasil *pre test* yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* sebesar 32,5. Kemudian sesudah diberikan perlakuan atau *treatment* menjadi nilai rata-rata skor pada hasil *post test* sebesar 17,0. Hal ini termasuk dalam kategori rendah dengan selisih penurunan yang diperoleh nilai sebesar 15,5. Berdasarkan hasil uji paired sample t test menunjukkan angka yang signifikan

antara hasil *pre test* dan hasil *post test* dengan nilai signifikan (2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 pada penelitian ini “ditolak” dan H_a “diterima” sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti yang berbunyi bahwa “ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir”. Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini terbukti bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran kepada berbagai pihak terlibat dalam penelitian ini yaitu bagi mahasiswa Dapat digunakan sebagai pengetahuan mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa mampu menghindari prokrastinasi akademik tersebut. Sehingga dikemudian hari mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik karena tugas akhir mahasiswa adalah tanggung jawab dari seorang mahasiswa untuk mendapatkan sebuah gelar sarjana. Dan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan acuan atau referensi dan pertimbangan untuk pengembangan penelitian yang sejenis serta teknik yang lain.

c. DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Corey, G. 2013. *Teknik dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & S Risnawita, Rini. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 37-47.
- Kurnanto, M. Edi., 2020. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.

- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Mtsn 6 Padang. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 148-156.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri & Rahkmawati, D. 2020. *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Wahyuni, W. D. (2014). *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya)*.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2).