

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK
Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI



Oleh:

Desi Ratna Yuniati

14.0301.0022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI
AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK
Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI
AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK
Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Desi Ratna Yuniati
14.0301.0022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Desi Ratna Yuniati
14.0301.0022

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIDN. 0012096606

Magelang, 18 Januari 2019
Dosen Pembimbing II

Dewi Liana Sari, M.Pd.
NIDN. 0626058702

PENGESAHAN

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)**

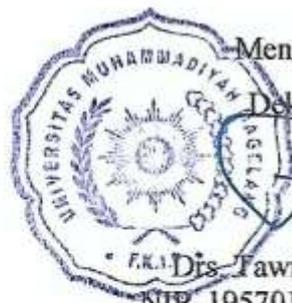
Oleh:
Desi Ratna Yuniati
14.0301.0022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Jum'at
Tanggal : 25 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Dewi Lianasari, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Arie Supriyatna, M.Si. (Penguji 1)
4. Astiwi Kurniati, M.Psi. (Penguji 2)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Dis Fawil, M.Pd. Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Desi Ratna Yuniati**
N.P.M : 14.0301.0022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang,

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



Desi Ratna Yuniati
14.0301.0022

MOTTO

“Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara:
waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu,
waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu,
masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu,
masa luangmu sebelum datang masa sibukmu,
hidupmu sebelum datang kematianmu.”

(HR. Al Hakim dalam Al Mustadroknnya, dikatakan oleh Adz Dzahabiy dalam At Talkhish berdasarkan syarat Bukhari-Muslim. Hadits ini dikatakan shohih oleh Syaikh Al Albani dalam Al Jami' Ash Shogir)

PERSEMBAHAN

Dengan ridho Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

1. Bapakku Suyatno dan Ibuku Wahyumi, terimakasih untuk cinta dan dukungan berupa moril maupun materil.
2. Almamaterku, Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang tercinta.

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang)

Desi Ratna Yuniati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan model *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman. Sampel penelitian adalah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala perilaku prokrastinasi akademik siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa ditunjukkan dengan perbedaan skor skala prokrastinasi akademik setelah perlakuan, serta perubahan perilaku berdasarkan aspek dan indikator prokrastinasi akademik siswa.

Kata kunci: *konseling kelompok, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), teknik Teaching Coping Self-Statements, perilaku prokrastinasi akademik siswa.*

EFFECTIVENESS OF GROUPS *COUNSELING RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* APPROACH WITH *TEACHING COPING SELF-STATEMENTS* TECHNIQUE FOR DECREASING STUDENTS' BEHAVIOR OF ACADEMIC PROCRASTINATION

(Research on Students of Class XI Administrative Offices 3rd Salaman Muhammadiyah Vocational School, Magelang Regency)

Desi Ratna Yuniati

ABSTRACT

The purpose of this research is to test the effectiveness of group counseling *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* approach with *Teaching Coping Self-Statements* technique for decreasing students' behavior of academic procrastination, students of class XI Administrative Offices 3rd Salaman Muhammadiyah Vocational School, Magelang Regency.

This research is type of experiment research with model of *one group pretest-posttest design*. The population in this study were 30 students of class XI Administrative Offices 3rd Salaman Muhammadiyah Vocational School, Magelang Regency. Sampel research was 8 students selected with technique of *purposive random sampling*. Instrument data collection used is the scale of students' behavior of academic procrastination. Hypothesis in this study using a *paired sample t-test*. Data analysis techniques in this study uses the *SPSS 22.00 for Windows program*.

The results indicated that group counseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* approach with *Teaching Coping Self-Statements* techniques is effective to decreasing students' behavior of academic procrastination. A decrease in the level of students' academic procrastination is indicated by different scores on the scale of students' academic procrastination as far as treatment along with behavior change based on the aspect and indicators of students' academic procrastination.

Keywords: *group counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach, Teaching Coping Self-Statements technique, students' behavior of academic procrastination.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ir. Eko Muh. Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs. Tawil, M.Pd. Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Lianasari, M.Pd. Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Dewi Lianasari, M.Pd. sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu sabar dan

bijaksana memberikan bimbingan, nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.

5. Paramita Nuraini, M.Pd., Kons., sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa pendidikan.
6. Seluruh dosen Prodi Bimbingan dan Konseling dan staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu dari perkuliahan hingga penulisan skripsi.
7. Dra. Marsilah, Kepala SMK Muhammadiyah Salaman dan Arman Febrian, S.Pd., sebagai guru pembimbing kelas XI Administrasi Perkantoran yang telah memberikan izin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Muhammadiyah Salaman, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi ilmiah, tata bahasa maupun penyajiannya. Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi semua, khususnya bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Magelang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Pustaka	10
1. Prokrastinasi Akademik	10
2. Konseling Kelompok Pendekatan REBT dengan Teknik <i>Teaching Coping Self-Statements</i>	21
3. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> dengan Teknik <i>Teaching Coping Self-Statements</i> terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	31
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
C. Kerangka Pemikiran	36
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Subjek Penelitian	40
E. Metode Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Validitas dan Reliabilitas	44

	H. Prosedur Penelitian	44
	I. Metode Analisis Data.....	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
	A. Hasil Penelitian	54
	1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	54
	2. Deskripsi Data Penelitian	62
	3. Uji Prasyarat Analisis	63
	4. Uji Hipotesis	65
	5. Uji Besar Pengaruh (<i>Effect Size</i>).....	66
	B. Pembahasan	66
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	70
	A. Simpulan	70
	B. Saran	70
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>The One Group Pretest-Posttest Design</i>	38
2	Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	43
3	Kisi-Kisi Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan Teknik <i>Teaching</i> <i>Coping Self-Statements</i>	45
4	Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	49
5	Kategori Skor <i>Pretest</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	54
6	Catatan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	55
7	Data <i>Pretest-Posttest</i>	61
8	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	62
9	Data Hasil Uji Normalitas	63
10	Data Hasil Uji Homogenitas	64
11	Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Diagram Identifikasi Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik	7
2	Bagan Kerangka Pemikiran	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian	76
2 Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	80
3 Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok	84
4 Lembar Validasi Instrumen	137
5 Data Hasil <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	151
6 Data Hasil <i>Pretest</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	153
7 Perhitungan Kategori Skor <i>Pretest</i> Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa..	155
8 Data Hasil <i>Posttest</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	156
9 Uji Validitas	157
10 Uji Reliabilitas	173
11 Uji Normalitas	175
12 Uji Homogenitas.....	176
13 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	178
14 Uji <i>Effect Size</i>	179
15 Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	180
16 Daftar Hadir <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	200
17 Daftar Hadir <i>Pretest</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	201
18 Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	202
19 Daftar Hadir <i>Posttest</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	203
20 Dokumentasi.....	204
21 Fotokopi Buku Bimbingan Penulisan Skripsi	206

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku prokrastinasi akademik menghambat proses belajar siswa. Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam tugas-tugas akademiknya, perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang kompleks karena melibatkan dimensi emosi, ketrampilan, pikiran atau sikap dan faktor lainnya yang tidak disadari.

Prokrastinasi juga merupakan konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen perilaku, afektif, dan kognitif. Milgram (dalam Binder, 2000) mengungkapkan definisi prokrastinasi yang melibatkan komponen perilaku, afektif, dan kognitif menunjukkan (a) urutan perilaku menunda, (b) menunjukkan perilaku yang tidak memenuhi syarat, (c) melibatkan tugas yang dipersepsi oleh prokrastinator sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan (d) menghasilkan gangguan emosional.

Silver (dalam Ghufroon dan Rismawati, 2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Penundaan dalam melakukan tugas-tugas akademik merupakan akibat dari pengaturan waktu yang kurang efisien, akibatnya tidak ada kepastian untuk mengerjakan tugas, tidak ada prioritas apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan pada akhirnya tugas-tugas tersebut menumpuk dan membuat siswa berat untuk mengerjakan.

Karakteristik siswa yang melakukan prokrastinasi menurut Ferrari adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan, tidak menepati janji segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Ghufron dan Rismawati, 2010).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, diharapkan mampu menjadi salah satu lembaga pemantau perkembangan siswa salah satunya dalam bidang akademik. Perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan oleh siswa berhubungan dengan prestasi akademiknya. Siswa dengan prestasi yang baik besar kemungkinan mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya siswa dengan prestasi rendah besar kemungkinan tingkat prokrastinasi akademiknya tinggi. Prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa dapat menjadi salah satu penghambat perkembangan siswa dalam meraih prestasi yang lebih baik.

Meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan disebabkan karena siswa tidak pernah atau tidak kerap menerima hukuman atas perilakunya, merasa diuntungkan karena dalam pandangannya dikerjakan

diawal ataupun diakhir sama saja yang penting selesai dan siswa lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan seperti mengobrol dengan teman, jalan-jalan, mendengarkan musik, menonton film, mengakses media sosial dan lain-lain.

Jika keadaan ini tidak segera dibenahi pada akhirnya akan merugikan bagi siswa itu sendiri. Siswa menjadi kurang kompetitif dalam persaingan sumber daya manusia yang berkualitas untuk digunakan sebagai bekal kehidupan kedepan. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mendasari terbentuknya perilaku prokrastinasi itu sendiri. Perilaku prokrastinasi akademik terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi yang bisa dimulai dari keluarga, akan diperkuat lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi akademik siswa diduga banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor pembentuknya. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik tersebut antara lain terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal siswa itu sendiri.

Hasil observasi dan wawancara awal peneliti pada siswa SMK Muhammadiyah Salaman, menunjukkan bahwa penundaan merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan siswa dalam menghadapi tugas-tugas mereka. Banyak siswa yang menunda pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru, meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya, bahkan tidak mengumpulkan tugas dengan alasan lupa. Siswa cenderung melakukan

aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hal tersebut menandakan bahwa siswa juga kurang memahami tujuan dan manfaat dari tugas yang diberikan oleh guru. Kesadaran siswa tentang tugasnya sebagai seorang pelajar juga perlu dipertanyakan.

Peneliti juga mendapat informasi dari beberapa Guru bidang studi, bahwa siswa sering menunda tugas dalam bentuk *take home* atau pekerjaan rumah pada mata pelajaran tertentu. Permasalahan seperti ini tidak hanya sesekali terjadi melainkan menjadi kebiasaan siswa. Meskipun sudah mengantisipasi dengan memberikan informasi pada pertemuan sebelumnya tetapi masih ada beberapa siswa yang beralasan tidak tahu. Fenomena tersebut paling dominan terjadi pada siswa kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran 3. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tersebut, menandakan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMK Muhammadiyah Salaman masih tinggi.

Guru BK SMK Muhammadiyah Salaman telah berupaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan cara memberikan konseling individu. Konseling individu dilakukan terhadap siswa yang mengalami masalah dengan cara memanggil siswa ke ruang BK, Guru BK belum pernah mencoba memberikan layanan dalam *setting* kelompok maupun klasikal. Keadaan tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik agar mampu mengurangi perilakunya tersebut.

Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan dan

tingkah laku. Pandangan dasar pendekatan ini mengenai manusia adalah bahwa individu memiliki potensi untuk dapat berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Namun individu juga memiliki kapasitas untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya menjadi rasional.

Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat cocok diterapkan dalam *setting* kelompok. Ellis (dalam Corey, 2007) menyatakan bahwa *Rational Emotive Behavior* atau *Cognitive Behavior* dapat digunakan dalam setting kelompok karena adanya anggota kelompok yang terlibat dalam kegiatan memunculkan kerjasama antar anggota untuk mengatasi masalah psikis dengan memusatkan perhatian pada kognisi, emosi, dan perilaku. Lebih lanjut Ellis menyatakan bahwa penggunaan *Rational Emotive Behavior* dalam setting kelompok memberikan hasil yang lebih efektif daripada penggunaan untuk konseling individu.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Wiyoto dan Christiana (2018) menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Pulung setelah perlakuan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan REBT dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi.

Melalui teknik *Teaching Coping Self-Statements* anggota kelompok diajarkan bagaimana mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional (masuk akal) dengan cara mengatasi pernyataan diri. Mereka diharapkan dapat

memonitor cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisa kualitas bahasa mereka.

Penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya karena pada penelitian sebelumnya teknik maupun pendekatan yang digunakan rata-rata melalui pendekatan behavior, sehingga belum menyentuh dimensi kognitif dan emosi. Sedangkan berdasarkan studi pendahuluan serta gejala-gejala mengenai masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa, pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang diharapkan dapat menyentuh dimensi kognitif, emosi, dan perilaku.

Hasil penelitian ini akan bermanfaat dalam layanan bimbingan dan konseling agar Guru BK dapat membantu siswa yang memiliki permasalahan sesuai dengan masalah yang dihadapi. Melalui penelitian ini diharapkan guru BK dapat memahami upaya penanganan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* dan guru BK dapat mencegah munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan permasalahan inilah yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian mengenai “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati paparan pada latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penundaan dalam melakukan tugas-tugas akademik merupakan akibat dari pengelolaan waktu belajar siswa yang kurang efektif dan efisien.
2. Rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa.
3. Siswa mengerjakan tugas akademik diakhir waktu batas pengumpulan dengan cara menyontek pekerjaan teman.
4. Kenyataan di sekolah menunjukkan bahwa proses pelaksanaan konseling belum berjalan dengan maksimal dan kurang bervariasi karena hanya dilakukan melalui konseling individu.



Gambar 1
Diagram Identifikasi Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai masalah yang telah diidentifikasi diatas agar pembahasan lebih terfokus dan tidak meluas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa”. Pemilihan setting kelompok dipilih oleh peneliti karena diharapkan akan terjalin pola hubungan dan kondisi yang menyenangkan, solusi dan masukan yang diberikan oleh teman akan mudah diterima karena usia mereka rata-rata hampir sama atau sebaya.

Penulis merasa sangat tertarik untuk meneliti dan mengambil judul **“Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa”**.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa?”.

E. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Untuk menguji keefektifan konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI

Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi mengenai pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* dan dapat mengembangkan ilmu pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pembimbing, dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah prokrastinasi akademik siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian prokrastinasi akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti "mendorong maju atau bergerak maju" dan akhiran "crastinus" yang berarti "keputusan hari esok". Sehingga jika digabungkan bermakna mejadi "menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya". Prokrastinasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik atau disebut dengan istilah prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan akademik (Ghufron & Rismawati, 2010). Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967 (Rumiani, 2006).

Ferrari (dalam Kartika dkk, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual dalam mengerjakan tugas dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Diterangkan juga oleh Spillane (2003) bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas bagi setiap orang. Kecenderungan ini bisa tanpa alasan, bisa juga dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecenderungan prokrastinasi menjadi salah satu penyebab sumber stres, rasa bersalah, dikejar-kejar pekerjaan atau tugas pada saat-saat terakhir yang sudah ditentukan dan rusaknya kerjasama.

Definisi perilaku prokrastinasi akademik sebagaimana diungkapkan diatas tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini merupakan penundaan yang dilakukan oleh siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Jenis penundaan yang dilakukan dalam bidang ini adalah tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik yaitu tugas-tugas sekolah, diantaranya menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas, dan kecenderungan untuk belajar dengan sistem kebut semalam.

b. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik

Ghufron dan Rismawati (dalam Warsiyah, 2015) menjelaskan ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Meskipun tahu bahwa tugas-tugasnya harus segera diselesaikan tetapi seorang prokrastinator lebih suka menunda-nunda sampai dekat waktu *deadline*-nya. Selain menunda menyelesaikan tugas dia

juga menunda untuk belajar. Belajar hanya dilakukan semalam sebelum esok harinya akan ada ulangan atau ujian. Solomon dan Rothblum sebagaimana dikutip Rumiani (2006) serta Ghufroon dan Rismawati (2010) menyebutkan enam aspek akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan oleh pelajar, yaitu: a) Tugas mengarang, penundaan tugas-tugas menulis seperti membuat makalah. b) Belajar menghadapi ujian, saat ulangan tiba mereka mulai melaksanakan sks (sistem kebut semalaman) sehingga hasilnya tidak maksimal. c) Membaca, penundaan membaca buku-buku yang menjadi referensi yang berkaitan dengan tugas akademiknya. d) Kerja administratif, penundaan dalam menyalin catatan, mengisi daftar hadir, menunda mendaftar praktikum dsb. e) Menghadiri pertemuan, penundaan maupun keterlambatan saat masuk kelas. serta f) Kinerja akademik secara keseluruhan.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator menghabiskan waktu secara berlebihan untuk mempersiapkan dirinya atau melakukan kegiatan yang menyita waktu serta tidak ada kaitannya dengan penyelesaian tugas. Sehingga perilaku tersebut menyebabkan dia terlambat dalam mengerjakan tugas.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, atau tidak tepat waktu sesuai rencananya sendiri maupun *deadline*

oleh guru. Meskipun menyusun rencana kegiatan mereka tidak menjalankan rencana yang telah dibuatnya.

Rencana yang telah disusun tidak dilaksanakan sebagaimana mestinya akan tetapi berubah sesuai dengan kemauan hatinya. Sehingga jadwalnya tidak berjalan dengan baik, ketika saat pengumpulan dia tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan maksimal karena waktu untuk mengerjakan telah habis.

4) Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan

Seorang prokrastinator sengaja tidak memfokuskan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya akan tetapi melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Siswa lebih memilih mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, nge-*game*, nonton film bahkan pacaran, dibandingkan menyelesaikan tugas atau digunakan untuk belajar.

c. Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik

Sebagai sebuah bentuk perilaku, prokrastinasi akademik bukanlah bawaan dari lahir akan tetapi dapat terjadi karena beberapa faktor. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Candra, dkk (2014) menyebutkan terdapat dua faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik yaitu faktor penyebab internal dan faktor eksternal.

1) Faktor penyebab internal

a) Kondisi fisik

Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah sikap dan kebiasaan suatu gender

dalam memandang tugas dengan persentase 56%. Keyakinan terhadap objek merupakan komponen kognitif, perasaan terhadap objek merupakan komponen afektif, dan kesiapan bertindak terhadap objek merupakan komponen kecenderungan bertindak.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih rajin dari siswa laki-laki dan siswa laki-laki sudah terbiasa menunda tugas. Hal tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki. Fenomena ini terjadi karena adanya persepsi dasar bahwa siswa laki-laki kurang rajin dibandingkan siswa perempuan dan persepsi tersebut terjadi berulang-ulang hingga membentuk suatu kebiasaan yang membuat siswa laki-laki nyaman dengan kondisi tersebut, walaupun memang tidak semua siswa laki-laki bersikap seperti itu. Persepsi inilah yang seharusnya dapat dirubah baik menggunakan modifikasi perilaku maupun metode lain guna menumbuhkan persepsi baru tentang siswa laki-laki yang mempunyai sikap rajin dan disiplin terhadap suatu tugas, sehingga siswa laki-laki mampu terlepas dari persepsi lamanya dan mampu mengembangkan dirinya ke arah yang lebih positif.

b) Kondisi psikologis

Konsep diri dapat menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa, hal tersebut ditunjukkan dari

hasil penelitian bahwa dekriptor mampu memahami konsep dirinya terhadap suatu tugas dengan persentase 70%. Konsep diri adalah gambaran mengenai dirinya sendiri baik yang berhubungan dengan aspek fisik, sosial dan psikologis. Jika dihubungkan dengan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mempunyai konsep diri yang kurang baik dalam menghadapi suatu tugas.

Dari hasil analisis tersebut menggambarkan bahwa peningkatan konsep diri masih sangat diperlukan. Hal ini akan membantu siswa dalam mengembangkan konsep dirinya secara matang karena akan sangat bermanfaat bagi dirinya salah satunya dalam hal akademik yang berhubungan dengan tugas, dengan demikian siswa tidak lagi mempunyai permasalahan dengan kondisi psikisnya sehingga dapat menekan prokrastinasi akademik.

2) Faktor penyebab eksternal

a) Kondisi keluarga

Faktor penyebab prokrastinasi akademik dapat berasal dari faktor keluarga yaitu pola asuh orang tua. Bagaimana orang tua memberikan *reward* atau *punishment* terhadap anaknya akan mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Disiplin melibatkan suatu peningkatan penggunaan penalaran dan pengurangan hak-hak pribadi, ada suatu peralihan

pengendalian secara berangsur angsur dari orang tua terhadap anak tetapi masih dalam batas koregulasi, dan orang tua serta anak-anak semakin tanggap terhadap satu sama lain atas dasar label yang dikenakan pada mereka. Kemampuan siswa atau remaja untuk memperoleh otonomi dan memperoleh kendali atas perilakunya dicapai melalui reaksi-reaksi orang dewasa yang tepat terhadap keinginan remaja untuk memperoleh kendali.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa sebenarnya siswa membutuhkan suatu *reward* yang lebih dari orang tua dalam memotivasi dirinya untuk mampu berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Siswa memerlukan dukungan dalam bentuk pujian ataupun dukungan lain yang berupa fasilitas sebagai penunjang kompetensi akademiknya.

b) Lingkungan sekolah

Berdasarkan data kuantitatif hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dapat menjadi salah satu penyebab prokrastinasi akademik pada siswa dengan persentase 61%. Perkembangan kehidupan sosial remaja juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya mereka. Tetapi yang terjadi adalah siswa lebih memilih untuk bermain atau sekedar mengobrol dengan temannya ketika ada tugas kelompok daripada

mengerjakannya. Pengendalian diri pada siswa sangatlah penting, siswa belum sepenuhnya mampu membedakan apa yang sedang dilakukan dan apa yang seharusnya dilakukan.

c) Lingkungan masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan mengerjakan tugas sementara siswa berada pada lingkungan masyarakat yang terdiri dari individu dengan berbagai karakternya. Siswa tidak mampu menyelesaikan tugas pada kondisi yang tidak kondusif. Lingkungan yang rendah pengawasan menjadi faktor penyebab siswa menunda tugasnya. Lingkungan rendah pengawasan diartikan sebagai suatu kondisi lingkungan dimana norma-norma dan aturan kurang ditegakkan. Kesempatan siswa untuk berada pada lingkungan yang kondusif yang dibutuhkan untuk belajar dan mengerjakan tugas menjadi semakin berkurang. Faktor lingkungan yang kurang kondusif menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa.

Sedangkan menurut Ferrari, dkk (dalam Rumiani, 2006) menyebutkan penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik dalam dua pandangan teori yaitu:

1) Teori *reinforcement*

Dalam teori ini menyatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi karena dia tidak pernah atau tidak kerap menerima hukuman dari perilakunya tersebut. Bahkan dia merasa diuntungkan karena dalam pandangannya dikerjakan diawal atau akhir yang penting selesai.

2) Teori *cognitive behavioral*

Perilaku prokrastinasi terjadi akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu hal. Menurut Ellis dan Knaus (dalam Warsiyah, 2015) seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-nunda sehingga melebihi tenggat waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pemaparan mengenai faktor penyebab prokrastinasi akademik diatas dapat ditarik suatu kesimpulan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa adalah kondisi fisik yaitu jenis kelamin dan ketahanan tubuh (*fatigue*), kondisi psikologis yaitu kurangnya tanggung jawab dan rasa percaya diri, kondisi keluarga yaitu pola asuh dan fasilitas dari orang tua, lingkungan sekolah yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru (*punishment*) dan lingkungan masyarakat yaitu berada pada lingkungan kurang kondusif .

d. Dampak prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya (Gunawinata dkk, 2008). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi itu sendiri membawa dampak baik positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis dan fisiologis bagi pelaku prokrastinasi. Beberapa peneliti prokrastinasi telah menemukan dampak yang akan terjadi ketika seseorang melakukan penundaan. Simpulan yang diperoleh dari beberapa referensi menyatakan bahwa konsekuensi negatif dibedakan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal.

Secara internal prokrastinasi dapat menyebabkan seseorang merasakan frustrasi, marah, dan rasa bersalah, sedangkan secara eksternal prokrastinasi dapat menyebabkan tugas tidak terselesaikan, tugas terselesaikan dengan kurang maksimal karena mengerjakan secara terburu-buru, keterlambatan dalam bidang akademik, hilangnya kesempatan untuk berprestasi serta hilangnya waktu dengan sia-sia. Sunjah dan Sia (dalam Gunawinata, dkk, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah. Prokrastinasi akademik menyebabkan rendahnya motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa.

Perilaku prokrastinasi dapat memberikan dampak yang merugikan baik bagi diri pelaku maupun bagi orang lain di sekitarnya. Burka & Yuen (dalam Basri, 2017) prokrastinasi mengganggu dalam dua hal: pertama, perilaku penundaan atau prokrastinasi ini dapat menciptakan

masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan terlambat mengumpulkannya, maka pihak yang memberikan tugas akan dihadapkan pada proses tindak lanjut dari tugas yang telah dikumpulkannya tersebut juga terhambat (misalnya, proses evaluasi akan tertunda). Dampak lainnya adalah berbagai pihak yang terlibat dalam penyelesaian tugas juga akan dirugikan karena jadwal mereka akan berubah semua, tugas-tugas mereka yang lain akan tertunda karena penundaan yang dilakukan oleh prokastinator. Kedua, mendatangkan masalah internal, pelaku penundaan mendapat peringatan dari pihak pemberi tugas (misalnya guru atau dosen) sebagai *punishment* atas keterlambatannya mengumpulkan tugas yang diterimanya. Setelah mendapat *punishment* teguran atau bahkan pengurangan nilai, maka masalah internalnya dapat berupa perasaan bersalah atau menyesal.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

2. Konseling Kelompok Pendekatan REBT dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements*

a. Pengertian konseling kelompok

Harrison (dalam Kurnanto, 2014), menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang

membicarakan beberapa masalah seperti pengembangan harga diri, kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Gibson dan Mitchell (2010) yang menyatakan bahwa istilah konseling kelompok mengacu pada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah mereka melalui penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian dari hari ke-hari, misalnya fokus pada modifikasi perilaku, pengembangan keahlian hubungan pribadi, nilai atau sikap serta pengambilan keputusan karir.

Penggunaan layanan konseling kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh beberapa siswa yang menjadi anggota kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok juga sangat efektif dan efisien untuk membantu siswa yang memiliki masalah dan tujuan yang sama, karena dapat digunakan sebagai media untuk berbagi ide, gagasan, pendapat, pemikiran maupun pengalaman oleh sesama anggota kelompok.

Lebih lanjut Jacobs, dkk. (dalam Kurnanto, 2014) juga menyatakan bahwa pada dasarnya dalam pelaksanaan konseling kelompok konselor harus menggunakan suatu pendekatan teori. Jika anggota kelompok ada yang memiliki masalah berat maka membutuhkan suatu bantuan dari konselor yang memahami suatu pendekatan atau teori konseling, sehingga dapat memahami dan memecahkan masalah dengan baik. Dijelaskan pula

bahwa terkadang Jacobs bahkan menggunakan satu sampai dua pendekatan dalam konseling kelompok. Menurutnya konseling kelompok yang tidak menggunakan suatu pendekatan akan sangat sia-sia dan tidak menguntungkan.

b. Tahapan konseling kelompok

Corey dan Yalom (Latipun, 2010) membagi tahapan yang dilalui dalam konseling kelompok kedalam enam bagian, yaitu:

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok, adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan, pada tahap ini konselor juga penting untuk menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok, adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggungjawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling, hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Konseli hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black (Latipun, 2010) menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

c. Tahap transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan, hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam

diri masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Pada tahap ini anggota kelompok mulai terbuka sama lain tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Konselor selaku pimpinan kelompok diharapkan dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggungjawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Pada tahap ini juga terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi, peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya, apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitu pun sebaliknya.

e. Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum selesai. Tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

Pada tahap akhir kegiatan konseling kelompok harus ditunjukkan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah dan belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f. Pasca konseling

Konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok jika proses konseling telah berakhir. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya dan melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Hasil yang diperoleh selama proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok, karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

c. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu jenis pendekatan dalam konseling kelompok yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat cocok diterapkan dalam *setting* kelompok, setiap anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk mempraktekkan tingkah laku baru yang melibatkan pengambilan resiko dan melaksanakan tugas pekerjaan rumah. Setiap anggota kelompok juga memiliki kesempatan untuk menjalani latihan asertif, bermain peran dan berbagai teknik kegiatan pengambilan resiko yang lain dalam *setting* kelompok. Setiap anggota kelompok dapat belajar mengenai kemampuan-kemampuan sosial dan berinteraksi dengan orang lain setelah pertemuan-pertemuan kelompok. Anggota kelompok maupun pemimpin kelompok dapat mengamati tingkah laku orang lain dalam kelompok serta memberikan umpan balik atas tingkah lakunya tersebut. Setiap anggota kelompok dapat melibatkan diri kedalam peristiwa kontak-kontak kelompok yang dirancang untuk menunjang suatu perubahan.

Layanan konseling kelompok pendekatan REBT pada prinsipnya adalah sebuah proses untuk membantu konseli keluar dari persoalan yang dihadapinya dengan cara mengajak konseli untuk dapat berpikir secara rasional.

d. Tujuan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Glading (Rusmana, 2009) menjelaskan tujuan dari layanan konseling kelompok pendekatan REBT, yaitu:

- 1) Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
- 2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan memberikan pemahaman kepada konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

e. Teknik *Teaching Coping Self-Statements*

Corey (2010) mengkategorikan teknik konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik emotive, dan teknik behavioral. Pada

penelitian ini peneliti menggunakan teknik *teaching coping self-statements* yang termasuk kedalam teknik kognitif.

Teaching coping self-statements merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Teaching coping self-statements* adalah suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif.

Anggota kelompok diajarkan bagaimana mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional melalui pernyataan diri. Mereka diharapkan dapat memonitor cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisa kualitas bahasa mereka, misalnya seorang anggota mungkin berkata pada dirinya sendiri: "Saya harus bekerja dengan baik, yang berarti menjadi sempurna. Orang-orang akan memberikan persetujuan dan cinta hanya ketika aku sempurna, dan saya benar-benar membutuhkan penerimaan ini dari orang lain untuk merasa berharga." Dengan menjadi sadar akan kualitas absolut dan menuntut berbicara internal dan eksternal, ia dapat belajar bagaimana apa yang dia katakan pada dirinya sendiri bahwa dia gagal. Hal ini dimungkinkan baginya untuk belajar bahwa tuntutan menjadi sempurna pasti akan menghasilkan gangguan psikologis, kekecewaan, dan sakit hati. Dia dapat menggantikan pernyataan yang menyesatkan diri ini dengan pernyataan mengatasi: "Saya masih bisa menerima diri saya sendiri terlepas dari ketidaksempurnaan

saya. Saya tidak harus melakukan semuanya dengan sangat baik untuk merasa berharga sebagai manusia.”

Dalam menggunakan teknik *teaching coping self-statements*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif. Prosedur penggunaan teknik *Teaching coping self-statements* dalam menangani prokrastinasi akademik diarahkan untuk merestrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Clore & Gaynor (2006) menyebutkan prosedur untuk melakukan *teaching coping self-statements* adalah sebagai berikut:

- 1) *Fluency Training Condition* (FT), berfokus pada meningkatkan pernyataan diri positif peserta secara otomatis dengan meningkatkan jumlah pikiran positif yang dapat dengan mudah diidentifikasi, konselor juga menjelaskan bagaimana berpikir secara berbeda adalah ketrampilan baru yang harus dipelajari dan perlu dipraktikkan. Langkah-langkah pelaksanaan *Fluency Training Condition* (FT):
 - a) Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai “*Flash Card*” yang memiliki kolom berisi pernyataan diri pada satu sisi dan respon pada sisi yang lain.
 - b) Anggota kelompok menuliskan pernyataan positif dari diri sendiri selama 3 menit.

- c) Anggota kelompok mengidentifikasi pernyataan diri positif milik anggota kelompok yang lain dengan menuliskan pada kolom respon.
 - d) Anggota kelompok mengidentifikasi pernyataan diri yang lebih positif untuk dirinya sendiri dengan fokus pada komitmen mereka ke memori otak.
 - e) Anggota kelompok melakukan latihan “*Flash Card*” dengan cara menyampaikan pernyataan diri positif kera-keras, sampai dapat menyampaikan pernyataan diri positif tersebut tanpa kartu.
 - f) Anggota kelompok diminta untuk membawa “*Flash Card*” pada setiap pertemuan.
 - g) Setelah anggota kelompok menguasai pernyataan diri positif, maka akan menambah setiap pertemuan konseling kelompok.
- 2) *Thought Record Training Condition (TR Training)*, berfokus pada tantangan dan perubahan pikiran negatif peserta menggunakan catatan pikiran, catatan pikiran membantu pengguna untuk mengidentifikasi pikiran negatif secara otomatis, situasi di mana mereka terjadi dan emosi yang terkait, bukti untuk melawan mereka dan akhirnya untuk menghasilkan pemikiran adaptif yang lebih seimbang. Langkah-langkah pelaksanaan *Thought Record Training Condition (TR Training)*:

- a) Anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif, situasi, perasaan, serta perilaku untuk menghasilkan pemikiran adaptif yang lebih seimbang.
- b) Anggota kelompok meninjau kembali dan menyalin catatan pikiran pada pertemuan sebelumnya, sehingga dapat menentang pikiran negatif serta melatih pemikiran adaptif yang lebih seimbang.

Kelebihan teknik *teaching coping self-statements*

Adapun dalam penggunaan teknik *teaching coping self-statements* terdapat kelebihan yang dimiliki yaitu :

- a. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
- b. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok
- c. Konseli dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara *self-help*.

3. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Layanan konseling kelompok pendekatan REBT pada prinsipnya adalah sebuah proses dalam bimbingan dan konseling untuk membantu konseli keluar dari persoalan yang dihadapinya dengan cara mengajak konseli untuk dapat berpikir secara rasional. Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang kompleks karena melibatkan dimensi emosi, ketrampilan, pikiran atau sikap dan faktor lainnya yang tidak disadari. Prokrastinasi juga merupakan konstruk multidimensi yang terdiri dari

komponen perilaku, afektif, dan kognitif. Melalui layanan konseling kelompok pendekatan REBT anggota kelompok yang terlibat dalam kegiatan memunculkan kerja sama antar anggota untuk mengatasi masalah psikis dengan memusatkan perhatian pada kognisi, emosi, dan perilaku.

Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat cocok diterapkan dalam *setting* kelompok, baik anggota kelompok maupun pemimpin kelompok dapat mengamati tingkah laku orang lain dalam kelompok serta memberikan umpan balik atas tingkah lakunya tersebut. Dalam *setting* kelompok setiap anggota kelompok dapat melibatkan diri kedalam peristiwa kontak-kontak kelompok yang dirancang untuk menunjang suatu perubahan. Melalui teknik *Teaching Coping Self-Statements* anggota kelompok diajarkan bagaimana mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional (masuk akal) dengan cara mengatasi pernyataan diri. Mereka diharapkan dapat memonitor cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisa kualitas bahasa mereka.

Layanan konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah mereka melalui penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian dari hari ke hari. Interaksi yang intensif dan terus menerus dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan diharapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai dengan kebutuhan setiap anggota kelompok, selain itu anggota

kelompok dapat berlatih untuk mengeluarkan gagasan, ide, saran, maupun sanggahan yang bersifat membangun.

Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu siswa SMK Muhammadiyah Salaman dengan rentang usia 15-18 tahun termasuk kedalam usia atau masa remaja. Pada tahap ini remaja membutuhkan teman atau kelompok bermain dan akan mencoba untuk mempererat hubungan dengan kelompok bermainnya. Selain itu pada tahap ini remaja akan memperhatikan dirinya dan memilih teman dalam kelompok bermainnya yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Sehingga jika dilaksanakan dalam *setting* kelompok maka akan terjalin pola hubungan dan kondisi yang menyenangkan, solusi dan masukan yang diberikan oleh teman akan mudah diterima karena usia mereka yang rata-rata hampir sama atau sebaya.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan mengenai perilaku prokrastinasi akademik disertai dengan adanya penelitian yang relevan, maka dapat disimpulkan ada keterkaitan antara perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan layanan konseling kelompok pendekatan REBT. Melalui layanan konseling kelompok pendekatan REBT kepada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dapat mencapai suatu perubahan perilaku kearah yang positif. Siswa diharapkan dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis

agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.

Selain itu mereka juga diharapkan dapat menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan memberikan pemahaman kepada konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian yang mengkaji penanganan masalah perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui pendekatan REBT pernah dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Neenan (2008) menunjukkan bahwa melalui model ABCDE dalam pendekatan REBT dapat menanggulangi masalah penundaan. Dari perspektif REBT yang mendasari berbagai gaya penundaan adalah ditemukannya gangguan ego (keyakinan irasional) dan gangguan emosional. Keyakinan irasional berkaitan dengan tuntutan untuk memaksakan pada diri kita sendiri dan pikiran negatif ketika kita gagal. Gangguan emosional seperti meningkatnya kecemasan dan perasaan gelisah. Klien dapat memiliki kedua jenis keyakinan yang mendasari penundaan mereka, misalnya perfeksionis, takut gagal, dan perasaan gelisah.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Dryden (2012) menjelaskan bahwa dalam pendekatan REBT ketika menangani masalah penundaan

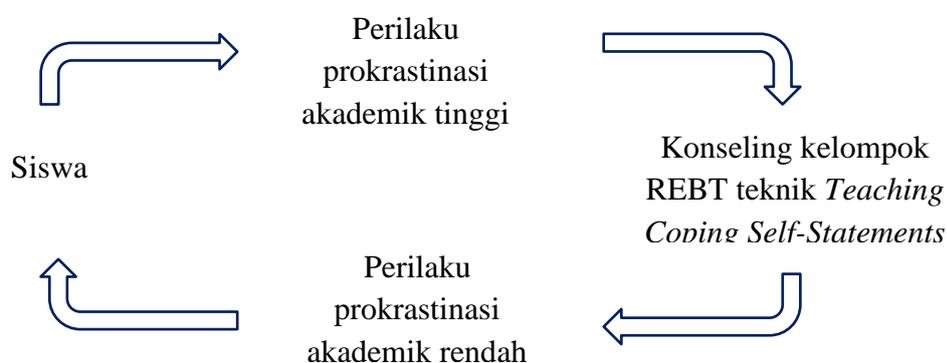
seseorang, konselor perlu membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan, emosi dan perilaku yang tidak sehat melalui pemetaan pikiran. REBT berpendapat bahwa orang tidak menunda-nunda karena mereka mengantisipasi untuk menghadapi ancaman, kegagalan, dan kehabisan tenggat waktu. Sebaliknya mereka menunda-nunda karena mereka memegang keyakinan irasional yang mendukung untuk melakukan penundaan. Tahapan untuk mengatasi penundaan adalah menyadari penundaan seseorang, mengembangkan perilaku yang diarahkan pada tujuan untuk melaksanakan tugas-tugas saat dihindari, membuat komitmen untuk mentolerir ketidaknyamanan jangka pendek untuk mencapai keuntungan jangka panjang dan menjadi gigih untuk mempertahankan pandangan anti penundaan.

Peneliti menemukan bahwa ada beberapa gejala kasus pada siswa kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman yang menunjukkan contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Penundaan merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan siswa dalam menghadapi tugas-tugas mereka, banyak siswa yang menunda pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru, meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya, bahkan tidak mengumpulkan tugas dengan alasan lupa. Siswa cenderung melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan seperti berbincang-bincang dengan temannya, menonton film atau bermain HP daripada mengerjakan tugas. Gambaran kasus yang diungkapkan tersebut

memberikan gambaran kepada peneliti untuk memberikan intervensi melalui konseling kelompok pendekatan (*Rational Emotive Behavior Therapy*) REBT dengan teknik *teaching coping self-statements*.

C. Kerangka Pemikiran

Gambaran hubungan antar variabel dalam penelitian ini, berdasarkan telaah pustaka yang telah disebutkan di atas yaitu bahwa layanan konseling kelompok pendekatan REBT dengan teknik *teaching coping self-statements* merupakan perlakuan yang akan penulis berikan kepada sekelompok siswa dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman.



Gambar 2
Bagan Kerangka Pemikiran

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau jawaban sementara dalam penelitian ini adalah konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman.

BAB III

METODE PENELITIAN

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam mengumpulkan dan menganalisis data dilakukan secara benar sehingga menemukan makna atau pemahaman yang mendalam untuk mengambil suatu kesimpulan atau generalisasi berdasarkan analisis dan interpretasi data. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan melalui penelitian diperkuat dengan bukti ilmiah.

Penggunaan metode secara tepat akan meningkatkan objektivitas hasil penelitian yang memiliki tingkat ketepatan dan tingkat kepercayaan yang tinggi. Penelitian hendaklah dilakukan secara sistematis atau terorganisasi secara baik menurut langkah-langkah tertentu dengan bertumpu pada tata cara berpikir dan memecahkan masalah secara ilmiah untuk dapat memperoleh tingkat kedalaman pembuktian. Metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh untuk menemukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengetahuan, pada bab ini akan dijelaskan secara terperinci mengenai langkah-langkah metode penelitian, bentuk dan penggunaannya.

1. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen model *The One Group Pretest-Posttest Design*. Alasan peneliti menggunakan rancangan ini karena pada penelitian eksperimen memungkinkan peneliti sedini mungkin untuk mengontrol variabel bebas dan variabel yang

lain, sehingga tingkat kepastian jawaban hasil penelitian jauh lebih terkontrol dibandingkan dari jenis penelitian dalam kelompok *ex-post facto*, baik ditinjau dari segi validitas internal (*internal validity*) maupun validitas eksternal (*external validity*). Secara umum model rancangan ini sebagai berikut:

Tabel 1
The One Group Pretest-Posttest Design

Grup	<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
E (R)	O1	X	O2

Keterangan:

R = Randomisasi

E = Kelompok eksperimen

X = Perlakuan

Langkah awal kegiatan sebelum perlakuan diberikan adalah dengan memberikan tes awal (*pretest*) kepada semua subjek (O1) sebanyak 30 siswa kelas XI AP 3 SMK Muhammadiyah Salaman untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian, pengetahuan dan sikap mereka sebelum diberikan perlakuan. Kedua, memberikan perlakuan (X) pada subjek penelitian sebanyak 8 siswa yaitu konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements*. Ketiga, setelah perlakuan selesai dilakukan, subjek penelitian (O2) diberikan tes akhir (*posttest*), tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan. Keempat, membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

2. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan hipotesis yang telah disebutkan dalam penelitian ini, maka dapat diposisikan bahwa:

Variabel bebas : konseling kelompok pendekatan REBT dengan teknik *teaching coping self-statements*

Variabel terikat : perilaku prokrastinasi akademik siswa

3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi konsep dan batasan pengetahuan dalam variabel penelitian ini adalah :

- a. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan oleh siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Jenis penundaan yang dilakukan dalam bidang ini adalah tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik yaitu tugas-tugas sekolah, diantaranya menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas, dan kecenderungan untuk belajar dengan sistem kebut semalam.
- b. Konseling kelompok pendekatan REBT dengan teknik *teaching coping self-statements* adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok yang terdiri dari 4-8 orang konseli, didalamnya membicarakan beberapa masalah seperti pengembangan harga diri, kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah dengan menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan

dan tingkah laku. Melalui teknik *Teaching Coping Self-Statements* anggota kelompok diajarkan bagaimana mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional dengan cara mengatasi pernyataan diri. Mereka diharapkan dapat memonitor cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisa kualitas bahasa mereka.

4. Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman.

c. Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*. Menggunakan teknik *purposive random sampling* dalam penelitian ini berarti peneliti berupaya untuk meminimalkan kesalahan karena faktor keletihan dan kebosanan, mengurangi bias dari manusia dengan menggunakan prosedur yang benar dan teknik yang tepat serta memberikan peluang kepada semua anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel namun tetap mempertimbangkan tujuan tertentu dalam sampel penelitiannya, baik dilihat dari segi besarnya ukuran sampel, prosedur penentuan dan kualitas respondennya.

5. Metode Pengumpulan Data

Metode atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala, wawancara dan observasi. Skala prokrastinasi akademik model Likert, pedoman wawancara dan observasi merupakan instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan sehubungan dengan metode atau teknik yang telah dipilih. Alasan pemilihan metode dan instrumen penelitian ini karena peneliti terjun secara langsung ke lapangan (sekolah).

a. Penyusunan skala likert:

- 1) Menyusun soal yang merupakan pernyataan yang mencakup satu dimensi dengan jumlah pernyataan positif dan negatif yang seimbang: Prokrastinasi Akademik.
- 2) Pemilihan alternatif jawaban, alternatif jawaban yang digunakan berjumlah empat yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).
- 3) Menata urutan butir soal dan persiapan pengadministrasian.
- 4) Pemberian skor, untuk butir soal positif skor 4 diberikan pada alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk Sesuai (S), skor 2 untuk Tidak Sesuai (TS), skor 1 untuk Sangat Tidak Sesuai (STS), untuk butir soal negatif sebaliknya. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa alternatif pilihan dalam skala likert disarankan untuk menggunakan 4 alternatif pilihan, hal ini dilakukan untuk menghindari adanya jawaban yang bias. Jika peneliti menggunakan 5

alternatif pilihan maka responden cenderung memilih alternatif yang ada ditengah karena dirasa aman dan paling gampang.

5) Menyempurnakan dan mengembangkan instrumen.

b. Penyusunan pedoman wawancara:

1) Melakukan studi literatur untuk memahami dan menjernihkan masalah secara tuntas.

2) Menentukan bentuk pertanyaan wawancara.

3) Menentukan isi pertanyaan wawancara.

c. Penyusunan pedoman observasi:

1) Melakukan studi pendahuluan (survei) untuk memahami dan menjernihkan masalah secara tuntas.

2) Menentukan tipe dan jenis observasi..

3) Menentukan isi pernyataan observasi.

6. Instrumen Penelitian

a. Instrumen skala perilaku prokrastinasi akademik siswa, teknik skala yang digunakan dalam penelitian yaitu skala model likert yang merupakan suatu series butir (butir soal). Responden memberikan persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap butir soal tersebut. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 2
Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Siswa

Var.	Aspek	Indikator	Jml.	Fav.	Unfav.	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	6	1,4,9	2,7,12	
		Penundaan dalam menyelesaikan tugas	6	5,6,10	3,8,11	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Memerlukan waktu yang lama dalam menyelesaikan tugas	6	15,21,22	13,20,23	
		Menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan	6	14,16,19	17,18,24	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> yang telah ditentukan	6	28,31,32	26,30,34	
		Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan oleh guru	6	25,29,35	27,33,36	
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan	Mengerjakan hobi atau kesenangan sehingga lupa waktu untuk mengerjakan tugas	6	38,44,46	39,41,45	
		Mencari hiburan	6	40,42,47	37,43,48	
	Total			48	24	24

- b. Instrumen pedoman wawancara perilaku prokrastinasi akademik siswa, secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung. Peneliti sebagai pewawancara bertanya langsung kepada guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan siswa sebagai sumber

informasi mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMK Muhammadiyah Salaman.

- c. Instrumen pedoman observasi perilaku prokrastinasi akademik siswa, apabila diperhatikan kedua instrumen penelitian yang telah dibicarakan, kedua instrumen tersebut mengungkapkan perilaku verbal (*verbal behavior*). Instrumen pedoman observasi dapat digunakan untuk mengetahui perilaku nonverbal siswa mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMK Muhammadiyah Salaman.

7. Validitas dan Reliabilitas

Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrumen yang digunakan dapat benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur. Sedangkan suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen yang digunakan dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang-ulang namun hasilnya tetap sama atau relatif sama. Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*.

8. Prosedur Penelitian

a. Persiapan penelitian

1) Peneliti mengajukan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul dengan melampirkan proposal mini kepada ketua program studi bimbingan dan konseling pada bulan Oktober 2017. Selanjutnya peneliti mengajukan proposal skripsi pada bulan Desember 2017.

2) Pengajuan kerjasama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian ke SMK Muhammadiyah Salaman pada bulan Maret 2018.

3) Penyusunan instrumen penelitian

Peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala perilaku prokrastinasi akademik siswa.

4) Penyusunan panduan pelaksanaan

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti menyusun panduan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements*. Kisi-kisi panduan pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* dijelaskan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 3
Kisi-kisi Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Teaching Coping Self-Statements*

No.	Teknik <i>Teaching Coping Self-Statements</i>	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	<i>Eksplorasi problem</i>	<p>a. Siswa mampu memahami konseling kelompok pendekatan <i>Rational-Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan teknik <i>Teaching Coping Self-Statements</i>, tugas dan hak-hak anggota kelompok.</p> <p>b. Siswa mampu membuat kesepakatan dengan pemimpin</p>	<p>Tahap I : Permulaan</p> <p>Tahap II : Transisi</p> <p>Tahap III : Kerja</p> <p>Tahap IV : Akhir</p>	90 Menit

		kelompok untuk mendukung berjalannya program layanan.	
		c. Siswa mampu menggali pikiran-pikiran negatif dan menceritakan pengalamannya mengenai perilaku prokrastinasi akademik.	
		d. Siswa meninjau kembali kesiapan diri untuk berubah dengan mengganti pernyataan diri yang melemahkan dengan pernyataan yang menguatkan.	
2.	Menentang pikiran negatif	<p>a. Siswa mampu mengenali kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.</p> <p>b. Siswa mampu menghadapi rasa takut membuat kesalahan atau kegagalan.</p> <p>c. Siswa mengetahui tindakan yang akan dilakukan pada situasi tertentu.</p> <p>d. Siswa mampu mengganti pernyataan yang melemahkan dengan pernyataan yang menguatkan dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya.</p>	<p>Tahap I : 90 Permulaan Menit</p> <p>Tahap II : Transisi</p> <p>Tahap III : Kerja</p> <p>Tahap IV : Akhir</p>
3.	Menejemen waktu	<p>a. Siswa mampu belajar untuk membuat skala prioritas.</p> <p>b. Siswa mampu mengatur waktu dengan perkiraan yang realistis.</p> <p>c. Siswa berani mengambil langkah menuju pencapaian tujuan.</p> <p>d. Siswa mampu mengganti pernyataan yang melemahkan dengan pernyataan yang menguatkan dan menerapkan hasil pertemuan konseling</p>	<p>Tahap I : 90 Permulaan Menit</p> <p>Tahap II : Transisi</p> <p>Tahap III : Kerja</p> <p>Tahap IV : Akhir</p>

kelompok sebelumnya.		
4. Pencari kesenangan	a. Siswa mampu memahami dampak dari perilaku prokrastinasi akademik.	Tahap I : 90 Permulaan Menit
	b. Siswa mampu belajar untuk beralih dari mencari kesenangan menjadi mengambil tindakan.	Tahap II : Transisi
	c. Siswa mampu mengganti pernyataan yang melemahkan dengan pernyataan yang menguatkan dan membuat perubahan yang bertahan lama.	Tahap III : Kerja Tahap IV : Akhir

5) Validasi Instrumen

Instrumen dalam penelitian berupa skala prokrastinasi akademik siswa dan panduan pelaksanaan konseling kelompok telah melalui tahap validasi oleh ahli (*expert judgment*). Peneliti meminta bantuan kepada dua dosen BK FKIP UMMGL sebagai validator ahli dan 1 guru BK SMK Muhammadiyah Salaman sebagai validator praktisi.

- a) Validator instrumen penelitian pertama yaitu Astiwi Kurniati, M.Psi. memberikan komentar dan saran pada tahap kerja lebih diperjelas tekniknya dan lembar evaluasi pelaksanaan konseling kelompok diberikan disetiap pertemuan. Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik pernyataan negatif dan positif terbalik. Hasil validasi instrument menunjukkan tingkat kategori cukup baik dan layak digunakan dalam penelitian.

- b) Validator instrumen penelitian kedua yaitu Paramita Nuraini, M.Pd., Kons., memberikan komentar dan saran untuk menghindari kalimat ambigu sehingga mudah untuk dipahami, serta pemilihan permainan disesuaikan dengan masalah penelitian. Hasil validasi instrument menunjukkan tingkat kategori cukup baik dan layak digunakan dalam penelitian.
- c) Validator instrumen penelitian ketiga yaitu Arman Febrian, S.Pd., guru BK kelas XI SMK Muhammadiyah Salaman memberikan komentar dan saran isi atau materi sudah sesuai dengan tujuan layanan. Hasil validasi instrument menunjukkan tingkat kategori cukup baik dan layak digunakan dalam penelitian.

6) *Try out* instrumen

Pelaksanaan *try out* dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2018, skala perilaku prokrastinasi akademik siswa diberikan pada 30 siswa kelas XI jurusan Akuntansi 2 SMK Muhammadiyah Salaman. Hasil *try out* dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan program *SPSS 22.00 for windows*. Berikut penjelasan hasil uji validitas dan reliabilitas:

a) Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 48 item pertanyaan dengan N jumlah 30 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada

taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *tryout* skala prokrastinasi akademik siswa yang terdiri dari 48 item pernyataan, diperoleh 38 item pernyataan valid dan 10 item pernyataan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran 9.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid angket prokratinasi akademik siswa dalam tabel berikut ini :

Tabel 4
Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Jml.	Nomor Item	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	4	2,4,9,12	
		Penundaan dalam menyelesaikan tugas	6	3, 5,6,8,10,11	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Memerlukan waktu yang lama dalam menyelesaikan tugas	5	13,20,21,22,23	
		Menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan	2	19,24	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> yang telah ditentukan	6	26,28,30,31,32,34	
		Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan oleh guru	5	25,29,33,35,36	
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan	Mengerjakan hobi atau kesenangan sehingga lupa waktu untuk mengerjakan tugas	4	38,41,44,46	
		Mencari hiburan	6	37,40,42,43,47,48	
	Total			38	

b) Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas diperoleh koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik siswa sebesar 0.916, sehingga koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik siswa lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reliabilitas instrumen disajikan dalam lampiran 10.

b. Pelaksanaan penelitian

1) Pelaksanaan *pretest*

- a) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest* pada anggota kelompok yang menjadi sampel penelitian
- b) Peneliti memberikan skala perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- c) Peneliti menganalisis hasil *pretest*.

2) Pelaksanaan pemberian perlakuan melalui layanan konseling kelompok pendekatan REBT dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* berdasarkan desain penelitian yang digunakan.

3) Pelaksanaan *posttest*

- a) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest* pada anggota kelompok yang menjadi sampel penelitian

- b) Peneliti memberikan skala perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- c) Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi kepada sampel.

c. Pelaporan

Penyusunan hasil penelitian dalam bentuk penulisan skripsi berdasarkan sistematika yang telah ditetapkan oleh fakultas.

9. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada di lapangan. Melalui analisis data dengan cara mengolah data yang telah diperoleh dari hasil penelitian akan dapat ditarik suatu kesimpulan. Peneliti menggunakan metode analisis data statistik.

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan data *pretest* dan *posttest* dari sampel. Hasil perolehan data *pretest* dan *posttest* melalui uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Jika data *pretest* dan *posttest* lolos uji prasyarat, maka analisis data dapat dilakukan menggunakan uji t (*paired sample t test*). Jika dalam uji prasyarat terdapat salah satu uji baik uji normalitas maupun homogenitas tidak lolos, maka menggunakan analisis data wilcoxon.

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif melalui perhitungan statistik dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 22.00 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%. Artinya jika hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) lebih dari 0,05.

Setelah diketahui bahwa konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, maka selanjutnya akan dicari besar pengaruhnya (*effect size*) yaitu suatu ukuran mengenai pengaruh atau efek suatu variabel terhadap variabel lain, besarnya perbedaan maupun hubungan yang bebas dari pengaruh besarnya sampel.

Untuk menghitung *Effect size* digunakan rumus Cohen's sebagai berikut (Cohen's, 2011:617) :

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sigma_{polled}}$$

d = Cohens d *effect size* (besar pengaruh)

M₁ = Rata-rata *posttest*

M₂ = Rata-rata *pretest*

σ polled = standar deviasi

Untuk menghitung σ polled dengan rumus sebagai berikut :

$$\sigma_{polled} = \sqrt{\frac{(\sigma_1^2 + \sigma_2^2)}{2}}$$

σ polled = standar deviasi

σ₁ = standar deviasi *pretest*

σ₂ = standar deviasi *posttest*

Kriteria Interpretasi nilai Cohen's (2011:617),

0 – 0,20 = sangat rendah

0,21 – 0,50 = rendah

0,51 – 1,00 = sedang

>1,00 = tinggi

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh simpulan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa di kelas XI Administrasi Perkantoran 3 SMK Muhammadiyah Salaman cenderung tinggi. Konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini telah memberikan dampak yang positif bagi siswa, guru BK dan semua warga sekolah dan lingkungan sekitar, terdapat perubahan positif pada siswa, beberapa diantaranya yaitu siswa segera memulai dan menyelesaikan tugas, tepat waktu dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, siswa mampu mengelola waktu dan dapat menyusun prioritas kegiatan antara mengerjakan tugas dan mengerjakan aktivitas lain.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian lebih lanjut adalah:

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan yang terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive*

Behavior Therapy (REBT) dengan teknik *Teaching Coping Self-Statements*.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat efektif dalam penggunaan waktu karena jam BK disekolah sangat sedikit agar semua tahapan konseling kelompok dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Balkis, Murat., Duru, Erdine., & Bulus, Mustafa. 2012. "Analysis of the Relation Between Academic Procrastination, Academic Rational/Irrational Beliefs, Time Preferences to Study for Exams, and Academic Achievement: a structural model". *Jurnal Internasional*. Diambil dari <https://www.researchgate.net>
- Basco, Monica Ramirez. 2011. *Never Say Later: Cara Ampuh Membunuh Kebiasaan Menunda-nunda* (terjemahan). Bandung: Kaifa
- Basri, A. Sahid Hasan. 2017. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 14(2)
- Binder, Kelly. 2000. *The Effect of Academic Procrastination Treatment On tudent Procrastination And Subjective well Being*. (Google.com: National Library Of Canada)
- Candra, Ujang., Wibowo, Mungin Eddy., & Setyowani, Ninik. 2014. "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 3(3). Diambil dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Clore, Jean., & Gaynor, Scott. 2006. "Self-Statement Modification Techniques for Distressed College Students with Low Self-Esteem and Depressive Symptoms". *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2(3). Diambil dari <http://psycnet.apa.org/fulltext/2014-45651-002.pdf?sr=1>
- Cohen, Louis. 2011. *Research Methods in Education*. New York: Replika Press
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (terjemahan). Bandung: Refika Aditama
- _____. 2010. *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Brooke/Cole
- Dryden, Windy. 2012. "Dealing with Procrastination: The REBT Approach and a Demonstration Session". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 30(4). Diambil dari <https://research.gold.ac.uk>
- Gibson, Robert L., & Mitchell, Marianne H. 2010. *Bimbingan dan Konseling* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Ghufron, M. Nur., & Rismawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz
- Gunawinata, V.A., Nanik., & Lasmono, H.K. 2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik & Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 2(3)
- Kartika, A., dkk. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 24(1)
- Komalasari, Gantika., Wahyuni, Eka., & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Kurnanto, M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Latipun.2010. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Pres
- Lubis, Namora Lumongga., & Hasnida. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana
- Neenan, Michael. 2008. “*Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches*”. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 26. Diambil dari <https://psycnet.apa.org/record/2008-05821-006>
- Rahman, Agus Abdul. 2015. *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rahmatia., & Halim, Nur. 2015. “Model Pengentasan Sikap Prokrastinasi Akademik (Studi Pengembangan Berbasis *Cognitive Behavior Therapy*)”. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 1(2). Diambil dari <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Rumiani. 2006. “Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3(2). Diambil dari <http://ejournal.undip.ac.id>
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press
- Spillane, J, James. 2003. *Time Management; Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Warsiyah. 2015. *Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika
- Wiyoto, Anjar Trisno., & Christiana, Elisabeth. 2018. “Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo”. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*. 8(2). Diambil dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group