

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
REALITAS UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**
(Penelitian Siswa Kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman Magelang)

SKRIPSI



Oleh:
Mustakimah
NPM. 13.0301.0007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
REALITAS UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar

Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
REALITAS UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman)



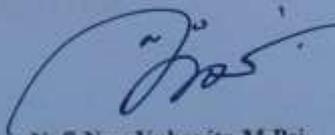
Magelang, 12 Agustus 2017

Pembimbing I



Dr. Purwati, M.S., Kons
NIP. 19600802 198503 2 003

Pembimbing II

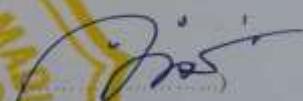
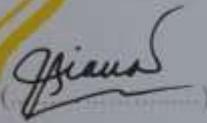


Nofi Nur Yubenita M.Psi
NIK. 108706056

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Hari : Sabtu
Tanggal : 12 Agustus 2017

- Tim Penguji Skripsi
- 1 Ketua/ Anggota : Dr. Purwati, M.S., Kons. 
 - 2 Sekretaris/ Anggota : Nofi Nur Yuhanita M.Psi 
 - 3 Penguji 1 : Drs. Tawil, M.Pd., Kons. 
 - 4 Penguji 2 : Dr. Riana Mashar, M.Si., Psi 
- 

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Drs. H. Subiyanto, M.Pd.
NIP. 19570807 198303 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : **Mustakimah**
N.P.M : 13.0301.0007
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat, dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Agustus 2017

Yang Menyatakan



Mustakimah

NPM. 13.0301.0007

MOTTO

“ Orang-orang yang sukses telah belajarmembuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukai atau tidak “
(Aldus Huxley)

PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta, atas doa, kasih sayang dan dukungan yang selalu tercurahkan untukku.
2. Keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat, Ibu Siti Munawaroh yang selalu membuatku semangat.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan semesta alam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa”. Skripsi ini penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Drs. Subiyanto, M.Pd, Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, KaProdi BK FKIP UMMagelang.
4. Dr. Purwati, M.S., Kons dan Nofi Nuryuhanita M.Psi. dosen pembimbing skripsi.
5. Kuntoro., S.Pd. Kepala SMK Putra Bangsa Salaman. Kartika Rahmawati, S.Pd dan Danu Utomo, S.Psi selaku Guru Pembimbing.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas saran, motivasi dan bantuannya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, Agustus 2017
Penulis

Mustakimah

NPM. 13.0301.0007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik	10
B. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas	22
C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.....	40

D. Kerangka Berfikir	43
E. Hipotesis.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel.....	47
B. Definisi Operasional Variabel.....	48
C. Subyek Penelitian.....	49
D. Desain Penelitian.....	50
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
F. Prosedur Penelitian.....	55
G. Teknik Analisis Data Penelitian.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
B. Analisis Deskriptive Variabel Penelitian	67
C. Uji Hipotesis	68
D. Pembahasan.....	75
BABV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

	Tabel	Halaman
1	Sampel Peneliti	50
2	<i>Pre test- Post test Control Group Desain</i> dengan Satu Perlakuan	51
3	Penilaian Skor Angket Perilaku Prokrastinasi Akademik	52
4	Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik	54
5	Kisi-kisi Modul	56
6	Kategori Skor Prokrastinasi Akademik	62
7	Daftar Sampel Penelitian	63
8	Hasil Skor <i>Post Test</i>	66
9	Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	67
10	Deskriptif Data Subyek Penelitian	69
11	Ringkasan Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen	70
12	Ringkasan Hasil Uji Beda Kelompok Control.....	71
13	Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Control	72
14	Penurunan Skor Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	73
15	Penurunan Skor Pre Test dan Post Test Kelompok Control	74

DAFTAR GAMBAR

	Gambar	Halaman
1	Kerangka Berpikir	45
2	Rumus Kategori	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan	83
2 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	86
3 Hasil Try Out Skala Prokrastinasi Akademik	89
4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	92
5 Daftar Item Skala Valid.....	99
6 Skala Prokrastinasi Akademik	102
7 Data Pre Test Skala Prokrastinasi Akademik	108
8 RPL dan Lporan Hasil, Evaluasi Kegiatan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas	110
9 Kisi-kisi Modul dan Modul	140
10 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	172
11 Data Post Test Skala Prokrastinasi Akademik	174
12 Hasil Analisis Non Parametrik (<i>Mann Whitney</i>).....	176
13 Daftar Hadir Konseling Kelompok	181
14 Infrom Konseling Kelompok.....	185
15 Dokumentasi Kegiatan	188

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
REALITAS UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman)

Mustakimah

ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *pendekatan realitas* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman.

Penelitian ini menggunakan *pre test-post test group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu siswa yang diberi perlakuan (konseling kelompok dengan pendekatan realitas) dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik Uji *Mann Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dimana skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman T.A 2016/2017.

Kata Kunci: *Pendekatan Realitas, Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja di anggap sebagai sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada di antara tahap kanak-kanak dengan tahap dewasa. Periode ini adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi, dan kematangan. Seseorang yang ada pada tahap ini akan bergerak dari sebagai bagian suatu kelompok keluarga menuju menjadi bagian dari suatu kelompok teman sebaya dan akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa Maybe dan Sorensen (Geldart, 2011: 5).

Dalam tahap perkembangan, siswa SMA termasuk dalam kategori masa remaja. Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang guna mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam proses pencarian identitas diri atau keutuhan diri tersebut, pada umumnya para remaja mengalami masalah. Dalam proses belajarnya disekolah, tidak sedikit remaja-remaja yang mengalami masalah-masalah akademik. Misalnya masalah-masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu progam yang telah ditentukan.

Memasuki era globalisasi sekarang ini siswa dituntut untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif, dan dapat bersaing

dengan siswa-siswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas sekolah dan sebagainya. Itu semua merupakan salah satu bentuk ketidakdisiplinan yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas. Jika seseorang, dalam hal ini pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dan melakukan tugas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron, 2010: 158).

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Wahyuni, 2014: 2) mengatakan bahwa “ pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan”. Steel (dalam Ursiana dkk, 2013: 2) prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Waston (Ghufron, 2010: 151) mengemukakan bahwa “ anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan”. Kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa fenomena penundaan pekerjaan terlihat dari lingkungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika tidak segera ditangani dengan serius akan berkembang terus menerus dilingkungan sekolah. Hal ini akan menyebabkan prestasi belajar siswa menurun dan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Prokratinasi yang dimaksud para ahli di atas adalah menunda-nunda pekerjaan yang telah diberikan sehingga mereka gagal dalam menyelesaikan pekerjaan tau tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya.

Menurut Ferrari dkk (Ghufron, 2010 : 152) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat di pandang sebagai batasan tertent, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perboiuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebgai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan trait yang melibatkan

komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dijelaskan sebagai suatu penundaan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga membutuhkan waktu untuk menyelesaikan tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Berdasarkan dari hasil observasi di SMK Putra Bangsa yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 27 Febuari 2017 diperoleh informasi masih banyak siswa yang melakukan perilaku menunda-nunda tugas yang di berikan guru. Bentuk perilaku prokrastinasi yang dilakukan siswa di antaranya adalah tidak mengerjakan PR di rumah mereka merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas tersebut dan memilih untuk menyelesaikannya pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum jam pembelajaran di mulai, tidak mencatat apa yang dijelaskan guru, dan mereka lebih suka melakukan hal yang membuat mereka senang.

Dampak yang terjadi banyak siswa yang tidak sedikit yang memilih untuk tidak masuk kelas dikarenakan takut dihukum ataupun dikenakan denda sesuai dengan kesepakatan dari guru mata pelajaran. Jika ini terus menerus dibiarkan dan tidak di bantu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Prokrastinasi akademik baik secara parsial maupun simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa (Restu, 2016 :163). Oleh karena itu

konselor harus melakukan upaya dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi agar siswa mampu mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Fenomena tersebut sesuai dengan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yang dilakukan di SMK Putra Bangsa. Salah satu cara untuk menerapkan perubahan prokrastinasi dilingkungan sekolah adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan konseling dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan perubahan prokrastinasi dilingkungan sekolah bagi para siswa. Solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan salah pendekatan yaitu pendekatan realitas.

Ohlesen (Wibowo 2005:18) menyatakan “ konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah-masalah emosional yang serius”. Dalam hubungan konseling kelompok ada hubungan antara konselor dengan anggota kelompok penuh rasa penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman. Sedangkan menurut Gadza (M. Edi Kurnanto 2014 :8) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku – tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Definisi konseling kelompok dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan

konseling yang dilakukan secara berkelompok dan bersifat dinamis antara konselor dengan anggota kelompok yang dilaksanakan dalam suasana hangat, terbuka, permisif, dan keakraban. Layanan konseling kelompok dapat diberikan dengan pendekatan lainnya. Salah satu pendekatan yang dapat diberikan dalam layanan konseling kelompok pada penelitian ini adalah dengan pendekatan realitas.

Terapi realitas, Corey (2009:263) mengemukakan bahwa terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi ini adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Sedangkan menurut Corey (2009:264) adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Menurut hemat penulis, salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.

Teknik pendekatan realita diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena pesan yang dimainkan sesuai dengan masalah yang dialaminya dan dampak negatif dapat dipaparkan sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan.

Penelitian terkait permasalahan prokrastinasi akademik yang pernah dilakukan yaitu seperti penelitian Tri Widiyastuti yang dilakukan pada tahun 2016 tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik behavior contract terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII G SMP Negeri 10 Kota Magelang. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan perbedaan ciri-ciri dan indikator prokrastinasi akademik. Salah satunya adalah siswa yang semula sering melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekarang tidak lagi menunda dalam mengerjakan tugas.

Penelitian terkait penggunaan pendekatan konseling realitas adalah penelitian yang dilakukan oleh Emer Aldias Dinasti W pada tahun 2016. Penelitian tersebut berjudul efektifitas teknik realitas untuk mengurangi kebiasaan berbicara saat pembelajaran pada siswa SMP N 13 Kota Magelang. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa penggunaan teknik realitas efektif mengurangi kebiasaan berbicara saat pembelajaran.

Penelitian lainnya yang juga terkait dengan permasalahan prokrastinasi akademik serta penggunaan pendekatan konseling realitas adalah penelitian yang dilakukan Febrian Amir Nashrullah pada tahun 2015 di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta juga memberikan bukti bahwa layanan konseling klompok dengan pendekatan realitas dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Namun memiliki perbedaan, diantaranya subyek penelitian dan desain penelitian yang digunakan.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud mengkaji tentang prokrastinasi akademik yang terjadi di SMK Putra Bangsa Salaman dengan menerapkan pendekatan realitas dalam konseling kelompok, hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis. Berkenaan hal tersebut maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : “ apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

b. Manfaat bagi peneliti

Memberikan pengalaman bagi si peneliti dalam penulisan karya ilmiah.

c. Manfaat bagi guru

Memberikan masukan kepada guru tentang salah satu cara mengatasi perilaku prokrastinasi pada siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik Siswa

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu. 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. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya” (Ghufron 2010:150).

Pendapat dari Knaus dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan masalah kebiasaan menunda suatu tugas penting atau kegiatan penting sampai waktu berikutnya yang akan menimbulkan konsekuensi bagi pelakunya. Perilaku ini mengakibatkan mereka mengalami kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas yang diberikan secara tepat waktu karena penundaan yang mereka lakukan.

Academic procrastination is a special form of procrastination that occurs in the academic settings. It involves knowing that one needs to carry out an academic task or undertake an academic activity, such as writing a term paper, studying for examinations, finishing a school-related project, or undertaking the weekly reading assignments, but, for one reason or another, failing to motivate oneself to do so within the expected time frame “prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus yang terjadi dalam pengaturan akademik. Melibatkan bahwa salah satu kebutuhan dalam melaksanakan tugas akademik atau melaksanakan tugas akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan tugas sekolah, membaca tugas mingguan, tetapi, untuk alasan atau lainnya gagal untuk memotivasi diri untuk melakukannya dalam waktu yang diharapkan, Ackerman and Gross (dalam Jiao, 2011). Teori yang lain juga disampaikan oleh Lay dan Schouwenbrung 1993 (dalam Mastuti, 2009: 59) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Berdasarkan hal di atas maka dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan berulang-ulang secara sengaja terhadap tugas yang dianggap penting, menimbulkan ketidaknyamanan pada diri sendiri, dan penyelesaiannya hanya ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Rachmahan (dalam Wilujeng Dwi Wahyuni, 2014: 3) mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain :

a. Takut gagal (*fear of failure*)

Takut gagal merupakan suatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di depan mata.

b. Kurang berhati-hati (*impulsiveness*)

Impulsivitas berarti individu yang kurang mampu menahan keinginannya. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.

c. Perfeksionis

Prokrastinator itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas agar sempurna.

d. Pasif

Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas, pada diri prokrastinator sering kali tidak diimbangi dengan usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.

e. Menunda hingga melebihi batas waktu

Perilaku ini sangat nampak pada prokrastinator, yang dengan berbagai alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.

Selanjutnya Ferrari (dalam Ghufron dan Rini,2010:158) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang harus dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikiny untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan

suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba ia tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Kedua pendapat diatas memiliki perbedaan yaitu pendapat ferarri membagi kedalam empat ciri-ciri diantaranya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlamabatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Sedangkan menurut Rachmahan membagi ciri-ciri prokrastinasi akademik menjadi lima ciri-ciri diantaranya takut gagal, kurang berhati-hati, perfeksionis, pasif, dan menunda hingga melebihi batas. Dari kedua pendapat tersebut yang dimaksud dengan ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya yaitu memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (M.N Ghufron, 2010:154) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi menjadi dua, yakni :

a. *Function Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertunuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu:

c. *Decisioanal procrastination*

Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2003 : 18), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Menurut Ferrari (Ghufron, 2003 : 18), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

d. *Avoidance* atau *behavioral procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2010:155) penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang

akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam self esteem nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang disfungsional merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsiional procrastination* adalah penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. penelitian ini dibatasi dengan jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Candra dkk (2014: 6) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat di kategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal :

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue atau rasa lelah akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik daripada yang tidak. Dari hasil penelitian yang dilakukan juga terbukti bahwa siswa perempuan lebih rajin dari siswa laki-laki yang sudah terbiasa menunda tugas.

2) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis yang dimaksud adalah kurangnya tanggung jawab dalam menghadapi tugas atau rasa percaya diri dari siswa itu sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

1) Faktor keluarga

Bagaimana orang tua memberikan reward atau punishment terhadap siswa akan mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah.

2) Lingkungan masyarakat

Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan mengerjakan tugas. Lingkungan yang rendah pengawasan menjadi faktor penyebab siswa menunda tugas. Lingkungan rendah pengawasan diartikan sebagai suatu kondisi lingkungan dimana norma-norma dan aturan kurang begitu ditegakkan.

3) Lingkungan sekolah

Faktor lingkungan sekolah yang dimaksud yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar, dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru (punishment).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal yaitu faktor keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Faktor-faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat.

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya terbagi menjadi faktor internal dan eksternal, dalam faktor internal terdapat kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal yang

mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah.

5. Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon & Rothblum (dalam Wilujeng :2014 :3), area prokrastinasi akademik sebagai berikut :

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, mengarang dan lain sebagainya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, dan ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu menundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa area prokrastinasi akademik mencakup tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas

membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan penundaan kinerja akademik secara keseluruhan.

6. Dampak prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Arliana (dalam Wilujeng 2014: 3) menyatakan prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya. Hal ini dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa menjadi terdorong untuk membuat alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.

B. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Juntika Nurihsan (M. Edi Kurnanto, 2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut konseling kelompok (Thohirin,2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya memfokuskan pada permasalahan yang dialami anggota kelompok. Pengertian Thohirin bersifat melempngkapi dan memberikan gambaran lebih dari pengertian Juntika. Juntika lebih bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan, sedangkan Thohirin mengungkapkan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi

kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah siswa.

b. Tujuan konseling kelompok

Menurut Prayitno (dalam Thohirin, 2007:173-174) Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. konseling kelompok juga dapat diartikan masalah konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya dari konseling kelompok berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sementara itu menurut Winkel (2013:592) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- 1) Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Memperhatikan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.

c. Asas-asas dalam konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno (2004: 115) meliputi :

- 1) Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginannya sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan, dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.
- 2) Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.
- 3) Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- 4) Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- 5) Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang lain (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok berdasarkan asas kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Langkah konseling kelompok

Prayitno, (1995:40) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu :

1) Tahap I: Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukkan diri ke dalam suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota kelompok memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Pada tahap pembentukan ini peranan pemimpin kelompok adalah :

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan.
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal anggota.
- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima.
- d) Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

2) Tahap II: Peralihan

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh pada tahap pembentukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami maksud, tujuan, asas, dan prosedur penyelenggaraan konseling

kelompok, dan siap untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Pada tahap ini, pimpinan kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok pada tahap selanjutnya.

3) Tahap III: Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan dalam konseling kelompok. Pada tahap ini saling berhubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Selain itu saling tanggap dan tukar pendapat juga berjalan dengan lancar. Para anggota kelompok bersikap saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, dan berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata yang benar-benar sedang mereka alami. Oleh karena itu peran pemimpin kelompok lebih kepada mendorong, menghidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Pemimpin kelompok menjadi reflektor dan sirkulator dari proses diskusi kelompok. Karena kelompok tanpa pemimpin sering mengalami benturan komunikasi dan pertengkaran-pertengkaran yang tidak perlu.

Kegiatan yang ditempuh pada tahap inti ini adalah para anggota kelompok menemukan masalah pribadi masing-masing, yang kemudian masalah tersebut akan dibahas terlebih dahulu yang dianggap penting dan memerlukan penyelesaian segera.

Setelah masalah disepakati, langkah selanjutnya adalah melakukan pembahasan terhadap masalah yang telah disepakati tersebut. Dalam pelaksanaannya, guru pembimbing berperan untuk menstimulasi seluruh anggota agar masing-masing anggota berkontribusi, khususnya dalam memberikan pendapat atau solusi terhadap permasalahan yang dibahas. Oleh karena itu, penggunaan teknik curah pendapat sangat efektif digunakan.

Teknik ini digunakan pada tahap awal, setiap peserta secara bergiliran diminta mengemukakan pendapatnya, dan hanya satu pendapat atau satu solusi dari sejumlah solusi yang mungkin dapat diberikan. Hal ini penting dilakukan untuk memberikan kesempatan sepadan semua anggota secara merata, sekaligus menghindari perilaku dominatif dari satu atau dua orang anggota, yang sering terjadi dalam sebuah diskusi.

4) Tahap IV: Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan koneling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya, upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok, peran guru pembimbing pada tahap ini ialah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok, dan juga lebih

diarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara komitmen.

Sebelum kegiatan ini berakhir, pemimpin kelompok, dalam hal ini guru pembimbing, meminta kesan-kesan para peserta dan kesan-kesan tersebut dapat dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya. Untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan ini, guru pembimbing dapat memberikan ungkapan yang membangkitkan motivasi siswa, seperti : “Terimakasih kalian telah berkontribusi secara produktif dalam kegiatan ini, mudah-mudahan hasil pembicaraan yang kita lakukan dapat kita tindak lanjuti dengan baik. Selamat belajar, dan tetap semangat.

e. Manfaat konseling kelompok

Jacob, Harvill & Masson (dalam Adhiputra, 2015 : 27) menegaskan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain :

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan yang dialami satu sama lain.
- 2) Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.
- 3) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.

- 4) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- 5) Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi.
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki berbagai manfaat anatara lain: perasaan membagi keadaan, memiliki rasa saling memiliki, menerima berbagai umpan balik, praktek dengan orang lain, berkomitmen, serta perkiraan menghadapi kenyataan.

f. Kelebihan konseling kelompok

Astuti (2012: 8) konseling kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaanya, yaitu :

- 1) Bersifat praktis
- 2) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
- 3) Kelompok dapat digunakan untuk belajar
- 4) Anggota belajar ketrampilan sosial dan belajar berhubungan antar pribadi secara lebih mendalam
- 5) Mendapatkan kesempatan diterima dan diterima dalam kelompok

Sejalan dengan pendapat diatas, Jacobs, Harvill dan Marson (dalam Adhiputro, 2015 :27) mengemukakan bahwa keuntungan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama
- 2) Rasa memiliki
- 3) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- 4) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- 5) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- 7) Dorongan teman guna memelihara komitmen

Pendapat mengenai keuntungan konseling kelompok diatas, dapat dipahami bahwa dengan mengikuti konseling dalam bentuk kelompok dapat memberikan beberapa keuntungan untuk setiap anggota kelompok yang mengikutinya. keuntungan

2. Pendekatan Realitas

a. Pengertian konseling realitas

Konseling realitas diberikan untuk merubh perilku suatu individu sekarang sesuai dengan kenyataan (realita) yang sedag dihadapinya sat ini. Hal ini merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bnetuk bantuan langsung pada konseli. Perlakuan ini didasarkan pada konsep *reality therapy* dimana seorang koseli ditolong agar dia mampu menghadapi masa depannya dengan penuh optimis.

Colvin (dalam Latipun, 2008: 148) mengemukakan bahwa William Glasser adalah psikiater yang mengembangkan konseling realitas pada tahun 1950-an. Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung pada konseli.

Glasser (dalam Corey, 2009 : 263) menyebutkan bahwa terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dengan mengfungsikan terapis sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Menurut Palmer (2011:525) mengemukakan bahwa terapi ini adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai macam lingkup. Karena fokusnya pada problem kehidupan saat ini yang dirasakan konseli (realitas konsel terbaru) dan penggunaan teknik mengajukan pengajuan pertanyaan oleh konselor, terapi realitas terbukti sangat efektif dalam jangka pendek, meskipun tidak terbatas pada itu saja.

Individu yang berperilaku tidak tepat itu disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam memuaskan kebutuhannya dengan akibat kehilangan sentuhan dengan realitas obyektif, dia tidak dapat melihat

sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas. Konseling realitas pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku yang abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realitas lebih dhubungkan dengan perilaku tepat atau berperilaku tidak tepat. Gasser (dalam Latipun,2010 :101).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah suatu bantuan atau metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan memfokuskan dan interaktif pada sekarang dan merubah pikiran sesuai dengan kenyataan serta dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri sesuai dengan realitas.

b. Tujuan konseling realitas

Secara umum tujuan dari konseling realitas sama dengan tujuan hidup yaitu individu mencapai kehidupan dengan keberhasilan. Untuk itu konseli harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kehidupan personalnya. Konseling realitas membantu konseli dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, membantu konseli menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi konseli sendiri yang menetapkan tujuan terapi ini.

Menurut Jones (2011: 297-298) tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu konseli mengganti psikologi kontrol eksternal denganteori pilhan sehingga mereka dapat memiliki hubungan-hubungan

yang sehat dan meningkatkan kualitas kehidupan. Lebih spesifiknya, terapi realitas memiliki tujuan-tujuan sebaga berikut :

- 1) Terapi realitas berusaha untuk menyampaikan kerangka kerja teori pilihan kepada konseli untuk memahami perilakunya.
- 2) Pendekatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran konseli tentang perilaku memilihnya dan bagaimana konseli mencoba mengontrol dunianya melalui perilaku itu.
- 3) Terapi realitas meningkatkan pemahaman konseli tentang tanggung jawabnya untuk membuat pilihan-pilihan yang bekerja bagi mereka.
- 4) Konseli di banti untuk mengidentifikasi dan memahami kebutuhan dasar akan kelangsungan hidup, rasa ingin memiliki (belonging), kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.
- 5) Terapi realitas membantu konseli untuk mempunyai gambaran-gambaran yang baik dalam dunia kualitasnya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya.
- 6) Terapi realitas mengajari konseli untuk mengevaluasi efektivitas perilaku totalnya mengingat apa yang diinginkannya dan memilih perilaku-perilaku yang berbeda yang dibutuhkan.
- 7) Terapi realitas membantu konseli untuk mengembangkan dan mengimplementasikan perilaku-perilaku tertentu yang akan membantunya memenuhi kebutuhannya sekarang dan dimasa mendatang tanpa menggagalkan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

- 8) Terapi realitas mengajari konseli tentang cara menghindari dirinya dikontrol oleh perilaku orang lain bersifat mengontrol seara negatif.

Terapi realitas bermaksud membantu konseli untuk membantu dirinya. Konseli sebaiknya disipakan bukan hanya untuk menangani masalah-masalahnya sekarang, tetapi juga mencegah atau mengatasi masalah-masalah yang akan datang.

c. Prosedur Konseling

Glasser (dalam Latipun,2010: 103-105) menyebutkan bahwa untuk mencapai tujuan-tujuan konseling ini, ada prosedur yang harus diperhatikan oleh konseling realitas, sebagai berikut :

- 1) Berfokus pada personal

Prosedur utama adalah mengkomunikasikan perhatian konselor kepada konseli. Memberi hubungan hangat dan lebih memahami konseli. Keterlibatan konselor dapat menjadi fungsi kebebasan, tanggung jawab dan otonomi pada konseli.

- 2) Berfokus pada perilaku

Konseling realitas berfokus pada perilaku bukan pada perasaan dan sikap. Hal ini menurut Glasser karena perilaku dapat diubah dan dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan atau sikap. Konselor dapat meminta konseli untuk melakukan sesuatu menjadi lebih baik dan bukan meminta konseli merasa lebih baik. melakukan yang lebih baik pada akhirnya akan dapat merasakan yang

lebih baik. antara perasaan (feeling) dengan perilaku pada dasarnya memiliki hubungan.

3) Berfokus pada saat ini

Konseling realitas memandang tidak perlu melihat masa lalu konseli. Masa lalu tidak dapat diubah dan membuat konseli tidak bertanggung jawab terhadap kenyataannya.

4) Pertimbangan nilai

Konseli perlu menilai kualitas perilakunya sendiri apakah perilakunya bertanggung jawab, rasional, realistik, dan benar atau justru sebaliknya. Penilaian perilakunya oleh dirinya sendiri akan membantu kesadarannya tentang diri untuk melakukan hal-hal yang positif atau mencapai identitas keberhasilan.

5) Perencanaan

Konseling realitas beranggapan konseling harus mampu menyusun rencana-rencana yang realistis sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik, menjadi orang yang memiliki identitas keberhasilan.

6) Komitmen

Setelah melakukan perencanaan, yang harus dimiliki oleh konseli adalah komitmen. Komitmen ditunjukkan dengan kesediaan konseli sekaligus secara riil melaksanakan apa yang direncanakan. Konselor terus meyakinkan konseli bahwa kepuasan atau kebahagiaannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencananya.

7) Tidak menerima dalih

Adakalanya rencana yang telah dibuat dan ada komitmen dari konseli tidak terlaksana atau mengalami kegagalan. Ketika konseli menjelaskan tentang kegagalannya itu, sebaiknya konselor menolak untuk menerima dalih yang diberikan konseli. Justru itu konselor perlu membuat rencana dan komitmen baru untuk melaksanakan upaya lanjutan.

8) Menghilangkan hukuman#

Setelah tidak menerima dalih dari konseli, konselor perlu menghilangkan hukuman. Menurut Glasser hukuman tidak efektif dan justru memperburuk hubungan konseling. Konseli dibiarkan untuk belajar mendapatkan konsekuensi secara wajar dari perilakunya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada 8 prosedur dalam pendekatan konseling realitas, yaitu: berfokus pada personal, berfokus pada perilaku, berfokus pada saat ini, pertimbangan nilai, perencanaan, komitmen, tidak menerima dalih, serta menghilangkan hukuman.

d. Teknik-teknik dalam konseling realitas

Upaya membrikan perubahan atau membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, menurut Corey (2009: 277-278) mengatakan bahwa dalam membantu konseli untuk mencapai identitas keberhasilan, maka dapat menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- 4) Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik
- 5) Bertindak sebagai model dan guru
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- 7) Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sakrasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
- 8) Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif

Menurut Sayekti (1993: 62) teknik-teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam konseling realitas adalah sebagai berikut :

- 1) Menggunakan role playing dengan konseli
- 2) Menggunakan humor untuk menciptakan suasana segar dan relaks
- 3) Tidak menerima maaf apapun
- 4) Mendorong siswa merumuskan tingkah lakunya sendiri
- 5) Membuat model terapis sebagai guru yang bersifat mendidik.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat digunakan dalam kegiatan konseling realitas. Kelima teknik yang digunakan dalam konseling realitas adalah sebagai berikut :

- 1) Guru terlibat dalam melakukan wawancara konseling dengan siswa
- 2) Guru menggunakan humor dan kata-kata yang menghibur
- 3) Guru menolak perilaku konseli yang tidak realitas dan tidak bertanggung jawab
- 4) Guru bersama-sama siswa merumuskan rencana untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab dan tidak realistis menjadikan perilaku yang bertanggung jawab dan realistis
- 5) Guru bertindak sebagai model dan guru yang menganjurkan cara berperilaku yang realitas dan bertanggung jawab.
- 6) Terlibat dalam permainan peran bersama konseli

e. Peranan Konselor dalam Konseling Realitas

Menurut Latipun (2001: 34) peran konselor dalam pendekatan konseling realitas adalah konseli dianggap sebagai orang yang bertanggung jawab kepada kebaikan dirinya sendiri. Konselor cukup memberikan dorongan dengan janji memuji konseli ketika ia melakukan tindakan yang bertanggung jawab dan menunjukkan penolakan ketika konseli tidak melakukan rencana yang telah disepakati. Peran konselor dalam konseling realitas adalah mendorong konseli untuk melakukan tingkah laku yang bertanggung jawab bagi kebaikan dirinya sendiri dan menunjukkan sikap menolak ketika konseli dapat konsisten terhadap rencana yang telah disepakati.

Menurut Corey (2003: 274) fungsi dan penerapan konseling dalam pendekatan konseling realitas adalah sebagai berikut:

- 1) Melibatkan diri dengan konseli dan membuat konseli menghadapi kenyataan
- 2) Tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan bagi konseli
- 3) Bertindak sebagai pembimbing yang membuat konseli agar dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas
- 4) Memberikan pujian jika konseli bertindak secara bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan jika konseli tidak bertindak secara bertanggung jawab
- 5) Bersedia untuk berfungsi sebagai guru dalam hubungan dengan konseli. Konseli harus benar-benar mendorong dan meyakinkan konseli untuk bersungguh-sungguh akan melaksanakan rencana yang telah ditetapkan sesuai dengan komitmen yang telah di buatnya.

Kesimpulan dari pendapat diatas adalah bahwa peran konselor dalam pendekatan konseling realitas adalah membantu, mendorong dan meyakinkan konseli agar konseli bersungguh-sungguh melaksanakan rencana yang telah dibuat bersama dengan konselor.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa

Seperti yang pernah disampaikan Silver menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya

sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya pada tepat waktu.

Perilaku prokrastinasi akademik tersebut merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan, karena menimbulkan hal-hal negatif bagi siswa itu sendiri seperti tugas-tugas sekolah yang terbengkalai, hasil yang dicapai menjadi kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Dua faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik, yaitu faktor intern (fisik dan psikis) dan faktor ekstern (keluarga, masyarakat, dan sekolah). Adapun ciri-ciri-ciri siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Siswa yang mempunyai ciri-ciri tersebut merupakan siswa yang kurang mempunyai tanggung jawab terhadap tugasnya.

Kenyataan dilapangan khususnya di SMK Putra Bangsa masih banyak ditemui siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Untuk itu perlunya upaya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa salah satunya dengan memberikan treatment yaitu pendekatan realitas.

Pendekatan realitas dapat digunakan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, karena di dalam pendekatan realitas lebih berfokus

pada personal, berfokus pada perilaku, berfokus pada saat ini, dan sebagainya. Inti dari pendekatan realitas yaitu menekankan kepada tanggung jawab diri. Sehingga siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik dapat lebih bertanggung jawab terhadap tugasnya yang di laksanakan melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan (Supriyatna, 2011:107). Melihat hal tersebut layanan konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mencegah dan penyembuhan yang mengarah kepada perkembangan dan pertumbuhannya.

Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas merupakan salah satu untuk merubah, menghapus tingkah laku maladaptif, memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, dan menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar. Membantu konseli untuk membentuk perilaku siswa yang lebih bertanggung jawab terhadap kewajiban dan tugasnya sebagai siswa yang nantinya kehidupan dimasa yang akan datang menjadi lebih baik lagi. Juga diharapkan siswa mampu menetapkan dan memiliki tujuan dalam belajarnya, dapat mengontrol dirinya sendiri, memiliki strategi belajar yang sesuai dengan dirinya dan dapat mengatur waktu belajarnya. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan

pendekatan realitas, diharapkan siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang.

D. Kerangka Berfikir

Siswa kelas XI di SMK Putra Bangsa Salaman Magelang ada yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, sedang, dan ada yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik rendah yang diperoleh dari pretest. Bagi siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi menimbulkan berbagai hal negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, hasil yang dicapai menjadi kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan konerja aktual, dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

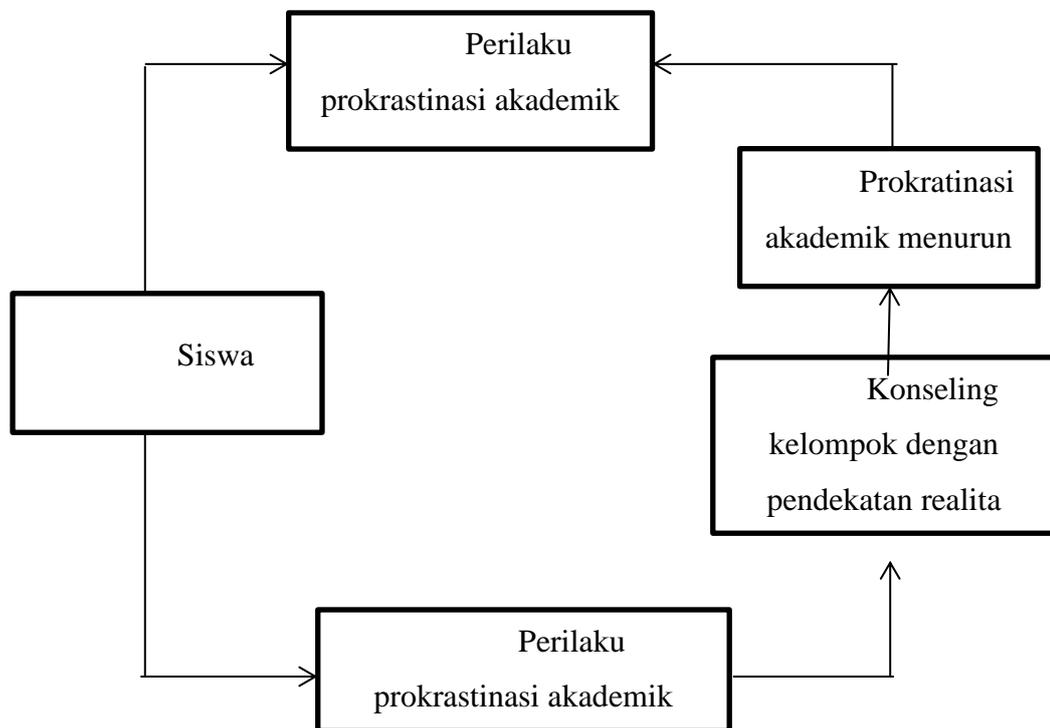
Untuk itu diperlukan solusi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dalam penelitian ini dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Pendekatan realitas yang diberikan kepada siswa lebih difokuskan pada tingkah laku siswa yang sekarang, serta mengkonfrontasikan siswa dengan cara-cara yang dapat membantu siswa menghadapi kenyataan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya sebagai siswa tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Inti dari

pendekatan realitas yang diberikan lebih menekankan kepada penerimaan tanggung jawab, misalnya penurunan perilaku prokrastinasi akademik dilihat dari aspek pertama yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru dibahas dalam konseling kelompok, setelah dibahas diperoleh beberapa permasalahan yang sama dari anggota kelompok, permasalahan tersebut dicarikan solusi bersama anggota kelompok dengan menggunakan teknik yang terdapat dalam konseling realitas seperti menggunakan role playing, menggunakan humor, membuat model teapis, menolak dalih apapun dan sebagainya yang bertujuan mengarahkan kepada perilaku yang akan datang dan penerimaan terhadap tanggung jawab pribadinya sehingga siswa tersebut memiliki komitmen untuk merubah perilaku prokrastinasi akademiknya menjadi perilaku yang lebih baik dan bertanggung jawab.

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam pelaksanaannya dapat menggunakan teknik-teknik yang ada dalam pendekatan realitas, teknik-teknik tersebut berupa terlibat dalam wawancara dengan konseli, menggunakan humor, menolak perilaku konseli yang tidak bertanggung jawab, bertindak sebagai model atau guru, dan terlibat dalam permainan peran bersama konseli. Dari beberapa teknik yang terdapat dalam pendekatan realitas tersebut peneliti dapat menggunakannya sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas diharapkan siswa mampu menetapkan dan memiliki tujuan dalam belajarnya, menjadi pribadi yang bertanggung jawab, memiliki motivasi tinggi, dan memiliki

komitmen yang tinggi dalam dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang atau menurun. Agar lebih jelasnya, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

1. Siswa/individu yang belum diberikan treatment dengan menggunakan pendekatan realitas melalui konseling kelompok
2. Siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik tinggi
3. Siswa diberikan treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas

4. Perilaku prokrastinasi yang dialami siswa berkurang setelah mendapat treatment melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.
5. Perilaku prokrastinasi siswa menurun

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “konseling kelompok pendekatan realitas berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI TKR C SMK Putra Bangsa Salaman tahun pelajaran 2017/2018”

BAB III METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2005: 7) metode penelitian adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Dengan metode penelitian ini dapat memudahkan peneliti dalam memilih variabel-variabel penelitian dan instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data secara mantap, menentukan secara populasi dan teknik sampling yang dikehendaki serta desain penelitian untuk memberikan dasar pada perhitungan dan pembahasan analisis yang dilakukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini melakukan eksperimen atau percobaan dengan memberikan layanan konseling kelompok secara intensif kepada penerima manfaat selanjutnya mengukur dampak atau hasil dari perlakuan obyek yang digunakan sebagai pengumpulan informasi penelitian tersebut.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar penelitian dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto: 2008:118).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. Dalam hal ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Variabel tersebut berfungsi untuk memberikan sebuah tindakan agar terjadinya sebuah efek dalam variabel terikat.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Dalam hal ini adalah perilaku prokrastinasi siswa.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Prokrastinasi akademik siswa yang dimaksud adalah penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja terhadap tugas yang dianggap penting, menimbulkan ketidaknyaman pada diri sendiri, dan penyelesaiannya hanya ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan. Prokrastinasi akademik memiliki aspek-aspek sebagai berikut: (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (4) melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.
2. Konseling kelompok dengan pendekatan realitas merupakan layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat

saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal melalui pendekatan realitas yang didalamnya terdapat teknik yang dapat digunakan seperti bermain peran, menggunakan humor, mengkonfrontasikan konseli, bertindak sebagai model atau guru, melibatkan diri dengan konseli dan lain-lain. Bertujuan mengubah perilaku tertentu dengan memfokuskan kepada tanggung jawab diri dan perilakunya dimasa yang akan datang.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Hadjar (dalam Purwanto, 2008:24) menjelaskan bahwa populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI Teknik Kendaraan Ringan SMK Putra Bangsa Salaman.

2. Sampel penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Teknik Kendaraan Ringan SMK Putra Bangsa Salaman berjumlah 16 (enambelas) siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. 8 (delapan) siswa yang sering melakukan perilaku prokrastinasi merupakan kelompok kontrol, sedangkan 8 (delapan) siswa yang sering melakukan perilaku prokrastinasi merupakan kelompok eksperimen. Pembagian antara kelompok kontrol

dan kelompok eksperimen yaitu dengan melihat tinggi rendahnya skor, semisal skor tinggi yang diperoleh ada enam maka tiga ada di kelompok kontrol dan tiga ada di kelompok eksperimen.

Tabel: 1

Sampel Penelitian

Subyek Penelitian	Jumlah
Kelompok eksperimen	8
Kelompok kontrol	8
Total	16

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas XI Teknik Kendaraan Ringan SMK Putra Bangsa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan pengamatan guru BK dan pengukuran skala prokrastinasi akademik.

D. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, sebenarnya dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan

perlakuan dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan.

Kelompok eksperimen diberi tes awal (pretest) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu yang selanjutnya diberikan pengukuran kembali (posttes) untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Sementara dalam kelompok kontrol hanya diberi pretest dan posttes tanpa diberikan perlakuan agar dapat diketahui ada tidaknya pengaruh dari perlakuan yang diberikan antara kelompok yang diberi perlakuan dengan yang tidak diberi perlakuan.

Tabel : 2

pretest-posttest Control Group Desain dengan satu perlakuan

Subyek	Pre-test	Perlakuan	Post-test
KE	YI	X	Y2
KK	YI	-	Y2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Control

YI : *Pretest* (perilaku prokrastinasi tinggi)

Y2 : *Posttest* (perilaku Prokrastinasi tinggi)

X : Perlakuan (konseling kelompok dengan pendekatan realitas)

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini yakni memberi pretest kepada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal apakah ada

perbedaan antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X), sedangkan pada kelompok tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan yakni konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Melalui skema diatas, dapat diketahui bahwa pengaruh perlakuan ditunjukkan oleh perbedaan antara (Y2-Y1) pada kelompok eksperimen dengan (Y2-Y1) pada kelompok pembanding.

Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan realitas diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 5 kali pertemuan. Setelah perlakuan pada kelompok eksperimen selesai. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan tes akhir atau post-test.

E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner perilaku prokrastinasi tinggi. Jenis angket yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu koesioner yang menghendaki jawaban pendek dan jawabannya diberikan dengan membubuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan model skala litert dengan pilihan 4 jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel : 3

Penilaian Skor Angket Perilaku Prokrastinasi Akademik

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang perilaku prokrastinasi akademik, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek peneliti sehingga hasil *try out* tersebut merupakan hasil *pre test*.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket menggunakan variabel yaitu perilaku prokrastinasi. Prosedur penyusunan angket perilaku prokrastinasi akademik dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa SMK Putra Bangsa dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala litert.
- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dari sub variabel tersebut.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi angket mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Variabel angket diambil berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, dari variabel dikembangkan menjadi subvariabel, dan setelah subvariabel dikembangkan menjadi indikator.

Tabel : 4
Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item
			+	-	
Ciri- ciri Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	2, 45, 46,	4, 5, 49	6
		Penundaan dalam menyelesaikan tugas	6, 7, 51,	9, 53, 55,	6
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	Memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas	10, 12, 56, 57	13, 14, 15, 59, 60	9
		Menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan secara berlebihan	16, 17, 61,	19, 21, 63, 64, 65,	8
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan untuk menyelesaikan tugas akademik	22, 23, 68,	25, 69, 71, 89,	7
		Kegagalan menyelesaikan tugas akademik sesuai waktu yang telah ditentukan oleh guru	28, 29, 30, 72, 74,	31, 32, 33, 75, 76, 77	11
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan	Kesadaran individu melakukan aktifitas yang kurang bermanfaat	78,	39, 82,	3
		Melakukan aktifitas lain yang tidak	83, 85,	43, 44,	7

	hiburan	bermanfaat		86, 87, 91	
Total			24	33	57

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian, yang di jabarkan sebagai berikut :

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Penulis mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada tanggal 22 Februari 2017

b. Pengajuan surat ijin

Penulis mengajukan surat ijin penelitian di SMK Putra Bangsa Salaman pada tanggal 3 mei 2017

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik

d. Penyusunan modul konseling kelompok

Sebelum Treatmen dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti membuat modul konseling kelompok.

Tabel: 5
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok pendekatan realitas untuk
Mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

NO	Topik	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	pengenalan konseling kelompok, dan prokrastinasi akademik	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti pelaksanaan konseling kelompok, serta mengenal perilaku prokrastinasi akademik.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
2.	Eksplorasi Problem	Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi pada masa sekarang terkait dengan prokrastinasi akademik	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
3.	Konseling kelompok realitas	untuk membantu anggota kelompok dalam mengeksplorasi hal-hal apa saja yang diinginkan dalam kehidupan, yang bisa dilakukan dengan mengevaluasi perilaku-perilaku sebelumnya yang lebih efektif, dan merencanakan perilaku-perilaku yang bertanggung jawab untuk masa depannya sesuai dengan kemampuannya.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
4.	Perencanaan	Untuk membantu konseli dalam merencanakan perilaku dan komitmen yang dapat dilakukan konseli	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
5.	Komitmen masa depan	Untuk mengetahui sejauh mana komitmen dari rencana yang mereka buat, apakah mereka mampu berkomitmen atau tidak	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV:	60 menit

			Penutup	
6..	Evaluasi	Untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran anggota kelompok setelah pelaksanaan konseling kelompok, terungkapnya hasil hasil kegiatan kelompok yang telahdicapai yang dikemukakan secara mensdalam dan tuntas	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit

e. Try Out instrumen

Sebelum angket digunakan untuk pre test dan post test, terlebih dahulu peneliti melakukan try out. Pelaksanaan try out skala prokrastinasi akademik siswa dilakukan pada bulan mei 2017, Try Out dilakukan pada siswa kelas XI TKR D angket terdiri dari 92 butir pertanyaan.

1) Validasi Instrumern

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantan progam SPSS 16.00 *for windows*. Junlah item pada angket adalah 92 item pertanyaan dengan N jumlah 57 (jumlah sampel try out).

1) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama dalam yang bherlainan atau jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok

orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Karena hasilnya konsisten itu, maka instrumen tersebut dapat dipercaya (reliable), atau dapat diandalkan. Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Package For The Social Sciences)* versi 16.00 *for windows*. Berdasarkan atas hasil uji mengenai validitas dan reliabilitas instrumen itulah peneliti membuat keputusan tentang mutu instrumen penelitian. Jika validitas dan reliabilitas instrumen kurang memadai maka peneliti akan berusaha menyusun ulang instrumen. Dan jika validitas dan reliabilitas telah memadai maka peneliti akan menggunakan instrumen tersebut kepada subjek peneliti untuk mengumpulkan data.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan pre-test

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan pretest
- 2) Peneliti membagi angket kepada siswa yang menjadi sampel
- 3) Peneliti mengoreksi hasil angket yang telah diisi dan menganalisisnya untuk menentukan tindak lanjut.

b. Pelaksanaan Terapi Realitas

- 1) Mengoreksi daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah mengikuti pretest
- 2) Mengoreksi jawaban siswa pada angket prokrastinasi akademik siswa

- 3) Mengambil sampel sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
 - 4) Memberikan terapi realitas kepada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
 - 5) Evaluasi pemberian terapi realitas
- c. Pelaksanaan Post-test
- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan post-test
 - 2) Peneliti memberikan angket posttest kepada kedua kelompok yang menjadi sampel penelitian
 - 3) Peneliti mengoreksi hasil penelitian angket
 - 4) Peneliti menganalisis hasil post-test dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

3. Penyusunan Hasil Penelitian

G. Teknik Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis statistic non parametrik atau dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 8 siswa

pada masing-masing kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Sehingga dengan menggunakan uji *Mann Whitney* diharapkan dapat diketahui apakah terapi realitas berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versi 16.00 windows.

Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%. Artinya, hipotesis dapat diterima jika nilai probabilitas (nilai p) kurang dari 0,05.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Simpulan Teori

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan berulang-ulang secara sengaja terhadap tugas yang dianggap penting, menimbulkan ketidaknyamanan pada diri sendiri, dan penyelesaiannya hanya ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan.

Penerapan pendekatan realitas dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas adalah layanan dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal melalui pendekatan realitas yang bertujuan mengubah perilaku tertentu dengan menekankan kepada tanggung jawab diri dan perubahan di masa yang akan datang.

2. Simpulan hasil penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan realitas dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.
2. Sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik yang tinggi.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, pendekatan realitas dalam menangani siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik bukan satu-satunya pendekatan yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputro, A.A.Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Alfiah, indah. 2013." *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*. <http://www.journal.unair.ac.id> akses tanggal 4 april 2017.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Astuti, Budi. 2012. *Modul Konseling Individu*. Yogyakarta: UNY.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Candra, U., Mungin E.W. & Ninik Setyowani. 2014." *Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*". Indonesia of guidance and counseling theory and application. Vol. 3, No.3. hal 66-72.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Geldard, Kathryn & David Geldard. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M.N. dan Rini Risnawati. 2010. *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Gibson, Robert L & Marianne H.M. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, Elizabeth B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Jiao, et al. 2011. *Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses*. Journal of the Scholarship of Teaching and Learning. 11 (1), 119-127.
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press
- Morrison, dkk. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Jakaerta : Kencana Prenada Media Group
- Narbuko. 2002. *Metode Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta

- Nazir, Muhammad. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanto. 2008. *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rumiani. 2006. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3, No 2. Hal. 37-48.
- Sayekti Pujosuwarno. 1993. *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta : Menara Offset.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik edisi revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Supriyatna, Mamat. 2013. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Thohirin. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013). *Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798.
- Wilujeng & Muhari. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII CSMP Negeri 20 Surabaya" *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4, No. 3. Hal, 1-10.
- Winkel, Sri Hastuti. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zuriah, Nurul. 2006. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Mastuti, Endah. 2009. "Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tingkat Self Regulation Learning" *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. VI, No. 1. Hlm. 55-61.