

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BK ANGKATAN 2021

Sherly Rahmadani Izza¹, Yurike Kinanthy Karamoy², Fakhruddin Mutakin³

^{1,2,3}Universitas Islam Jember

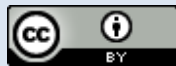
Co – Author : Sherlyri16@gmail.com / [085806905057](tel:085806905057)

Info Artikel

- **Masuk :** 10/05/2023
- **Revisi :** 07/06/2023
- **Diterima :** 11/06/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract : *Maladaptive behavior in education is still common. Academic procrastination is one of the maladaptive behaviors that is often found among students and university students. Academic procrastination is the behavior of procrastinating in doing academic tasks. This behavior is a behavior that must be overcome so that the procrastinator can achieve his developmental task optimally. As many as 80% of BK students class of 2021 Universitas Islam Jember are still experiencing academic procrastination. This study aims to determine the effectiveness of reality group counseling in reducing the academic procrastination rate of BK students class of 2021. This research is a type of quantitative research with an experimental method using a one group pre-test post-test design. The sample used in the study was 5 BK students class of 2021 with the criteria of having a high level of academic procrastination based on the results of filling out the questionnaire. The collection method used is using a Likert scale and then the data is analyzed using the SPSS application version 28.00 with the paired Samples Test formula. The results showed that reality group counseling was effective in reducing the level of academic procrastination of students.*

Keywords: *Reality group counseling; academic procrastination*

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam suatu negara dikenal sebagai “*agent of change*” atau sebagai penggerak perubahan. Yang dimaksud perubahan disini adalah perubahan yang mengarah dalam hal positif dan menghilangkan hal-hal negatif, baik dalam bidang pendidikan, moral, dan sosial. Mahasiswa memiliki peran penting sebagai “*agent of change*” dalam sebuah negara, karena mahasiswa adalah generasi penerus bangsa. Untuk itu, seorang mahasiswa harus mampu mengamalkan nilai-nilai positif kepada masyarakat. Untuk dapat mengamalkan nilai-nilai positif, mahasiswa hendaknya senantiasa memiliki sifat yang ulet, disiplin, rajin dan bertanggung jawab. Salah satu tanggung jawab seorang mahasiswa adalah mengerjakan tugas. Namun dalam kenyatannya tidak semua mahasiswa dapat mengerjakan tugas tepat waktu. Mereka cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa dalam menunda tugas perkuliahannya ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Aisyah et al. (2021:359) Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dalam mengerjakan tugas dalam bidang akademik melakukan penundaan. Sedangkan menurut Azizah & Kardiyem (2020:120) Prokrastinasi akademik yaitu melakukan hal diluar lingkup tugas akademik yang tidak bermanfaat, dan memiliki tujuan untuk menunda tugas dan menimbulkan dampak tugas tidak selesai sesuai *deadline* serta pengerjaan tugas yang terhambat. Lebih lanjut menurut Burka dan Yuen (dalam Ananta et al, 2021:2) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menghindari atau menunda aktivitas yang seharusnya dilakukan. Raiyanti (2013) mendefinisikan suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sampai batas pengumpulan merupakan karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Dari pengertian tokoh-tokoh diatas yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda tugas yang berhubungan dengan bidang akademik yang disebabkan oleh adanya aktivitas lain dan menimbulkan kerugian. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang harus dikurangi/dihilangkan, karena perilaku ini dapat menimbulkan hal-hal negatif bagi para pelaku prokrastinator. Yang ditimbulkan dari dampak negatif tersebut antara lain yaitu; timbul rasa cemas ketika tugas sudah mendekati *deadline*, tidak bisa mengerjakan tugas secara maksimal dan cenderung tergesa-gesa dalam mengerjakan dikarenakan dikejar oleh waktu. Menurut Latipun (2015) individu akan mengembangkan diri sebagai *failure identity* ketika individu tersebut gagal dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muyana pada mahasiswa BK Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yaitu sebesar 6% mahasiswa berada pada tingkat prokrastinasi sangat tinggi, 81% pada kategori tingkat tinggi, 13% kategori tingkat sedang dan 0% kategori rendah (Muyana, 2018). Lebih lanjut, (Sari et al. 2020) melakukan penelitian kepada 123 mahasiswa BKI FUAD IAIN Langsa, hasilnya terdapat 64 mahasiswa (52,3%) mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang, 57 mahasiswa (46,34%) kategori tinggi dan 2 mahasiswa (1,63%) kategori rendah. Kemudian Aisyah melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Malang prodi S1 TEP 2016, dari 95 mahasiswa terdapat 65 mahasiswa atau apabila dipresentasikan yaitu sebanyak 68,42% mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi (Aisyah et al., 2021). Dari beberapa peneliti yang telah melakukan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih mengalami prokrastinasi akademik, dengan rata-rata berada pada kategori tinggi dan sedang.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dalam prosesnya. Konseling kelompok didalamnya terdapat berbagai macam pendekatan yang membuat layanan ini menjadi strategi yang tepat dalam rangka penurunan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa. Dari banyaknya pendekatan, yang dirasa efektif dalam menurunkan prokastinasi akademik mahasiswa adalah pendekatan realita. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian terdahulu tentang penggunaan konseling realita dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik pada mahasiswa dari UN PGRI Kediri angkatan 2016 yang dilakukan oleh Savitri. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa penurunan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa menggunakan konseling kelompok pendekatan realita efektif (Savitri, 2018).

Menurut Febrianto (2019) Konseling realita adalah suatu proses interaksi antara konselor dan konseli berkaitan dengan apa yang akan diambil dalam hidupnya mengenai pilihan pilihan, dan yang paling berperan dalam hidup seseorang adalah pilihannya sendiri. Menurut Corey (dalam Dewi Suciati & Srianturi, 2021) tujuan dari konseling realita ini adalah untuk membantu individu mencapai kematangan, kematangan yang dimaksudkan disini adalah dimana individu dapat bertanggung jawab atas keinginannya serta mengembangkan rasa tanggung jawab atas tindakannya yang tidak sesuai. Pendekatan konseling realita ini dalam pelaksanaannya berorientasi pada masa kini. Dengan tidak berpaku pada masa lalu, membuat konseli dapat menyelesaikan masalahnya. Konselor yang disini berperan sebagai model/guru akan membantu menyadarkan konseli tentang perilaku prokastinasi akademik yang cenderung mengarah ke negatif sehingga konseli dapat memperbaiki perilakunya, memfokuskan konseli apa yang terjadi pada saat ini dan pilihan yang akan diambilnya atas permasalahan yang dimiliki.

METODE

Penelitian ini merupakan suatu jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimen yang menggunakan *One Group Pre-test Post-test design*, yang dimana menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding akan diukur variabel dependennya ketika sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan (Creswell, 2019).

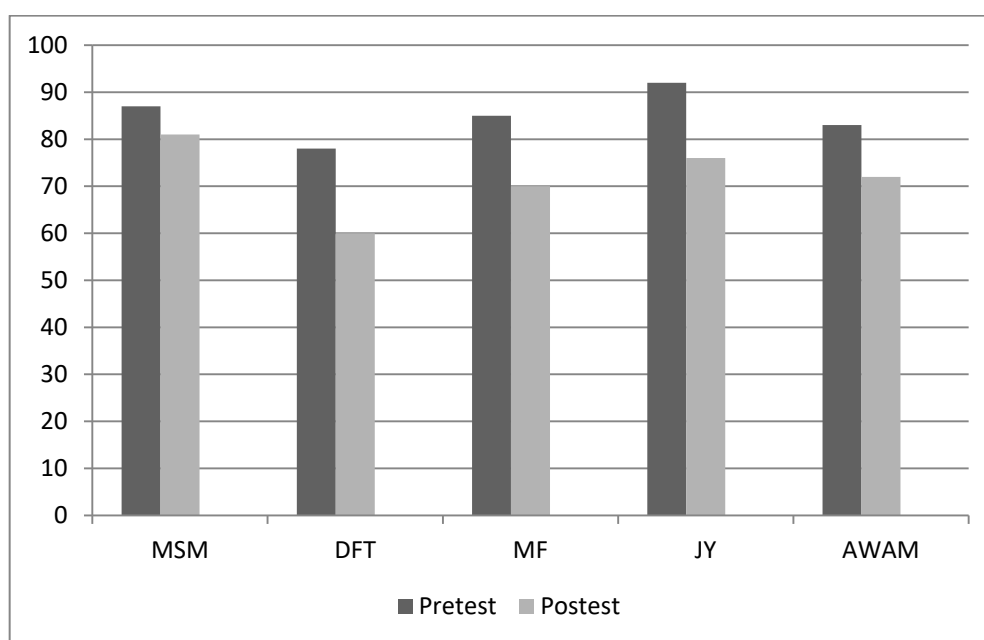
Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa BK Universitas Islam Jember tahun angkatan 2021 yang berjumlah 62. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 5 mahasiswa yang diambil melalui pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa BK Universitas Islam Jember angkatan 2021 yang memiliki tingkat prokastinasi akademik tinggi. Dalam penelitian, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *likert* dengan jumlah 33 butir pernyataan. Kemudian data dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS versi 28.00* dengan rumus *paired Samples Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan kepada 5 mahasiswa yang diberikan *treatment* konseling kelompok realita dan diawali dengan pemberian *pre-test*. Hasil pernyataan *pre-test* dikategorikan menjadi 4 kriteria, yaitu kategori sangat tinggi, kategori tinggi, kategori rendah dan kategori sangat rendah. Sebelum dilakukannya *treatment*, mahasiswa tersebut diberikan

pemahaman tentang prokstinasi akademik. Kemudian kelima mahasiswa diberikan *treatment* konseling kelompok realita yang tahapannya sendiri terdiri dari; 1) tahap pendahuluan, 2) tahap peralihan, 3) tahap kegiatan, 4) dan tahap pengakhiran yang berdasarkan teori WDEP yaitu yang terdiri dari *Want, Doing-Direction, Evaluation, Planning* (Corey dalam Mulawarman & ariffudin, 2020). Sebelum pelaksanaan tahapan kerangka kerja WDEP peneliti melakukan identifikasi masalah terhadap para mahasiswa terlebih dahulu. Selanjutnya pada kerangka W (*Want*) yaitu melakukan identifikasi keinginan para mahasiswa (*basic need*) dan cara setiap mahasiswa memenuhi dalam kehidupan nyata (*real world*). Kemudian pada kerangka kerja D (*Doing-Direction*) melakukan identifikasi jumlah perilaku yang sukses dan gagal serta menjelaskan hubungan dengan masalah mereka lalu memancing mahasiswa untuk menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya pada kerangka kerja E (*Evaluation*) konselor mengidentifikasi perilaku baru yang telah dibuat pada kerangka D dan melakukan evaluasi strategi perilaku yang akan dicapainya. Pada tahap kerangka P (*Planning*) penyusunan rencana untuk mencapai perilaku yang diinginkan dan selanjutnya konselor dengan mahasiswa mengevaluasi setiap rancangan yang telah dibuat (*planning*). Setelah pelaksanaan *treatment*, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *pos-test*.



Gambar 1. Grafik Diagram Batang hasil skor *Pre-test* dan skor *Pos-test* Prokstinasi Akademik.

Grafik 1 diatas menunjukkan bahwa masing-masing subjek memperoleh skor 87, 76, 85, 92, dan 79 pada *pre-test*. Setelah pemberian treatment dan melakukan *pos-test* peneliti dengan hasil skor 81, 60, 70, 76 dan 72. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan skor antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian hasil dari *pre-test* dan *pos-test* ini dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 28.00 dengan rumus *paired samples test*.

		Paired Samples Test							Significance	
				Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest prokastinasi akademik - posttest prokastinasi akademik	13.20000	4.76445	2.13073	7.28415	19.11585	6.195	4	.002	.003

Gambar 2. Tabel 1 Hasil Analisis data menggunakan rumus *T-Test*

Berdasarkan dari hasil analisis data pada tabel 1, dapat dipahami bahwa nilai pada tabel *one sided* ialah 0.002 sedangkan nilai pada tabel *two sided* 0.003 yang dimana nilai sig <0.05, yang berarti adanya perbedaan signifikan dari hasil *pre-test* dan *pos-test*. Berdasarkan hal tersebut maka pernyataan Ho ditolak, dan konseling kelompok pendekatan realita ini efektif dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa.

Pembahasan

Sesuai dalam tujuan serta rumusan masalah yang ada dalam penelitian yang ingin diungkap, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan tingkat prokastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2021.

Menurut Willis (2007) konseling yaitu suatu bantuan usaha yang diberikan oleh konselor profesional pada individu yang bermasalah dan bertujuan untuk membantu individu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal, dapat beradaptasi dalam lingkungan dan dapat menyelesaikan permasalahannya. Konseling kelompok dengan pendekatan realita merupakan kegiatan konseling yang berfokus pada pilihan dan tanggung jawab, yang dimana dalam kegiatannya konseli mengambil keputusan secara mandiri sedangkan konselor hanya membantu dan mengarahkan. Menurut Corey konseling realita ini memiliki tujuan untuk membantu individu mencapai kematangan, kematangan yang dimaksudkan adalah dimana individu dapat bertanggung jawab atas keinginannya serta mengembangkan rasa tanggung jawab atas tindakannya yang tidak sesuai (Dewi Suciati & Srianturi, 2021). Dengan diberikan *treatment* konseling kelompok realita para mahasiswa menyadari dampak dari apa yang telah mereka lakukan, yaitu dampak dari perilaku prokastinasi akademik, karena mereka dapat menyadari bahwa apa yang mereka lakukan dimasa sekarang maka mereka harus bertanggung jawab dimasa yang akan datang. sehingga mereka memperbaiki perilaku menundanya dalam mengerjakan tugas. Mereka berupaya untuk mengerjakan tugasnya tanpa menunda, berusaha mencari materi tambahan untuk dapat lebih memahami, selain itu mereka juga memperbaiki manajemen waktunya dalam mengerjakan tugas. Serta tidak terpengaruh ajakan teman untuk untuk menunda dalam mengerjakan tugas. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif ddalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa BK angkatan tahun 2021. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Savitri (2018) terhadap mahasiswa UN PGRI Kediri yang menunjukkan bahwa konseling realita efektif dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Istirochah (2021) dan Ridha (Ridha, 2022) juga menunjukkan bahwa konseling realita efektif dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa.

PENUTUP

Simpulan berdasarkan dari hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan skor hasil *pretest* dan *posttest* yang dimana skor rata-rata hasil *pretest* para subjek adalah 85 sedangkan skor rata-rata hasil *posttest* adalah 71,8. Setelah dilakukan analisis data menggunakan rumus *Paired T-test*, hasilnya menunjukkan bahwa nilai pada *one side sig* 0,002 dan pada *two side sig* bernilai 0,003. Dari hasil ini diketahui bahwa nilai sig lebih kecil dari 0,05 (<0,05) yang artinya terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan begitu, H_a yang berisikan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik pada mahasiswa diterima dan H_o yang berisikan bahwa konseling kelompok realita tidak efektif untuk menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa ditolak. Maka berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan tingkat prokastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2021.

Saran yang diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu subjek penelitian, Penelitian ini masih terbatas pada penelitian mahasiswa, sehingga bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada tingkat pelajar yang berbeda, seperti sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA). Kemudian dari hasil pengambilan sample, tingkat prokastinasi yang tinggi didapatkan pada 5 subjek yang berjenis kelamin laki-laki, sehingga para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap perbedaan gender pada tingkat prokastinasi akademik.

REFERENSI

- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 358–367. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Ananta Citra, Damiri Dharlinda Suri, T. M. J. (2021). Upaya Mengatasi Perilaku Prokastinasi Akademik melalui Teknik Konseling Realitas pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 6 Bandar Lampung. *Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 3 No.1. <http://www.stkipgribl.ac.id/eskripsi/index.php/jmbk/article/view/9>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Creswell, J. (2019). Research design Research design. In *Research in Social Science: Interdisciplinary Perspectives* (IV, Nomor September). Pustaka Pelajar. [file:///E:/Documents/dosen/buku Metodologi/\[John_W._Creswell\]_Research_Design_Qualitative,_Q\(Bookos.org\).pdf](file:///E:/Documents/dosen/buku%20Metodologi/[John_W._Creswell]_Research_Design_Qualitative,_Q(Bookos.org).pdf)
- Dewi Suciati, A., & Srianturi, Y. (2021). *Konseling realitas untuk mengatasi sibling rivalry pada anak usia dini*. 2(1), 167–176.
- Febrianto, B., Ambarini, T. K., Psikologi, F., & Surabaya, U. A. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Realita*. 07(01), 132–145.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Istirochah. (2021). Efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikologi*, 17410082, 15–48. <http://etheses.uin-malang.ac.id/33600/>
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Mulawarman, ariffudin, R. A. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Raiyanti, I. G. (2013). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 120–131.
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas Dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i1.2713>
- Sari, R., AB, Z., & Chalidaziah, W. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v1i2.2448>
- Savitri, A. (2018). Efektivitas Konseling Realitas dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Mahasiswa UN PGRI Kediri Angkatan 2016. *Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 02(04).
- Sofyan, W. s. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.