

## EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MTsN 6 PADANG

Djumadil Rahman<sup>1</sup>, Masril<sup>2</sup>, Yuliana Nelisma<sup>3</sup>, Dasril<sup>4</sup>

<sup>1</sup>MTs Negeri 6 Padang

<sup>2,3,4</sup>Institut Agama Islam Negeri Batusangkar

[Jumdilrahman5@gmail.com](mailto:Jumdilrahman5@gmail.com), [masril@iainbatusangkar.ac.id](mailto:masril@iainbatusangkar.ac.id), [nelismabk@gmail.com](mailto:nelismabk@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan pembahasan tesis ini untuk melihat Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTsN 6 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Pre eksperimental designs one-group pre-test post-test dimana kelompok eksperimen diukur variabel dependen kemudian diberikan perlakuan (treatment) dan dilakukan pengukuran uang. Populasi dalam penelitian ini adalah 134 orang. 9 orang sampel yang diambil menggunakan teknik purposive random sampling yaitu pengambilan data dengan pertimbangan tertentu yaitu yang terindikasi skor sangat tinggi, tinggi, sedang. Instrumen yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik. Dari penelitian yang peneliti lakukan diperoleh hasil deskripsi prokrastinasi akademik siswa pre-test kelompok eksperimen memiliki rata-rata 99,6, nilai tergolong tinggi. Setelah diberikan perlakuan nilai post-test kelompok eksperimen memiliki rata-rata nilai 72,6. Nilai mengalami penurunan dan tergolong sedang. Hasil uji hipotesis mengungkapkan bahwa konseling kelompok realitas efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

**Kata Kunci:** Konseling kelompok Realitas, Prokrastinasi Akademik Siswa

---

### ABSTRACT

*The purpose of the discussion of this thesis is to see the Effectiveness of Reality Group Counseling on Academic Procrastination of Class VIII MTsN 6 Padang Students. This type of research is a quantitative study. Pre experimental designs one-group pre-test post-test where the experimental group is measured the dependent variable then given treatment and measured money. The population in this study was 134 people. 9 samples were taken using a purposive random sampling technique, namely data collection with certain considerations, namely those indicated by very high, high, medium scores. The instrument used is an academic procrastination questionnaire. From the research that the researcher did, the results of the description of the academic procrastination of the experimental group students' pre-test had an average of 99.6, the score was high. After being given treatment, the post-test value of the experimental group had an average value of 72.6. The value has decreased and is classified as moderate. The results of the hypothesis test revealed that reality group counseling was effective in reducing students' academic procrastination.*

**Keywords:** Reality group counseling, Student Academic Procrastination

## PENDAHULUAN

Tanggung jawab dibangun dari pribadi, tidak ada penundaan individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Tidakkah kita sadar kelalaian yang dilakukan menghilangkan kedisiplinan diri, percaya diri, rencana masa depan amburadul. Penyebab secara umum siswa menunda-nunda tugas belajar, karena pengendalian diri dan motivasi diri kurang, mungkin terhalang oleh faktor-faktor kelelahan dan penghargaan yang tidak ada dari lingkungan, dan lebih besar dari faktor-faktor yang menurunkan motivasi seperti kecemasan dan ketakutan akan kegagalan.

Mulai dari kecil sampai nyawa menghilang dari badan, belum sadarkah kelalaian akan berjalan terus. Islam telah memberikan pandangannya tentang penundaan memberikan beban yang unik pada perilaku manusia. Semuanya tersia-siakan, waktu, pekerjaan, keluarga. Penundaan terjadi diruang kerja, pendidikan, bidang apa saja terutama pendidikan.

Penundaan pendidikan terjadi pada siswa yang disebut dalam psikologi prokrastinasi, lebih dikenal dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi sudah melekat didiri siswa, tanpa disadari selalu terus berulang dan sudah menjadi hal yang biasa. Prokrastinasi dikalangan pelajar terdapat beberapa jenis prokrastinasi yang dikatakan oleh para ahli seperti tugas mengarang, membaca, mengadiri pertemuan, menulis dan lain-lain (Faujiah et al., 2018).

Prokrastinasi bila ditinjau secara etimologi "penundaan" berasal dari kata "procrastinare" untuk menunda hari esok. Penundaan lebih dari sukarela. Penundaan juga berasal dari bahasa Yunani "akrasia" melakukan sesuatu yang bertentangan dengan penilaian individu baik. Penundaan dilakukan dengan kesadaran, makanya penundaan hal yang rasional dan tidak bertanggungjawab (Lieberman, 2019).

Pendapat lainnya McCown dan Johnson mengatakan bahwa penundaan akademik disebabkan oleh nilai rendah, kurang keinginan berubah dan siswa putus sekolah. Steel mengatakan penundaan bermanifestasi umum dari kegagalan dalam pengaturan diri, kemudian Zimmerman mengungkapkan konsep utama pengaturan diri didasari perilaku sadar dan emosi sesuai dengan tujuan seseorang. Perencanaan diri memerlukan arahan yang sistematis untuk mengejar tujuan pribadi dan menggabungkan perencanaan dan kegiatan seperti program terperinci, menentukan strategi, dan melakukan rencana secara teratur (Hajhosseini & Masood Gholamali Lavasani, 2016).

Prokrastinasi akademik terjadi pada agama siswa beragama islam, dinukilkan dalam Al-Quran. Dalam surat Al-Ashar Allah SWT berfirman :

*"Demi masa". "Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (Q.S.103 : 1-2) (Departemen Agama RI, 2010).*

Kemudian dilanjutkan

*"Dikala waktu matahari setengah di atas", "Dan dikala malam apabila telah gelap". (Q.S.93:1-2) (Departemen Agama RI, 2010).*

Sudah jelas Tuhan mengingatkan manusia berada dalam kerugian diibaratkan dengan perputaran malam dan siang menjadi pelajaran bagi umat yang beriman. Berfikirilah manusia agar tidak menunda-nunda apa yang bisa dikerjakan saat ini dan besok sebuah misteri. Waktu terus berjalan "time is running".

Pengaruh prokrastinasi pelajar karena siswa takut gagal tugas tidak siap, ketidakberdayaan menghadapi kompleknya masalah, pemberontakan dan kemalasan, kurang motivasi, tidak fokus dan kelelahan serta tidak tahu dari mana memulai sesuatu ("The Effect of Procrastination on Academic Performance of Online Students at a Hispanic Serving Institution," 2019). Penundaan menghasilkan efek berbahaya pada investasi sumber daya manusia dan kegiatan belajar. Menjelaskan bahwa efek penundaan siswa yang menderita prokrastinasi yang merupakan perilaku penghindaran, sering memiliki banyak masalah dengan kinerja akademik mereka.

Prestasi bukan menjadi tanggung jawab siswa lagi melainkan orang tua dan guru mereka, bila tidak belajar dengan baik ujian tidak sesuai harapan, nilai jelek. Siswa menjadi acuh pada prestasi dan tidak ingin meningkatkan apalagi berkomitmen prestasi yang jauh lebih tinggi.

Siswa pada umumnya belum maksimal melakukan pengerjaan tugas sekolah, ada siswa yang melakukan tugas di sekolah, minta bantu kepada teman yang pintar mengerjakannya, ada juga sudah diajak melakukan belajar bersama namun belum juga dikerjakan. Siswa malas pergi ke sekolah karena uang jajan tidak ada, tidak bertemu dengan teman, guru. Orang tua acuh tidak acuh, ada siswa membuat tugas sekolah dengan belajar bersama.

Ada siswa di sekolah yang sakit parah, misalnya sakit menahun, Covid19 yang diwajibkan untuk melakukan isolasi selama empat belas hari. Begitu juga gurunya, staf TU. Siswa yang masuk sekolah sudah lama, putus sekolah karena tidak pernah buat

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

tugas dan dihukum oleh gurunya buat tugas. Prokrastinasi dilakukan saat suasana hati negatif yang disebabkan oleh tugas tertentu, kebosanan, kecemasan, rasa tidak aman, frustrasi, dendam, keraguan diri, tidak bertanggung jawab, tidak realistis, tidak bisa membedakan baik dan buruk, perfeksionisme, membuang waktu. Islam telah menyatakan dalam Al-quran pertanggungjawabkan waktu sebaik-baiknya, jangan lengah.

Peneliti berpendapat bahwa ahli prokrastinasi merupakan penundaan tugas tidak bermanfaat bagi siapa saja, perilaku melalaikan hal penting, sementara beban kewajiban bertambah, lalu bagaimana bertanggungjawab terhadap kelalaian. Sadar, tidak fokus, tidak punya prioritas, fikiran bisa yang menyelesaikan masalah akademik orang lain, padahal diri sendiri. Sukarela melakukan prokrastinasi bila terjadi pada proses belajar dan mengajar membuat seluruh program yang belum berjalan kacau. Perlu manajemen dan perencanaan baru dan target yang jelas lagi.

Peneliti berdiskusi dan berkomunikasi bersama beberapa pengajar siswa menyebutkan 30% sampai 50% siswa yang menunda tugas akademik seperti menunda mengerjakan tugas sampai melebihi waktu yang ditentukan, bahkan sampai tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, sering mengerjakan tugas rumah saat pelajaran berlangsung, terlambat mengerjakan tugas, tidak membuat catatan yang di berikan oleh guru.

Peneliti dengan peserta didik inisial V berkata sikap menahan tugas semenjak dimulai sekolah daring, aturan belajar di rumah, tidak bertemu sahabat satu lokal seperti biasa, orang tua belum maksimal peran sebagai pendidik pada tempat tinggal, tak diberi uang jajan, deadline tugas mendesak, takut nilai rendah, bila bertemu dan belajar bersama teman semangat belajarnya.

Melakukan hal yang tidak berguna seperti lebih suka nonton tv, jalan-jalan, main games, pesert didik tidak mengikuti intruksi dari tugas yang diberikan guru, sehingga siswa tidak yakin dimana memulai dan bagaimana cara menuntaskan tugas dengan baik, dan siswa lebih memilih untuk mengerjakan tugas di sekolah dengan melihat pekerjaan temannya sebab merasa tidak bisa mengerjakan sendiri tugas yang diberikan guru.

Prokrastinasi bisa terjadi tidak ada figur bagi siswa di luar lingkungan sekolah turut memberikan pengaruh sikap prokrastinasi siswa. Seseorang menjadi panutan dan inspirasi harus ada misalnya khalifah Muhammad Al Fatih dengan tanggungannya

pada islam ia menyelamatkan konstantinopol atau istambul dari kejajaman romawi. Sosok-sosok lainnya perlu diperbanyak. bila disekolah semuanya baik, perlu adanya reward and punishment yang proporsional dan profesional.

Prokrastinasi akademik menjadikan siswa kurang kedisiplinannya, Ada juga yang terlihat di depan pintu masuk sekolah, anak-anak yang terlambat masuk sekolah karena macet, telat berangkat tepat pagi, wali tidak bangun walaupun ada android alert, jelas tertidur. lewat jam 12 malam. Dimana semata-mata tanggung jawab, kewajiban siswa, alasan pelatihan adalah untuk menjadi siswa yang memiliki pribadi yang terhormat, sehat, terpelajar, kompeten, inovatif, bebas dan menjadi penduduk mayoritas dan memiliki jiwa kewajiban, hak dan realitas. (Habe & Ahiruddin, 2017).

Peneliti menilai siswa MTsN 6 Padang tidak bertanggungjawab pada tugas akademik mereka di rumah, tempat mengaji atau dimana mereka menuntut ilmu. Pendidikan orang tua tidak mengajarkan pada anak di rumah bertanggungjawab pada diri dan kegiatan wajib anak. Peneliti berfikir pendidikan yang diberikan otoriter dan permisif pada anak. Tidak menentunya situasi berpengaruh penundaaan kalangan siswa sama saja khususnya yang sedang mempersiapkan ujian akhir dan ini lebih merugikan prestasi akademik mereka dari yang sudah baik sebelumnya.

Siswa MTsN 6 Padang, siswa lebih kurang 1200 dengan guru bimbingan dan konseling, koordinator ibu Hj. Dra. Helmi Desta. Selama peneliti melakukan praktek lapangan bimbingan dan konseling selama lebih kurang tiga bulan. Siswa MTsN 6 Padang menunda-nunda tugas mata pelajaran sekolah kepada masing-masing guru mata pelajaran. Motivasi belajar mereka yang rendah.

Apalagi kondisi dan aturan dari sekolah yang belajarnya dengan daring. Aturan mulai berubah sekolah boleh dengan aturan protokol kesehatan pakai masker dan aturan turunannya. Keluarga tidak bertanggung jawab kepada anak sehingga keluarga berfikir pendidikan hanya pada guru bukan pada orang tuanya.

Menurut (Rahma & Franciskus, 2019), Pikirkan tentang kecenderungan maladaptif dalam pendidikan berlama-lama di antara siswa, ketegangan sehubungan dengan kekecewaan, arah pemberhentian, dan tidak adanya usaha, pengaturan diharapkan untuk menghindari masalah. Salah satu cara untuk mengurangi kecemburuan ilmiah adalah dengan menasihati kelompok.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Pendekatan SFBC artinya pendekatan konseling yang didasarkan pada suatu pandangan bahwa kebenaran serta empiris bukanlah suatu yang bersifat absolute, namun sejatinya empiris serta kebenaran itu mampu dikonstruksikan. Pemaparan ini menyebutkan bahwa pendekatan ini mengajak individu agar bisa melakukan suatu perubahan sebagai alternatif pemecahan duduk perkara (Sumarwiyah et al., 2015).

Sedangkan menurut (Masril & Afiat, 2020) Pendekatan SFBC ini membantu individu dalam meningkatkan kompetensi yang dimiliki kemudian menerapkannya ke arah pemecahan duduk perkara. Prokrastinasi akademik diarahkan pada pemecahan duduk perkara melalui brief konseling. Dimensi positif inilah yang berakibat individu lebih cepat terlibat dalam langkah pengentasan persoalan dan lebih tertantang pada membentuk sebuah perubahan yang sebelumnya masih menjadi wacana.

Penelitian CBT mungkin merupakan pengobatan yang efektif bagi mereka yang berjuang dengan penundaan yang parah, tetapi format kelompok mungkin lebih baik bagi beberapa orang untuk mempertahankan manfaatnya dari waktu ke waktu dan bahwa signifikansi klinis dari hasil tersebut perlu (A. et al., 2018).

Secara Islam, Allah tak menyukai orang-orang yang menya-nyiaikan kesempatan. Perilaku menunda termasuk dalam menya-nyiaikan waktu. Ummat islam akan sadar telah melakukan prokrastinasi akademik. Menunda ibadah wajib dan sunat. Mengembalikan keimanan kepada Tuhan bekerja seluruh jiwa dan fisik untuk melakukan kewajiban dan tanggung jawab. Berilmu islam disuruh bahkan diwajibkan berpendidikan. Caranya dengan tidak melalaikan kesempatan.

Beberapa pendapat yang ada solutiton focus brief counseling, cognitive behavior therapy, sama-sama memberikan arahan kepada klien untuk segera keluar dari kondisi masa lalu. Pikirkan saat ini dan buat rencana masa depan. Islam juga tidak ingin umatnya larut dalam kesedihan. Waktu akan memakan dirimu sendiri bukan fisik saja tapi hatimu akan tersiksa karenanya.

Asumsi bahwa orang berusaha untuk mendapatkan kendali atas hidupnya didasarkan pada terapi realitas, agar dapat terpenuhi kebutuhan mereka. seperti analisis transaksional, pemulihan perilaku kognitif, terapi perilaku rasional emotif, dan terapi singkat yang berfokus pada solusi, terapi realitas aktif, direktif, terstruktur, psikoedukasi, dan fokus pada melakukan dan rencana tindakan (Walters & Corey, 1980).

Terapi realitas merupakan strategi yang dapat dianggap membingkai orang-orang yang dapat diandalkan dan serius, karena mereka berusaha untuk membantu mendapatkan rasa memiliki dengan kekhawatiran mereka sendiri, pada dasarnya mendapatkan diri mereka sendiri dan perilaku mereka, menetapkan pilihan untuk diri mereka sendiri. Para perintis kelompok benar-benar harus membedakan klien yang malas belajar sesuai dengan metodologinya.

Mekanisme konseling realitas dengan WDEP sebuah sistem yang dikembangkan oleh (Novia Solichah, 2020) sebagai cara buat mengajarkan serta melakukan konseling grup dengan pendekatan realitas. Tiap alfabet pada sistem tadi mengandung sekelompok pandangan baru terkait dengan mekanisme-prosedur yang mengarah pada perubahan.

(Juliyanti & Aizah, 2021) tujuan membantu klien dengan mengkarakterisasi asumsi, mengenali apakah klien menganggap kontrol berada di dalam atau di luar diri mereka sendiri dan menetapkan tingkat kewajiban untuk berubah atau berkembang. D (Doing), membantu konseli untuk menggambarkan sesuatu yang tidak dilakukannya. E (Menilai), membantu konseli menilai apa yang sedang dipikirkan atau dilakukan adalah hal yang berharga untuk menghambat tercapainya kerinduannya. P (Plan), membuat rencana kegiatan yang menunjukkan perubahan yang menarik.

## METODE

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini artinya metode kuantitatif eksperimen. (Anak, 2009) penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan buat melihat ada atau tidaknya efek atau dampak dari sesuatu perlakuan yang diberikan ke subjek. Hal senada yang dikatakan (Prof. Dr.sugiyono, 2013) bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dipergunakan oleh peneliti buat mengetahui dampak perlakuan sesuatu terhadap suatu yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Maka dalam penelitian eksperimen maka peneliti melakukan percobaan terhadap suatu objek, sehingga perlakuan tersebut memberikan imbas terhadap objek tersebut.

Desain penelitian yang gunakan adalah pre experimental designs dengan one-group pre-test-post-test designs, yaitu sebuah grup eksperimen diukur variabel dependennya (pre-test), kemudian diberikan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

### Rancangan Eksperimen

Keterangan :

O1 = Pretest kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan

X = Perlakuan

O2 = Posttest kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan

Maksud rancangan ini, anggota konseling kelompok diberikan angket pertamanya (pre-test) buat melihat kecenderungan prokrastinasi akademik siswa.

Anggota kelompok tersebut diberikan treatment dengan konseling kelompok realitas terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Setelah itu diberikan lagi kertas pernyataan yang sama sebagai tes akhir (post-test). Pre- test yang dimaksud adalah anggota kelompok memberikan jawaban pemeriksaan sebelum dan sesudah treatment termasuk melakukan kuisisioner pasca perlakuan.

Group Acak	Pretest	Treatment	Post-test
Eksperimen (E)	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Deskripsi Aplikasi Konseling Kelompok Realitas (Treatment)

Kegiatan treatment pada penelitian ini penulis laksanakan dengan menggunakan konseling kelompok. Penulis menggunakan konseling kelompok realitas. Pelaksanaan treatment dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan. Waktu pelaksanaan disepakati terlebih dahulu dengan setiap anggota kelompok.

#### 2. Deskripsi data hasil Pre-test

No	Inisial	Skor	Kategori
1	M D	84	Sedang
2	M F	107	Tinggi
3	H F	97	Tinggi
4	D H	116	Tinggi
5	G A	120	Sangat Tinggi
6	S B	86	Sedang
7	M A	85	Sedang
8	S A	103	Tinggi
9	M H	98	Tinggi
	Total skor	896	<b>Tinggi</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>99,55</b>	

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain. Penelitian yang penulis lakukan adalah melihat ada atau tidaknya efektifitas pendekatan konseling realitas terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTsN 6 Padang.

Pada bab ini penulis disajikan hasil penelitian yang mengungkapkan pengaruh konseling realitas dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Siswa Sebelum Konseling Realitas (Pre-test)

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PEMBAHASAN

### Prokrastinasi

Perilaku menunda-nunda berasal dari bahasa latin pro, yang berarti "maju, atau mendukung," dan crastinus, yang berarti "hari esok." Akan tetapi penundaan berarti lebih berasal dari arti harfiahnya. Kehati-hatian, kesabaran, serta prioritas semuanya mempunyai unsur penundaan, tetapi tidak ada yang berarti sama dengan penundaan (Steel, 2011).

Pengertian prokrastinasi memiliki banyak sekali pengertian antara lain: *Procrastination is the voluntary postpone of an mean motion in spite of the knowledge that this delay may additionally harm the person in phrases of the task overall performance or even simply how the character feels approximately the challenge or him or herself. procrastination is a useless voluntary delay.*

Maksud dari kutipannya adalah penundaan adalah penundaan sukarela dari tindakan yang dimaksudkan meskipun pengetahuan bahwa penundaan ini dapat membahayakan individu dalam hal kinerja tugas atau bahkan bagaimana perasaan individu tentang tugas atau dirinya sendiri. Penundaan adalah penundaan sukarela yang tidak perlu. Eisenbeck, Coreno dan Ucles-Juerez dalam Majid (2020) penundaan akademik bisa didefinisikan menjadi penundaan sukarela merogohl langkah melakukan atau melaksanakan yang relevan dan aktifitas belajar yang sensitif terhadap durasi pelajaran pada sekolah (Madjid et al., 2021).

### Akibat Prokrastinasi Terhadap Belajar

Hasil analisis data menyebutkan bahwa akibat prokrastinasi keragu- gauan, manajemen waktu, kurangnya motivasi, takut gagal, keahlian organisasi yang tidak baik, stres, pengaruh teman sebaya dan mencontoh lingkungan yang baik merupakan akibat prokrastinasi pelajar (Bojuwoye, 2019).

Penundaan pula dapat menyebabkan sulit tidur, Alisa Hrustic berkata pada Men's Health bahwa "Orang-orang yang menunda-nunda orang yang mendapat skor diatas median pada survei - 1,5 hingga 3 kali lebih mungkin memiliki tanda-tanda sulit tidur, seperti kesulitan tidur yang parah, daripada mereka yang menerima nilai lebih rendah pada tes. Sulit tidur bahkan mampu menambah masalah menjadi dampak yang parah dan negatif (Blake, 2019).

Sudah tentu golistik, penunda menderita lebih banyak stres serta problem kesehatan. Hal ini bisa

menyebabkan kualitas hidup menurun secara signifikan seiring dengan kebahagiaan secara keseluruhan. Penundaan juga mempunyai kemampuan untuk menaikkan perfeksionisme dan neurotisme, sekaligus menurunkan pencerahan dan optimisme (Klingsieck, 2013).

Pada seberapa baik kinerja siswa telah diperiksa dalam sejumlah penelitian, dan kesimpulan dapat ditemukan secara rinci dalam Schouwenburg dkk. (2004). Namun demikian, berikut adalah beberapa karakteristiknya penunda siswa belahan negara maju seperti Eropa dan Amerika. Contohnya, mungkin tidak mengejutkan Anda bahwa akademisi penunda, dibandingkan dengan non penunda, mendapatkan bahasa Inggris dan matematika yang lebih rendah nilai dan nilai garis besar makalah, mencapai nilai makalah akhir yang buruk dan nilai kursus akhir, dan memiliki IPK kumulatif yang buruk.

Prokrastinasi akademik menerima sebuah value dan pandangan yang jelek karena :

- Diperlukan ketika paling lama untuk mengembalikan pekerjaan kelas, menyerahkan garis besar laporan, serta menyerahkan makalah akhir (ini berlaku buat sarjana dan pascasarjana tetapi penulis berfokus pada pelajar).
- Mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengerjakan proyek dan belajar.
- Mereka cenderung melakukan kecurangan dan plagiarisme.
- Bahkan jika mereka mulai mengerjakan sebuah proyek, mereka membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya.
- Mereka memiliki lebih banyak pekerjaan rumah dan pekerjaan kursus yang tidak lengkap.

Penundaan akademik mereka tidak memiliki self-efficacy untuk berhasil di sekolah atau dalam kehidupan, dan mereka merasakan kurangnya kontrol atas kehidupan akademik dan kehidupan pribadi mereka. Prokrastinator akademik mengklaim bahwa mereka memiliki simbol kepribadian yang tidak baik (1) Perilaku yang merugikan diri sendiri, (2) Perasaan bersalah, (3) State (menjadi cemas dalam situasi tertentu, tidak setiap saat di setiap tempat), (4) sifat, dan kecemasan sosial, (5) Pemberontakan, (6) Keragu-raguan, (7) Pemikiran irasional, (8)

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Kesadaran diri publik, (9) Tuntutan sosial untuk kesempurnaan, (10) Kritik orang tua, (11) Ekspektasi kinerja orang tua.

Secara keseluruhan, profil penunda dalam situasi akademik tampaknya akademik sangat negatif dan tidak dapat diatasi. Anda mungkin berpikir itu menyalahkan kepada orang-orang karena tidak berhasil di sekolah. Bimbingan belajar adalah sebuah kegiatan manusia dengan sadar untuk mengubah tingkah laku, kemampuan, maupun keterampilan dalam dirinya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari pengalaman sebelumnya (Pandemi et al., 2022). Penundaan adalah kebiasaan buruk tunda sampai lusa apa yang seharusnya dikerjakan hari itu sebelum kemarin, tidak harus seperti ini. Prokrastinasi bukan tidak memiliki self efficacy namun belum terbangun oleh diri sendiri. Pada konseling kelompok realitas, maka bisa dimunculkan kembali self efficacy dengan melakukannya. Pelajar berfikir mereka memiliki kepribadian yang tinggi yang merugikan dengan mengklaim pelajar punya perilaku yang merugikan diri sendiri, pelajar merasa bersalah, sifat dan kecemasan sosial, pemberontakan dll.

#### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Santrock menjelaskan pada individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu a) manajemen waktu yang buruk, b) kesulitan konsentrasi, c) takut dan cemas, misal kewalahan pada mengerjakan tugas dan cemas memperoleh nilai buruk, d) keyakinan negatif, e) duduk perkara langsung, seperti persoalan keuangan, seperti persoalan pacar, dan sebagainya, f) kebosanan, g) asa yang tidak realistis, h) perfesikonis serta i) takut gagal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik bisa dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal serta faktor eksternal;

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang menghipnotis prokrastinasi.
- b. Faktor eksternal lain yang menyebabkan penundaan adalah faktor yang berasal dari luar orang tersebut dan yang terkait dengan kemungkinan peningkatan penundaan. Satu Faktor eksternal yang diduga berkontribusi terhadap prokrastinasi adalah polaasuh orang tua. Berdasarkan pendapat Baumrind menyebutkan ada tiga jenis gaya pengasuhan: permisif, otoriter, dan berwibawa.

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik

dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu meliputi kondisi fisik dan psikis. Faktor eksternal berupa faktor dari luar individu yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Ada tiga tipe orang tua yang mengasuh anak agar tidak terjadi prokrastinasi permisif, otoriter, dan berwibawa, dimana ada lebih dan kurang setiap tipenya, tetapi orang tua mengajarkan kepada anak menjadi paham benar atau salah terhadap sebuah tanggung jawabnya.

Analisis data menyebutkan bahwa keragu-raguan, manajemen waktu, rendahnya motivasi, takut kegagalan, cara berorganisasi yang buruk, stres yang luar biasa, cara meniru yang buruk dan pengaruh teman dekat, dalam urutan kepentingan atau prioritas yang menurun, dianggap oleh siswa sebagai penyebab mereka melakukan prokrastinasi akademik (Bojuwoye, 2019).

Siswa pada umumnya, mengaitkan prokrastinasi akademik dengan hasil belajar yang tidak sesuai harapan seperti capaian belajar yang rendah, hasil kegiatan akademik yang rendah, kurangnya pengetahuan, tekanan waktu, putus sekolah, dan perpanjangan masa studi (Jones & Blankenship, 2021).

Dari berbagai pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan mengatasi prokrastinasi. Pertama, janjikan hadiah untuk diri sendiri. Kedua, dilakukan dengan (a) gunakan misi dan manajemen waktu untuk menetapkan sasaran yang masuk akal dan jadwal yang wajar, (b) mulailah pekerjaan anda : tanggap diri anda menunda-nunda, (c) jangan mengkritik, menyalahkan atau memalukan diri sendiri (d) Mulai berjadwal dan melalui penjadwalan, (e) Meredakan panik, (f) Mulailah untuk menerapkan solusi dan (opsional) kembali ke jalur anda, (g) rayakan kemenangan pelajar, (h) Ulangi bila diperlukan, (i) Lihat perubahan terjadi. Kedua, menggunakan Counseling Behavior Therapy (CBT) buat prioritas yang jelas. Ketiga dengan menggunakan konseling realitas dengan konsepnya 3R (Right, Responsibility, Reality), peneliti fokus dengan konseling realitas.

#### **Konseling Kelompok Realitas**

Inti dari terapi realitas, yang diajarkan di seluruh dunia, adalah bahwa kita bertanggung jawab atas pilihan yang kita buat. Terapi realitas menghabiskan sedikit waktu untuk mempelajari masa lalu, karena masalah semua hadir. Glasser percaya bahwa kita hanya bisa mengendalikan perilaku saat ini. Kita mungkin adalah produk dari masa lalu, tetapi jika kita

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

tidak memilih, kita bukanlah korban dari yang dulu kita lakukan.

Untuk memenuhi kebutuhan tunggal yang mereka cari, itulah yang menasihati kebenaran untuk percaya. Seperti pemeriksaan kondisional, perbaikan mental sosial, perawatan perilaku emosi yang waras, dan perawatan singkat yang berpusat pada pengaturan, perawatan realitas bersifat dinamis, teratur, terorganisir, psikoedukasi, dan memusatkan perhatian pada rencana kegiatan dan kegiatan. Mentalitas, sentimen, pengalaman, transaksi, masa lalu seseorang, atau inspirasi bawah sadar tidak ditekankan.

Banyak individu diuji oleh perintis dan individu lain untuk menilai perilaku mereka saat ini, menyusun rencana permainan untuk perubahan, fokus pada pengaturan mereka, dan sepenuhnya menyelesaikan tanggung jawab mereka. Tujuan konseling realitas sebagai membantu orang untuk terhubung kembali dan/atau membangun koneksi dan hubungan baru. proses rekoneksi ini cukup sering dimulai dengan orang yang membantu (konselor, guru, dll) terlebih dahulu terhubung dengan individu, kemudian menggunakan koneksi ini sebagai model bagaimana orang yang terputus dapat dimulai terhubung dengan orang yang dia butuhkan. (Driscoll, 2012). Untuk menciptakan hubungan yang vital dengan terapi realitas seorang konselor akan melakukan :

- Fokus pada saat ini, menghindari masa lalu, semua masalah disebabkan oleh masa kini yang tidak memuaskan hubungan.
- Menghindari gejala dan keluhan ini adalah cara klien memilih untuk menangani hubungan yang tidak memuaskan.
- Gunakan konsep perilaku total, fokus pada tindakan dan pemikiran koseli (apa yang mereka kontrol).
- Hindari mengkritik, menyalahkan, mengeluh, membantu klien belajar untuk menghindari ini “ kontrol eksternal tingkah laku.
- Tidak menghakimi dan tidak memaksa, mendorong orang untuk mengevaluasi diri sendiri perilaku mereka : “apakah apa yang saya lakukan membuat saya lebih dekat dengan orang yang saya butuhkan? Jika tidak bantu mereka menemukan perilaku baru yang mengarah pada koneksi yang lebih baik.

#### PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh data penelitian ini, maka disimpulkan akibat

penelitian ini ada disparitas taraf prokrastinasi akademik sebelum diberikan treatment (pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test). Berarti konseling grup realitas efektif terhadap siswa yang ada prokrastinasi akademik.

#### REFERENSI

- A., R., D., F., P., L., S., N., L., M., A., R., G., A., & P., C. (2018). Treating Procrastination Using Cognitive Behavior Therapy: A Pragmatic Randomized Controlled Trial Comparing Treatment Delivered via the Internet or in Groups. *Behavior Therapy*.
- Anak, S. P. (2009). Arikunto, Suharsimi.(1993). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta. *Universitas*.
- Blake, A. (2019). The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done PiersSteel. *Performance Improvement*. <https://doi.org/10.1002/pfi.21314>
- Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education*. <https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2019.0171>
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hajhosseini, M., & Masood Gholamali Lavasani, M. R. B. (2016). Effectiveness of Group Counseling based on Reality Therapy on Academic Procrastination and Behavioral Self-Regulation of Students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*.
- Juliyanti, R., & Aizah, N. (2021). Motivasi Pilihan Karir bagi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Anterior Jurnal*. <https://doi.org/10.33084/anterior.v20i2.1661>
- Lieberman, C. (2019). Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control). *New York Times*.
- Madjid, A., Sutoyo, D. A., & Shodiq, S. F. (2021). Academic procrastination among students: The influence of social support and resilience

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin



- mediated by religious character. *Cakrawala Pendidikan*.  
<https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.34641>
- Masril, M., & Afiat, Y. (2020). Solution Focus Brief Counseling Dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Manifestasi Pendidikan Masa Kini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*.  
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-02>
- Novia Solichah. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*.  
<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>
- Pandemi, M., Smp, D. I., & Gresik, N. (2022). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online :* <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/An-Nur> Peraan Guru BK Dalam Implementasi Layanan Bimbingan Bebalajr Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Maharani Purwitasari , Maghfirotul Lathifah , Sutijono *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022 Tersedia Online :* <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 8, 16–23.
- Prof. Dr.sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif, Dan R&D. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Rahma, W., & Franciskus, R. S. (2019). The Impact Of Solution-Focused Brief Counselling Towards The Decrease Of Academic Procrastination Among Graduate Students. ... *2nd International Seminar on ...*
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjingan*.  
<https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>
- The Effect of Procrastination on Academic Performance of Online Students at a Hispanic Serving Institution. (2019). *Journal of Business Diversity*.  
<https://doi.org/10.33423/jbd.v19i2.2053>
- Walters, L. H., & Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*.

<https://doi.org/10.2307/583738>