

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOSI
KEPERILAKUAN UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MIPA SMA N 2 SEMARANG TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

Desi haryanti, Tri Hartini

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas PGRI Semarang
e-mail : tri.hartini07@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi. Siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi seperti tidak suka membaca tetapi lebih senang bermain game dengan teman-teman, tidak bisa fokus dalam belajar seperti pengaturan waktu belajar yang tidak efektif dan malas. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling kelompok rasional emosi berperilaku terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang yang berjumlah 170 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa yang dibagi 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen penelitian skala psikologis prokrastinasi akademik dengan empat alternatif jawaban. Desain penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design. Dari perhitungan Signt Test Wilcoxon diperoleh $t_{hitung} = 55$ selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel pada taraf signifikan 5% dengan $t_{tabel} = 8$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien t_{hitung} sebesar 55 adalah signifikan pada taraf 5%. Dengan demikian berarti (H_a) diterima dan (H_o) ditolak sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok rasional emosi berperilaku efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilaku.

A. PENDAHULUAN

Salomon & Rothblum (dalam Wahyuni, 2014 : 2) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan

dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas.

Prokrastinasi membawa dampak yang besar jika terus dibiarkan seperti akan membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi

terdorong untuk mencari-cari alasan tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa didominasi oleh keyakinan irasional yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsi tugas akademik. Siswa menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan. Ketika individu mempersepsikan dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas. Individu mengalami hal yang tidak menyenangkan antara lain : cemas, merasa bersalah, marah, dan panik.

Berdasarkan dari masalah di atas maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa tersebut. Dimana diharapkan agar siswa mampu menjalankan segala tugas dan kewajiban belajarnya dengan baik sehingga tidak berdampak buruk pada perilaku kebiasaan belajar serta prestasi hasil belajarnya. Dengan demikian untuk mencapai hal tersebut dapat di tempuh dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan rasional emosi berperilaku. Layanan konseling kelompok adalah merupakan kelompok kecil saling peduli satu sama lain dengan cara mengutarakan atau mengungkapkan kesulitan yang ada pada diri sendiri kepada anggotanya dan kepada konselor (Mungin, 2005 : 32). Rasional emosi berperilaku adalah pendekatan yang mampu mengubah pikiran konseli dari yang irasional menjadi rasional, masalah yang biasa

dialami oleh konseli berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku, individu lebih sering lari dari kesulitan dan tanggung jawab mengakibatkan kegagalan pada diri individu. (George & Cristiani dalam Komalasari, 2011 : 202). Sehingga dengan menggunakan konseling kelompok rasional emosi berperilaku siswa nantinya akan mampu mengubah perilakunya selaras dengan lingkungannya. Dan mampu mengubah arah hidup yang lebih baik dari sebelumnya.

B. KAJIAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Ghufroon & Rini Risnawati (2014 : 155) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kesengajaan dalam menunda-nunda tugas yang dilakukan secara berulang-ulang, siswa lebih senang dalam melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan tugas dan tidak memanfaatkan waktu luang dengan baik. Reza (2010 : 17) menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda yang disengaja dan berlebihan yang dilakukan oleh seseorang dan berlangsung dalam waktu yang lama. Mc carthy (dalam Rizanti, 2013 : 2) menjelaskan prokrastinasi akademik kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan atau tugas yang perlu dilakukan dan biasanya dikerjakan saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas.

Ghufroon & Rini Risnawati (2014 : 158-160) menjelaskan ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain : (1) Penundaan untuk memulai dan

menyelesaikan (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas (3) Kesengajaan waktu antara rencana dan kinerja aktual (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Rachmahana (dalam Wahyuni, 2014 : 3) menjabarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain : (1) Takut gagal (2) Kurang berhati-hati (3) Perfeksionis (4) pasif merupakan (5) Menunda hingga melebihi batas waktu. Reza (2010 : 17-18) Menjelaskan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain : (1) adanya kecemasan atau ketakutan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu (2) perfeksionisme selalu ingin terlihat sempurna (3) kondisi buruk terpelihara, (4) kondisi dan keadaan itu sendiri artinya tujuan dan standar tugas tidak jelas, tugas yang ambigu alias membingungkan, pemikiran" ini bukan tugas saya".

Konseling Kelompok

Kurnanto, (2013 : 8-9) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Latipun, (2011:118) menjabarkan bahwa konseling kelompok merupakan pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Prayitno, (2004 : 1) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan pembahasan berbagai hal yang

berguna serta membahas permasalahan pribadi yang dilakukan didalam kelompok dan dibawah bimbingan pemimpin kelompok.

Rasional Emosi Keperilakuan

Rasional emosi keperilakuan adalah pendekatan yang mampu mengubah pikiran konseli dari yang irasional menjadi rasional, masalah yang biasa dialami oleh konseli berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku, individu lebih sering lari dari kesulitan dan tanggung jawab yang mengakibatkan kegagalan pada diri individu (George & Cristiani dalam Komalasari, 2011 : 202). Rasional emosi keperilakuan merupakan terapi yang sangat komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi , kognisi dan perilaku (Ellis dalam Latipun ,2011 : 72). Rasional emosi keperilakuan merupakan terapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (Ellis dalam Khairani, 2014 : 57).

Komalasari, (2011 : 213-214) menjelaskan tujuan utama konseling dengan rasional emosi keperilakuan adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan rasional emosi keperilakuan mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, selain itu membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.

Tahapan konseling kelompok rasional emosi berperilaku yaitu : tahap I merupakan tahap awal dalam melakukan konseling dan menunjukkan pemikiran irrasional, tahap II yaitu membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat diubah dan ditantang , tahap III yaitu tahap akhir dan membantu konseli untuk mengubah pikiran yang irasional serta mengembangkan pikiran yang rasional agar tidak terjebak pada pemikiran yang irasional.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Desain dalam

penelitian ini memilih nonequivalent control group design. *Treatment* konseling kelompok rasional emosi berperilaku pada kelompok eksperimen dilakukan enam kali, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Sampel ditentukan berdasarkan hasil *pretest* dengan kategori skor tinggi dan di peroleh sampel sebanyak 20 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis yang dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan indikator prokrastinasi akademik, sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *sign test wilcoxon*.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data Prokrastinasi Akademik Siswa
Dengan *Sign Test Wilcoxon*
Kelompok Eksperimen

No	X1	X2	D	Rd	T
1.	85	64	21	8	8
2.	86	69	17	3	3
3.	90	71	19	5	5
4.	82	55	27	10	10
5.	86	67	19	5	5

No	X1	X2	D	Rd	T
6.	85	69	16	2	2
7.	88	68	20	7	7
8.	89	70	19	5	5
9.	80	67	13	1	1
10.	90	65	25	9	9
Jumlah					55

Signt Test Wilcoxon
Kelompok Kontrol

No	X3	X4	D	Rd	T
1.	84	82	2	3	3
2.	82	79	3	5,5	5,5
3.	86	84	2	3	3
4.	84	77	7	10	10
5.	82	79	3	5,5	5,5
6.	86	80	6	8,5	8,5
7.	80	86	-6	8,5	8,5
8.	82	82	0	1	1
9.	84	79	5	7	7
10.	82	80	2	3	3
Jumlah					55

Berdasarkan analisis data kebutuhan siswa dan didukung juga oleh informasi dari guru BK dan guru mata pelajaran diidentifikasi bahwa masalah prokrastinasi akademik siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang tergolong tinggi, maka untuk mengurangi perilaku prokrastinasi tersebut diberikan layanan konseling kelompok rasional emosi berperilaku. Pemberian *treatment* konseling kelompok rasional emosi berperilaku mampu untuk menyelesaikan masalah yang berfokus pada perasaan, tingkah laku dan pemikiran individu yang salah. Penundaan tugas dapat berdampak negatif seperti : mendapat nilai yang tidak memuaskan, sering ditegur bapak/ibu guru. Kebiasaan individu yang beranggapan bahwa masih ada hari esok, masih bisa dikerjakan di sekolah, masih bisa di kerjakan beberapa menit sebelum dikumpulkan, sehingga dengan memberikan layanan konseling kelompok rasional emosi berperilaku

dapat membantu siswa untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran yang irrasional dan menjadi rasional. Dengan diberikan *treatment* konseling kelompok rasional emosi berperilaku yang dilakukan selama enam kali akan membuat individu lebih mampu dalam mengoreksi kesalahan dalam berpikir sehingga akan terus berpikir ke arah yang lebih rasional. Pemberian konseling kelompok rasional emosi berperilaku pada jangka waktu tertentu dapat secara efektif berpengaruh positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Konseling Kelompok rasional emosi berperilaku efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang dapat diterima. Untuk membuktikan hipotesis penelitian terkait maka dapat dilihat dari hasil perhitungan kelompok eksperimen yang diperoleh hasil

$t_{hitung} = 55$. Selanjutnya dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan sebesar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien $t_{hitung} = 55$ adalah signifikan pada taraf signifikansi 5%. Hasil perhitungan kelompok kontrol yang diperoleh hasil $t_{hitung} = 55$. Selanjutnya dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan sebesar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien $t_{hitung} = 55$ adalah signifikan pada taraf signifikansi 5%. Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis yang berbunyi "Konseling Kelompok rasional emosi berperilaku efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang". Dengan demikian konseling kelompok rasional emosi berperilaku dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

E. PENUTUP

Simpulan

Hasil perhitungan dengan sign *Test Wilcoxon* kelompok eksperimen diperoleh hasil $t_{hitung} = 55$. Selanjutnya dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan sebesar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien $t_{hitung} = 55$ adalah signifikan pada taraf signifikansi 5%. Hasil perhitungan kelompok kontrol yang diperoleh hasil $t_{hitung} = 55$. Selanjutnya dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan sebesar $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian koefisien $t_{hitung} = 55$ adalah signifikan pada taraf signifikansi 5%. Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis yang berbunyi "Konseling Kelompok

rasional emosi berperilaku efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang". Dengan demikian konseling kelompok rasional emosi berperilaku dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Saran

1. Bagi siswa

Setelah pelaksanaan konseling kelompok rasional emosi berperilaku siswa tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik dan lebih rajin, semangat dalam mengerjakan tugas.

2. Bagi Guru Pembimbing

Bagi guru pembimbing untuk tetap melaksanakan layanan bimbingan dan konseling walaupun diluar jam pelajaran. Guru pembimbing dapat memberikan layanan konseling kelompok lebih terampil dengan menggunakan pendekatan sesuai masalah siswa sehingga permasalahan mampu terentaskan.

3. Bagi peneliti

Sebagai rujukan atau referensi bagi penelitian - penelitian selanjutnya, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Dwi Rizanti , Fitria.2013.Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik.*Jurnal BK UNESA*.Vol.02.No.01
- Dwi Wahyuni , Wilujeng.2014.Penerapan Konseling Kelompok Realita

- Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP N 20 Surabaya .*Jurnal BK UNESA*.Vol.04.No.03 2014
- Khairani, Makmun .2014. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : Aswaja pressindo
- Komalasari ,Gantina.2011.*Teori dan Teknik Konseling*.Jakarta : Indeks
- Kurnanto, Edi .2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Latipun.2011. *Psikologi Konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Prayitno .2004. *Layanan bimbingan kelompok konseling kelompok*.Padang : Universitas Negeri Padang
- Reza, J.J .2010. *Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses*. Yogyakarta : Andi offest
- Risnawita,Rini & Ghufron.2014.*Teori-TeoriPsikologi*. Jogjakarta : Arruzz media
- Wibowo , Edi Mungin .2005. *Konseling kelompok perkembangan*. UPT UNNES PRESS