

ARTIKEL

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK *RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMK MUHAMADIYAH 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2018/2019



OLEH:

RENGGA YULIYANTO
NPM: 13.1.01.01.0139

Dibimbing Oleh :

- 1. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd**
- 2. Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : RENGGA YULIYANTO
NPM : 13.1.01.01.0139
Telepon/HP : 085607211252
Alamat Surel (Email) : renggagino25@gmail.com
Judul Artikel : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT)
DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL UNTUK
MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA
KELAS X SMK MUHAMADIYAH 2 KEDIRI
Fakultas – Program Studi : FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto,
Kota Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Januari 2020
Pembimbing I  <u>Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd</u> NIDN. 0712076102	Pembimbing II  <u>Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd</u> NIDN.0711039102	Penulis,  <u>Rengga Yuliyanto</u> NPM. 13.1.01.01.0139

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK *RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMK MUHAMADIYAH 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2018/2019

Rengga Yuliyanto
13.1.01.01.0139

FKIP -BK

renggagino25@gmail.com

Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi permasalahan beberapa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Gejala anak yang prokrastinasi akademik dilihat antara lain sering menunda tugas sekolah. Perilaku tersebut akan memengaruhi proses belajar siswa, sehingga siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok *REBT* dengan teknik behavioral untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik penelitian *Quasi Experiment*. Desain yang digunakan yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi prokrastinasi akademik dengan populasi berjumlah 233 siswa dan sampel penelitian berjumlah 15 siswa dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian maka dilakukan pengolahan data yakni dengan menggunakan uji *t-test* analisis teknik *Independent sample t-test*. Uji *Independent sample t-test* merupakan suatu metode digunakan untuk menguji dua sample yang berpasangan, keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda atau tidak. Dari uji *Independent sample t-test* didapat hasil t hitung = 2,566 dan t tabel = 2,179 (t hitung > t tabel) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima H_a dan menolak H_o , dengan demikian dapat berarti bahwa konseling kelompok *REBT* dengan teknik behavioural efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian direkomendasikan pada (1) Guru BK, agar dapat memperhatikan dan membantu siswa dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa dengan teknik behavioural dalam layanan konseling kelompok *REBT*, (2) Siswa diharapkan supaya mampu menurunkan prokrastinasi akademik sehingga siswa mampu memiliki prestasi yang baik di sekolah maupun di rumah, (3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang prokrastinasi akademik dan untuk peneliti yang mengkaji permasalahan sama dapat memberikan *treatment* yang berbeda agar menambah referensi tentang prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *REBT*, Prokrastinasi Akademik.

I. Pendahuluan

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu.

Prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Fibrianti, 2009). Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Fenomena prokrastinasi akademik semakin mudah ditemui. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat penelitian pendahuluan di SMK Muhamadiyah 2 Kediri banyak siswa yang melakukan penundaan pekerjaan, contohnya mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Itu dilakukan karena lebih mementingkan aktivitas lain yang

lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas sekolah, dan mungkin tugas itu dianggap tidak penting jadi tugas itu diselesaikan di lain waktu. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

Dari banyak pendekatan konseling, peneliti memilih menggunakan konseling kelompok *Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)* teknik behavioral untuk mengurangi prokrastinasi. Alasan peneliti memilih teknik ini karena teknik ini berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku dengan mengajak orang berfikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru. Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)* adalah salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan (Corey, 2010).

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*). Tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa. REBT juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan oranglain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi.

REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut,

rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri (Selong, 2014). Dengan demikian, prokrastinasi lebih sarat dengan muatan aspek moral daripada muatan aspek psikologis. Dalam batas-batas tertentu prokrastinasi dapat dipahami sebagai sesuatu fenomena yang manusiawi, meskipun demikian tidak dapat disangkal bahwa prokrastinasi bisa membawa dampak negatif kepada individu, maupun bagi masyarakat.

Dari gejala-gejala atau kenyataan lingkungan, peneliti merasa sangat penting untuk meneliti tentang “Efektivitas layanan konseling kelompok *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) teknik behavioral untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019”.

II. Metode Penelitian

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Layanan Konseling Kelompok *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Behavioral

Tujuan utama konseling REBT adalah: 1) memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan

serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif, 2) menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti: rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah. Sebagai konsekuensi dari cara berpikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

2. Variabel Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Menurut Solomon dan

Rothblum (2009) membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik tersebut, yaitu: 1) tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya, 2) belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain, 3) tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya, 4) tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain, 5) menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya, 6) tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Pretest-Posttest Control Group Design

R	O ₁	X	O ₂
R	O ₃		O ₄

Keterangan:

R = Kelompok Eksperimen

R = Kelompok Kontrol

O₁, O₃ = Tes awal (*pretest*)

O₂, O₄ = Tes akhir (*posttest*)

X = Perlakuan (*treatment*) konseling

kelompok *REBT* teknik Behavioral

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2016:23) dikatakan metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas pemberian konseling REBT dengan teknik behavioral untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan pendekatan secara kuantitatif, karena mengingat data-data variabel ini bersifat numerik (kuantitatif) dan bisa digunakan untuk mengolah data hasil belajar yang berupa nilai hasil evaluasi.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri, tahun pelajaran 2018/2019 berjumlah 150 siswa yang terdiri kelas X TKR1 sebanyak 30, kelas X TKR2 sebanyak 30, kelas X TKR3 sebanyak 30, kelas X TKR4 sebanyak 30 dan kelas X TKR5 sebanyak 30

Jumlah Populasi

No	Kelas	Populasi
1	X TKR1	30
2	X TKR2	30
3	X TKR3	30
4	X TKR4	30
5	X TKR5	30
Jumlah		150

2. Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan teknik yang digunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 responden dengan pembagian 8 sampel sebagai kontrol dan 7 sampel sebagai *experiment*.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis.

Menurut Answar (2015:65) skala psikologis salah satu format respon yang sangat populer digunakan dalam skala psikologis adalah tipe empat-pilihan yang merupakan jawaban terhadap aitem yang berbentuk pertanyaan. Aitem ini adalah salah satu contoh pernyataan dalam skala prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019 dengan jawaban S: Sering, K: Kadang-kadang, JR: Jarang dan TP: Tidak Pernah. Dalam penelitian ini yang diteliti adalah prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.

E. Teknik Analisis

Berdasarkan data yang diperoleh penelitian menggunakan teknik analisis t- tes untuk uji hipotesis dihitung dengan rumus:

$$\frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan:

- t = luas daerah yang dicapai
- n_1 = banyaknya siswa pada sampel kelompok eksperimen
- n_2 = banyaknya siswa pada sampel kelompok kontrol
- s_1^2 = simpangan baku pada kelompok eksperimen
- s_2^2 = simpangan baku pada kelompok kontrol
- s_1 = varian kelompok eksperimen
- s_2 = varian kelompok kontrol
- \bar{X}_1 = rata-rata skor siswa kelompok eksperimen

\bar{X}_2 = rata-rata skor siswa kelompok kontrol

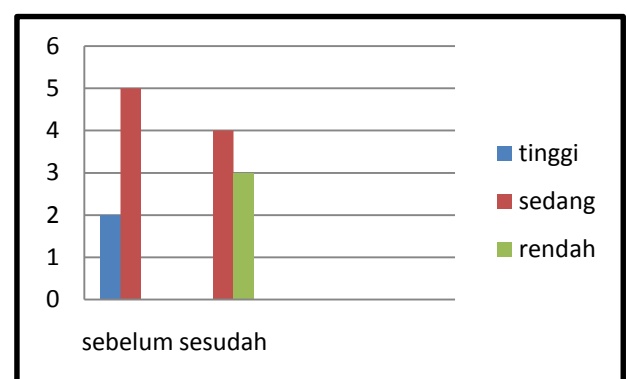
t-test sesuai digunakan untuk penelitian ini karena dapat mengetahui rata-rata dari hasil *pre-tes* dan *pos-tes* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

III. Hasil dan Kesimpulan

1. Deskripsi Data Variabel Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok REBT dengan teknik Behavioral tingkat prokrastinasi akademik siswa lebih tinggi dibandingkan dengan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok REBT dengan teknik Behavioral.

Perbandingan Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Eksperimen

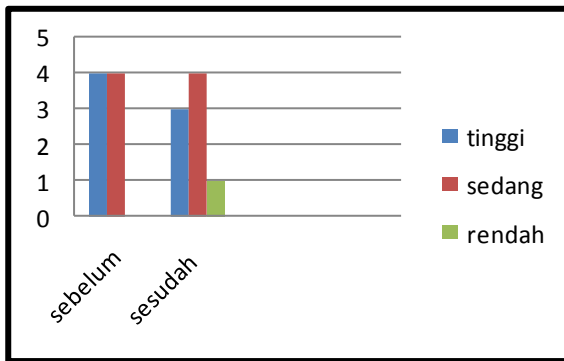


2. Deskripsi Data Variabel Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Berdasarkan data perbandingan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*

pada kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan teknik realita tingkat prokrastinasi lebih tinggi dibandingkan setelah diberikan perlakuan teknik realita.

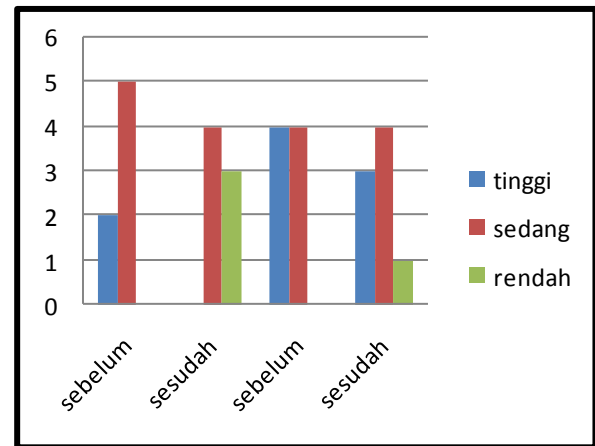
Perbandingan Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Kontrol



3. Perbandingan Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data perbandingan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik siswa pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan konseling kelompok REBT dengan teknik Behavioral mengalami penurunan lebih tinggi dibandingkan dengan prokrastinasi akademik siswa kelompok kontrol.

Perbandingan Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



4. Hasil Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *independent sample t-test* karena sesuai digunakan untuk penelitian ini, dapat mengetahui rata-rata dari hasil *pre-tes* dan *pos-tes* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun hasil dari analisisnya sebagai berikut:

$$\frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} n_1 &= 7 \\ n_2 &= 8 \\ s_1^2 &= 792,100 \\ s_2^2 &= 779,689 \\ s_1 &= 890 \\ s_2 &= 883 \\ \bar{X}_1 &= 127,143 \\ \bar{X}_2 &= 110,375 \end{aligned}$$

$$\frac{127,143 - 110,375}{\sqrt{\frac{(7 - 1)792,100 + (8 - 1)779,689}{7 + 8 - 2} \left(\frac{1}{7} + \frac{1}{8}\right)}}$$

$$\frac{127,143 - 110,375}{\sqrt{\frac{(7 - 1)792,100 + (8 - 1)779,689}{7 + 8 - 2} \left(\frac{1}{7} + \frac{1}{8}\right)}}$$

16,768

$$\sqrt{\frac{(7-1)792,100 + (8-1)779,689}{7+8-2} \left(\frac{1}{7} + \frac{1}{8}\right)}$$

$$t = \frac{16,768}{6,53467}$$

$$t = 2,56621120$$

Berdasarkan dari pengolahan data tes *Independent sample t-test* didapatkan hasil t hitung sebesar 2,566 sedangkan t tabel sebesar 2,179, sehingga nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, hal tersebut berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik behavioral efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

IV. Daftar Pustaka

- Apriansyah, Dolly. 2014. *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ps. FKIP UNDIB Kota Bengkulu*. Disertasi. Tidak dipublikasikan, Bengkulu: FKIP UB.
- Arikunt. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2010. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

Fantashi, Burhan. 2014. *Bimbingan dan Konseling: Konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)*. (Online). Tersedia; <http://bimbingan dan konseling 07.blogspot.co.id/2012/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html>, diunduh 25 Januari 2017

Fibrianti. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. (Online). Tersedia <http://wecbache.googleusercontent.com/search?a=cache;mDajNzXPS38J:eprints.undip/ac.id/1057/1/SKRIPSI.pdf+jurnal+prokrastinasi+akademik.pdf&hl=id&gid>, diunduh 30 Desember 2016.

Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy

Latipun. 2011. *Psikologis Konseling*. Malang: UMM Press

Muhammad, Surya. 2003. *Teori – Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy