

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik Wdep Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar

I Nyoman Rajeg Mulyawan¹, Ni Putu Lokita Asmara Dewi², Ni Made Rita Angreni³
Universitas PGRI Mahadewa¹, Universitas PGRI Mahadewa², Universitas PGRI Mahadewa³.
e-mail: rajegmulyawan@gmail.com¹, lokita.asmaradewi@gmail.com², ritaangreni99@gmail.com³.

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 20 Juli 2023

Revisi: 24 September 2023

Disetujui: 14 November 2023

Dipublikasikan: 31 Desember 2023

Keywords:

Konseling Kelompok

Konseling Realita

Teknik WDEP

Prokrastinasi Akademik

Abstrak

Pada sekolah tentu tidak satu pelajaran yang mesti dikuasai, namun ada banyak mata pelajaran yang harus dipahami. Hal ini juga yang memicu peserta didik melakukan tindakan penundaan pembatasan tugas atau prokrastinasi akademik. Dengan menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP merupakan salah satu bentuk intervensi yang diterapkan dalam pelaksanaan mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas implementasi Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik WDEP Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa XI.2 SMA Dwijendra Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek 8 orang siswa. Penelitian dilakukan dengan dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk uraian. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP.

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting yang harus didapatkan oleh setiap orang dan menjadi kunci yang sangat penting bagi setiap orang. Dengan pendidikan orang menjadi paham terhadap dunia luar dan bisa atau mampu berperilaku sesuai aturan dan norma. Pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan, karena Pendidikan akan menjadi bekal di masa depan atau mendatang. Pendidikan digolongkan kedalam kebutuhan primer yang akan membantu manusia untuk berpikir luas, logis dan terarah. Dengan Pendidikan manusia dituntut untuk mampu membedakan mana perilaku yang baik dan mana perbuatan yang kurang baik untuk dihindari. UU Nomor 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan Indonesia yaitu untuk mengembangkan potensi para pelajar dalam hal ini peserta didik agar bisa menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Mahas Esa. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat mempunyai kepribadian yang berakhlak mulia, berilmu, mandiri, mulia, kreatif, sehat, dan yang paling penting adalah membentuk pelajar menjadi warga negara yang memiliki sikap demokratis dan juga bertanggung jawab.

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang tujuannya untuk melahirkan banyak siswa yang diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya yang diperolehnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Yusuf, 2014:95) mengemukakan bahwa "Sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa) baik dalam cara berfikir, bersikap, maupun cara berperilaku". Sekolah adalah tempat paling umum untuk terlaksananya Pendidikan yang melibatkan pendidik dan peserta didik yang terlibat dalam proses belajar mengajar.

Peserta didik diharapkan sejak dini mampu menunjukkan perilaku yang aktif yaitu mampu belajar secara maksimal atau optimal sesuai dengan tuntutan dan dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya karena peserta didik adalah calon sumber daya manusia untuk di masa mendatang. Untuk melahirkan sumber daya manusia yang unggul di masa mendatang diharapkan tidak ada peserta didik yang menunda-nunda mengerjakan tugas dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat pada waktunya karena ini juga ditujukan untuk melatih kedisiplinan dan tanggung jawab peserta didik. Proses kegiatan belajar mengajar di sekolah melibatkan peserta didik sebagai subjek dalam menuntut ilmu di sekolah, tidak terlepas dari aktivitas yang mengharuskan peserta didik untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Dalam dunia persekolahan tentu tidak hanya 1 mata pelajaran yang dipelajari melainkan banyak mata pelajaran yang harus dipelajari dan dikuasai dan tidak jarang peserta didik mendapatkan banyak tugas-tugas dari banyaknya mata pelajaran yang didapatkan. Hal ini juga yang memicu peserta didik melakukan tindakan penundaan pembatalan tugas atau prokrastinasi akademik. Karena penundaan pengerjaan tugas-tugas yang diberikan oleh guru disetiap mata pelajaran ini menyebabkan peserta didik atau individu tidak dapat menyelesaikan tugas sebagaimana mestinya dan menimbulkan keterlambatan pengumpulan atau tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Selain itu peserta didik atau individu terkadang sengaja menghindari tugas karena perasaan tidak senang atau tidak suka terhadap tugas yang telah diberikan oleh guru dan perasaan takut gagal dalam menyelesaikan tugas, juga menjadi salah satu faktor semakin tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah (Widyawati, 2018).

Prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai suatu tindakan penundaan atau menunda-nunda untuk melakukan sesuatu dan perilaku yang cenderung melakukan penundaan dalam hal mengawali penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang sebenarnya tidak bermanfaat sehingga menyebabkan adanya hambatan dalam pengerjaan dan penyelesaian tugas, tidak selesai tepat pada waktunya, dan sering terlambat. Adapun aspek pikiran dan perilaku yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik seperti: (a) *irrational beliefs*, (b) *self-statement and private self consciousness*, (c) *locus of control and learned helplessness*, serta (d) *irrational perfectionism* (Ferrari et al, 1995). Steel & Klingsieck, (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik biasanya mengacu pada suatu tindakan penundaan sukarela yang berkaitan dengan keterlambatan (Febriani et al., 2020).

Ferrari (1995) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang menjadi sebab-sebab munculnya tindakan prokrastinasi akademik, adapun dua faktor yang disebutkan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu yang meliputi faktor fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti kuantitas tugas yang menuntut penyelesaian segera atau bersamaan, kontrol atau pengawasan, dan pola pengasuhan orang tua. Milgram (Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan yang tidak berguna, penundaan tersebut mengakibatkan pekerjaan dilakukan secara tidak maksimal dan tugas dikerjakan hanya untuk memenuhi tugas secara optimal. Solomon dan Rothblum (Kim & Seo, 2015) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik mengacu kepada keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis yang menjadi salah satu perilaku yang tergolong perilaku buruk dimana saat seseorang harus mempertimbangkan besarnya hubungan penundaan dengan konsekuensi psikologis yang diasumsikan sebagai ketidaknyamanan emosional, rasa bersalah, depresi, kecemasan atau stres.

Menurut Senecal (Fatimah, Lukman, Khairudin, Shahrazad, & Halim 2011) seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik pada dasarnya mengetahui bahwa tugas itu harus dikerjakan dan kemungkinan individu tersebut memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugasnya, akan tetapi individu tersebut mengalami kegagalan untuk melakukan tugas sesuai dengan waktu yang diinginkan. Tuckman (Reza, 2015) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan, menghindari mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan atau menghindari mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan hal-hal lain yang tidak penting yang dianggap lebih menyenangkan oleh individu dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas menjadi tidak tuntas. Bentuk perilaku penundaan yang ditunjukkan bisa berupa mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan tugas, atau mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, sehingga mengakibatkan keterhambatan pengerjaan tugas dan keterlambatan penyelesaian dan pengumpulan tugas (Nursalam, 2016 & Fallis, 2013).

Berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik yang telah dibagikan oleh peneliti di SMA Dwijendra Denpasar melalui google form, di kelas XI.2 dengan jumlah keseluruhan 35 siswa didapatkan hasil bahwa 76,5% siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hasil tersebut didukung pula terhadap kegiatan observasi dan wawancara dengan guru BK serta pengamatan secara langsung yang telah dilakukan saat kegiatan pemantauan di kelas. Sikap prokrastinasi akademik yang dialami siswa diantaranya adalah sering menunda pengerjaan tugas harian baik tugas individu maupun kelompok, sengaja mengulur waktu pengumpulan tugas, terlambat dalam pengerjaan tugas, hingga terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas sama sekali yang dilakukan dengan sengaja, dan terdapatnya siswa yang sering mencontek hasil kerja dari temannya. Perilaku prokrastinasi tersebut disebabkan oleh banyak hal, diantaranya kurang memahami materi pembelajaran, tidak menyukai tugas yang diberikan, tidak tertarik dengan gaya mengajar guru, serta adanya kendala mengenai finansial yang dibutuhkan untuk memenuhi bahan-bahan yang digunakan untuk memenuhi tugas.

Dalam dunia pendidikan, perilaku prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian lebih dikarenakan tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi akademik memiliki peran yang penting dalam pencapaian motivasi akademik yang nantinya akan berpengaruh terhadap siswa itu sendiri. Pentingnya upaya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperkuat oleh hasil penelitian (Sadirman, 2012:75 dalam Nitami et al., 2015) yang mengemukakan bahwa motivasi memiliki peran dalam lingkup akademik untuk memberikan rasa nyaman, senang, dan semangat dalam belajarnya sehingga individu akan terdorong dalam memulai aktivitasnya untuk menuntaskan tugas-tugas akademiknya. Hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan motivasi pencapaian akademis juga dibuktikan oleh (Briordy dalam Tamami, 2011) yang mengungkapkan bahwa jika individu memiliki motivasi yang tinggi, maka mereka akan memiliki keinginan yang sangat rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Dari adanya pemaparan bahwasannya perilaku prokrastinasi akademik siswa berpengaruh pada pencapaian akademiknya, maka peran guru BK di sekolah sangat dibutuhkan terutama sebagai pendukung untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini searah dengan salah satu tugas guru BK yaitu berpartisipasi dalam meningkatkan kemampuan pada diri peserta didik agar mampu menuju ke arah yang positif dengan mempunyai suatu kebiasaan belajar secara baik, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga setiap individu mampu memantapkan potensi yang dimiliki (Juliawati, 2019).

Salah satu strategi penanganan permasalahan terkait tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa yakni dengan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan konseling

Realita dengan teknik WDEP. Perihal ini dipilih dikarenakan konseling dengan konseling Realita dengan teknik WDEP ini memfokuskan tanggung jawab siswa dan juga berfokus pada masa sekarang untuk itu dianggap cocok dipakai untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Di konseling realita terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu WDEP. Teknik WDEP menyediakan kerangka pertanyaan secara fleksibel, sehingga cocok guna mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Metode Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada kelas XI.2 di SMA Dwijendra Denpasar Kota Denpasar dengan jumlah peserta didik 8 siswa terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Variabel penelitian terdiri dari Konseling Kelompok, Pendekatan Realita, Teknik WDEP dan Prokrastinasi Akademik. Tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok terdiri 4 tahapan pelaksanaan layanan yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengahiran. Konseling realita merupakan sebuah proses kegiatan konseling yang memfokuskan masa yang kini dihadapi, untuk membantu peserta didik mengembangkan atau membina kepribadian peserta didik dengan cara mendorong individu mengembangkan tingkah laku yang realistis sebagai upaya dari tanggung jawab terhadap pilihan yang dilakukan agar dapat mencapai kesuksesan. Teknik WDEP Merupakan sebuah teknik yang menjadi bagian konseling realita yang terdiri dari kata *Wants, Doing and Direction, Evaluation, and Planning*. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan penundaan yang dilaksanakan secara sadar terhadap tugas akademik dengan melaksanakan kegiatan yang tidak bermanfaat, serta tidak mempunyai tujuan secara jelas hingga menimbulkan dampak negative yang merugikan diri seorang individu tersebut (Ulum, 2016).

Penelitian ini menggunakan dua model proses berkesinambungan mulai dari proses penelitian siklus 1, ditindaklanjuti proses penelitian siklus 2. Dalam setiap siklus tindakan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data siswa, data masalah siswa serta data hasil Pre Test dan Post Test. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Adapun indikator keberhasilan dari tindakan dalam penelitian ini yaitu Tindakan dinyatakan berhasil apabila rata-rata skor data observasi aktivitas siswa dalam penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP ini telah mengalami penurunan minimal kategori sedang. Kemudian, Dari hasil post-test prokrastinasi akademik siswa, tindakan dinyatakan berhasil apabila Secara keseluruhan prokrastinasi akademik yang meliputi tiga indikator telah masuk minimal dalam kategori sedang, Setiap indikator prokrastinasi akademik siswa telah masuk minimal dalam kategori sedang, serta Jumlah siswa yang mendapat total skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang telah mencapai 75% dari total jumlah siswa (8 orang siswa).

Hasil dan Pembahasan

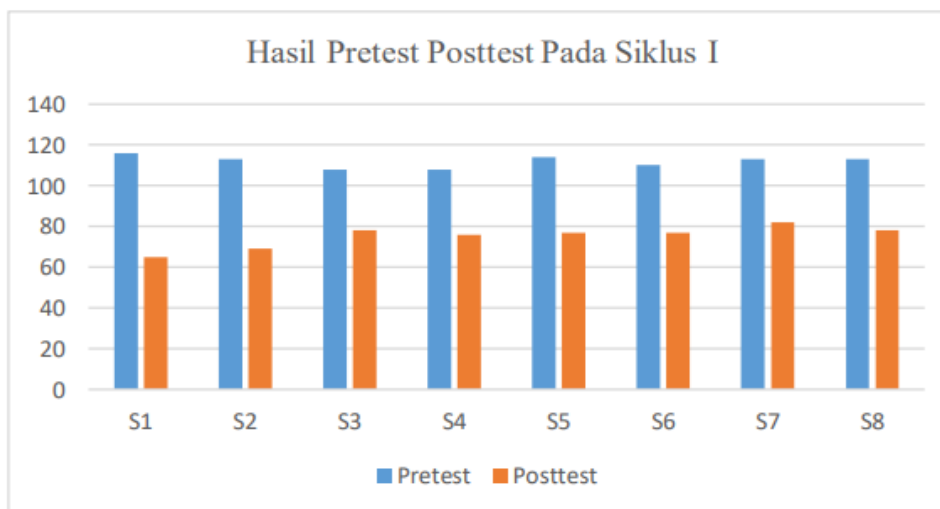
Penelitian ini dilaksanakan selama 1 (satu) bulan dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar pada Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan jumlah siswa 35 orang dan yang difokuskan kepada 8 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang termasuk dalam kategori tinggi. . Pelaksanaan penelitian (tindakan) dibagi menjadi dua siklus. Pada masing– masing siklus (siklus I dan siklus II) dilakukan empat kegiatan yang

meliputi: (1) merencanakan tindakan, (2) melaksanakan tindakan, (3) mengamati/evaluasi, (4) refleksi.

Pada perencanaan tindakan di siklus I diawali dengan memohon ijin penelitian kepada Kepala SMA Dwijendra Denpasar, wali kelas dan kepada guru BK. Membuat satuan layanan bimbingan dan konseling. Memberikan konseling menggunakan setting kelompok pada siklus I dan siklus II. Menyediakan tempat untuk melaksanakan konseling kelompok untuk siswa dan menyiapkan himpunan data. Menyusun instrument pre-test dan post-test. Setelah itu, diadakan pelaksanaan tindakan yaitu Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota melaksanakan kegiatan. Berdoa sebagai awal memulainya kegiatan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok. Menjelaskan secara singkat tentang kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan dan peneliti sebagai pemimpin kelompok menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling ini seluruh anggota kelompok dimohon untuk tidak terpaksa yang artinya mau dengan sukarela, terbuka, tidak ragu, jujur dan menyepakati waktu dengan perjanjian bersama dilanjutkan dengan perkenalan semua anggota kelompok dan dimulai oleh pemimpin kelompok. Setelah mengenal satu sama lain maka pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan seluruh kelompok dan memberikan penjelasan topik yang akan dibahas adalah mengenai prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik WDEP dengan menanyakan penyebab masalah siswa sehingga siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dan memberikan masukan secara rinci apa yang akan diakibatkan bila tidak dapat menurunkan prokrastinasi akademiknya. Setelah siswa menyatakan alasan mereka, maka secara singkat pemimpin kelompok akan memberikan teknik sesuai dengan pendekatan konseling yang diterapkan kepada siswa.

Pada teknik W (Want), pemimpin kelompok menggali keinginan siswa terkait prokrastinasi akademiknya. Contoh pertanyaannya adalah “Apa yang kamu inginkan setelah mengetahui bahwa prokrastinasi akademikmu ada pada kategori tinggi?”. Pada teknik D (Doing and Direction), pemimpin kelompok menanyakan terkait hal apa yang telah dilakukan oleh siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya k) Pada tahap E (Evaluation), pemimpin kelompok dan siswa secara bersama-sama mengevaluasi tindakan atau hal yang telah dilakukan siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya apakah sudah berhasil atau tidak. l) Pada tahap P (Planning), pemimpin kelompok mengajak siswa secara bersama sama menyusun rencana secara sistematis untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan hasil pretest prokrastinasi akademik siswa yang telah dilaksanakan, maka diperoleh data yaitu jumlah siswa kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar tahun pelajaran 2023/2024, sebanyak 35 orang siswa dan 8 diantaranya memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang termasuk dalam kategori tinggi dan perlu diberikan konseling pendekatan realita dengan teknik WDEP. Selanjutnya pada Siklus I Hasil analisis data observasi awal dan setelah proses pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP dinyatakan bahwa perlu ditingkatkan mengenai pelaksanaan konseling agar lebih efektif lagi. Sehingga siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat dikurangi dengan penerapan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP. Keterangan hasil penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah siklus I secara individu terjadi antara 90% - 60% dengan rata – rata 19% Grafik penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 di SMA Dwijendra Denpasar pada 8 orang siswa yang mendapat tindakan pada tahap I dalam kegiatan tersebut dapat dilihat dalam grafik berikut.



Gambar 1. Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Siklus I

Berdasarkan grafik diatas dapat dinyatakan bahwa melalui tindakan siklus I ada beberapa perubahan yang dialami siswa yang dijadikan kasus. Jika dilihat berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP tingkat prokrastinasi akademik siswa yang terjadi berkisar 90% - 60% dengan kategori tinggi-sedang. Berdasarkan perolehan pada hasil evaluasi pada siklus I untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 di SMA Dwijendra Denpasar pada Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan melihat perolehan hasil siklus I ternyata belum mencapai hasil yang maksimal. Terlihat perilaku menyimpang siswa masih berada dalam kategori tinggi-sedang. Selanjutnya akan diadakan konseling kembali yaitu pada siklus II karena berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat konseling siklus I konseling masih belum maksimal dimana terdapat banyak kekurangan pada siklus I diantaranya: pelaksanaan layanan masih belum terbuka (jujur) karena kurang akrab dan kurang rasa kekeluargaan, satuan layanan yang disusun masih kurang maksimal. Kelemahan tersebut membuat siswa dan konselor menjadi canggung dalam proses konseling kelompok.

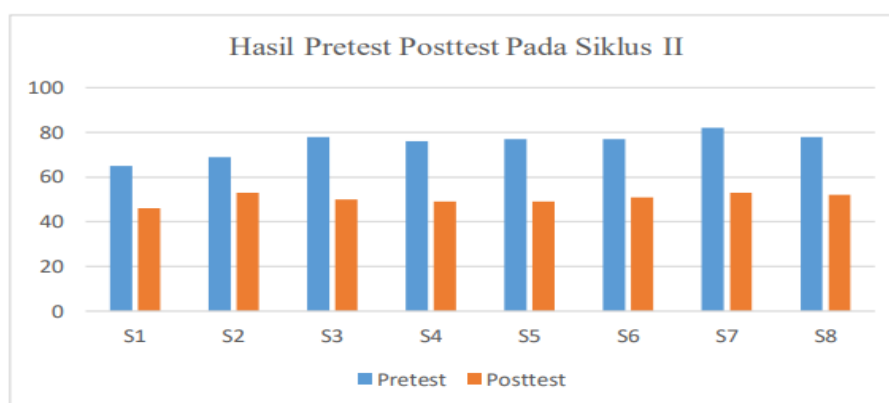
Selanjutnya pelaksanaan tindakan pada siklus II yang dimulai dari perencanaan tindakan dengan memohon izin kepada Kepala SMA Dwijendra Denpasar, serta wali kelas dan guru BK. Selanjutnya membuat satuan layanan konseling perbaikan dan melaksanakan *ice breaking* pada saat konseling agar terciptanya dinamika dalam kelompok serta suasana menjadi lebih hangat dan ada rasa kekeluargaan. Berikutnya, pada pelaksanaan tindakan di siklus kedua ini, diawali dari Menerima kembali siswa secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan siswa mengikuti kegiatan konseling. Kemudian, Berdoa yang dipimpin oleh ketua kelompok sebagai tanda awal dalam memulai kegiatan. Menjelaskan kegiatan apa saja yang akan kita lakukan dalam pertemuan ini, meminta siswa agar mau bekerjasama dengan anggota kelompok untuk lebih terbuka dan bersikap jujur dalam proses konseling ini dan siswa diharapkan mampu memberikan tanggapan saran ataupun masukan yang membangun. Tahap inti konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP dimula. Pemimpin kelompok menanyakan catatan observasi yang telah dibuat siswa se usai perjanjian pada konseling sebelumnya dan membandingkan hasil target tingkah laku yang dibuat oleh siswa. Perbandingan ini akan dijadikan gambaran dan evaluasi apakah layanan yang diberikan efektif dan berjalan dengan baik. Dari hasil perbandingan tersebut terlihat bahwa seluruh siswa mampu mencapai target yang sudah dibuat. Konselor dan siswa saling memberikan tanggapan dan masukan dalam

I Nyoman Rajeg Mulyawan, dkk (Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik WDEP)

konseling kelompok yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Setelah berdiskusi dan saling memberikan masukan pemimpin kelompok mengakhiri dengan memberikan kesimpulan dari kegiatan konseling ini. Pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan akhir setelah melaksanakan proses konseling secara berturut – turut. Dan siswa mengatakan mereka merasa senang dengan adanya konseling ini mereka bisa mengubah kebiasaan yang tidak baik menjadi lebih baik.

Pertemuan pada siklus II adalah pertemuan terakhir dalam proses pemberian layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Dimana pada pertemuan kedua ini melanjutkan pertemuan sebelumnya dan melakukan perbaikan dalam pemberian layanan konseling sebelumnya. Pemimpin kelompok menanyakan hasil catatan observasi yang dilakukan oleh siswa sendiri dengan mencatat perilaku sehari – harinya selama satu minggu untuk dijadikan perbandingan dengan target yang dibuat siswa. Pemimpin kelompok mengobservasi hasil konseling dengan beberapa cara seperti: menanyakan perubahan siswa terhadap wali kelas, teman dan guru BK, melihat kartu merah / kartu pelanggaran siswa dan mencocokkan target dan tingkah laku siswa. Setelah mengobservasi hasil perubahan siswa pemimpin kelompok menanyakan siswa dan semua siswa terlihat bersemangat dan lebih aktif dari pada konseling sebelumnya dalam mengikuti kegiatan konseling dengan menggunakan pendekatan realita dengan teknik WDEP, dikarenakan sekolah belum pernah melaksanakan kegiatan konseling dengan pendekatan realita teknik WDEP untuk siswa. Siswa mengatakan setelah melaksanakan konseling siswa menjadi termotivasi untuk mengerjakan tugas dengan segera tanpa menunda-nunda. Kemajuan yang disebutkan diatas dapat dilihat secara jelas dengan hasil evaluasi tindakan tahap II dan data yang diperoleh melalui hasil evaluasi yang dilakukan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar pada siklus kedua.

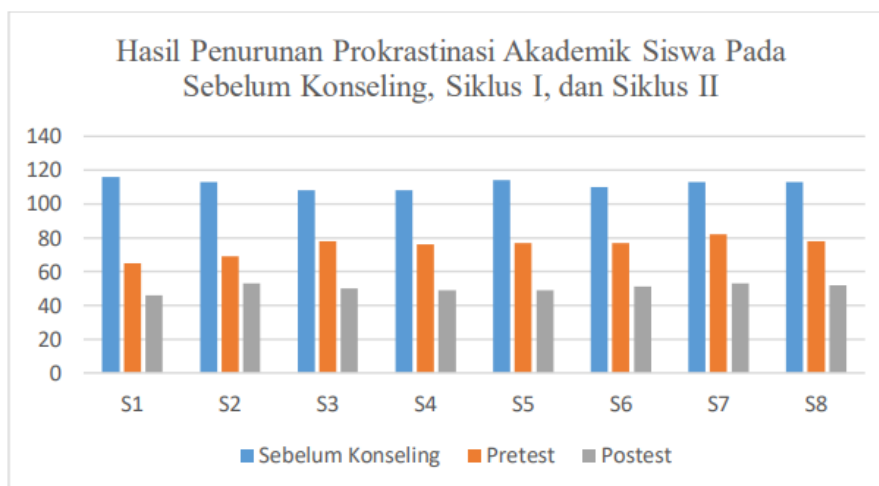
Keterangan hasil penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah siklus II secara individu terjadi antara 60% - 40% dengan rata – rata 20% Grafik penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 di SMA Dwijendra Denpasar pada 8 orang siswa yang mendapat tindakan pada tahap I dalam kegiatan tersebut dapat dilihat dalam grafik berikut.



Gambar 2. Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Siklus II

I Nyoman Rajeg Mulyawan, dkk (Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik WDEP)

Berdasarkan grafik diatas dapat dinyatakan bahwa melalui tindakan siklus II ada beberapa perubahan yang dialami siswa yang dijadikan kasus. Jika dilihat berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang terjadi berkisar 60% - 40% dengan kategori sedang-rendah. Berdasarkan hasil evaluasi dikemukakan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Setelah dilaksanakannya siklus II hasilnya menjadi memuaskan dan lebih maksimal. Hasil skor yang diperoleh, di tindakan siklus II menjadi menurun dan jumlah skor sebelum memasuki siklus I atau sebelum tindakan adalah 895 dan rata – rata skor 112 sedangkan jumlah skor sesudah memasuki siklus I atau setelah diberikan tindakan menjadi 602 dan rata – rata skor 75. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pada Siklus I peresentase peningkatan adalah 19% sedangkan jumlah skor siklus II sesudah Tindakan sebesar 403 dengan rata-rata 50 dengan peresentase peningkatan rata – rata 20%. Hal ini membuktikan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan tindakan siklus kedua. Pencapaian penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP dan setelah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) siklus I dan siklus II dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 di SMA Dwijendra Denpasar. Hasil penelitian yang diperoleh mengenai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa sangat penting demi terlaksananya belajar siswa yang efektif. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk mengevaluasi kembali terkait teknik-teknik yang digunakan sebelumnya sehingga kedepannya memiliki inovasi serta kreatifitas memilih teknik untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa khususnya pada permasalahan belajar siswa. Berdasarkan perhitungan diatas terjadi penurunan dan perubahan – perubahan yang tercapai menunjukkan layanan konseling kelompok pendekatan realita efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil grafik di bawah ini.



Gambar 3. Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Sebelum Konseling, Siklus I dan Siklus II

Pelaksanaan siklus ke II proses konseling lebih maksimal dan membaik dari pada sebelumnya dan siswa semakin aktif untuk bertanya tidak malu – malu seperti pertemuan siklus I. Pada pelaksanaan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP peneliti yang

I Nyoman Rajeg Mulyawan, dkk (Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik WDEP)

sekaligus menjadi pemimpin kelompok sudah melaksanakan layanan sesuai dengan perencanaan sehingga pelaksanaan konseling dapat selesai sesuai dengan yang direncanakan. Hambatan – hambatan yang ditemui dalam siklus pertama sudah mampu diselesaikan dengan beberapa teknik agar siswa dapat menumbuhkan rasa kekeluargaan, rasa nyaman dan memunculkan keterbukaan dalam proses konseling sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai sesuai target.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024 yang dijadikan subjek penelitian sebelum tindakan adalah 8 orang siswa yang terdiri dari 6 siswa laki – laki dan 2 siswa perempuan, penurunan yang terjadi sangat baik, jumlah skor awal sebelum tindakan adalah sebesar 895 dengan rata – rata skor 112 dikategorikan tinggi. Oleh karena itu prokrastinasi akademik pada siswa perlu segera ditangani menggunakan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP.

Penerapan konseling kelompok pendekatan realita untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang juga ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa Savitri (2018), berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan didapatkan bahwa teknik konseling realitas dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Dengan mengurangi prokrastinasi akademik, siswa dapat memiliki kemampuan belajar yang efektif yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar.

Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian Tindakan kelas terhadap layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, penulis membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Dwijendra Denpasar, yaitu: Penerapan layanan konseling kelompok pendekatan realita dengan teknik WDEP mampu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa XI.2 SMA Dwijendra Denpasar.

Daftar Pustaka

- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141.
- Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Widyawati, L. R. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 7 Bandar Lampung. 36.
- Susilaningsih, C. Y., & Rahayu, D. S. (2018). Kajian pustaka tentang Konseling Kelompok Realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 376–385.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi & Pengukurannya*.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13.

I Nyoman Rajeg Mulyawan, dkk (Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik WDEP)

-
- Yusron, A., Putri, D. A. S., & Andieni, V. D. (2017). Efektivitas Konseling realita dalam Memantapkan Pilihan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 28.
- Susilaningsih, C. Y., & Rahayu, D. S. (2018). Kajian pustaka tentang Konseling Kelompok Realitas untuk mereduksi kecemasan pada kelompok purna tugas. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 376–385.
- Yusron, A., Putri, D. A. S., & Andieni, V. D. (2017). Efektivitas Konseling realita dalam Memantapkan Pilihan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v6i1.7121>