

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Profil Sekolah**

SMP Negeri 2 Pademawu terletak di Jl. Raya Pademawu Barat, Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. SMP Negeri 2 Pademawu merupakan salah satu sekolah adiwiyata kurang lebih satu tahun terakhir. Ada taman khusus yang dipergunakan untuk merawat tanaman dan beberapa taman lainnya yang digunakan sebagai media budidaya. Selain itu juga ada tempat sampah yang dibuat khusus untuk memilah sampah yang dapat di daur ulang. Terdapat pula kolam ikan yang memanjang dengan ikan hias yang berwarna warni. Sekolah SMP Negeri 2 Pademawu memiliki 3 kelas dengan 4 rombel pada tiap kelas kelasnya. yaitu kelas VII-A – VII-D, kelas VIII-A – VIII-D, dan kelas IX-A – IXD.

Saat ini sekolah SMP Negeri 2 Pademawu dipimpin oleh Bapak Teguh Frijanto, S.Pd, MM dengan Wakil Bapak Khairil Anam, S.Pd.

##### **2. Profil BK di sekolah**

###### **a. Visi dan Misi BK SMP Negeri 2 Pademawu**

###### **Visi BK :**

Mewujudkan kehidupan yang membahagiakan dengan pelayanan bantuan dalam bentuk dukungan perkembangan dan pengentasan

masalah, serta membantu peserta didik untuk dapat berkembang secara optimal.

**Misi BK :**

- 1) *Misi pendidikan*, Yaitu memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku efektif-normatif dalam kehidupan keseharian dan masa depan.
- 2) *Misi pengembangan*, yaitu memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi peserta didik di dalam lingkungan sekolah/madrasah, keluarga dan masyarakat.
- 3) *Misi pengentasan masalah*, yaitu memfasilitasi pengentasan masalah peserta didik mengacu pada kehidupan efektif sehari-hari.

**b. Tujuan Umum**

Membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan nilai-nilai Pancasila dan membantu untuk mengetahui dan mengembangkan kemampuan akademik maupun non-akademik.

**c. Tujuan Khusus**

- 1) Siswa dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki dan dapat mengembangkan potensinya.
- 2) Siswa dapat mengenal lingkungannya, meliputi lingkungan pendidikan, lingkungan pekerjaan, maupun lingkungan sosial atau kemasyarakatan serta lingkungan alam..

- 3) Mampu untuk merumuskan rencana pribadi yang berkaitan dengan pribadui, sosial dan karir.
- 4) Siswa dapat mengembangkan potensi, mengetahui minat dan bakat, serta dapat meraih citanya.

#### d. Komponen Program

**Tabel 4.1**

**Komponen Program BK**

No.	Komponen Layanan	Tujuan Khusus	Satuan Layanan	Strategi Layanan
1.	Layanan Bimbingan Dasar	Membantu Perkembangan Siswa a) Pengetahuan b) Sikap Akademik c) Pengembangan diri d) Pribadi	a) Siswa b) Motivasi c) Pembuatan Keputusan d) Sikap/Perilaku Siswa e) Tanggung jawab	Konseling Individual
2.	Perencanaan Individual	Membantu siswa untuk mengambil keputusan sesuai perencanaan yang dimilikinya	a) Siswa b) Rencana BK c) Karir d) Pribadi e) Belajar	Assesment individual
3.	Layanan Responsive	Membantu siswa memberikan layanan pada bidang pribadi dan belajar	a) Siswa b) Malas c) Pengaruh teman d) Keluarga e) Keluarga f) Motivasi rendah g) Peserta didik	a) Konsultasi b) Konseling individu c) Konseling krisis d) Layanan rujukan e) Layanan mediasi f) Teman sebaya
4.	Dukungan	Mendukung dan	a) Fasilitas	Kerjasama

	Sistem	meningkatkan pelaksanaan program sekolah	b) SDM	dan konsultasi
--	--------	------------------------------------------	--------	----------------

## 2. Data Kuantitatif

### a. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Berdasarkan penentuan sampel yang dilakukan dengan *sampling purposive* yaitu, penentuan sampel dengan alasan tertentu maka terpilih kelas VII-A yang digunakan sebagai subjek penelitian dari penelitian ini yang kemudian akan diberikan perlakuan melalui konseling individu dengan pendekatan realita. Sebelum diberikan perlakuan, peneliti memberikan skala perilaku prokrastinasi akademik dahulu untuk mengetahui kondisi awal. Kemudian, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

**Tabel Hasil *Pre-Test***

No.	Subjek Penelitian	Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa
1.	CDK	46
2.	DZP	48
3.	MAK	55
4.	DFP	51
5.	IZR	58

### b. Data Hasil *Treatment*

*Treatment* berupa konseling individu dengan pendekatan realita akan dilakukan pada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Dalam riset ini konseling individu akan

dilakukan kepada siswa kelas VII-A dengan jumlah konseli 5 orang. Pemberian konseling individu dengan pendekatan realita dilakukan selama 4 kali pertemuan sesuai dengan modul konseling realita. Namun, tidak secara keseluruhan pertemuan dilaksanakan karena adanya faktor pandemi dan keterbatasan waktu, peraturan sekolah yang masih menggunakan peraturan masuk ganjil genap. Pemberian layanan konseling individu disesuaikan dengan keadaan yang mendukung saat itu. Seperti perubahan tempat konseling yang terkadang berubah dan tidak sesuai dengan RPL yang sudah dibuat.

Pemberian layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan realita dilakukan dengan upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berikut langkah-langkah dalam pemberian treatment :

1) Pertemuan 1 (25 menit s/d 30 menit)

Tahap I

a) Mengidentifikasi Masalah

Pada tahap mengidentifikasi masalah ini, merupakan tahapan awal dalam menemukan persoalan siswa. Dimana berdasarkan hasil angket skala prokrastinasi mengarah atau menunjukkan pada perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh siswa, seperti menunda dalam mengerjakan tugas maupun mengumpulkan tugas. Oleh karena itu, pada tahap identifikasi masalah ini siswa akan di panggil oleh

konselor atau guru BK untuk diberikan bantuan berupa konseling individu, yang mana bertujuan untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

#### Tahap II

##### b) Mengembangkan keterlibatan dengan konseli.

Pada tahap permulaan ini, konselor mengkomunikasikan kepada konseli bahwa ia memahami dan peduli dengan keadaan konseli. Oleh karena itu, konselor dianjurkan untuk menggunakan kata ganti “saya” dengan kata ganti “aku” agar dapat mendorong adanya keterlibatan. Keterlibatan ditandai dengan adanya kejujuran, keterbukaan, dan penerimaan konselor terhadap keunikan konseli.

Pada tahap keterlibatan dengan konseli, pertama konselor harus menerima segala bentuk keunikan dari konseli. Tahapan keterlibatan disini, konselor menggali informasi yang ada pada diri konseli, namun pada saat melakukan wawancara konseling konselor disarankan mengganti kata “saya” dengan kata “aku” agar hubungan yang terjalin dekat dan dengan begitu proses konseling bisa berjalan dengan lancar.

#### 2) Pertemuan II (40 menit s/d 45 menit)

##### Tahap I

##### a) Memusatkan perhatian pada konseli.

Pada tahap ini, konseling yang dilakukan bukan berpusat para perasaan melainkan menekankan kepada perilaku konseli. Konsep dasarnya adalah perubahan perilaku akan diikuti oleh perubahan

pikiran. Konselor boleh memberikan sikap empati dan simpati terhadap perasaan konseli tetapi tetap memusatkan perhatiannya pada apa yang dilakukan sekarang. Misalkan konselor bisa bertanya pada konseli “ apa yang kamu lakukan sehingga merasa cemas?”

#### Tahap II

b) Memusatkan perhatian pada saat sekarang.

Pada tahap ini, perhatian yang diberikan oleh konselor adalah perhatian yang terjadi pada saat sekarang. Karena pada konseling realita dianjurkan untuk tidak memberikan perhatian pada masa lampau. Konselor menggunakan waktunya untuk lebih memusatkan perhatian pada upaya mengeksplorasi kekuatan dan atribut-atribut positif konseli.

### 3) Pertemuan III (40 menit s/d 45 menit)

#### Tahap I

a) Membantu konseli membuat pertimbangan nilai.

Pada tahap ini, konselor harus membantu konseli melakukan verifikasi terhadap perilakunya, dalam arti apakah perilakunya cenderung mencapai keberhasilan atau gagal.

#### Tahap II

b) Membantu konseli mengembangkan rencana.

Pada tahap ini, menekankan konselor bahwa konseli berminat untuk mengubah perilakunya, maka konselor harus menolong atau membantu membuat rencana ke depan. Rencana yang dibuat harus

realistis sesuai dengan kemampuan dan atribut-atribut konseli. Rencana ini selanjutnya dirumuskan dan dituliskan dalam bentuk kontrak perilaku. Berikutnya, konselor mengajak konseli untuk menemukan perilaku-perilaku alternatif agar konseli dapat memperoleh apa yang ia inginkan.

### Tahap III

c) Membantu konseli membuat komitmen.

Setelah rencana dibuat, konselor selanjutnya mendorong konseli untuk melaksanakan rencana tersebut. Hanya dengan melaksanakan rencana maka konseli dapat memperoleh apa yang ia inginkan. Proses ini dapat dilakukan dengan cara meminta konseli untuk memilih satu atau lebih perilaku alternatif yang mengarahkannya pada pencapaian tujuan. Setelah itu, konseli didorong untuk membuat komitmen guna merealisasikan perilaku-perilaku alternatif tersebut.

### 4) Pertemuan IV (40 menit s/d 45 menit)

#### Tahap I

a) Tidak menerima permintaan maaf

Pada tahap ini, Konselor konseling realita harus terbuka untuk menerima fakta gagal dalam melaksanakan / merealisasikan komitmen. Jika ini terjadi, konselor tidak perlu menyalahkan atau memberi maaf pada konseli. Tetapi perlu bertindak sebagai detektif dengan memeriksa kegagalan konseli dan berusaha untuk menemukan jawaban tentang “ mengapa konseli tidak melaksanakan komitmen?”



atau merendahkan konseli karena kegagalannya. Hal ini karena komitmen dirancang atas dasar realitas obyektif, sosial dan normatif.

#### Tahap II

##### b) Teknik memberikan sanksi / hukuman

Jika konselor menemukan konseli tidak melaksanakan komitmen, konselor tidak perlu menyalahkan konseli apalagi sampai menghukumnya. Alih-alih memberikan sanksi atau hukuman, sebaiknya konselor dan konseli bersama-sama membuat kontrak baru yang lebih memungkinkan untuk dilaksanakan.

#### Tahap III

##### c) Teknik Reinforcement

Konselor memberikan kekuatan untuk mensupport konseli dalam menuju perubahan yang lebih baik.

Setelah konseling individu dengan konseli selesai sampai pada tahap konselor atau guru BK memberikan teknik reinforcement yang artinya memberikan dukungan kepada konseli atas rencana apa yang sudah dibuat sehingga teknik konseling realita dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

**c. Data Hasil *Post-Test***

**Tabel 4.3**

**Tabel Hasil Post Test**

No.	Subjek Penelitian	Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa
1.	CDK	42
2.	DZP	41
3.	MAK	50
4.	DFP	47
5.	IZR	50

**B. Pembuktian Hipotesis**

**1. Uji Wilcoxon Non Parametric**

Untuk mengetahui hasil hipotesis rata-rata dua sampel apakah memiliki perbedaan atau tidak, disini peneliti menggunakan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon ini adalah salah satu bagian dari uji statistic non parametric dijadikan sebagai alternative dari uji paired sampel t test, penelitian yang dilakukan tidak berdistribusi normal. Uji ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versi 26 for windows. Berikut hasil pengujian hipotesis yang di peroleh rincian sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Output Uji Wilcoxon****Wilcoxon Signed Ranks Test**

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Post Test &lt; Pre Test

b. Post Test &gt; Pre Test

c. Post Test = Pre Test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-2.032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Interpretasi dari output “Ranks”

Perbedaan nilai ranks antara hasil pretest dan post-test. Positif Ranks untuk nilai post-test 5 pada nilai N, 3,00 pada nilai mean rank, dan 15,00 pada nilai sum of ranks. Nilai-nilai tersebut menunjukkan terdapat adanya peningkatan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test* setelah diberikan konseling individu. Sedangkan pada negative ranks atau

selisih (negatif) antara *pre-test* dan *post-test* adalah 0, baik pada nilai N, mean rank, maupun sum of ranks. Artinya siswa mengalami pengurangan setelah diberikan konseling individu. Ties merupakan kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, disini nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-tests* dan *post-test*.

Pedoman yang digunakan untuk mengambil ketentuan dalam uji normalitas Wilcoxon adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai Asymp.Sig.  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima.
2. Jika nilai Asymp.Sig.  $> 0,05$ , maka hipotesis di tolak.

Dari hasil nilai output “ Test Statistic”, diketahui Asymp.Sig. (2 Tailed) bernilai 0,042 yang berarti lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “ Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara Pre-Test dan Post-test, maka dapat dikatakan bahwa “ ada pengaruh konseling realita terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa”.

**Tabel 4.5**

**Tabel Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test***

<b>Pre-Test</b>	<b>PostTest</b>	<b>Selisih</b>
46	42	-4
48	41	-7
55	50	-5
51	47	-4
58	50	-8

## **2. Hasil Wawancara dengan Guru BK**

Menurut Munawaroh & Rini (2021), Perilaku prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang umum dialami oleh siswa. Adanya faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami perilaku prokrastinasi berdampak terhadap nilai akademik siswa. Layanan konseling individual dengan pendekatan realita dijadikan sebagai bentuk bantuan yang membantu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Guru BK dan juga guru mapel memberikan penjelasan mengenai perubahan 5 konseli yang telah diberikan layanan konseling. Beberapa hari setelah diberikan layanan konseling, 5 konseli menunjukkan perubahan sikap dan perilaku, serta tidak ada lagi laporan dari guru mapel mengenai permasalahan siswa yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Hal tersebut menjadi bentuk ungkapan bahagia dari guru BK dan juga guru mapel lainnya. Karena peserta didik yang mengikuti kegiatan konseling memiliki perubahan yang cukup membuat para guru bangga. Perubahan setelah diberikan layanan konseling realita menjadi bentuk bantuan yang dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, yang berarti konseling realita efektif dan mampu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### C. Pembahasan

Berdasarkan data yang di peroleh saat melakukan penelitian didapat kesimpulan konseling realita dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII-A SMP Negeri 2 Pademawu tahun ajaran 2021-2022. Dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah  $0,042 < 0,05$  dari hasil uji Wilcoxon. Selain ini perbedaan hasil skor pretest-posttest dari hasil uji Wilcoxon, keefektifan konseling realita juga terlihat berdasarkan penjelasan uraian deksripsi hasil wawancara dengan guru BK dan guru mapel.

Kesimpulan dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK dan mata pelajaran di sekolah SMP Negeri 2 Pademawu bahwa jika konseling realita yang diberikan dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dapat dibuktikan dari hasil wawancara guru BK yang menyatakan bahwa 5 konseli yang sudah diberikan treatment menunjukkan hasil setelah diberikan layanan konseling individu yaitu tidak lagi mengerjakan tugas rumah di dalam kelas. Selain itu, tidak ada lagi laporan dari guru mata pelajaran terhadap siswa yang tidak mengumpulkan tugas.

Menurut teori yang sudah dijelaskan pada bab 2, dijelaskan bahwa konseling realita merupakan konseling yang berfokus pada perilaku konseli yang saat ini dilakukan dan menjadi suatu proses yang rasional. Karena mengarahkan klien agar menjadi pribadi yang bertanggung jawab.<sup>1</sup> Konseling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konseling individual.

---

<sup>1</sup>Namora Lumongga Lbis Hsnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Pena Media Group, 2016)172.

Konseling individual menjadi salah cara yang dipilih karena melihat dari karakteristik dari setiap konseli. Macam-macam karakteristik konseli menjadi salah satu bentuk pertimbangan peneliti menggunakan konseling kelompok sebagai teknik konseling. Kenyamanan konseli dalam menerima konseling menjadi salah satu hal yang diperhitungkan guna mencapai keefektifan saat proses konseling berlangsung. Selain melihat faktor dari kenyamanan konseli, peneliti juga memiliki faktor-faktor lainnya, seperti faktor penghambat dan pendukung.

Faktor penghambat yang dialami oleh peneliti, seperti mengalami permasalahan-permasalahan yang cukup menghambat proses konseling berlangsung. Masalah yang dihadapi oleh peneliti dalam pelaksanaan layanan konseling individu adalah intensitas jadwal konseling dengan konseli. Masa pandemic membuat sekolah menerapkan sistem belajar jarak jauh (daring). Setelah keadaan berangsur membaik, sekolah bisa kembali melanjutkan sistem belajar tatap muka (luring) tetapi dengan peraturan ganjil genap. Sehingga untuk melakukan konseling, peneliti harus membuat jadwal sesuai dengan jadwal masuk siswa. Faktor pandemi menjadi salah satu faktor utama penghambat peneliti menjalankan proses konseling. Karena maraknya wabah covid-19 membuat semua instansi dan lembaga yang ada harus ditutup dan dibuka tetapi dengan sistem masuk genap dan harus mematuhi protokol kesehatan. Tidak hanya negara Indonesia saja wabah covid-19 menjangkit, akan tetapi hampir seluruh negara terserang penyakit ini. Oleh karena itu, wabah penyakit covid-19 menjadi permasalahan yang tidak asing bagi setiap

negara yang diserang. Pasalnya di Indonesia, banyak lembaga pendidikan yang ditutup sehingga berdampak pada siswa. Waktu libur yang panjang dan sistem daring tidak bisa membuat semua siswa dapat materi dengan baik. Banyaknya laporan dari guru mapel dalam permasalahan siswa yang tidak mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas.

Meningkatnya wabah covid-19 membuat pemerintah membuat peraturan PPKM yang cukup menambah faktor penghambat peneliti melakukan proses konseling. Namun, seiring berjalannya waktu pemerintah akhirnya membuat kebijakan dengan memperbolehkan lembaga pendidikan untuk melakukan sistem pembelajaran tatap muka tetapi harus dengan memenuhi syarat. Sistem pembelajaran tatap muka juga tidak dapat dilakukan secara penuh, artinya sekolah membuat peraturan sistem masuk ganjil genap supaya pembelajaran dapat diberikan secara tatap muka. Pembelajaran tatap muka diberikan dengan batasan menggunakan batasan waktu. Batasan waktu itulah yang membuat peneliti harus membuat waktu konseling menjadi singkat, dengan menyesuaikan waktu yang diberikan oleh guru mapel.

Selain itu, peneliti juga memiliki kendala pada fasilitas yang kurang memadai. Karena tidak menemukan tempat yang pas untuk dijadikan ruang konseling. Akibatnya, saat proses konseling berlangsung terdapat suara bising dan gangguan oleh siswa-siswa lainnya. Tidak hanya mendengar suara bising dan gangguan dari siswa lain, saat proses konseling berlangsung terkadang memiliki kendala terhadap ruangan yang digunakan. Peneliti mendapatkan pemberitahuan bahwa ruangan yang digunakan konseling akan segera



digunakan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor gangguan, dimana konseling yang diberikan tidak maksimal dan terkesan terburu-buru. Tidak adanya fasilitas ruang konseling khusus mengakibatkan peneliti harus mencari tempat yang bisa digunakan. Peneliti mencoba melakukan proses konseling diluar dari ruangan, akan tetapi hal tersebut juga tidak bisa membantu untuk melakukan proses konseling. Karena sekolah tersebut sedang menjalankan program yang mengundang Sekolah Dasar (SD), akibatnya peneliti mengalami kesusahan dalam mencari tempat saat proses konseling berlangsung. Selain memiliki hambatan dalam fasilitas, peneliti juga memiliki hambatan pada konseli, pasalnya tidak semua guru memberi izin untuk anak didiknya mengikuti konseling. Ada pula guru yang tidak ingin waktunya diganggu, sehingga peneliti harus menunggu konseli untuk bisa dilakukan proses konseling. Selain hal tersebut, permasalahan lainnya yaitu saat subjek diberikan *pre-rest* tidak benar-benar diisi sesuai dengan kondisi dan keadaannya melainkan hasil dari mencontek hasil teman dan hasil diskusi. Hal tersebut, berpengaruh pada nilai *pre-tets* dan *post-tetst* skala yang dibuat. Pada saat proses konseling berlangsung terdapat konseli yang masih malu untuk menyampaikan penyebab permasalahannya, bukan karena dirinya malu tetapi tidak tahu dalam mengungkapkannya. Ada pula konseli yang bermain-main saat proses konseling berlangsung sehingga tidak ada keseriusan saat mengikuti konseling individu. Sehingga peneliti melakukan sebuah cara yang berbeda terhadap konseli agar konseli mau mengikuti kegiatan konseling. Proses konseling berlangsung karena memiliki hambatan

dari konseli atau siswa membuat peneliti harus memiliki cara supaya konseli dapat dengan baik mengikuti kegiatan konseling. Namun karena keterbatasan waktu yang diberikan, peneliti tetap melanjutkan proses konseling sesuai dengan tahap-tahap yang sudah dimuat dalam modul konseling realita.

Pemberian konseling diberikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan realita diberikan selama 4 kali pertemuan. Namun, dikarenakan adanya beberapa faktor yang menghambat dan penyelesaian permasalahan siswa yang dapat dilakukan dilakukan 3 kali pertemuan dan bahkan bisa 1 kali pertemuan. Mengingat hasil skor perilaku prokrastinasi akademik yang sudah dikerjakan bukan hasil murni dari kondisi dan keadaan siswa, tetapi dari hasil mencontek dan berdiskusi dengan teman.

Pengurangan skor perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII-A di SMP Negeri 2 Pademawu merupakan hasil setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan pendekatan realita yang diberikan selama 4 kali pertemuan sesuai dengan permasalahan konseli tetapi tetap mengikuti prosedur modul konseling realita.

Pada pertemuan pertama dengan setiap konseli, peneliti meminta kejujuran dari konseli dari hasil *pre-test* yang sudah dikerjakan. Pada tahap awal konselor bertemu dengan konseli, konselor menjukkan sikap yang bisa membuat konseli merasa nyaman dan tidak takut. Sebab langkah awal proses konseling dapat berjalan mulus ketika konselor bisa menarik perhatian dari konseli dan membuat konseli merasa nyaman. Maka diperlukan adanya teknik hubungan sehingga bisa membuat konselor membangun rapport dengan

konseli. Konselor melihat respon dari konseli untuk pertama kali bertemu sehingga konselor dapat melihat cara bagaimana pertakali bersikap dengan konseli. Pertama mungkin konseli terlihat malu-malu, agar konseli bisa merasa nyaman dengan konselor, konselor bisa membukanya lebih awal. Agar suasana tidak terlalukaku. Konselor bisa mengganti kata “saya” dengan diganti kata “aku”. Ketika konseli sudah merasa nyaman, konselor bisa memulai proses konseling dengan tahap pengenalan terlebih dahulu. Baik konselor maupun konseli sama-sama berkenalan untuk pertemuan selanjutnya sehingga bisa lebih akrab dan dekat. Jika sudah, konselor mengganti teknik metafor dan hubungan dengan teknik pertanyaan. Teknik yang dapat konselor gunakan untuk bertanya mengenai hasil skala prokrastinasi kemarin. Apabila, konselor sudah mendapatkan jawaban dari konseli, konselor dapat memastikan kembali apakah jawaban konseli sudah jujur. Setelah peneliti mendapatkan jawaban kejujuran, langkah selanjutnya peneliti membangun hubungan dan kepercayaan dengan konseli agar merasa nyaman dan tidak terintimidasi.

Pada pertemuan kedua, peneliti menggali informasi terkait penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik yang dialami konseli, sekaligus peneliti menunjukkan rasa empati atas dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang dialami. Setelah proses pertemuan berhasil, konselor dapat melanjutkan proses konseling dengan tahap dimana konseli menceritakan penyebab ia melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Namun, apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum cukup untuk bisa membuat konseli tertarik dan

nyaman dengan konselor, maka konselor menggunakan cara lainnya agar proses konseling tetap berjalan. Karena pemberian konseling realita harus disesuaikan dengan tahap-tahap yang sudah dibuat. Walaupun tahapan tersebut terkadang kita gabungkan dengan tahap-tahap lainnya, mengingat hambatan dari proses konseling yang dilakukan masa pandemi yakni mengenai keterbatasan waktu saat proses konseling berlangsung. Namun, ketika konseli sudah mulai merasa nyaman dan terbuka, konsleir bisa memulai konseling dengan meminta konseli untuk bisa menceritakan mengapa ia melakukan perilaku prokrastinasi. Dari hasil konseling, ditemukan danya faktor internal dan eksternal penyebab konseli melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana, faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti rasa malas, lupa, sengaja tidak mebergerjakan dan hal-hal lainnya yang memang menjadi faktor karena diri sendiri. Kemudian, faktor eksternal, dimana dari hasil konseling bahwasannya konseli melakukan perilaku prokrastinasi akademik tersebut adanya pengaruh dari luar diri individu. Seperti, pengaruh teman, dimana dari salah satu penjelasan konseli menjelaskan jika dirinya melakukan hal tersebut karena pengaruh dari teman yang mengatakan jika dirinya diajak untuk bermain dan menunda dalam mengerjakan tugas. Akibatnya mereka melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Selain pengaruh teman, yaitu faktor keluarga yang terlalu menekan dan memaksa sehingga membuat konseli merasa jenuh dan tertekan. Hal tersebut menjadi alasan konseli mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Dari faktor-faktor eksternal diatas, adapun faktor eksternal yang memang sangat berpengaruh bagi kehidupan kita, yaitu faktor gadget. Canggihnya era teknologi membuat semuanya menjadi mudah. Dengan mudah dan cepat kita mendapatkan informasi, namun bahaya dan dampaknya juga sangat besar. Seperti halnya dampak bermain gadget yang dialami oleh konseli. Konseli dapat bermain gadget hingga sampai lupa waktu. Yang mengakibatkan dirinya melakukan perilaku. Kerugian yang didapat ketika sudah bermain gadget sangat besar yaitu kita rugi waktu dan segala hal yang bisa kita lakukan tidak kita lakukan ketika sudah bermain gadget.

Dalam menyimak dan mendengarkan penjelasan dari konseli, konselor dapat melihat ekspresi yang ditunjukkan oleh konseli. Sehingga konselor bisa mengetahui apakah konseli menceritakan yang sebenarnya dialami atau hanya sebatas karangan cerita saja. Selain itu, konselor juga dapat menunjukkan sikap empati atas cerita yang disampaikan oleh konseli. Dengan begitu konseli akan merasa jika konselor mendengarkannya dan menjadi tersentuh ketika ada orang lain yang peduli atas permasalahannya. Hal tersebut yang dapat dilakukan oleh konselor pada tahap kedua. Namun, selain mendengarkan cerita dari konseli, konselor juga harus memastikan keadaan konseli. Konselor bisa menanyakan terkait pengaruh permasalahannya apakah memiliki dampak bagi dirinya.

Dari hasil ungkapan cerita dan kejujuran dari konseli atas permasalahan dan keadaan dirinya akibat mengalami perilaku prokrastinasi, maka konselor dapat melanjutkan ketahap berikutnya yaitu dengan

menanyakan kepada konseli mengenai bantuan yang akan diberikan melalui pendekatan konseling realita, yang tidak hanya berfokus membantu menyadarkan perilaku yang sekarang tetapi juga membantu dalam membuat tujuan secara realita. Selanjutnya, peneliti bersama dengan konseli membuat pertimbangan nilai terkait perilaku prokrastinasi akademik yang dialami.

Pada pertemuan ke tiga, peneliti bersama dengan konseli membuat perencanaan yang bertujuan agar perilaku prokrastinasi akademik semakin berkurang. Pada pertemuan kali ini, konselor dengan konseli membuat perencanaan seperti menyusun sebuah jadwal belajar, membuat waktu belajar, dan melakukan kesepakatan dari perencanaan yang telah dibuat. Konselor kembali memastikan kepada konseli mengenai perencanaan yang dibuat apakah konseli sudah menentukan kapan dimulainya perencanaan yang telah dibuat. Mengingat konselor dapat meninjau perubahan perilaku dan perubahan nilai perilaku prokrastinasi akademik dari konseli. Selanjutnya, konselor mempertanyakan terkait perencanaan yang telah dibuat apakah perencanaan tersebut dapat dengan mudah diterapkan dijalankan. Dan memastikan dengan sungguh perubahan yang ingin lakukan untuk membantu dirinya bisa berkurang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Serta menanyakan kesungguhan dari perencanaan dibuat benar-benar konseli kerjakan.

Sedangkan pada pertemuan keempat, peneliti memberikan *post-test* untuk mengetahui apakah perencanaan dibuat sudah berhasil atau tidak.

Pada tahap ini, konselor bertemu dengan konseli untuk menanyakan keberhasilan yang telah dibuat. Peneliti tidak memberikan hukuman apabila rencana yang dibuat tidak terlaksana dengan baik. apabila perencanaan yang dibuat tidak berhasil, konselor tidak akan memberikan hukuman kepada konseli, akan tetapi peneliti membuat sebuah kesepakatan baru agar perencanaan tersebut tetap dilaksanakan. Kesepakatan baru yang dibuat dengan menanyakan kembali kepada konseli, apa yang membuat perencanaan tidak berjalan atau gagal. Apabila sudah diketahui penyebabnya konselor maupun konseli dapat mencari jalan keluar dan menagtur rencana kembali dengan konselor agar perencanaan tersebut bisa berjalan.

Pada pertemuan ketika konseli sudah membuat perencanaan bersama dengan konselor, artinya konseli sudah bisa dikatakan dapat membuat keputusan dengan mau dibantu dengan menggunakan pendekatan konseling realita. Melalui konseling individu, konseli dapat dengan secara terbuka kepada konselor tentang Pada teknik pendekatan tersebut konseli sudah berani dalam mengambil keputusan dan menyusun rencana secara realita. Melalui konseling individu perilaku prokrastinasi akademik di kelas VII-A berkurang.

Dalam setiap tahapan yang dilalui tentunya banyak hambatan yang peneliti lalui. Seperti, ketika saat proses konseling berlangsung, yaitu adanya fasilitas yang kurang memadai dan hambatan yang konseli berikan, seperti kurang memperhatikan dan kurang serius dalam mengikuti proses konseling. Fakta dilapangan menjelaskan pemberian konseling yang diberikan dengan 4 kali pertemuan tidak secara penuh diberikan. Karena tidak semua 5 konseli

melakukan pertemuan konseling sesuai dengan modul. Akan tetapi, tahapan konseling yang diberikan tetap tersampaikan dengan penuh untuk semua konseli.

Penelitian perilaku prokrastinasi akademik banyak dijadikan sebagai topik penelitian, mengingat perilaku prokrastinasi akademik umum dialami oleh setiap siswa. Berikut hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pademawu skor rata-rata pada nilai pre-test yaitu 0,00 dan nilai post-test 3 yang artinya terdapat pengurangan setelah diberikan layanan konseling individu. Sehingga konseling realita efektif untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.