

Bimbingan Teman Sebaya dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP

Arsya Anggrini Huan¹, Ezra Tari^{2*}, Gusti Yohanis Sette³

^{1,3}*Bimbingan Konseling Kristen, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Kupang, Indonesia*

^{2*}*Teologi, Program Pascasarjana, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Kupang, Indonesia*
Email: tari Ezra@gmail.com^{2}*

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang terjadi pada tugas formal yang berkaitan dengan akademik. Prokrastinasi akademik menunjukkan perilaku yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu. Layanan yang digunakan untuk mengentaskan masalah tersebut adalah bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh dari program pembimbingan terhadap peningkatan motivasi belajar serta perubahan sikap siswa terhadap tugas-tugas sekolah yang mereka hadapi. Metode yang digunakan peneliti adalah kuantitatif eksperimen dengan model one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang siswa kelas IX-I di SMP Negeri 13 Kupang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah melaksanakan layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Perhitungan rata-rata skor sebelum mengikuti layanan adalah 71,25 dan setelah mengikuti layanan mengalami penurunan menjadi 48,75. Maka hasil penelitian ini membuktikan adanya penurunan prokrastinasi akademik atau dengan kata lain layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: *Akademik, Bimbingan, Prokrastinasi, Teman Sebaya, Pendekatan Relitas*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu untuk kelangsungan dan kesejahteraan hidup bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Ki Hajar Dewantara, bapak pendidikan nasional Indonesia, mengatakan bahwa; “Pendidikan diperlukan untuk tumbuh kembang siswa, dengan tujuan mengembangkan seluruh potensi dan bakatnya agar mereka sebagai manusia dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi mungkin” (Pristiwanti et al., 2022). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 membahas tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan hakikat pendidikan nasional “Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif menumbuhkan potensi dirinya untuk mempunyai kecerdasan, pengendalian diri, kekuatan spiritual keagamaan, akhlak yang mulia, dan keterampilan yang diperlukan diri pribadi, bangsa dan negara.” (Arifin, 2018). Dengan bermodalkan pengetahuan yang diperoleh melalui proses pendidikan, individu mampu mengatasi berbagai komplikasi hidup yang dihadapinya serta terhindar dari kemiskinan dan kemiskinan.

Sekolah sebagai organisasi mempunyai aspek utama yaitu penyusunan tahapan dan pengelolaan persekolahan yang dibentuk dalam birokrasi pendidikan (Nuraedah, 2022). Sekolah mempunyai satu kegiatan inti yaitu pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu

metode atau proses atau tindakan yang dapat menjadikan seseorang belajar. Belajar adalah suatu proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu. Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar untuk mengubah kemampuan seseorang dengan cara belajar agar siswa yang tadinya tidak tahu apa-apa, memperoleh ilmu dan menjadi tahu. (Ubabuddin, 2019). Kegiatan belajar juga merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Pembelajaran yang terjadi di sekolah merupakan suatu kerjasama antara guru dan siswa dalam memanfaatkan seluruh potensi dan sumber daya yang ada, baik potensi yang berasal dari dalam diri siswa seperti bakat, minat dan kemampuan dasar, termasuk gaya belajar dan potensi yang ada di luar diri siswa seperti lingkungan, fasilitas dan pembelajaran, sebagai upaya mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan (Wati & Zafri, 2021). Pembelajaran harus terencana dan terorganisir agar dapat berjalan efektif dan efisien serta sebagai suatu proses kolaboratif, pembelajaran tidak hanya menitikberatkan pada aktivitas guru atau aktivitas siswa saja, akan tetapi guru dan siswa bekerja sama untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan (Thamrin & Hutasuhut, 2023). Dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai yang menuntut ilmu tidak akan terlepas dari kegiatan belajar dan penyelesaian tugas akademik. Siswa di sekolah selalu mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan, terutama dalam bidang akademik yang ditekuninya.

Siswa dituntut untuk dapat melaksanakan setiap proses dan kegiatan pembelajaran dengan baik, salah satunya dengan mengikuti kegiatan tatap muka yang terjadwal dan harus menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan oleh guru. Bimbingan teman sebaya terdiri dari dua pengertian yaitu bimbingan dan teman sebaya. Pada dasarnya bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance* dalam bahasa Inggris. Sertzer & Stone, mengemukakan bahwa *guidance* berasal dari akar kata *guide* yang memiliki arti mengelola (*to manage*), memandu (*to pilot*), mengarahkan (*to direct*), dan menyetir (*to steer*) (dalam Aryani et al., 2022). Bimbingan teman sebaya memberikan bantuan seperti memahami, menerima, mengarahkan, mengaktualisasi diri, menjadi pendengar yang baik, secara individu maupun kelompok kepada teman-temannya yang mempunyai masalah atau sedang mengalami berbagai kendala dalam pengembangan kepribadiannya (Akbar et al., 2022).

Fenomena penundaan kegiatan yang seharusnya dilakukan tepat waktu tersebut disebut prokrastinasi (Supriyatno, 2023). Prokrastinasi yang terbentuk dalam bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Terdapat sejumlah ciri individu yang mengalami prokrastinasi, yaitu memiliki ketidaksesuaian antara rencana menyelesaikan tugas dengan perilaku yang dilakukan, rendahnya kemampuan dalam merencanakan pelaksanaan tugas, dan rendahnya pengendalian diri dalam melaksanakan kegiatan yang direncanakan (Solichah, 2020).

Prokrastinasi mengacu pada sikap dan kemauan untuk menunda atau memperpanjang waktu ketika melaksanakan suatu tugas seperti pekerjaan dan tanggung jawab, yang dimiliki oleh seorang individu atau sering dilakukan oleh banyak orang. Penundaan ini pada dasarnya disengaja, meskipun telah menyadari dampak negatifnya. Individu yang kurang mempunyai motivasi untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditetapkan,

sering mengalami kesulitan bahkan kegagalan, dan hal tersebut dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku yang menggunakan waktu secara tidak efisien dan cenderung tidak segera mulai bekerja ketika dihadapkan pada suatu tugas (Wati & Zafri, 2021).

Prokrastinasi akademik juga dikatakan sebagai kecenderungan individu untuk menunda pelaksanaan tugas dengan sengaja karena adanya keyakinan yang tidak rasional dalam diri individu mengenai tugas itu sendiri, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan stres, tidak nyaman, cemas dan gelisah pada diri individu (Jamila, 2020). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah tertundanya penyelesaian tugas yang terjadi di lingkungan akademik, dilakukan oleh siswa dengan sengaja tanpa memikirkan dampak negatif yang akan diterimanya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bimbingan teman sebaya dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian dari Agnes Widyawati yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kediri Tahun 2016-2017”. Diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang setelah dilakukan layanan konseling teman sebaya.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Kupang ditemukan beberapa siswa yang prokrastinasi akademik. Seperti halnya kasus-kasus yang terjadi, masih ada siswa yang tidak menggunakan waktu secara efisien, mereka malas mengerjakan tugas, menunda mengerjakan tugas dan lebih suka melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan seperti bermain dibandingkan harus mengerjakan tugas.

Dari observasi awal yang dilakukan, kondisi ini terjadi pada siswa SMP yang artinya mereka masih remaja. Remaja adalah masa transisi yang di tandai dengan pola perkembangan dari anak-anak menjadi dewasa. Terdapat tiga batasan usia dalam perkembangan remaja, yaitu; 1) Remaja awal, dalam fase ini seorang remaja berusia 10-13 tahun. Remaja awal mengalami perubahan fisik dan intelektual sehingga mulai tertarik dengan dunia yang lebih luas. Mereka tidak ingin dianggap sebagai anak kecil, 2) Remaja pertengahan (madya), dalam fase ini seorang remaja berusia 14-16 tahun. Pada tahap ini remaja membutuhkan teman, tetapi mereka tetap individualis. Selain itu, mereka berkembang dalam kesadaran diri dan kehidupan badaniah mereka sendiri. Ditahap ini juga remaja mulai menetapkan prinsip-prinsip tertentu dan berpikir tentang etika dan moral, 3) Remaja akhir, dalam fase ini seorang remaja berusia 17-20 tahun. Masa ini remaja sudah stabil dan memiliki minat yang meningkat terhadap fungsi akal, mampu mencari peluang untuk berhubungan dengan orang lain dan mendapatkan sesuatu hal yang baru, dan sikap egoisme digantikan oleh keseimbangan serta membuat limit antara diri sendiri dan masyarakat umum (Pratama & Sari, 2021).

Prokrastinasi akademik tidak dapat diabaikan karena dapat menghambat siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik (Laia, 2022). Menurut Knaus, perilaku prokrastinasi dapat diatasi dengan adanya kelompok pendukung yang melibatkan beberapa orang misalnya teman sebaya atau keluarga (dalam Widyawati, 2017). Ketika remaja belajar berinteraksi dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya, kelompok teman sebaya adalah

lingkungan sosial pertama mereka. Ciri teman sebaya adalah orang dengan usia atau tingkat kedewasaan yang sama, tindakan atau perilaku yang sama, dan cenderung mempunyai kebiasaan yang sama (Intarti, 2020). Teman sebaya dipandang penting karena dalam beberapa kasus, siswa lebih terbuka terhadap temannya dibandingkan dengan guru atau keluarganya, terutama untuk masalah pribadi dan sosial.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Gay, Mills, dan Airasian (dalam Santoso & Madiistriyatno, 2021) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kausal (sebab akibat). Penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencoba meneliti suatu peristiwa atau kejadian yang muncul pada kondisi tertentu. Menurut Sugiyono (dalam Payadnya & Jayantika, 2018) penelitian eksperimen (*eksperimental research*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Rancangan one-group pretest-posttest design yang dipilih dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembanding. Dalam desain ini terdapat pretest sebelum dilakukan treatment dan posttest sesudah dilakukan treatment. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IX-I di SMP Negeri 13 Kupang, yang berjumlah 25 orang. Karena pertimbangan bahwa sampel yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan kriteria perekrutan anggota kelompok dalam bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas, maka jumlah sampel terpilih 5 orang yang terdiri dari 4 konseli dan 1 konselor sebaya. Sampel yang dipilih sebagai konseli memenuhi kriteria siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik tinggi dan siswa sebagai konselor sebaya yang menunjukkan potensi kelayakan untuk dapat membantu dalam komponen masalah saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dan pembahasan disajikan dalam satu bagian. Temuan adalah penyajian penelitian yang murni berdasarkan data yang dianalisis, sedangkan pembahasan adalah penjelasan temuan yang relevan dengan literatur yang dibahas di bagian pendahuluan dan teori serta gagasan lain yang relevan. Penulis diharuskan untuk menyajikan temuan dan pembahasan sesuai dengan urutan yang sama dengan tujuan penelitian, dan juga harus memberikan rangkuman pembahasan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama penelitian di akhir bagian pembahasan.

Pelaksanaan *Treatment*

Pelaksanaan *treatment* bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas dilaksanakan secara berkelompok sebanyak 4 kali pertemuan. Berikut ini adalah tahapan-tahapan pelaksanaan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa:

Pertemuan 1

- Tanggal : 26 Juni 2024
- Alokasi Waktu : 60 menit
- Kelas : IX-I
- Tujuan :
1. Pembentukan raport
 2. Anggota kelompok memiliki pemahaman terkait tujuan konseling
 3. Membangun minat anggota untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling
 4. Anggota kelompok memiliki pemahaman terkait asas-asas yang mendasi proses konseling
 5. Penentuan norma-norma
- Tempat : Ruang Bimbingan Konseling
- Media & Alat : Buku catatan, Ballpoint

Tabel 1. Pendampingan Tahap 1.

LANGKAH KEGIATAN		Waktu
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengecek kehadiran konseli/ anggota kelompok dengan memberikan daftar hadir 2. Membuka kegiatan dengan salam dan doa 3. Setiap anggota kelompok diarahkan oleh konselor sebaya untuk memperkenalkan diri 4. <i>Games/ Ice Breaking</i> 5. Menjelaskan tujuan pertemuan pertama 	5 Menit
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengkondisikan konseli agar siap melaksanakan kegiatan dan lanjut ketahap selanjutnya 2. Konselor sebaya mengarahkan perhatian konseli/ anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas topik yang sudah ditentukan 	3 Menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun minat dan suasana nyaman, keakraban, kebersamaan serta terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat 2. Konselor sebaya menjelaskan latar belakang atau alasan dilakukannya layanan bimbingan teman sebaya 3. Konselor sebaya menjelaskan pengertian, tujuan dan proses kegiatan layanan bimbingan yang sedang diselenggarakan 4. Konselor sebaya menjelaskan cara pelaksanaan yang dimana semua anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya, bertanya, berpendapat, menanggapi anggota lain dengan menggunakan bahasa yang tidak menyinggung perasaan 5. Konselor sebaya memberikan penjelasan mengenai asas-asas utama 	42 Menit

	<p>yang melandasi proses bimbingan, seperti asas keterbukaan, asas kerahasiaan, asas kesukarelaan dan diakhiri dengan komitmen bersama mengenai asas-asas tersebut</p> <p>6. Konselor sebaya mengajak untuk menetapkan aturan/ norma dalam kelompok yang dilakukan dengan cara setiap konseli/ anggota kelompok memberikan masukan dan disepakati bersama</p>	
Tahap Akhir	<p>1. Konselor sebaya menyimpulkan kegiatan bersama konseli/ anggota kelompok berkaitan dengan apa yang sudah dibahas</p> <p>2. Konselor sebaya menyampaikan informasi jadwal kegiatan dan pertemuan berikutnya</p> <p>3. Konselor sebaya menutup layanan dengan mengajak anggota kelompok mengucap syukur dalam doa</p>	5 Menit
Evaluasi	<p>1. Proses dengan teknik : Observasi</p> <p>2. Hasil dengan teknik : Tes</p>	5 Menit

Pertemuan 2

Tanggal : 27 Juni 2024

Alokasi : 60 menit

Waktu

Kelas : IX-I

Tujuan :

1. Anggota kelompok memiliki pemahaman tentang perilaku prokrastinasi akademik
2. Anggota kelompok mampu mengidentifikasi kesulitan atau masalah yang ada

Tempat : Ruang Bimbingan Konseling

Media & : Labtop, Buku catatan, Ballpoint

Alat

Tabel 2. Pendampingan Tahap 2

LANGKAH KEGIATAN		Waktu
Tahap Awal	<p>1. Konselor sebaya mengecek kehadiran konseli/ anggota kelompok dengan memberikan daftar hadir</p> <p>2. Membuka kegiatan dengan salam dan doa</p> <p>3. <i>Games/ Ice Breaking</i></p> <p>4. Menjelaskan tujuan pertemuan kedua</p>	5 Menit
Tahap Peralihan	<p>1. Konselor sebaya mengarahkan perhatian konseli/ anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas topik yang sudah ditentukan</p> <p>2. Konselor sebaya mengarahkan perhatian konseli/ anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas topik yang sudah ditentukan</p>	3 Menit

Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya : 2. Membangun suasana nyaman, keakraban, kebersamaan serta terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat 3. Membangun minat anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam mengikuti bimbingan 4. Konselor sebaya mengingatkan dan menjelaskan kembali cara pelaksanaan bimbingan yang dimana semua anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya, bertanya, berpendapat, menanggapi anggota lain dengan menggunakan bahasa yang tidak menyinggung perasaan 5. Konselor sebaya menekankan kembali asas-asas yang akan digunakan sebagai landasan, agar proses bimbingan dapat berjalan dengan baik 6. Konseli/ anggota kelompok memiliki pemahaman tentang masalah yang ditangani (prokrastinasi akademik) dengan menayangkan video <p>Link: https://youtu.be/r_VbnSc_8iI?si=sni4Dn4zsVjtLMMf</p>	42 Menit
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya menyimpulkan kegiatan bersama konseli/ anggota kelompok berkaitan dengan apa yang sudah dibahas 2. Konselor sebaya menyampaikan informasi jadwal kegiatan dan pertemuan berikutnya 3. Konselor sebaya menutup layanan dengan mengajak anggota kelompok mengucap syukur dalam doa 	5 Menit
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses dengan teknik : Observasi 2. Hasil dengan teknik : Tes 	5 Menit

Pertemuan 3

Tanggal : 28 Juni 2024

Alokasi : 60 menit

Waktu

Kelas : IX-I

Tujuan : Membantu anggota dalam menilai keinginan, perilaku, dan kemudian merumuskan rencana untuk mencapainya dengan teknik WDEP

Tempat : Ruang Bimbingan Konseling

Media & : Buku catatan, Ballpoint

Alat

Tabel 2. Pendampingan Tahap 3

LANGKAH KEGIATAN		Waktu
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengecek kehadiran konseli/ anggota kelompok dengan memberikan daftar hadir 2. Membuka kegiatan dengan salam dan doa 3. Setiap anggota kelompok diarahkan oleh konselor sebaya untuk memperkenalkan diri 4. <i>Games/ Ice Breaking</i> 5. Menjelaskan tujuan pertemuan ketiga 	5 Menit
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengkondisikan konseli agar siap melaksanakan kegiatan dan lanjut ketahap selanjutnya 2. Konselor sebaya mengarahkan perhatian konseli/ anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas topik yang sudah ditentukan 	3 Menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya 2. Mengidentifikasi bentuk perilaku yang terjadi 3. Konselor sebaya menerapkan strategi layanan dengan pendekatan realitas menggunakan teknik WDEP 4. <i>Wants</i> : Menyelidiki keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli dari permasalahan tersebut, dilakukan dengan memberikan LKPD. 5. Memberikan tugas rumah 	42 Menit
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya menyimpulkan kegiatan bersama konseli/ anggota kelompok berkaitan dengan apa yang sudah dibahas 2. Konselor sebaya menyampaikan informasi jadwal kegiatan dan pertemuan berikutnya 3. Konselor sebaya menutup layanan dengan mengajak anggota kelompok mengucapkan syukur dalam doa 	5 Menit
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses dengan teknik : Observasi 2. Hasil dengan teknik : Tes 	5 Menit

Pertemuan 4

Tanggal : 29 Juni 2024
 Alokasi : 60 menit
 Waktu
 Kelas : IX-I
 Tujuan : Membantu anggota dalam menilai keinginan, perilaku, dan kemudian merumuskan rencana untuk mencapainya dengan teknik WDEP
 Tempat : Ruang Bimbingan Konseling
 Media & Alat : Buku catatan, Ballpoint

Tabel 3. Pendampingan Tahap 4

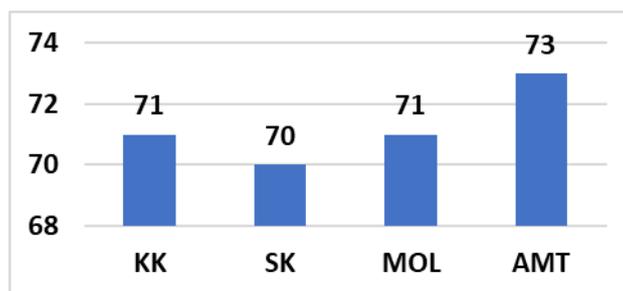
LANGKAH KEGIATAN		Waktu
Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengecek kehadiran konseli/ anggota kelompok dengan memberikan daftar hadir 2. Membuka kegiatan dengan salam dan doa 3. Setiap anggota kelompok diarahkan oleh konselor sebaya untuk memperkenalkan diri 4. <i>Games/ Ice Breaking</i> 5. Menjelaskan tujuan pertemuan keempat 	5 Menit
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengkondisikan konseli agar siap melaksanakan kegiatan dan lanjut ketahap selanjutnya 2. Konselor sebaya mengarahkan perhatian konseli/ anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas topik yang sudah ditentukan 	3 Menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya 2. Konselor sebaya menerapkan strategi layanan dengan pendekatan realitas menggunakan teknik WDEP 3. <i>Doing and Direction</i> : Memusatkan pada apa yang konseli lakukan dan arah (tujuan perbuatan) yang membawa mereka pada permasalahan, dilakukan dengan memberikan LKPD 4. <i>Evaluation</i> : Menantang konseli untuk membuat suatu evaluasi tentang perilaku mereka (kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang mereka telah lakukan), dilakukan dengan memberikan LKPD 5. Memberikan tugas rumah 	42 Menit
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor sebaya menyimpulkan kegiatan bersama konseli/ anggota kelompok berkaitan dengan apa yang sudah dibahas 2. Konselor sebaya menyampaikan informasi jadwal kegiatan dan pertemuan berikutnya 3. Konselor sebaya menutup layanan dengan mengajak anggota kelompok mengucapkan syukur dalam doa 	5 Menit
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses dengan teknik : Observasi 2. Hasil dengan teknik : Tes 	5 Menit

Pelaksanaan *Pretest*

Pretest merupakan tes awal yang dilakukan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment* (perlakuan). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibuat perbandingan. *Pretest* diberikan kepada siswa SMP Negeri 13 Kupang kelas IX-I. Hasil *pretest* ditunjukkan melalui tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 5. Hasil *Pretest* Siswa Kelas IX-I SMP Negeri 13 Kupang

No	Inisial Nama	Jawaban	
		Pretest	Kriteria
1	KK	71	Tinggi
2	SH	70	Tinggi
3	MOL	71	Tinggi
4	AMT	73	Tinggi



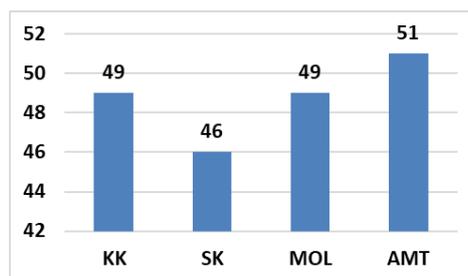
Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest*

Pelaksanaan *Posttest*

Setelah diberikan *treatment* (perlakuan) dari konselor sebaya, keempat konseli melakukan *posttest* dengan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang sama dengan *pretest* untuk mengukur apakah siswa mampu mengurangi prokrastinasi akademiknya setelah diberikan *treatment*. Hasil *posttest* ditunjukkan melalui tabel 6 dan grafik gambar 2:

Tabel 6. Hasil *Posttest* Siswa Kelas IX-I SMP Negeri 13 Kupang

No	Inisial Nama	Jawaban	
		Posttest	Kriteria
1	KK	49	Rendah
2	SH	46	Rendah
3	MOL	49	Rendah
4	AMT	51	Rendah



Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest*

Adapun penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada indikator sebagai berikut:

Menunda memulai dan menyelesaikan tugas

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator menunda memulai dan menyelesaikan tugas, siswa mengalami penurunan perilaku setelah dilaksanakannya *treatment* layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada indikator ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sebelumnya suka mengulur-ulur waktu karena malas atau mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan semakin dekat, saat ini setelah diberikan layanan siswa sudah mulai untuk belajar disiplin dalam memanfaatkan waktu, dan sudah mampu mengerjakan tugas akademik secara baik dan bertahap. Tercapainya tujuan layanan ini adalah munculnya perubahan positif yaitu tidak menunda memulai menyelesaikan tugas, siswa memiliki pemahaman baru bahwa dengan memulai lebih awal untuk menyelesaikan suatu tugas akademik siswa memiliki kesempatan untuk merefleksi tugas yang sudah dikerjakan dan melakukan perbaikan yang mungkin tidak terlihat jika terburu-buru dalam menyelesaikannya.

Keterlambatan dalam pengerjaan tugas

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator keterlambatan dalam pengerjaan tugas, siswa mengalami penurunan perilaku setelah dilaksanakannya *treatment* layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada indikator ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sebelumnya merasa baik-baik saja jika terlambat mengerjakan tugas, sekarang bagi mereka terlambat mengumpulkan tugas adalah hal yang paling memalukan, dan mereka juga sudah mulai mengerjakan dan mengumpulkan tugas akademik lebih awal bahkan dari batas waktu yang sudah ditentukan. Tercapainya tujuan layanan ini adalah munculnya perubahan positif yaitu tidak terlambat dalam mengerjakan maupun mengumpulkan tugas dan dengan perubahan perilaku tak jarang mendapat apresiasi dari teman dan guru karena disiplin dan tidak terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Kesenjangan antara rencana dan kerja aktual

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator kesenjangan antara rencana dan kerja aktual, siswa mengalami penurunan perilaku setelah dilaksanakannya *treatment* layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada indikator ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sebelumnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk merencanakan sesuatu dari pada melakukannya, suka mengabaikan rencana mengerjakan tugas karena merasa kecapean belajar dan lebih memilih bermain dengan teman, saat ini setelah diberikan layanan siswa mampu membuat keputusan dengan menolak ajakan teman untuk bermain apabila menghambat proses penyelesaian tugas akademik. Selain itu tercapainya tujuan layanan ini adalah munculnya perubahan positif yaitu tidak adanya kesenjangan antara rencana dan kerja aktual, siswa dengan pemahaman barunya mulai membuat perencanaan yang mudah dilakukan tetapi berdampak positif agar dapat lebih mudah mengatur waktu belajar, waktu luang dan aktifitas lainnya.

Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, siswa mengalami penurunan perilaku setelah dilaksanakan *treatment* layanan

bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada indikator ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sebelumnya sering melakukan kegiatan atau aktifitas seperti bermain, jalan-jalan, dan aktifitas lain yang membuat pengerjaan tugas akademik tertunda. Saat ini setelah pemberian layanan siswa mampu menjadikan aktifitas belajar dan pengerjaan tugas sebagai prioritas. Selain itu tercapainya tujuan layanan ini adalah munculnya perubahan positif yaitu siswa dengan pemahaman baru dan komitmennya akan melakukan aktifitas lain setelah semua tugas akademik selesai dikerjakan dan mulai mengabaikan hal-hal yang dapat menghambat proses belajar.

Dari hasil layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas setelah *posttest* dilakukan, menunjukkan bahwa layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas ini efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Selain membantu siswa agar tidak melakukan prokrastinasi akademik, layanan ini juga membantu siswa untuk lebih fokus pada tanggung jawab pribadi dan lebih memahami konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bantuan teman sebaya dalam layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini sejalan dengan teori *self-regulation* menurut (Carey et al., 2004) yang menyatakan bahwa individu dapat mengatur dan mengarahkan perilaku mereka sendiri untuk mencapai suatu tujuan, mengevaluasi diri, mencari dan menilai efektifitas dari alternatif perubahan perilaku melalui dukungan sosial; seperti dalam penelitian ini yaitu bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas.

Dalam teori yang dikemukakan (Knaus dalam Widyawati, 2017) bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan adanya kelompok pendukung yang melibatkan beberapa orang misalnya teman atau keluarga. Sehingga dalam penelitian ini kelompok pendukung yang digunakan yaitu teman sebaya dalam bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Menurut (Akbar et al., 2022) bimbingan teman sebaya sangat penting karena remaja seringkali menceritakan permasalahannya kepada teman sebayanya. Bimbingan teman sebaya di sekolah juga dapat membantu meminimalisir kejadian yang tidak diharapkan, seperti prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari (Widyawati, 2017) yang telah menunjukkan bahwa bimbingan teman sebaya yang dilakukan oleh konselor sebaya memiliki pengaruh positif yaitu dapat membantu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan (Liqoiyah et al., 2022) menemukan bahwa pergaulan teman sebaya sangat mempengaruhi perubahan perilaku siswa, sehingga melihat situasi tersebut peneliti menggunakan teman sebaya dalam layanan konseling sebaya yang terbukti memiliki keefektifan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan (Asyari & Maharani, 2019) telah membuktikan bahwa penggunaan bimbingan teman sebaya memiliki pengaruh positif yaitu membantu memotivasi siswa untuk dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian sebelumnya belum ada analisis yang mendalam tentang penerapan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan terhadap aspek spesifik dari fenomena yang ditelaah dalam penelitian tersebut. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memperluas pandangan dengan menggunakan penerapan pendekatan konseling realitas, dengan tujuan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pemahaman tentang efektivitas strategi bimbingan teman sebaya dalam fenomena prokrastinasi akademik.

Bimbingan teman sebaya memiliki potensi besar dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel yang relatif kecil dapat membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu desain penelitian yang bersifat eksperimen tunggal juga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasil. Sehingga untuk memaksimalkan efektivitasnya perlu dilakukan penelitian lanjutan. Dengan demikian penelitian selanjutnya dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik untuk praktik dilapangan.

KESIMPULAN

Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa, hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memberikan dampak positif terhadap siswa. Penelitian ini membuktikan adanya penurunan prokrastinasi akademik atau dengan kata lain layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas yang berfokus pada aspek prokrastinasi akademik telah memberikan dukungan yang positif dan efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model layanan bimbingan teman sebaya dengan pendekatan konseling realitas dengan memberikan 5 kali layanan telah menunjukkan adanya perubahan atau penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa sehingga memberikan kontribusi positif terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. A., Zuleyka, A., Hanum, N. C., Sari, Y. N., & Bhakti, C. P. (2022). Konseling Sebaya Sebagai Alternatif Penyelesaian Masalah Bagi Siswa Introverted. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 24. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7091>
- Arifin, A. (2018). Pendidikan untuk Mencerdaskan Kehidupan Bangsa (Antara Cita-Cita dan Realitas). *Jurnal Ketatanegaraan*, 7, 1–5.
- Aryani, W. D., Salsabila, I., Suparmika, Y., Syammach, H. K., & Azizah, N. (2022). Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 2(4). <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>
- Asyari, N. F., & Maharani, C. A. (2019). *Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik The Use of Peer Counseling to Reduce The Students' Academic Procrastination Behavior Tendency*.
- Carey, B. K., Neal, J. D., & Collins, E. S. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviour*, 29(2), 253–260.
- Intarti, E. (2020). Peran Strategis Teman Sebaya dalam Pembentukan Karakter Religius Remaja: Perspektif Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 342–

351. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Jamila. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Laia, D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di kabupaten nias selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168.
- Liqoiyah, I., Santoso, H., & Sumiyem. (2022). *Modul Konseling Sebaya* (A. Wahdi (ed.)). CV. Dewa Publishing.
- Nuraedah. (2022). *Sosiologi Pendidikan (Dari Masyarakat Hingga Ketidaksetaraan Gender Dalam Pendidikan)*. Nas Media Pustaka.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Deepublish.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 7911–7915.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media.
- Solichah, N. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>
- Supriyatno, Y. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes) Academic Prosthetic Behavior Of A Student (A Case Study On Students At MTS Al-Bukhori Brebes). *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4).
- Thamrin, & Hutasuhut, S. (2023). *Strategi & Kiat Mengembangkan Perangkat Pembelajaran*. CV. Sarnu Untung.
- Ubabuddin. (2019). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Journal Edukatif*, 5(1), 18–27.
- Wati, W., & Zafri, Z. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Kronologi*, 3(4), 476–486. <https://doi.org/10.24036/jk.v3i4.265>
- Widyawati, A. (2017). Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran UN PGRI Kediri*, 5(2).