

## PERAN KONSELING REALITAS DALAM MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

**A. Ahmad Ridha**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Borneo Tarakan

[a.ahmad.ridha@borneo.ac.id](mailto:a.ahmad.ridha@borneo.ac.id)

### **Abstract**

*Ideally, undergraduate students can complete their education within four years. However, in the process of taking education, students are often constrained in the preparation of theses, causing procrastination and hindering graduation. Reality counseling can be used to help students realize their responsibilities to complete thesis preparation as a final project. This study aims to determine the effectiveness of reality counseling in reducing the level of academic procrastination in thesis preparation for students. This study uses a single case experimental design method with treatment in the form of providing reality counseling to one research subject. The research subject is a tenth semester student who performs academic procrastination in writing a thesis. The research instrument is an academic procrastination scale. The data were analyzed descriptively by describing the changes experienced by the research subjects before and after the implementation of reality counseling. The results of this study indicate that the subject experienced a decrease in the level of academic procrastination in writing the thesis after the implementation of reality counseling.*

**Keywords :** *Academic Procrastination, Reality Counseling, Student, Thesis Preparation,*

### **Abstrak**

*Idealnya, mahasiswa program sarjana dapat menyelesaikan pendidikan dalam jangka waktu empat tahun. Namun, dalam proses menempuh pendidikan seringkali mahasiswa terkendala dalam penyusunan skripsi hingga menyebabkan terjadi prokrastinasi dan menghambat kelulusan. Konseling realitas dapat digunakan untuk membantu mahasiswa menyadari tanggungjawabnya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik penyusunan skripsi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode single case experimental design dengan perlakuan berupa pemberian konseling realitas pada satu orang subjek penelitian. Subjek penelitian merupakan mahasiswa semester sepuluh yang melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi akademik. Data dianalisis secara deskriptif dengan mendeskripsikan perubahan yang dialami subjek penelitian sebelum dan setelah pelaksanaan konseling realitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi setelah pelaksanaan konseling realitas.*

**Kata Kunci :** *Konseling Realitas, Mahasiswa, Penyusunan Skripsi, Prokrastinasi Akademik*

### **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi dituntut agar dapat menyelesaikan pendidikan dalam waktu empat tahun. Namun,

dalam proses menjalani pembelajaran di perguruan tinggi seringkali terdapat hambatan-hambatan yang menyebabkan mahasiswa terlambat lulus dari perguruan tinggi. Tidak sedikit diantaranya yang

harus *drop out* karena tidak sanggup menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kegagalan yang sering terjadi dalam memulai mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu (Dewitte & Lens, 2000). Boice (Irmawanti, 2009) mengemukakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung untuk menunggu keajaiban. Berharap munculnya inspirasi yang lebih hebat tanpa melakukan sesuatu. Individu senang melakukan pekerjaan, tanpa pikir panjang dan tanpa tujuan, mengharapkan keberhasilan secara spontan tanpa direncanakan.

Berdasarkan temuan kasus dan pendampingan psikologis selama tiga bulan (Oktober-Desember 2021) terhadap seorang mahasiswa tingkat akhir yang selama tiga semester belum merampungkan skripsi pada Universitas X, diketahui bahwa subjek memiliki permasalahan dengan prokrastinasi akademik khususnya dalam menyusun skripsi. Sementara itu, diketahui bahwa subjek memiliki kemampuan kognitif di atas rata-rata, cukup menonjol dalam mengingat informasi, mengekspresikan gagasan dalam bentuk bahasa, dan cukup mampu berpikir secara menyeluruh. Hanya saja potensi ini tidak dilengkapi dengan kemampuan penilaian, ketelitian, dan kreativitas yang cukup tinggi. Subjek kurang teliti, kurang mampu menentukan prioritas, dan kurang melakukan inovasi sehingga subjek kurang mampu mengambil keputusan yang solutif atas permasalahan yang dihadapinya. Hal ini terlihat dari perilaku subjek yang cenderung menunda-nunda mengerjakan skripsi hingga tiga semester.

Ferrari (Ghufroon & Risnawita, 2010) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati berupa: 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas; 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas; 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; dan 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan.

Bruno dan Millgram (Ferrari, dkk., 2009) menjelaskan bahwa faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Individu yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki individu tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki individu.

Menurut Latipun (2015), individu yang gagal dalam memenuhi kebutuhannya akan mengembangkan diri sebagai orang yang gagal dengan *failure identity*. Dalam kasus ini, subjek tidak dapat memenuhi kebutuhannya dalam menyelesaikan skripsi sehingga ia mencari jalan lain dengan mengabaikan skripsinya sehingga pengerjaan skripsi tertunda hingga tiga semester. Subjek melakukan penundaan sebagai cara untuk mengubah dunia nyata dalam pikirannya agar ia merasa cocok. Dengan kata lain, subjek menolak realitas yang ada dan berusaha menghindari masalah sehingga ia terus melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi.

Knaus (2002) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu: gagal menepati deadline, kesenjangan antara rencana dan kinerja, rasa tertekan saat menunda tugas, dan meragukan kemampuannya sehingga takut gagal dan menghindari tugas. Subjek mengalami hal-hal tersebut sehingga dapat dikatakan bahwa subjek mengalami prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk membantu subjek mengurangi perilakunya yang melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Salah satu cara untuk membantu subjek yang memiliki prokrastinasi akademik yaitu melalui konseling realitas. Corey (2013) mengemukakan bahwa dengan menggunakan

konseling realitas, individu diajarkan untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Konseling realitas berupaya membantu subjek menemukan keinginannya, mengarahkan keinginannya dengan arah yang jelas, dan membantu subjek menyusun rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu menyelesaikan skripsi. Dengan menggunakan konseling realitas, individu diajarkan untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Corey, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa konseling realitas diperlukan bagi individu yang mengalami prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Inisiatif yang ditunjukkan subjek dalam mengerjakan skripsi seringkali hanya sekedar wacana saja tanpa adanya upaya yang lebih baik dalam mengerjakan skripsi.

## 2. METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa laki-laki semester 10 yang menempuh pendidikan pada Universitas X, berusia 24 tahun yang mengalami prokrastinasi akademik menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain *single case experimental*. Eksperimen dilakukan dengan memberikan konseling realitas pada subjek yang mengalami prokrastinasi akademik menyusun skripsi.

Intervensi dilakukan dalam 9 sesi (1-2 jam per sesi, tergantung respons yang diberikan subjek) dalam jangka waktu 2 bulan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh Qomariyah (2016) dengan menggunakan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Knaus dengan reliabilitas 0.871.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan konseling realitas, terlebih dahulu dilakukan pengukuran untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki

subjek. Dua minggu setelah konseling, juga dilakukan pengukuran untuk mengetahui apakah terdapat perubahan prokrastinasi akademik pada subjek setelah diberikan konseling. Hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Skala Prokrastinasi Akademik

	Skor Prokrastinasi Akademik	Kategori
Sebelum Konseling	70	Tinggi
Setelah Konseling	42	Sedang

Adapun deskripsi mengenai perubahan subjek selama proses konseling dapat dilihat pada tabel 2.

Sesi	Evaluasi
<i>Building rapport</i> dan kontrak konseling	Subjek dapat menunjukkan respon yang positif saat konselor berusaha mendapatkan kepercayaannya. Subjek mampu memberikan tanggapan terkait hasil asesmen yang dilakukan padanya. Subjek memahami dan menyetujui program konseling yang akan diberikan padanya.
Menentukan tujuan	Subjek menunjukkan sikap yang kooperatif. Subjek dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai yaitu subjek ingin segera melakukan pengambilan data penelitian.
Memperjelas tahapan/ arah tujuan (Rencana)	Subjek dapat memilih langkah-langkah konkret yang akan dilakukannya agar dapat segera memperbaiki skripsinya dan melakukan pengambilan data penelitian. Subjek menunjukkan kesediaannya bertanggung jawab atas perilakunya untuk mengubah kebiasaannya yang selalu melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Konselor Memberikan tugas kepada subjek

	<p>untuk mengevaluasi secara mandiri hasil intervensi yang telah dicapainya dan mulai menjalankan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan sendiri. Subjek dapat menuliskan langkah-langkah konkret yang akan ditempuhnya yaitu: 1) mengurangi aktivitasnya di luar rumah; 2) memprogramkan bahwa di tiap minggu nya ada progres dalam pengerjaan skripsi; 3) akan fokus menyelesaikan satu bab per minggu, lalu konsultasi ke pembimbing skripsi; 4) berusaha untuk menemui pembimbing skripsi dan meminta arahan.</p>	<p>kepada konselor terkait kemajuannya.</p>
	<p>Subjek dapat melakukan alternatif-alternatif kegiatan/rencana lain saat menemukan kegagalan dan terus berupaya melaksanakan rencana-rencana yang telah disusunnya agar dapat menyelesaikan revisi skripsi lalu mengambil data penelitian.</p>	<p>Subjek masih menerapkan strategi-strategi yang telah disusunnya. Subjek mengatakan bahwa ia sudah mulai berani berdiskusi kepada dosen pembimbing terkait permasalahannya yang cukup lama menyelesaikan skripsi. Konselor menguatkan komitmen subjek agar dapat terus menindaklanjuti hasil intervensi yang sudah dicapai selama ini.</p>
Evaluasi rencana	<p>Subjek dapat melakukan alternatif-alternatif kegiatan/rencana lain saat menemukan kegagalan dan terus berupaya melaksanakan rencana-rencana yang telah disusunnya agar dapat menyelesaikan revisi skripsi lalu mengambil data penelitian.</p>	<p>Subjek mampu menunjukkan komitmennya dalam melaksanakan strategi-strategi intervensi. Konselor mengapresiasi komitmen subjek agar tetap mengerjakan skripsi. Konselor menekankan bahwa kemajuan yang dialami subjek disebabkan oleh subjek sendiri yang secara sadar ingin mengubah perilakunya.</p>
Implementasi rencana dan tindaklanjut	<p>Subjek dapat menindaklanjuti hasil intervensi dengan terus melakukan perubahan pada rencana-rencana yang gagal dilakukannya. Subjek menunjukkan sikap optimis dan menunjukkan komitmen untuk menyelesaikan revisi skripsi. Konselor tidak menerima dalih ketika subjek menyampaikan keluhannya yang sulit menemukan ide. Subjek menunjukkan semangatnya ketika mengetahui bahwa terdapat banyak situs internet yang menyediakan jurnal secara gratis. Subjek berkomitmen akan segera melakukan revisi skripsinya dan melaporkan hasil</p>	<p>Subjek mengemukakan bahwa saat ini ia tengah gencar-gencarnya bimbingan ke dosen dan berencana akan mengumpulkan skripsi dalam waktu terdekat. Konselor mengapresiasi kemajuan yang dialami subjek. Konselor bersama dengan subjek mendiskusikan tentang kemajuan subjek selama ini. Subjek tergolong konsisten menjalankan strategi yang disusunnya dalam mengerjakan skripsi. Subjek berupaya memenuhi <i>deadline-deadline</i> yang dibuatnya bersama konselor.</p>
	<p>Subjek menunjukkan</p>	<p>Subjek menunjukkan</p>

---

dan terminasi	tanggungjawabnya	untuk
	menindaklanjuti	strategi
	intervensi setelah	terminasi
	dilakukan.	

---

Berdasarkan konseling diketahui bahwa HK berupaya untuk senantiasa mengutamakan mengerjakan tugas utamanya yaitu menyelesaikan skripsi. Hanya saja subjek cukup kesulitan menemukan jurnal-jurnal penelitian yang mendukung topik penelitian yang diangkatnya. Setelah melakukan sesi konseling dan pengarahan, terlihat bahwa subjek menunjukkan kemajuan dalam menyelesaikan skripsinya. Subjek dapat menemui pembimbingnya lagi untuk konsultasi skripsi, Subjek menunjukkan kemajuannya dalam menyelesaikan revisi proposal skripsi dan menyusun instrumen penelitian. Di akhir konseling, subjek menunjukkan kemajuan yang melampaui target konseling yaitu subjek ingin mengumpulkan skripsi pada periode terdekat dan segera ujian skripsi.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan setelah pemberian konseling realitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Istirochah (2021) bahwa konseling realitas mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang.

Hal senada juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Mustakimah (2017) bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas mampu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa SMK Putra Bangsa Salaman Magelang (2017). Selain itu, hasil penelitian Bariyyah dan Sari (2014) menunjukkan bahwa konseling realitas efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling.

Hasil-hasil penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa konseling realitas

secara konsisten menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi perilaku individu yang kurang baik seperti prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, secara khusus meneliti terkait prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Melalui konseling realitas, individu diajak untuk melihat kenyataan yang sedang terjadi di masa sekarang dan dampaknya di masa depan.

Dengan penerapan konseling realitas, individu dituntut untuk bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri. Dengan menjadi individu yang bertanggung jawab, maka individu dapat merencanakan tindakan dan melakukan aksi nyata untuk mengatasi permasalahan yang melakukan penundaan dalam menyusun skripsi.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Terdapat perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan konseling. Mahasiswa mengalami penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan konseling.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian dilaksanakan di tengah-tengah wabah covid-19 dimana seluruh aktivitas perkuliahan dilakukan secara daring sehingga hal ini turut berpengaruh terhadap kondisi psikologis subjek yang tengah berjuang menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu peneliti selanjutnya disarankan agar dapat meneliti efektivitas konseling realitas bagi mahasiswa yang mengalami *burnout* dengan perkuliahan daring.

#### 5. REFERENSI

Bariyyah, K., & Sari, E. K. W. (2014). Efektivitas konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling. *Prosiding international guidance and counseling seminar*. ISBN: 978-602-17125-4-2

Corey, G. (2013). *Teori dan praktek: Konseling & psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Dewitte, S, & Lens, W. (2000) Eksplorasi volitional Problems in a Academic Procrastination, *International journal of educational Research*, 33. 733-750.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. (2009). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. (Online) ([http://books.google.com/books?id=Lu4r0H\\_wcVcC&hl=id&si=reviews](http://books.google.com/books?id=Lu4r0H_wcVcC&hl=id&si=reviews)), diakses 20 Desember 2021.

Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2010), *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.

Irmawanti F. D. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Istirochah. (2021). Efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Studi kasus mahasiswa Pondok Pesantren An-Nur

Yadrusu Malang). *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Knaus. W. (2002). *The procrastination workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.

Latipun. (2015). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.

Mustakimah. (2017). Pengaruh konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa (Penelitian siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman Magelang). *Skripsi*. Magelang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Qomariyah, N. (2016). Efikasi diri, ketidaknyamanan terhadap tugas, dan konformitas teman sebaya sebagai prediktor prokrastinasi akademik. *Tesis*. Program Magister Psikologi. Program Pascasarjana. Universitas Muhammadiyah Surakarta.