

**EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM  
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

(Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang)

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

Istirochah (17410082)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**HALAMAN JUDUL**  
**EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM**  
**MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK**  
**PADA MAHASISWA**

(Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang)

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Istirochah

17410082

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM**  
**MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK**  
**PADA MAHASISWA**  
(Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang)

**SKRIPSI**

Oleh :

**ISTIROCHAH**

**NIM. 17410082**

Telah disetujui oleh :

**Dosen Pembimbing**



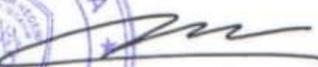
**Novia Solichah, M. Psi.**  
**NIP. 199406162019082001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
**Dr. Siti Mahmudah, M. Si.**  
**NIP. 196710291994032001**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM**  
**MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK**  
**PADA MAHASISWA**

(Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 5 Mei 2021

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

**Penguji Utama**



**Novia Solichah, M. Psi.**  
NIP. 199406162019082001



**Drs. Zainul Arifin, M. Ag.**  
NIP. 196506061994031003

**Ketua Penguji**



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si.**  
NIP. 197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi pada tanggal 05 Mei 2021

**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
**Dr. Siti Mahmudah, M. Si.**  
NIP. 196710291994032001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Istirochah

NIM : 17410082

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA (Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang)”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 21 April 2021

Peneliti



ISTIROCHAH  
NIM. 17410082

## **MOTTO**

“Bersyukurlah dalam segala keadaan, tidak perlu menyesali sesuatu yang memang semestinya terjadi”

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua tercinta, ayah saya Sakbani dan ibu saya Nuryati yang tidak henti-hentinya mendoakan dan membimbing hingga sekarang.
2. Kakak saya, Fatchur Rochman dan adik saya, Muttoharoh yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
3. Dosen pembimbing saya, Ibu Novia Solichah, M.Psi yang selalu memotivasi saya.
4. Sahabat saya, Miftahul Afiyah dan keluarga besar Alba Abal yang telah memberikan saya banyak pelajaran dan pengalaman.
5. Teman-teman Fakultas Psikologi khususnya angkatan 2017.
6. Keluarga besar LSO Tahfidz Qur'an Fakultas Psikologi dan LSO OASIS Fakultas Psikologi.
7. Subjek penelitian saya yang telah bersedia berpartisipasi dengan semangat sehingga penelitian berjalan lancar.
8. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Kekasih Allah nabi besar Muhammad SAW.

Penyusunan skripsi ini tentunya bisa terwujud dengan adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd. Haris, M.Ag, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Novia Solichah, M.Psi, Selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman berharga kepada penulis.
4. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Seluruh subjek yang telah bersedia mengikuti dalam penelitian.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dari pembaca guna kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 21 April 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>11</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>12</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>15</b>
A. Latar Belakang .....	15
B. Rumusan Masalah .....	23
C. Tujuan.....	23
D. Manfaat.....	24
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>25</b>
A. Prokrastinasi Akademik .....	25
B. Konseling Realitas.....	30

C. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam.....	36
D. Hipotesis.....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	50
B. Variable Penelitian .....	50
C. Definisi Operasional.....	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	51
E. Instrumen .....	52
F. Desain Eksperimen .....	52
G. Analisis Data .....	52
H. Prosedur Eksperimen.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	56
B. Hasil Penelitian.....	59
C. Analisis Data .....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Prokrastinasi Akademik dalam Psikologi.....	40
Tabel 2.2 Mapping Konsep Teks Psikologi .....	41
Tabel 2.3 Makna Kosakata Ayat Al-Qur'an Prokrastinasi Akademik.....	44
Tabel 2.4 Analisis Komponen Al-Qur'an Prokrastinasi Akademik.....	47
Tabel 2.5 Mindmapping Konsep Teks Psikologi .....	41
Gambar 2.1 Pola Teks Prokrastinasi Akademik .....	39
Gambar 2.3 Pola Teks Islam Prokrastinasi Akademik.....	45
Tabel 4.1 Hasil Survey .....	57
Tabel 4.2 Kategori Subjek Hasil Survey .....	57
Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan.....	58
Tabel 4.4 Skor Prokrastinasi Akademik.....	59
Tabel 4.5 Grafik Data Skor Prokrastinasi Akademik.....	59
Tabel 4.6 Deskriptif Statistik .....	60
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.8 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain score.....	61
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan N-Gain score .....	61
Tabel 4.10 Uji Independent Sample Test.....	62
Table 4.11 <i>Effect Size</i> .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 1.1 Pengisian Informed Consent .....	73
Gambar 1.2 Registrasi .....	74
Gambar 1.3 Pengisian Pre Test .....	75
Gambar 1.4 Penyampaian Materi Oleh Konselor .....	76
Gambar 1.5 Pengisian Lembar Tugas .....	77
Gambar 1.6 <i>Ice Breaking</i> .....	78
Gambar 1.7 <i>Follow Up</i> .....	79
Gambar 1.8 Pengisian Post Test dan Lembar Evaluasi.....	80
Gambar 1.9 Surat Izin Penelitian Fakultas .....	85
Gambar 1.10 Surat Izin Penelitian Pondok Pesantren .....	86
Gambar 1.11 Informed Consent.....	87
Gambar 1.12 Modul Eksperimen .....	93
Gambar 1.13 CVR Modul .....	130

## ABSTRAK

Istirochah, 17410082, Efektivitas Konseling Terapi Realitas dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Studi kasus Mahasantri pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang), *skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2021. Pembimbing : Novia Solihah, M.Psi.

---

Prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap menanggukkan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sadar. perilaku prokrastinasi akademik mengakibatkan dampak negatif bagi pelakunya, yaitu waktu yang dimiliki menjadi terbuang dengan percuma, tugas-tugas terabaikan, bahkan jika dirampungkan, hasilnya tidak akan maksimal, serta bisa berimbas terhadap hasil belajar atau prestasi akademiknya. Prokrastinasi juga dapat membuat individu kehilangan kesempatan dan peluang yang seharusnya didapatkan

Permasalahan-permasalahan yang muncul setelah melakukan prokrastinasi jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan dampak yang berkepanjangan. Untuk itu diperlukan *treatment* untuk mengubah perilaku maladaptive tersebut. Salah satu metode yang bisa mengurangi sikap prokrastinasi akademik dengan cara konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glesser. Konseling realitas merupakan pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku saat ini yang berperan membantu konseli untuk menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa harus membebani diri sendiri maupun orang lain

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah santri pondok pesantren an Nur Yadrusu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan variabel bebas konseling terapi realitas dan variabel terikat prokrastinasi akademik. Sampel dari penelitian ini berjumlah 6 yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen dengan menggunakan desain penelitian nonrandomized pretest-posttest control grup design. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji independent sampel test. Hasil penelitian menunjukkan bawa konseling terapi realitas secara signifikan mampu dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, artinya konseling terapi realitas efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci : prokrastiasi akademik, terapi realitas

## ABSTRACT

Istirochah, 17410082, Effectiveness of Reality Therapy Counseling in Lowering Academic Procrastination in students (Case Study of Mahasantri pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang), thesis, Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang 2021. Advisor : Novia Solichah, M.Psi.

---

Academic procrastination is an attitude of suspending in starting or completing academic tasks performed consciously. academic procrastination behavior results in a negative impact for the subject, namely the time owned to be wasted for free, neglected tasks, even if completed, the results will not be maximized, and can affect the results of study or academic achievement. Procrastination can also make individuals miss out on opportunities and opportunities that should be gained problems that arise after procrastination if not resolved properly will have a prolonged impact.

Therefore, treatment is needed to change the maladaptive behavior. One method that can reduce academic procrastination by means of reality counseling developed by William Glesser. Reality counseling is an approach focused on current behavior that plays a role in helping counsellors to face reality and meet basic needs without burdening themselves or others.

The purpose of this study is to find out the effectiveness of reality therapy counseling in lowering academic procrastination in students. The subject of this study was students of boarding school an Nur Yadrusu who were studying at the college. The study used variable-free reality therapy counseling and variable bound academic procrastination. The sample of this study amounted to 6 divided into two groups, namely control group and experimental group using nonrandomized pretest-posttest control group design. The data analysis technique used is independent test sample test. The results showed that reality therapy counseling is significantly capable of lowering academic procrastination in students, meaning that reaitas therapy counseling is effective in lowering academic procrastination in students.

Keywords : academic procrastination, reality therapy

## مستخلص البحث

إستراحة ، 17410082 ، فعالية المشورة العلاجية الواقعية في تقليل التسويف الأكاديمي لدى الطلاب (دراسة حالة عند لطلاب/ماهاسانتري معهد النور يدرس بمالانج) ، البحث العلمي ، كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج 2021. المشرفة: نوفيا صالحة الماجيستير.

التسويف الأكاديمي هو موقف تأخير البدء أو إكمال المهام الأكاديمية بوعي. سلوك التسويف الأكاديمي له تأثير سلبي على مرتكبيه ، أي ضياع الوقت ، وإهمال المهام ، حتى لو تم إكمالها ، فلن تكون النتائج مثالية ، و يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج التعلم أو التحصيل الدراسي. يمكن للملاحظة أيضًا أن تجعل الأفراد يفوتون الفرص والفرص التي ينبغي الحصول عليها.

المشاكل التي تنشأ بعد التسويف إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح سيكون لها تأثير طويل الأمد. لهذا السبب ، هناك حاجة للعلاج لتغيير السلوك غير القادر على التكيف. إحدى الطرق التي يمكن أن تقلل من مواقف التسويف الأكاديمي هي الإرشاد الواقعي الذي طوره ويليام جليسر (*William Glesser*). الإرشاد الواقعي هو نهج يركز على السلوك الحالي الذي يلعب دورًا في مساعدة المستشار على مواجهة الواقع و تلبية الاحتياجات الأساسية دون الاضطرار إلى تحميل نفسك أو الآخرين.

الغرض من هذه الدراسة هو تحديد فعالية إرشاد العلاج الواقعي في تقليل التسويف الأكاديمي لدى الطلاب. موضوع هذه الدراسة من طلاب/ماهاسانتري معهد النور يدرس بمالانج ، الذين كانوا يدرسون حاليًا في إحدى الجامعات. تستخدم هذه الدراسة الاستشارة المستقلة للعلاج بالواقع المتغير و التسويف الأكاديمي المتغيرة التابعة. بلغت عينة هذه الدراسة 6 تم تقسيمها إلى مجموعتين ، و هما المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية باستخدام تصميم مجموعة ضابطة قبل الاختبار البعدي غير العشوائي. تقنية تحليل البيانات المستخدمة هي اختبار العينة المستقل. أظهرت النتائج أن الإرشاد العلاجي الواقعي كان قادرًا بشكل كبير على تقليل التسويف الأكاديمي لدى الطلاب ، مما يعني أن استشارات العلاج الحقيقي كانت فعالة في تقليل التسويف الأكاديمي لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: التسويف الأكاديمي ، العلاج الواقعي

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prokrastinasi adalah perilaku yang mengacu seseorang untuk cenderung menunda menyelesaikan tugas yang penting hingga mereka merasa tidak nyaman (Ferrari, Johnson, & McCown, 1975). Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan kronis yang menunda-nunda hal-hal yang seharusnya dikerjakan (Ferrari, Diaz-Morales, O'Callaghan, Diaz, & Argumedo, 2007). Prokrastinasi mungkin masuk akal, strategis, dan menguntungkan, jika masih dalam kendali. Namun, prokrastinasi akan menjadi perilaku yang irasional, karena secara sadar menunda suatu kegiatan dengan mengharapkan keadaan yang buruk (Steel, 2007). Hal ini membuktikan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesehatan mental yang rendah (Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010).

Prokrastinasi adalah salah satu perilaku yang berpotensi tersebar luas di kalangan mahasiswa (Ellis & Knaus, 1977) yang berkaitan dengan motivasi dan hasil akademis yang tidak baik yang disebut dengan prokrastinasi akademik (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan akademik seperti menyelesaikan tugas (Kandemir, 2014). Berdasarkan penelitian Ling Li, Haiyin Gao, Yanhua Xu (2020), dilihat dari segi tingkat akademik, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah

Pertama secara signifikan berhubungan positif. Jadi semakin tinggi tingkat kelasnya, prokrastinasi akademik semakin tinggi terlepas dari faktor usia dan jenis kelamin (Ling Li, Haiyin Gao, Yanhua Xu, 2020). Hal ini membuktikan bahwa prokrastinasi di kalangan mahasiswa cenderung tinggi.

Mahasiswa mempunyai 6 kewajiban akademik Menurut Solomon & Rothblum yaitu membuat makalah, membaca materi mata kuliah, menyiapkan untuk ujian dengan belajar, hadir di saat perkuliahan, mengurus tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Hal ini mengharuskan mahasiswa untuk tidak menunda-nunda pekerjaan akademik. Namun kenyataannya, banyak mahasiswa yang masih menunda-nunda pekerjaan khususnya di bidang akademik. Sekitar 90-95% dari populasi universitas diperkirakan melakukan prokrastinasi akademik (Schouwenburg, 2004). Sebanyak 50% mahasiswa melaporkan bahwa mereka selalu menunda-nunda tugas akademik dan menganggap bahwa perilaku prokrastinasi bermasalah. Bukan hanya angka-angka tersebut yang mengkhawatirkan, karena setelah diamati perilaku prokrastinasi secara umum meningkat selama beberapa dekade terakhir (Stell, 2007).

Kebanyakan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa maladaptif, data ini dikutip dari data penelitian yang dilakukan oleh Mussalifah (2018) pada tahun 2011 39% mahasiswa menempuh studi lebih dari lima tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ozer, dkk (2009) prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Turki

mencapai 52%. Dalam penelitian ini diambil subjek mulai dari siswa SMA, mahasiswa sarjana dan mahasiswa pascasarjana dan ditemukan mahasiswa sarjana mendapatkan prosentase terbesar dalam melakukan prokratinasi. Dalam penelitian lain prosentase yang ditunjukkan mencapai 46% (Solomon & Rothbulm, 1984) selain itu juga mencapai 95% pada penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (dalam Solomon & Rothbulm, 1984) dengan subjek mahasiswa.

Prokrastinasi dalam bidang akademik berhubungan dengan rendahnya performan akademik, meningkatkan stress, cemas, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri (Pychyl, 2003). Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi mempengaruhi nilai dan kesejahteraan mahasiswa. Prokrastinasi mempunyai konsekuensi yang buruk bagi mahasiswa untuk berprestasi (Kim & Seo, 2015). Munculnya prokrastinasi akademik mengakibatkan beberapa hal seperti lamanya masa studi yang ditempuh. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Surijah & Tjundjing (2007) Semakin sering melakukan prokrastinasi maka semakin lama seseorang akan menyelesaikan studinya. Dampak berkelanjutan dari prokrastinasi ini yakni membuat mahasiswa akan mengalami gangguan karier, konflik peran, kecemasan, kepercayaan diri menurun, mengganggu relasi sosial (MC Iveen dalam Prawitasari, 2007), Selain itu prokratinasi juga dapat menyebabkan prestasi akademik yang rendah (Surijah & Tjundjing, 2007).

Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi yaitu : manajemen waktu yang buruk, sulitnya berkonsentrasi, takut dan cemas, keyakinan tidak rasional, memiliki masalah pribadi, kejenuhan (kebosanan), harapan yang tidak realistis, terlalu perfeksionis, dan takut akan kegagalan (Raiyanti, 2013). Selain itu, Prokrastinasi disebabkan karena kegagalan dalam meregulasi diri (Steel, 2007). Regulasi meliputi proses yang diperlukan untuk kognitif, emosi, dan perilaku kita untuk mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan (Baumeister & Heatherton, 1996).

Berdasarkan hasil wawancara salah satu narasumber mengemukakan bahwa ia seringkali melakukan prokrastinasi dikarenakan kebingungan akan tugas yang hendak dikerjakan sebab tidak jelasnya intruksi, revisi yang memberatkan, dan tambahan tugas sebelumnya belum terselesaikan, narasumber menyebutkan akan mengerjakan tugasnya di akhir waktu atau mendekati *deadline* (Nurani, 2020). Hasil wawancara ini didukung dengan data penelitian oleh Khuzaimah (2017) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yakni, bingung dengan tugas, tidak menemukan sumber dan bahan tugas, tidak memiliki minat dalam mengerjakan tugas, kondisi kesehatan, sarana dan prasarana tidak mendukung, ataupun masalah internal yang dialami oleh subjek.

Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan

(*deadline*), ingkar janji dalam mengumpulkan tugas dengan alasan meminta penambahan waktu dan memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan, dan sebagainya (Raiyanti, 2013). Dilansir dari pijarpsikologi.org, 2020 bahwasanya prokrastinasi sejatinya tentang pengendalian emosi. Prokrastinasi terjadi karena dua alasan. Pertama, menunda perilaku karena kurang *mood* menyelesaikan pekerjaan. Kedua, berasumsi bahwa *mood* akan berubah dalam waktu dekat. Dapat dituliskan *doom loop procrastination* sebagai berikut.

*Prokrastinasi - ‘... tapi satu episode dulu deh..’- merasa bersalah – ‘...ah aku kerjain nanti deh habis ini...’- mulai panic – ‘...duh aku kok gak produktif banget sih..’- bikin alasan – ‘habis ini deh aku beneran kerjain.’ (Psikologi, 2020)*

Berdasarkan survey yang dilakukan kepada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 terkait prokrastinasi akademik yang dilaksanakan pada tanggal 3 sampai 4 November 2020 terhadap 50 responden, terdapat 29 responden (58%) memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori rendah. Sedangkan sebanyak 21 responden (42%) memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori sedang. Dari 50 responden memang tidak ditemukan responden yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi namun sebagian besar terganggu dengan prokrastinasi yang dialami. Prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 berdasarkan survey sebagian besar dikarenakan masalah penundaan. Mereka akan menunda untuk memulai mengerjakan tugas sampai tuntas. Selain

penundaan, mayoritas mahasiswa Psikologi angkatan 2017 mendahulukan pekerjaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas tanpa memperhitungkan waktu.

Prokrastinasi kemungkinan besar sulit untuk dihentikan dan dihilangkan. Khususnya di kalangan mahasiswa, prokrastinasi kronis tampaknya menjadi masalah yang besar karena prokrastinasi telah menyebar luas, termasuk dimensi kognitif, emosional, dan dimensi perilaku (Geng, Han, Gao, Jou, & Huang, 2018). Prokrastinasi mengganggu dalam dua hal (Raiyanti, 2013): 1) prokrastinasi menimbulkan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas yang berakibat kita tidak mengerjakan tugas dan berakhir mendapatkan peringatan dari guru. 2) prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti timbul rasa penyesalan dan rasa bersalah. Oleh karena itu, perlu penanganan khusus untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Indikasi bahwa prokrastinasi dapat diatasi adalah sudah banyak buku yang telah ditulis tentang cara mengatasi prokrastinasi (Burka & Yuen 2008) dalam (Wendelien Van Eerde, Katrin B. Klingsieck, 2018). Permasalahan-permasalahan yang muncul setelah melakukan prokrastinasi jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan dampak yang berkepanjangan sehingga diperlukan *treatment* untuk mengubah perilaku maladaptif tersebut. Hal ini selaras dengan hasil survey terhadap mahasiswa Psikologi angkatan 2017 dan mahasiswa Pondok Pesantren An Nur Yadrusu yang menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda perlu ditangani.

Fenomena yang peneliti temukan menjadikan peneliti mendalami mengenai prokrastinasi pada mahasiswa, yang kemudian terpolarisasi pada mahasantri. Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Mahasantri tentu mempunyai kegiatan yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang tidak tinggal di lingkungan pondok pesantren. Kegiatan-kegiatan sebagai mahasantri antara lain mengaji Al-Qur'an, mengaji kitab, sholat berjamaah, dan kegiatan-kegiatan pondok yang lain. Berdasarkan hasil survey di Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang terhadap 21 mahasantri, terdapat 1 mahasantri mempunyai skor prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi, 5 mahasantri dalam kategori sedang, dan 15 mahasantri dalam kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa prokrastinasi akademik terjadi di lingkungan pondok pesantren.

Salah satu metode yang bisa mengurangi sikap prokrastinasi akademik dengan cara konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glesser. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Solichah (2020), ditemukan bahwa terapi realitas dianggap efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dibuktikan dengan perubahan setelah diberikannya intervensi, dan diamati bahwa subjek menunjukkan perubahan yang positif dalam mengerjakan tugas. Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) yang memiliki hasil penelitian bahwa penggunaan konseling terapi realita mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMPN 20 Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Juliana Batubara, 2015 tentang Efektivitas konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang menyebutkan bahwa melalui konseling realitas dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi (Batubara, 2015). Selaras dengan penelitian yang dilakukan Neneng Suryani, 2019 yang berjudul konseling kelompok dengan terapi realita dalam menurunkan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian konseling kelompok menggunakan terapi realita terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa (Putri, 2019).

Penelitian terdahulu yang dipaparkan diatas menunjukkan bahwa terapi realitas merupakan terapi yang cocok untuk digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan pendapat dari Cao (2012) mengenai prokrastinasi, bahwasanya perilaku tersebut sangat terkait dengan adanya keyakinan dan kepercayaan diri secara akademik yang rendah dan di sisi lain kecemasan seorang yang melakukan prokrastinasi tergolong tinggi. Sehingga terapi realitas yang menurut pendapat dari Gladding (2012) bertujuan untuk menuntun klien untuk membantu diri sendiri agar menjadi lebih rasional dan memiliki mental yang stabil dan kuat, dianggap dapat membantu seseorang yang terjebak prokrastinasi untuk menjadi lebih rasional dan dapat mengurangi perilaku negatif tersebut. Selain itu, dari terapi ini, seseorang ditekankan untuk harus memiliki tanggung jawab atas apa yang menjadi pilihannya dalam hidup (Corey, 2009). Menurut Gladding, terapi ini memiliki

orientasi untuk memberikan pandangan akan kesadaran bahwa harus individu yang mengendalikan dirinya dalam menanggapi peristiwa-peristiwa yang terjadi disekitarnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi memiliki pemikiran irasional yang menyebabkan adanya kecemasan dan ketidakpercayaan pada diri sendiri, dan hal tersebut dapat diminimalisir dengan menggunakan terapi realita.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang, peneliti ingin meneliti apakah konseling terapi realitas efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang.

## **C. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling terapi realita dalam menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang.

## **D. Manfaat**

### 1. Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan khususnya prokrastinasi pada mahasiswa. Selain itu memberikan pengetahuan secara akademik mengenai efektivitas penggunaan terapi realitas, dalam menangani masalah prokrastinasi, khususnya pada mahasiswa, yang merupakan bagian dari keilmuan psikoterapi.

### 2. Praktis

#### a. Lembaga

Memberikan informasi kepada lembaga yang terkait prokrastinasi pada mahasiswa guna melakukan kebijakan-kebijakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi.

#### b. Subjek

Memberikan masukan sebagai bahan introspeksi dalam mencegah prokrastinasi akademik.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian

Menurut Steel (2007) dalam (Raiyanti, 2013), prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang mempunyai awalan “pro” yang berarti mendorong ke depan ataupun bergerak maju serta akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Bila disatukan, kata prokrastinasi memiliki arti menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi yang tertulis dalam *American College Dictionary* memiliki arti menunda kegiatan dalam mengerjakan tugas pada waktu lain.

Ferrari dan Tice dalam (Alfina, 2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku penundaan saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinasi kadangkala digunakan layaknya *self-handicapping* dengan contoh seorang tidak sanggup menuntaskan tugas sebab menunda dalam mengerjakan dan berdalih jika waktu yang diberikan tidak cukup digunakan untuk mengerjakan sebuah tugas.

Ferrari, Johnson & McCown (1995) dalam (Solichah, 2020) menyebutkan prokrastinasi akademik dapat diwujudkan dalam

beberapa indicator yang bisa diukur serta diobservasi. Prokrastiasi akademik bisa didefinisikan sebagai penundaan yang secara sadar dilakukan baik dalam memulai maupun untuk menyelesaikan tugas akademik yang penting dan seharusnya diselesaikan tepat waktu (Schouwenburg, 2004; Ziesat, Rosenthal, & White, 1978) dalam (Nikolett Eisenbeck, David F. Carreno, Ruben Ucles-Juarez, 2019).

Dari beberapa definisi di atas bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap menangguhkan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sadar.

## 2. Ciri-ciri Prokrastinasi akademik

- a. Menunda dalam memulai serta menyelesaikan tugas
- b. Terlambat dalam mengerjakan tugas
- c. Adanya ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja
- d. Melakukan kegiatan yang lebih membahagiakan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan

## 3. Faktor-Faktor prokrastinasi Akademik

Etiologi prokrastinasi dibagi dalam beberapa kategori, yaitu takut akan kegagalan, tidak menyukai tugas yang diberikan, dan factor lain. Factor lain tersebut adalah sifat bergantung pada orang lain serta tidak jarang meminta bantuan, mengambil keputusan dengan resiko besar, kurangnya sikap tegas, sikap memberontak, serta mengalami kendala

dalam pemilihan keputusan Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) dalam (Raiyanti, 2013).

Faktor yang penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi ialah : pengaturan waktu yang kurang baik, sulitnya berkonsentrasi, adanya rasa ketakutan dan kecemasan, keyakinan tidak rasional, memiliki masalah pribadi, kebosanan, angan-angan yang tidak rasional, terlalu perfeksionis, dan adanya perasaan takut akan kegagalan (Ellis & Knaus, 1977) dalam (Raiyanti, 2013).

Menurut Ferrari (1995) dalam (Solichah, 2020) menyebutkan bahwa factor yang menyebabkan prokrastinasi akademik siswa meliputi factor internal dan eksternal. factor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, self-regulation, takut gagal, tidak menyukai pekerjaan dan juga factor lainnya. Pertama, kondisi fisik menggambarkan kondisi kesehatan individu seperti kelelahan yang tinggi cenderung membuat individu melakukan prokrastinasi. Kedua, kondisi psikologis individu yaitu sifat yang mempengaruhi timbulnya perilaku menunda-nunda seperti rendahnya control diri, penghargaan diri, motivasi, perfeksionisme, dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Burka dan Yuen (2008) menegaskan bahwa self-regulation adalah salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi pada peserta didik. Selanjutnya adalah perasaan takut akan kegagalan (fear of failure) yaitu kecenderungan rasa bersalah yang muncul jika tidak mencapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Sikap tidak suka

terhadap tugas akan menimbulkan perasaan negative, seperti merasa terbebani oleh tugas, tidak puas, serta tidak suka dalam mengerjakan tugas. Selain itu terdapat faktor lain seperti bergantung kepada orang lain, mengambil resiko yang besar, sikap kurang asertif, sikap memberontak, dan kesulitan membuat keputusan.

Factor eksternal di luar diri individu adalah pola asuh orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient. Pada kondisi lingkungan lenient, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Rizvi, dkk, 1997). Ghuftron (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul akibat pengasuhan orang tua. orang tua yang banyak menuntut kepada anak akan menimbulkan rasa kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan jika anak tidak berhasil menuruti tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh orang tua. Kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan memicu anak untuk menunda- nunda dalam melakukan pekerjaan. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Guftron, 2010) menyebutkan bahwa orang tua yang mengasuh anak secara otoriter akan menyebabkan anak mempunyai kecenderungan untuk berperilaku menunda-nunda. Sedangkan anak yang dididik dengan demokratis akan memunculkan sikap asertif, anak merasa bebas mengekspresikan apa yang anak rasakan sehingga akan memunculkan rasa percaya diri.

#### 4. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon & Rothblum dalam (Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014) tugas-tugas akademik sebagai berikut.

- a. Membuat makalah
- b. Membaca materi mata kuliah
- c. Menyiapkan untuk ujian dengan belajar
- d. Hadir di saat perkuliahan
- e. Mengurus tugas administratif
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan.

#### 5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam (Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014), perilaku prokrastinasi akademik mengakibatkan dampak negative yaitu waktu yang dimiliki menjadi terbuang dengan percuma, tugas-tugas terabaikan, bahkan jika dirampungkan, hasilnya tidak akan maksimal, serta bisa berimbas terhadap hasil belajar atau prestasi akademiknya. Prokrastinasi juga dapat membuat individu kehilangan kesempatan dan peluang yang seharusnya didapatkan (Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014).

## B. Konseling Realitas

### 1. Pengertian

Terapi realitas adalah suatu metode pertolongan yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Inti dari konseling terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang menyeimbangkan dengan kesehatan mental. Dalam konseling ini, terapis berfungsi sebagai model dan mengkonfrontasi klien supaya klien bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan pokok. Terapi realitas merupakan bentuk modifikasi perilaku karena dalam praktiknya menerapkan institusionalnya yang merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak terlalu ketat.

### 2. Dinamika Kepribadian Manusia

Dalam hal ini manusia bebas menentukan pilihan, dalam artian bebas memilih tingkah laku dan pilihannya sendiri serta mampu bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, yaitu terhadap pilihan yang dipilih serta sesuatu yang dipikirkannya (Lubis 2011). Dalam diri individu terdapat kebutuhan psikologis tunggal yang selamanya akan selalu muncul yakni kebutuhan akan identitas yakni keinginan untuk merasakan keunikan, keterpisahan dan ketersendirian. Pembentukan identitas: ikut serta terlibat dengan orang lain dan dengan bayangan diri supaya bisa merasakan berhasil atau tidak.

Melalui terapi realitas, klien terbantu dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yaitu kebutuhan dicintai dan mencintai serta bisa merasakan bahwa kita bermanfaat untuk dirinya maupun orang lain. Masalah yang menjadi beban pribadi dapat diubah dengan cara mengubah identitas, yaitu mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah laku, maka mereka pun bisa merubah identitasnya.

### 3. Konsep Terapi realitas

Dalam terapi realitas Glasser mengkonsepkannya ke dalam delapan langkah. Pertama, berteman atau mendampingi, melibatkan diri, kemudian menciptakan dan membangun hubungan serta relasi yang baik antar keduanya. Konsep kedua, titik fokus adalah apa yang sedang dikerjakan klien tanpa harus melibatkan sejarah kehidupannya di masa lalu. Ketiga, membantu klien untuk mengevaluasi mengenai tingkah lakunya, Keempat, dalam hal ini setelah proses evaluasi selesai, konselor mengeksplorasi perilaku alternative yang berguna bagi klien, konsep kelima, disebutkan oleh Glasser konselor memiliki komitmen kepada rencana perubahan sebagai tahap yang dianggap penting. Keenam klien juga melakukan hal yang sama untuk melakukan komitmen sebuah perubahan dan belajar bertanggung jawab dalam menuntaskannya. Konsep ketujuh, tegas tanpa menghukum atau terhukum, kedelapan, menyadarkan klien bahwa konselor menolak untuk menyerah dalam menuntaskan terapi realitas sehingga klien merasa didukung sehingga klien juga akan

mengupayakan perubahan yang lebih efisien (Gibson and Mitchell 2008).

Sebagaimana dinamika manusia dan konsep terapi, Glasser kemudian mengidentifikasi perilaku secara keseluruhan yaitu perilaku aktif, pikiran, perasaan dan fisiologi, hal ini sebagai kapasitas yang bertujuan menghasilkan mekanisme tubuh yang dikehendaki atau tidak. Glasser juga meyakini teori control bisa membantu individu menjadi lebih efektif atas hidup klien sehingga kebutuhannya terhadap pilihan yang diambil dapat terpenuhi (Gibson and Mitchell 2008)

#### 4. Tujuan dan Fungsi terapi Realitas

Tujuan terapi realitas secara umum supaya klien bisa menemukan cara yang efektif untuk mencukupi kebutuhan-kebutuhannya (Gunarsa 1996). Konselor menyediakan kondisi yang mampu membantu klien dalam mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilaku dan terapis mendorong klien untuk membuat assesmen tentang gaya hidup yang sekarang sehingga klien dapat mengukur perilaku yang telah mereka pilih. Klien diajarkan mengenai fungsi dari kebutuhan dasarnya dan meminta untuk mengenali keinginannya lebih spesifik, tujuan dan arah.

Tugas pokok terapis yaitu melibatkan diri dengan klien untuk membantu klien menghadapi kenyataan yang sedang dialami. Terapis berperan untuk membimbing klien supaya klien mampu menilai

perilakunya secara realistis. Selain itu, terapis juga harus memberikan pujian kepada klien jika klien dapat bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan jika klien berperilaku tidak tanggung jawab. Dalam praktiknya, terapis mengarahkan klien harus mampu menciptakan kebahagiaannya sendiri yaitu dengan cara penerimaan atas tanggung jawab. Terapis memberikan batasan-batasan dalam proses terapeutik dan batasan-batasan kehidupan pribadi.

#### 5. Ciri-ciri Terapi Realitas

Ciri-ciri terapi realitas diantaranya: (1) terapi realitas menolak konsep penyakit mental karena gangguan perilaku yang terjadi disebabkan akibat ketidakbertanggungjawaban individu. Dikatakan gangguan mental jika tingkah laku seseorang tidak bertanggung jawab dan dikatakan sehat mental jika seseorang mampu bertanggung jawab atas tingkah lakunya (2) Berfokus pada tingkah laku sekarang baik perasaan maupun sikapnya, serta menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. (3) Berfokus pada saat sekarang, bukan masa lalu. Masa lalu tidak bisa diubah, yang bisa diubah adalah masa sekarang dan masa depan selain itu, terapis juga mengeksplorasi potensi, kekuatan, harapan klien. (4) Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan klien untuk menilai kualitas tingkah lakunya dan menemukan penyebab dari kegagalan yang dialami. (5) Tidak menekankan transferensi. Terapis memastikan bahwa klien benar-benar menjadi dirinya sendiri, bukan orang lain. (6)

Menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran.

(7) Menghapus hukuman karena dianggap tidak efektif. (8)

Menekankan tanggung jawab, yaitu kemampuan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus membebani orang lain.

#### 6. Tahap-tahap Terapi Realitas

Prosedur terapi realitas memiliki empat langkah yang dikenal dengan WDEP yaitu Wants, Direction and doing, Evaluation, and then Planning and commitment. Wants sebagai tahapan eksplorasi terhadap harapan klien, kebutuhan dan persepsi individu saat ini. Tahapan terapi realitas dilakukan dengan wawancara sebagaimana terapi-terapi pada umumnya, sehingga mendorong klien mengenali, menggambarkan dan menyaring bagaimana kebutuhan klien ditemukan. Album gambar dalam pikiran atau quality world (persepsi tentang kualitas hidup). Eksplorasi akan wants, needs and perceptions yang dilakukan dalam proses konseling untuk mengubah gambaran (pictures change) klien. Pada esensinya konselor mampu mendorong klien untuk melakukan proses yang lebih baik. Direction and doing, terapis atau konselor mendiskusikan mengenai perilaku yang ditunjukkan oleh klien saat ini. Evaluation terapis atau konselor mengajak klien untuk mengevaluasi perilakunya, apakah perilaku yang ditampilkan klien sudah cukup rasional untuk mewujudkan harapan, ketika klien sudah cukup rasional maka konselor masuk pada tahap akhir, namun jika klien belum bisa cukup rasional terhadap

tingkah laku dan pola pikirnya dengan realitas yang sedang terjadi sekarang maka konselor tidak dapat melakukan tahap selanjutnya melainkan mendiskusikan kembali sampai klien benar-benar menunjukkan atau menampilkan perilaku yang rasional. Tahap terakhirnya adalah *planning and commitment*, tahap ini konselor mengajak individu sebagai klien untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mewujudkan harapannya dan membuat rencana aksi yang berkelanjutan (Siregar 2013).

#### 7. Peran Konselor

*Reality Right* atau kebenaran merupakan pedoman seseorang dalam menerima tingkah laku, sikap, perilaku dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini individu mampu mengevaluasi diri setelah melakukan pekerjaan dengan membandingkan keadaan nyaman atau tidaknya, setelah berhasil melakukan sesuatu dengan nyaman, individu akan berperilaku sesuai dengan lingkungan. Tanggung jawab individu dalam memenuhi kebutuhan diri tanpa harus melibatkan orang lain karena klien akan bertanggung jawab terhadap pilihannya. Sedangkan *Reality* sebagai suatu hal yang menantang bagi individu dalam proses pemahaman jalan kehidupan yang nyata sehingga mampu bersaing dengan hukum alam (Wulan, 2020).

## C. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

### 1. Telaah Teks Psikologi Prokrastinasi Akademik

#### a. Sampel Teks

Dewitte & Schouwenburg (2002) mendefinisikan prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi buruk bagi penderitanya. Dalam pandangannya, pelaku prokrastinasi tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini disebabkan seseorang tersebut tidak memiliki waktu yang cukup yang sesuai dengan kapasitas kemampuan dirinya.

Ferrari, Johnson & McCown (1975) mendefinisikan Prokrastinasi adalah perilaku yang mengacu seseorang untuk cenderung menunda menyelesaikan tugas yang penting hingga mereka merasa tidak nyaman.

Solomon & Rothblum (dalam Brownlow & Reasinger, 2000) mendefinisikan prokrastinasi adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja. Maksudnya factor-faktor yang menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Wolter (2003) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir". Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu

produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

prokrastinasi akademik menurut Millgram (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) merupakan perilaku spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas; (2) menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipresepikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya.

Ellis & Kraus (2000) mendefinisikan Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda suatu aksi atau putusan dan dilaporkan merupakan hal yang umum terjadi pada populasi orang dewasa normal yang tidak menjalani perawatan klinis.

Pychyl (2003) mendefinisikan prokrastinasi bidang akademik, berhubungan dengan rendahnya performan akademik, meningkatkan stress, cemas, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

Kim & Seo (2015) prokrastinasi mempengaruhi nilai dan kesejahteraan mahasiswa. Prokrastinasi mempunyai konsekuensi yang buruk bagi mahasiswa untuk berprestasi.

Raiyanti (2013) mendefinisikan karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (deadline), ingkar janji dalam mengumpulkan tugas dengan alasan meminta

pertambahan waktu dan memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan, dan sebagainya

Steel (2007) mendefinisikan Prokrastinasi mungkin masuk akal, strategis, dan menguntungkan, jika masih dalam kendali. Namun, prokrastinasi akan menjadi perilaku yang irasional, karena secara sadar kita menunda suatu kegiatan dengan mengharapkan keadaan yang buruk

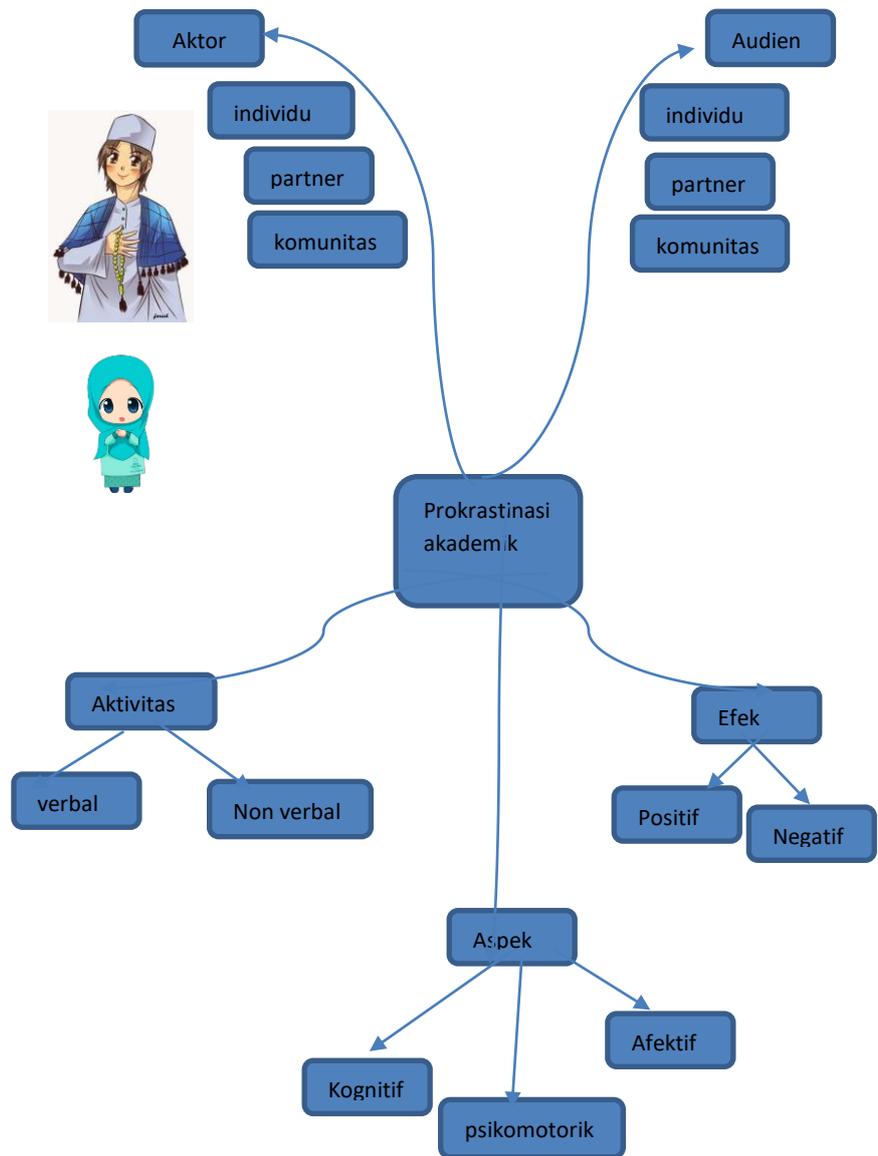
Berbeda halnya dengan Silver (dalam Ferrari, dkk., 1995) yang menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi individu hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas (Putri, Wiyanti, dan Priyatama, 2012).

Rumiani, Steel (2007) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Pada tahun 2010.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku seseorang dalam menunda menyelesaikan atau memulai mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja sehingga berakibat pada produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis. Selain itu rendahnya performan akademik, meningkatkan stress, cemas, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

b. Pola Teks Psikologi mengenai Prokrastinasi Akademik

Gambar 2.1 Pola Teks Prokrastinasi Akademik



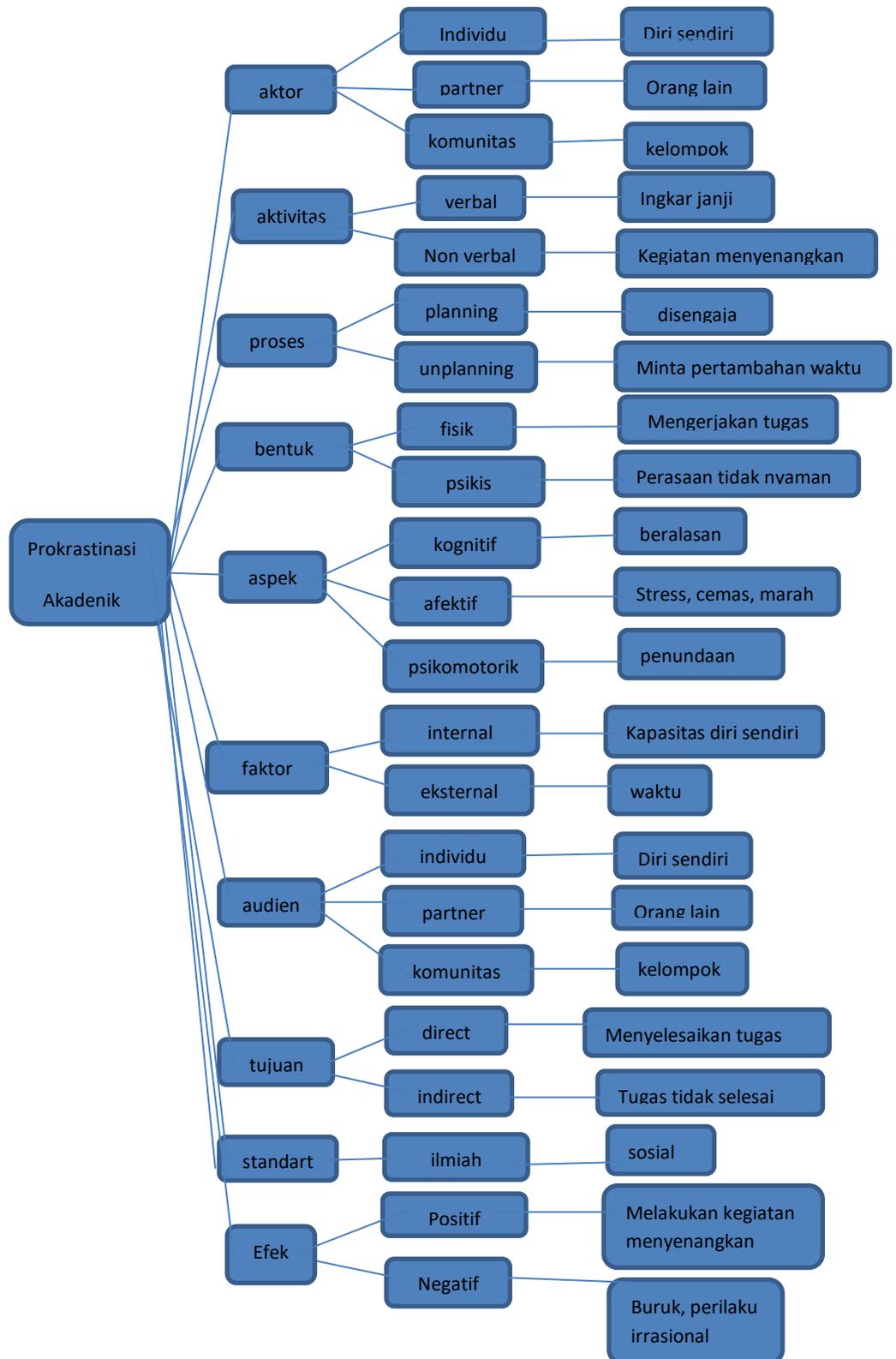
c. Analisis Komponen Teks Prokrastinasi Akademik dalam Psikologi

**Tabel 2.1 Analisis Komponen Teks Prokrastinasi Akademik dalam Psikologi**

No	komponen	Kategori	deskripsi
1	Actor	individu, personal	seseorang, individu, diri sendiri
		partner, couple	Orang lain
		komunitas, massa	kelompok
2	aktivitas	Verbal	Ingkar janji, meminta penambahan waktu
		non verbal	Melakukan kegiatan yang menyenangkan
3	proses	Planning	disengaja
		Unplanning	Meminta penambahan waktu
4	bentuk	Fisik	Mengerjakan tugas
		Psikis	Perasaan tidak nyaman
5	Aspek	Kognitif	Beralasan, putusan diri sendiri
		Afektif	Stress, cemas, panic, marah
		Psikomotorik	Melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas
6	faktor	Internal	Kapasitas diri sendiri, keputusan diri sendiri
		Eksternal	Cukup waktu
7	aundien	individu, personal	Diri sendiri
		Partner	Orang lain
		Komunitas	kelompok
8	tujuan	Direct	Menyelesaikan tugas tepat waktu
		Indirect	Tidak selesai sampai waktu yang tidak ditentukan
9	standart	Ilmiah	Psikologi
10	efek	positif (+)	Melakukan kegiatan yang menyenangkan
		negatif (-)	Buruk, perilaku irrasional, gangguan psikis

d. Prokrastinasi Akademik Teks Psikologi

**Tabel 2.2 Mind Mapping Konsep Teks Psikologi**



e. Rumusan Konseptual Tentang Prokrastinasi Akademik

a) General

Prokrastinasi akademik adalah perilaku individu atau seseorang dalam menunda tugas akademik yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang berdampak buruk bagi pelaku yang disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal.

b) Partikular

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan secara sengaja dan menyebabkan keterlambatan menyelesaikan tugas, tugas yang dikerjakan tidak maksimal, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: kapasitas diri sendiri, kurang konsentrasi, keadaan psikologis, dan keputusan diri sendiri; sedangkan faktor eksternal antara lain : waktu yang kurang, sarana dan prasarana tidak mendukung, dan kurangnya bahan ajar. Dampak dari prokrastinasi akademik pada produktivitas individu menurun, dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis. Selain itu rendahnya performan akademik, meningkatkan stress, cemas, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

## 2. Telaah Teks Islam Tentang Prokrastinasi Akademik

### a. sampel Teks

#### 1) Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 34

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

Dan setiap umat mempunyai ajal (batas waktu). Apabila ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan atau percepatan sesaat pun.

#### 2) Surat Al-Ashr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Demi Masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

#### c) Surat Al-Insyirah ayat 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

**Tabel 2.3 Makna Kosakata Ayat Al-Qur'an Prokrastinasi Akademik Surat Al'A'raf ayat 34**

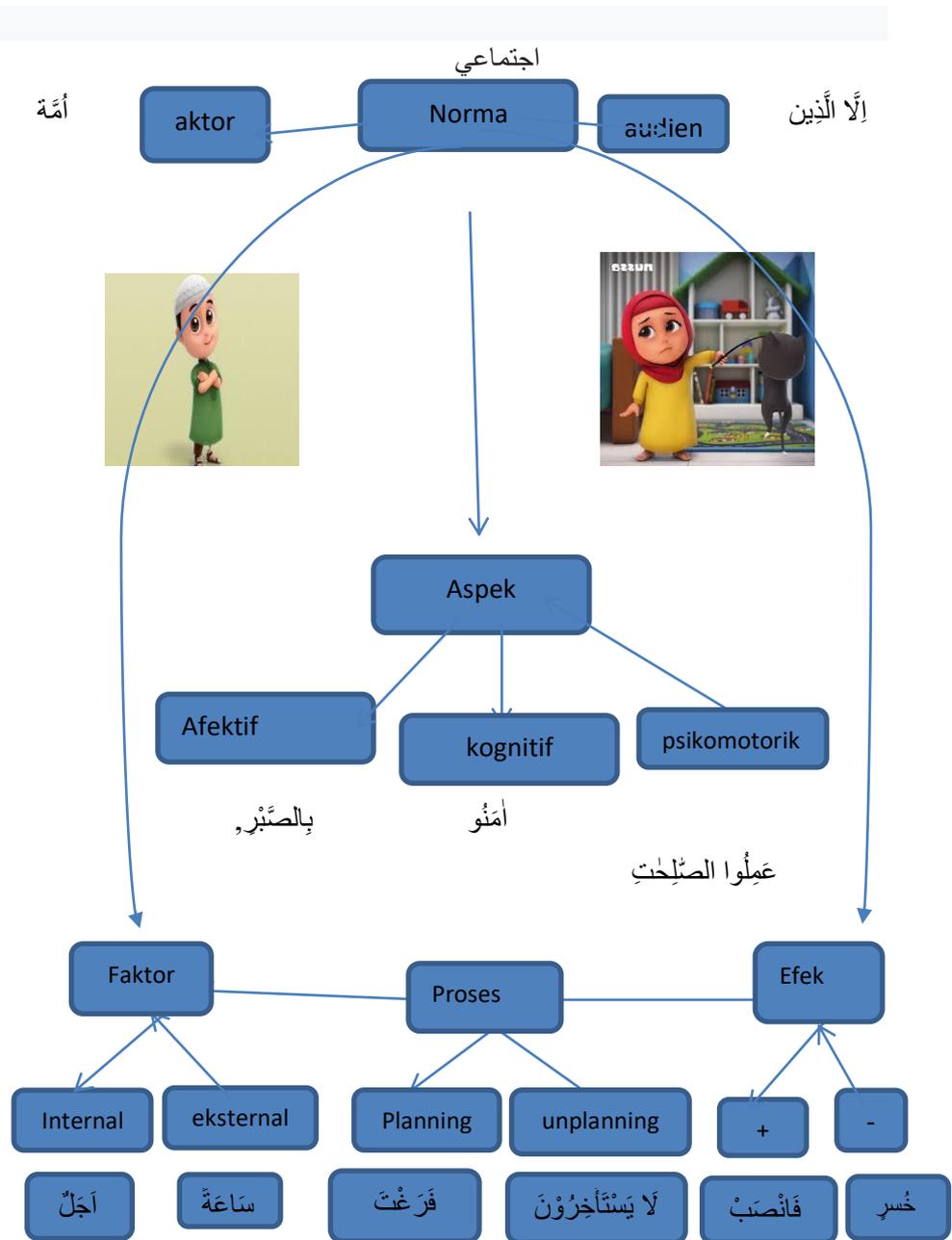
NO	lafadz	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna Psikologi
1	أُمَّةٍ	umat	خادم	زعيم	komunitas
2	أَجَلٌ	Ajal (batas waktu)	موت	الحياة	Faktor eksternal
3	لَا يَسْتَأْخِرُونَ	Tidak dapat menunda	مجتهد	في الوقت المحدد	Proses
4	سَاعَةً	Waktu	زمن	موت	Faktor eksternal
5	لَا يَسْتَفْهِمُونَ	Tidak dapat mempercepat	بطيء	بسرعة	proses

**Tabel 2.4 Makna Kosakata Ayat Al-Qur'an Prokrastinasi Akademik Surat Al-Ashr 1-3**

NO	lafadz	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna Psikologi
1	وَالْعَصْرِ	masa	الساعة	موت	Faktor eksternal
2	الْإِنْسَانَ	manusia	رجل	أُمَّةٍ	audien
3	أَفَىٰ خُسْرٍ	Dalam kerugian	أسف	ربح	Efek negatif
4	إِلَّا الَّذِينَ	Kecuali orang-orang	لكن	الكل	Aktor
5	أَمْرًا	beriman	يصدق	ينكر	Self Confident
6	عَمِلُوا	Beramal	فعل	اخرس	Behavior/ aktivitas
	الصَّالِحِينَ	Saleh	جيدة	سيء	Sifat positif, norma
7	وَتَوَاصَوْا	Nasihat	النصيحة	النقاد	Dukungan sosial
	بِالْحَقِّ	Kebenaran	صحيح	غرور	norma
8	بِالصَّبْرِ	sabar	صبور	غاضب	Afektif , resilien

b. pola Teks Islam tentang Prokrastinasi Akademik

Gambar 2.2 Pola Teks Islam Prokrastinasi Akademik



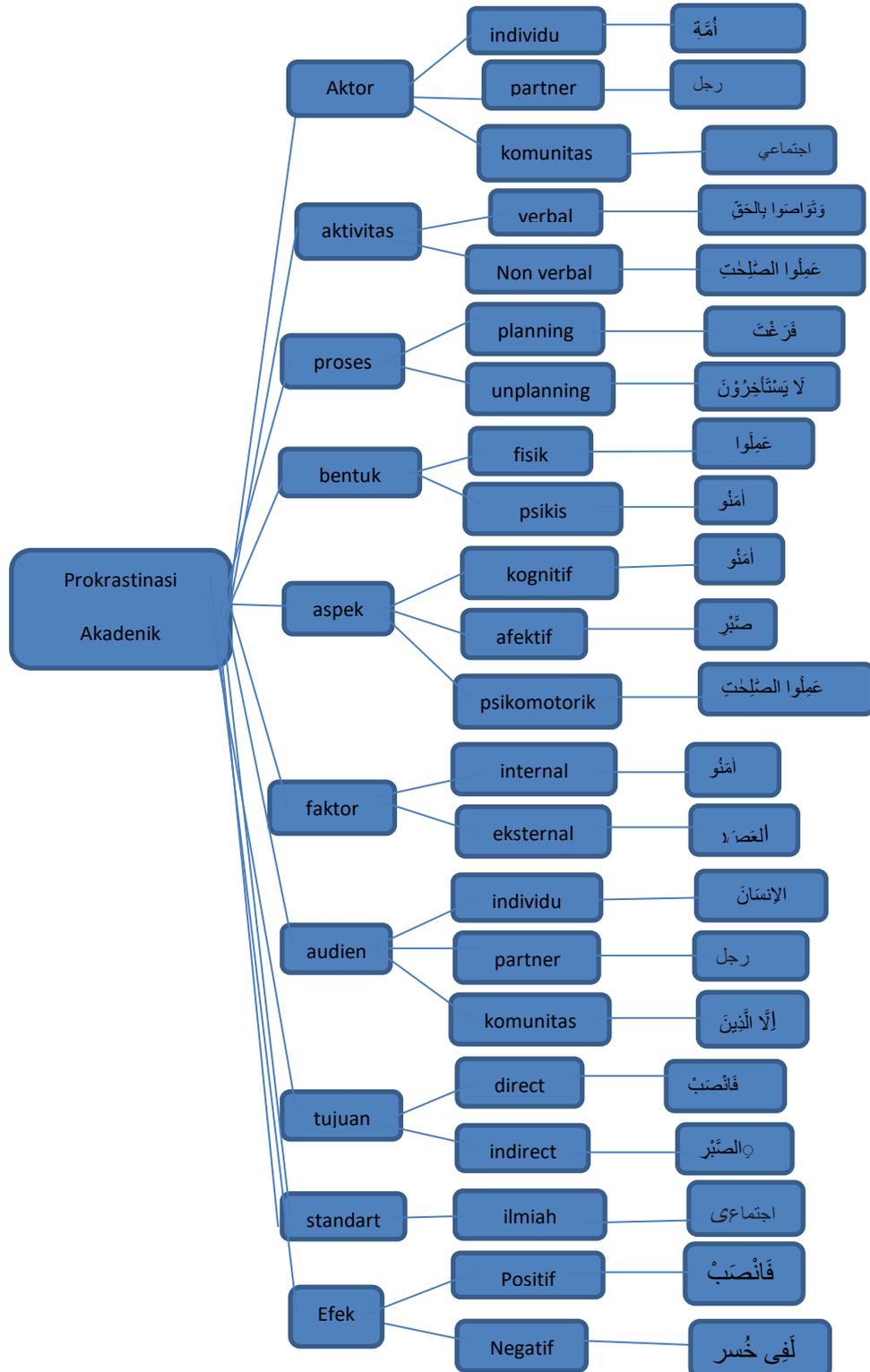
c. Analisa Komponen teks Islam

**Tabel 2.5 Analisis Komponen Al-Qur'an Prokrastinasi Akademik**

No	komponen	Kategori	Deskripsi
1	Actor	individu, personal	أُمَّة
		partner, couple	رجل
		komunitas, massa	جماعة
2	aktivitas	Verbal	وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ
		non verbal	عَمَلُوا الصَّالِحَاتِ
3	proses	Planning	فَرَعَتْ
		Unplanning	لَا يَسْتَأْجِرُونَ
4	bentuk	Fisik	عَمَلُوا
		Psikis	أَمْنُو
5	Aspek	Kognitif	أَمْنُو
		Afektif	لصَّبْرٍ
		Psikomotorik	عَمَلُوا الصَّالِحَاتِ
6	faktor	Internal	أَمْنُو
		Eksternal	العَصْر
7	aundien	individu, personal	الْإِنْسَانَ
		Partner	رجل
		Komunitas	إِلَّا الَّذِينَ
8	tujuan	Direct	فَأَنْصَبْ
		Indirect	بِالصَّبْرِ
9	standart	Ilmiah	اجتماعي
10	efek	positif (+)	فَأَنْصَبْ
		negatif (-)	لَفِي خُسْرٍ

d. Peta Konsep Teks Islam

Tabel 2.6 Mind Mapping Konsep Teks Islam Psikologi Prokrastinasi Akademik



#### e. Rumusan Konseptual Prokrastinasi Akademik

##### 1) General

Prokrastinasi akademik adalah aktifitas atau perilaku (عَمِلُوا) yang dilakukan seseorang untuk menunda menyelesaikan tugas (لَا يَسْتَأْجِرُونَ) yang penting hingga mereka merasa tidak nyaman (أَلْفَى خُسْر).

##### 2) Partikular

prokrastinasi akademik merupakan perilaku (عَمِلُوا) seseorang (الإنسان) dalam menunda menyelesaikan atau memulai mengerjakan tugas akademik (فَرَعْتَ) yang dilakukan secara sengaja sehingga berakibat pada produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis (فَرَعْتَ فَأَنْصَبَ). Selain itu rendahnya performan akademik, meningkatkan stress, cemas, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri (أَلْفَى خُسْر).

#### D. Hipotesis

Glesser memandang jika manusia sanggup mempunyai kemampuan serta dorongan untuk belajar dan mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri (Corey, 2009). Konseling realitas menekankan pada kekuatan-kekuatan, potensi, keberhasilan serta kualitas-kualitas yang positif dari konseli. Konseling realitas merupakan pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku saat ini yang berperan membantu konseli untuk menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar

tanpa harus membebani diri sendiri maupun orang lain (Batubara, 2015). Selain itu, konseling ini membuat seseorang untuk lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri terkait dengan impian, cita-cita, dan tugas yang dimilikinya. Terapi realitas mempunyai 4 tahap WDEP, *want, direction and doing, evaluation, the planning and commitment* sehingga ketika seseorang mempunyai keinginan atau cita-cita jika perilakunya masih menjauhkan dari terwujudnya cita-cita maka perlu evaluasi dan rencana tinda lanjut serta komitmen yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terapi realitas efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini memakai jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Eksperimen adalah suatu research yang digunakan untuk mempelajari suatu kejadian sebab-akibat untuk diobservasi setelah diberilakan suatu perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian (Latipun, 2017). Penelitian eksperimen memeberikan suatu perlakuan dengan sengaja yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan (Latipun, 2017).

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel bebas (X) : Terapi realitas

Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi akademik

#### **C. Definisi Operasional**

Prokrastinasi akademik ialah sikap menangguhkan atau menunda-nunda yang dikerjakan dengan sadar dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik sehingga bisa menyebabkan keterlambatan dalam pengumpulan yang akan menyebabkan efek buruk bagi yang melakukan. Bentuk dari penundaan biasanya melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak berguna atau tidak penting. Aspek dari prokrastinasi akademik yaitu menunda dalam memulai serta menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, adanya ketidakseimbangan waktu antara rencana dan

kinerja, dan melakukan kegiatan yang lebih membahagiakan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan.

Terapi realitas adalah salah satu teknik yang digunakan untuk menyadarkan seseorang supaya bisa mengendalikan diri sendiri dan berusaha untuk bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Terapi realitas mempunyai 4 tahap WDEP, *want, direction and doing, evaluation, the planning and commitment*.

#### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang. Sampel dari penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sebanyak 6 orang dari 21 santri di Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu memperoleh skor tinggi dalam prokrastinasi akademik. Satu subjek berada dalam kategori tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan lima subjek dalam kategori sedang. Oleh karena itu, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 6 subjek. Enam subjek akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Tiga subjek yang akan menjadi kelompok perlakuan adalah subjek yang memperoleh skor sedang dan tinggi. Sedangkan kelompok kontrol adalah subjek dalam kategori sedang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-random *purposive sampling* dimana pemilihan sampel sesuai syarat yang

ditentukan (Latipun, 2017). Syarat-syaratnya adalah santri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu, sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi, mempunyai skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan tinggi.

#### E. Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik yang yang diadaptasi dari Kunti Novitasari yang terdiri dari 23 item dengan jumlah item favorable 12 item dan 11 item unfavorable. Menggunakan skala likert 1 sampai 4 dengan tingkat reliabilitas 0,644.

#### F. Desain Eksperimen

Penelitian ini adalah memakai desain eksperimen kuasi *non-randomized pretest-posttest control group design*. Desain eksperimen ulang merupakan eksperimen yang dilakukan dengan memberikan pengukuran atau observasi sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok control. Desain penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut:

$$O1 \rightarrow \text{nonR (X)} \rightarrow O2$$
$$O3 \rightarrow \text{nonR (-)} \rightarrow O4$$

#### G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan tergantung jumlah kelompok. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Oleh karena itu menggunakan uji t-test.

## H. Prosedur Eksperimen

### 1. Proses perlakuan awal

Proses pertama yang dilakukan adalah mencari subjek di Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu yang mengalami prokrastinasi akademik dengan menyebarkan skala prokrastinasi akademik melalui google form. Setelah itu data diolah menggunakan SPSS untuk mengetahui kategorisasi. Kemudian menetapkan responden dengan skor tinggi sebagai sampel dalam penelitian ini. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control.

### 2. Proses Eksperimen

Memberikan treatment konseling terapi realitas dengan tahap sebagai berikut.

- a. *Wants*, mengeksplorasi terhadap harapan klien, kebutuhan, dan persepsi klien saat ini. Pada tahap ini konselor mendorong klien untuk melakukan progress yang lebih baik.
- b. *Direction and doing*, mendiskusikan perilaku yang ditunjukkan oleh klien.
- c. *Evaluation*, konselor berdiskusi bersama klien apakah perilaku klien saat ini sudah rasional atau belum dalam mewujudkan harapan.

- d. *Planning and commitment*, mengeksplorasi perilaku untuk mewujudkan harapannya dan membuat rencana yang akan dilakukan.

Pengumpulan data dalam penelitian sebagai berikut.

1. Pendekatan konseling terapi realitas



2. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dengan indikator prokrastinasi akademik yang diukur yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas sampai tuntas

- b. Ketidakmampuan memprioritaskan dan menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan
- c. Mendahulukan pekerjaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas tanpa memperhitungkan waktu
- d. Melakukan aktivitas yang dianggap bisa menghibur daripada mengerjakan tugas.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang yang beralamat di Jalan Candi Badut Nomor 32 Mojolangu, Lowokwaru, Malang. Pemberian konseling terapi realitas sebanyak 4 kali sesi pertemuan, 3 kali sesi konseling dan 1 kali sesi *follow up*. Tempat yang dipilih untuk menjadi tempat konseling adalah musholla pondok karena musholla adalah tempat yang kondusif sehingga proses penelitian bisa berjalan lancar. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 6 orang. Subjek dipilih berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat santri yang mempunyai prokrastinasi akademik pada kategori tinggi dan sedang. Terdapat dua 2 kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberikan perlakuan berupa konseling terapi realitas, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan sama sekali.

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan membagi kelompok berdasarkan jumlah skor prokrastinasi akademik yang didapatkan. Semakin tinggi skor prokrastinasi akademik yang didapat maka akan dimasukkan dalam kelompok eksperimen, sedangkan subjek yang mempunyai skor akademik dalam kategori sedang akan dimasukkan dalam kelompok control.

**Tabel 4.1 Hasil survey**

		frequency	percent	valid percent	Comulative percent
valid	Rendah	15	71.4	71.4	71.4
	sedang	5	23.8	23.8	95.2
	Tinggi	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden dalam kategori prokrastinasi akademik rendah, sebanyak 5 responden dalam kategori sedang, dan 1 responden dalam kategori tinggi.

**Tabel 4.2 Kategori subjek hasil survey**

subjek	kelompok eksperimen		subjek	kelompok kontrol	
	skor	kategori		Skor	kategori
1	60	Sedang	4	60	sedang
2	65	Tinggi	5	54	sedang
3	58	Sedang	6	56	sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui subjek 2 memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori tinggi, sedangkan lima subjek yang lain yaitu subjek 1, 3, 4, 5, dan 6 tergolong kategori sedang.

**Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan**

<b>No</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Materi</b>	<b>Tempat</b>
<b>1</b>	Rabu, 31 Maret 2021	Eksplorasi problem prokrastinasi akademik	Pengertian prokrastinasi akademik serta penyebab dan dampak dari prokrastinasi akademik	musholla
<b>2</b>	Kamis, 1 April 2021	a. Eksplorasi keinginan jangka pendek dan jangka panjang b. Eksplorasi perilaku yang selama ini dilakukan	Pengenalan konseling terapi realitas	Musholla
<b>3</b>	Jum'at, 2 April 2021	a. Evaluasi terhadap keinginan dan perilaku selama ini b. Penyusunan rencana jangka pedek dan jagka panjang	Persiapan rencana tindak lanjut	Musholla

4	Sabtu, 10 April 2021	Wawancara terhadap subjek	Tanya-jawab hasil konseling terapi reaitas	Musholla
---	----------------------	---------------------------	--	----------

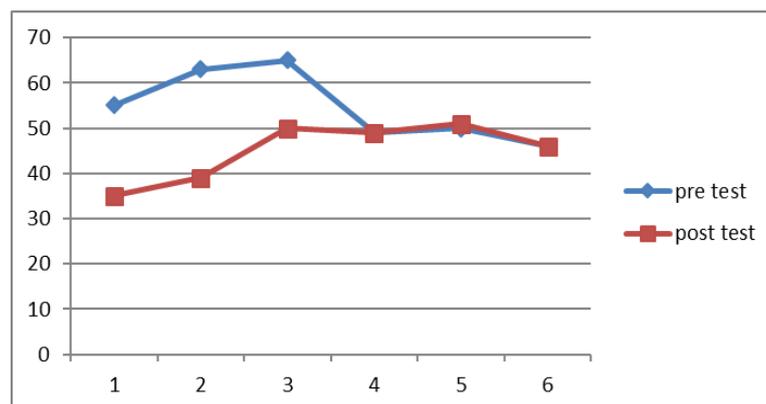
## B. Hasil Penelitian

**Tabel Data 4.4 Skor Prokrastinasi Akademik**

**Mahasantri Ponpes An Nur Yadrusu**

No	kelompok Eksperimen		kelompok control	
	pre test	post test	pre test	post test
1	55	35	49	49
2	63	39	50	51
3	65	50	46	46

**Tabel 4.5 Grafik Data Skor Prokrastinasi Akademik**



Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor antara pre test dan post test.

**Tabel 4.6 Deskriptif statistic**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	3	55	65	61.00	5.292
Post Test Eksperimen	3	35	50	41.33	7.767
Pre Test Kontrol	3	46	49	48.00	1.732
Post Test Kontrol	3	46	51	48.67	2.517
Valid N (listwise)	3				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor minimum pre test pada kelompok eksperimen sebesar 55 dan skor maksimal 65 dengan rata-rata 61. Hasil post test pada kelompok eksperimen menunjukkan skor minimum 35 dan skor maksimal 50 dengan rata-rata 41,33. Pada kelompok control menunjukkan skor minimum pre test 46 dan skor maksimal 49 dengan rata-rata 48. Hasil post test pada kelompok control menunjukkan skor minimum 46 dan skor maksimal 51 dengan rata-rata 48,67.

**Tabel 4.7 Uji normalitas**

		Statistic	df	sig.	statistic	df	sig.
Hasil Skor Prokrastinasi Akademik	Pre Test Eksperimen	.314	3	.	.893	3	.363
	Post Test Eksperimen	.285	3	.	.932	3	.497

	Pre Test Kontrol	.292	3	.	.923	3	.463
	Post Test Kontrol	.219	3	.	.987	3	.780

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi pada Shapiro-Wilk berturut-turut adalah 0,363 pada pre test kelompok eksperimen, 0,497 pada post test eksperimen, 0,463 pada pre test kelompok control, dan 0,780 pada post test kelompok control. Dasar keputusan uji normalitas Shapiro-Wilk adalah jika nilai sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal sedangkan jika nilai sig. < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil nilai sig. yang telah didapatkan maka dapat diketahui bahwa data berdistribusi norma karena nilai sig. > 0,05.

**Tabel 4.8 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain**

Presentase	Tafsiran
<40	Tidak efektif
40-55	Kurang efektif
56-75	Cukup efektif
>76	Efektif

**Tabel 4.9 Hasil perhitungan N-Gain score**

No	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
	N-Gain Score (%)	
1	54,05	0
2	82,76	2,38
3	55,56	0

Rata-rata	64,12	-0.79
Minimal	54,05	-2.38
Maksimal	82,76	0

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain score menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain score untuk kelompok eksperimen adalah sebesar 64,12 % termasuk dalam kategori cukup efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik dengan nilai N-gain score minimal 54,05 % dan maksimal 82,76%. Sementara rata-rata untuk kelompok control adalah sebesar -0,79% termasuk dalam kategori tidak efektif dengan nilai N-Gain score minimal -2,38% dan maksimal 0%. Maka secara deskriptif statistic dapat dikatakan bahwa ada perbedaan efektivitas kelompok eksperimen dan kelompok control dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.10 Uji Independent sample test**

	Levene's Test for Equality of variances		t-test equality of means					95% confidence interval of the difference	
	F	sig.	t	df	sig. (2-tailed)	mean difference	std. Error difference	lower	upper
Ngain_persen equal variances assumed	13.042	.023	6.934	4	.002	64.91639	09.36172	38.92410	90.90869
equal variances not assumed			6.934	2.029	.019	64.91639	09.36172	25.18205	104.65074

Berdasarkan tabel output “independent sample test” diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,002 dan 0,019 < 0,05, dengan

demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi konseling terapi realitas untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa santri Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang.

**Tabel 4.11 Tabel effect size**

**Interpretasi Effect Size untuk Two Group**

Size	Interpretasi
0.8<d<2.0	Besar
0.5<d<0.8	Rata-rata
0.2<d<0.5	Kecil

(Cohen, 200)

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum 35+39+50}{3} = 41,3$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum 49+51+46}{3} = 48,7$$

Keterangan : data di atas adalah data skor post test dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

### Rumus mencari effect size

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2) - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

$$t = \frac{41,3 - 48,7}{\sqrt{\frac{(3 - 1)60,35 + (3 - 1)6,35}{(3 + 3) - 2} \left(\frac{1}{3} + \frac{1}{3}\right)}}$$

$$t = \frac{41,3 - 48,7}{\sqrt{\frac{120,7 + 12,7}{4} \times \frac{6}{9}}}$$

$$t = \frac{-7,4}{4,71} \approx 1,57$$

Sebelum menghitung effect size terlebih dahulu mencari rata-rata dari kedua kelompok dan didapatkan rata-rata dari kelompok eksperimen sebesar 41,3 dengan nilai varian 60,35 dan rata-rata kelompok kontrol 48,6 dengan nilai varian 6,35. Hasil rata-rata tersebut kemudian diolah menggunakan rumus effect size dan didapatkan skor effect size sebesar 1,57 yang menunjukkan bahwa efek dari konseling terapi realitas tergolong besar karena  $0,8 < 1,57 < 2,0$ .

Oleh karena itu hipotesis diterima yaitu konseling terapi realitas efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### C. Analisis Data

Penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling terapi realitas efektif dalam menurunkan

prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliana Batubara, 2015 tentang efektivitas konseling realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang menyebutkan bahwa melalui konseling realitas dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi (Batubara, 2015). Konseling dengan pendekatan terapi realitas dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan menganut prinsip WDEP yang diterapkan dalam penelitian ini. Konseling terapi realitas mampu membantu subjek mengeksplorasi problem yang ada pada masing-masing subjek sehingga subjek mengetahui kelebihan dan kekurangan terutama dalam hal akademik. Selain itu, dengan konseling ini subjek dipersilahkan untuk menulis keinginan baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga subjek mempunyai motivasi kembali dan mempunyai tanggung jawab supaya keinginan-keinginan subjek terwujud. Setelah menuliskan keinginan jangka pendek dan jangka panjang subjek bisa mengevaluasi perilaku-perilaku apa saja yang menghambat subjek untuk mencapai keinginan-keingannya masing-masing. Dalam hal ini manusia bebas menentukan pilihan, dalam artian bebas memilih tingkah laku dan pilihannya sendiri serta mampu bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, yaitu terhadap pilihan yang dipilih serta sesuatu yang dipikirkannya (Lubis 2011).

Subjek menuliskan rencana-rencana yang akan dilakukan supaya bisa mencapai keinginan-keinginan baik jangka pendek maupun jangka

panjang secara konkrit, yaitu jelas dan terarah. Hasil konseling dengan pendekatan terapi realitas ini mampu membantu subjek untuk lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan, mengevaluasi diri, bertanggung jawab serta membantu subjek dalam menyusun rencana supaya keinginannya bisa terwujud.

Subjek dalam kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa konseling terapi realitas menunjukkan penurunan dalam skor prokrastinasi akademik berdasarkan hasil pre test dan post test. Hal ini didukung dengan hasil follow up yang menyebutkan bahwa subjek III mengingat kembali resolusi yang dibuat dan lebih diingatkan karena ditulis. Rencana tindak lanjut, subjek III yang telah dilakukan berupa pembukaan buku rekening BANK khusus menabung, mendapatkan internship di biro arsitektur di Surabaya, mencoba mencari student exchange, mendapatkan sertifikat teofl. Subjek III mengaku bahwa ketika menuliskan keinginan-keinginan dan satu per satu terlaksana subjek yakin bawa semuanya bisa dilakukan dan tidak akan insecure dan subjek III mengatakan bahwa yang menghambat mimpinya adalah dirinya sendiri karena rasa takut mencoba dan takut gagal.

Subjek II mengatakan bahwa ada perubahan berupa mengerjakan tugas kuliah di awal waktu, tidak lagi menunda-nunda. Subjek II mengaku ada perubahan perilaku dengan cara mengerjakan tugas kuliah di awal waktu karena mengingat kembali keinginan jangka pendek dan jangka panjang yang telah dibuat. Selain itu, subjek II mulai berani dalam

menyuarakan pendapat ketika kuliah. Subjek II mengatakan dulunya takut ketika ingin bertanya ataupun berpendapat di dalam kelas, namun sekarang mencoba memberanikan diri untuk aktif di dalam kelas. Subjek II mengaku bawa ini pertama kalinya menulis keinginan-keinginan dan menyadari bahwa menulis keinginan dan rencana yang akan dilakukan sangatlah penting. Subjek I mengaku bahwa kebiasaan bangun pagi menjadi disiplin. Jadwal sholat lima waktu menjadi lebih tertata. Hal ini sesuai dengan Glasser meyakini teori control bisa membantu individu menjadi lebih efektif atas hidup klien sehingga kebutuhannya terhadap pilihan yang diambil dapat terpenuhi (Gibson and Mitchell 2008).

Berdasarkan hasil follow up subjek II dan III mengaku bahwa mereka melakukan penundaan karena takut salah dan takut gagal sedangkan subjek I melakukan prokrastinasi diakibatkan karena pengaturan waktu yang kurang baik. Hal ini sesuai dengan Ellis & Knaus (1997) Faktor yang penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi ialah : pengaturan waktu yang kurang baik, sulitnya berkonsentrasi, adanya rasa ketakutan dan kecemasan, keyakinan tidak rasional, memiliki masalah pribadi, kebosanan, angan-angan yang tidak rasional, terlalu perfeksionis, dan adanya perasaan takut akan kegagalan (Raiyanti, 2013). Sementara subjek yang ada di kelompok control mengaku tida ada perubahan apa-apa dalam diri mereka, aktivitas berjalan seperti biasanya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah saat pengambilan data, waktu yang dibutuhkan terlalu lama apalagi ketika menuliskan kekurangan

dan kelebihan, keinginan jangka pendek dan jauh, serta pembuatan rencana tindak lanjut. Selain itu, jarak waktu *follow up* dan sesi terakhir konseling hanya satu minggu, jadi belum terlalu banyak perubahan yang dilakukan walaupun dari skor prokrastinasi akademik sudah menurun.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan terapi realitas secara signifikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, konseling terapi realitas efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan effect size sebesar 1,57 yang menunjukkan bahwa terapi realitas mempunyai efek yang tergolong besar dalam menurunkan prokrastinasi akademik..

#### **B. Saran**

Bagi subjek, ketika mengalami prokrastinasi akademik disarankan untuk membuka lagi daftar keinginan-keinginan yang telah ditulis dengan harapan bisa termotivasi kembali dimulai dari mengetahui keinginan-keinginan jangka pendek dan jangka panjang, mengevaluasi perilaku-perilaku yang kurang efektif, serta merencanakan tindak lanjut supaya keinginan-keinginan bisa terwujud.

Bagi peneliti selanjutnya dengan permasalahan yang sama bisa menggunakan teknik yang lain. Selain itu, bisa juga menambahkan variasi subjek baik itu usia, jenjang pendidikan, gender, dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learnig dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *e.JournalPsikologi*, 227-237.
- Batubara, J. (2015). Efektifitas Konseling Realita untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *IAIN Imam Bonjolpadang*, 22-33.
- Danya M. corkin, Shirley L Yu, Christopher A. Wolters, Margit Wiesner . (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 294-303.
- Khuzaimah. (2017). Efektifitas penggunaan teknik token ekonomi terhadap perilaku prokastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi FKIK universitas Jambi. *Psycho Idea No.1*, 32-41.
- Mussalifah, A. R. (2018). penurunan prokatinasi melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 95-106.
- Ling Li, Haiyin Gao, Yanhua Xu. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers and Education*, 1-11.
- Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis. (2014). Prokrastinasi Akademik (perilaku penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 1-8.

- Nikolett Eisenbeck, David F. Carreno, Ruben Ucles-Juarez. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 103-108.
- Nurani, I. r. (2020, Maret 25). Prokastinasi akademik. (Istirochah, Interviewer)
- Ozer, B., Demir, A., & Ferarri, J. (2009). Exploring Academic Procastination Among Turkish Student : possible gender Differences in Prevalence and Reason. *The Journal of Social Psychology no.149*, 241-257.
- Psikologi, P. (2020, Oktober). *UnderstandingHuman*. Retrieved November Selasa, 2020, from Pijar Psikologi: pijarpsikologi.org
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 49-56.
- Raiyanti, I. G. (2013). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Gigi* , 120-131
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *American Psychological Association Journal of Counseling Psychology* 31 (4), 503-509.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesia Psychology Journal* Vol. 22 No. 4, 352-374.

Wendelien Van Eerde, Katrin B. Klingsieck. (2018). Meta-Analysis Overcoming Procrastination. *education Research Review*, 1-44.

Wulan, R. (2020). Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi di Asrama Astri Aulia . *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 259-289.

**LAMPIRAN  
LAMPIRAN GAMBAR**

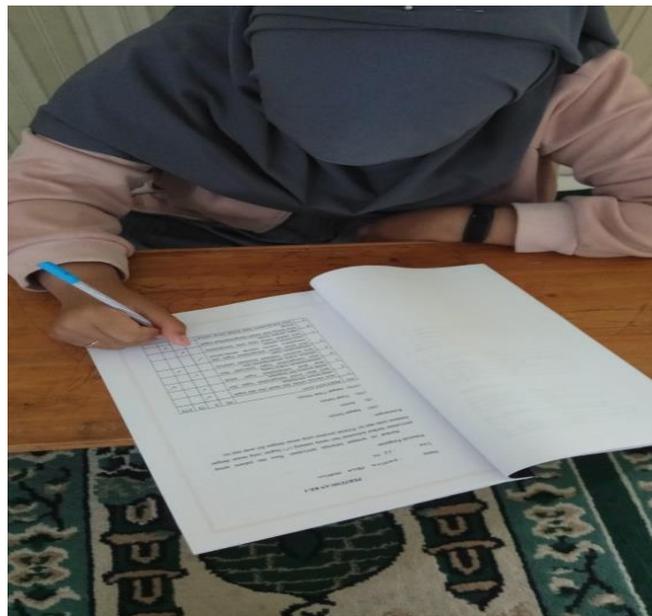
**Gambar 1.1 Pengisian Informed Consent**



**Gambar 1.2 Resgistrasi**



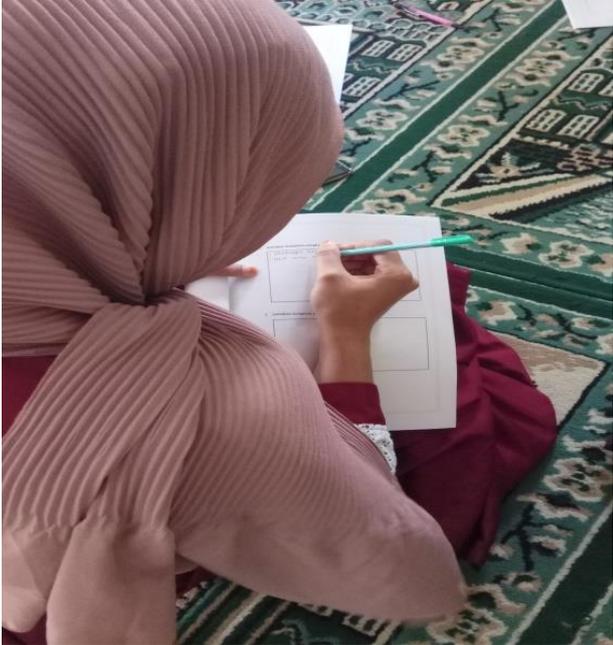
**Gambar 1.3 Pengisian Pre Test**



**Gambar 1.4 Penyampaian Materi oleh Konselor**



**Gambar 1.5 Pengisian Lembar Tugas**



**Gambar 1.6** *Ice Breaking*



**Gambar 1.7 *Follow Up***



**Gambar 1.8 Pengisian Post Test dan Lembar Evaluasi**



## LAMPIRAN

### 4.10 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Penundaan	Menunda untuk memulai mengerjakan tugas sampai tuntas	2,3	1,4	6
		6	7	
Keterlambatan	Ketidakmampuan memprioritaskan dan menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan	8, 22	9	6
		12, 13	14	
Kesenjangan antara rencana dan kinerja	Mendahulukan pekerjaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas tanpa memperhitungkan waktu	5	17	5
		20	15, 16	
Melakukan aktivitas lain	Melakukan aktivitas yang dianggap bisa menghibur dari pada mengerjakan tugas	10, 11	18	6
		19	21, 23	

#### 4.11 Skala Prokrastinasi Akademik

NO	PERTANYAAN	1	2	3	4
1	saya merasa cemas dan resah jika ada tugas yang belum dikerjakan				
2	saya akan mulai mengerjakan tugas jika sudah pulang dari kegiatan				
3	saya akan mengerjakan tugas untuk memanfaatkan waktu luang				
4	saya mengerjakan tugas jauh-jauh hari sebelum waktu pengumpulan tiba				
5	saya membeli makanan kesukaan sebelum mengerjakan tugas				
6	saya santai dalam mengerjakan tugas jika mengetahui bahwa banyak teman-teman yang belum selesai				
7	saya adalah orang yang suka mengerjakan tugas sampai tuntas				
8	saya sering telat dalam mengumpulkan tugas kuliah				
9	saya mengerjakan tugas kuliah sesuai jadwal yang dibuat sebelumnya				
10	saya memilih menonton acara TV favorit (membuka media sosial) dari pada				

	mengerjakan tugas				
11	saya lebih tertarik menghadiri suatu acara dari pada mengerjakan tugas kuliah				
12	saya memilih mengerjakan tugas yang mudah dari pada yang susah meskipun waktu pengumpulannya masih lama				
13	tugas dari dosen yang saya senang membuat saya mengabaikan tugas kuliah yang lainnya				
14	saya memprioritaskan tugas kuliah yang lebih penting dan mendekati deadline				
15	saya akan bertanya pada teman jika ada tugas yang belum dipahami				
16	saya mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat				
17	saya suka mengerjakan tugas dari pada pergi ke mall untuk jalan-jalan				
18	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi rekreasi				
19	jika diajak pergi jalan-jalan, saya akan menunda tugas yang ada				
20	saya menganggap tugas kuliah adalah hal mudah untuk dikerjakan				
21	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu dari pada menonton serial film terbaru				

22	saya akan mengerjakan tugas lebih lambat dari waktu yang telah direncanakan				
23	saya tidak terpengaruh teman yang sedang bermain game saat saya mengerjakan tugas				

## 1.9 Surat Izin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 297 /FPsi.1/PP.009/4/2021  
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

07 April 2021

Kepada Yth.  
**Pengasuh Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang**  
di  
Malang

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : ISTIROCHAH / 17410082  
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang  
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS  
DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA  
Dosen Pembimbing : 1. Novia Solichah, M.Psi.  
2. Selly Candra Ayu, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
AS Ridho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## 1.10 Surat Izin Penelitian Pondok Pesantren



**YAYASAN BADRUS SHOBAH AL-HUZAINI  
(YADRUSU)**

Akta Notaris: Nomor: 27, Tanggal 25 Februari 2016  
SK Kemenkumham RI: Nomor AHU-0012814.AH.01.04.Tahun 2016  
Jl. Candi Badut No 32 RT/RW 02/02 Kel. Mojolangu Kec. Lowokwaru  
Kota Malang  
HP: 085736032040/081233893334

---

No. : I/SK /YADRUSU/V/2021  
Lamp. :-  
Hal. : Izin Penelitian Skripsi

Malang, 8 April 2021

Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
di-  
tempat

*Assalamualaikum Wr. Wb.,*

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor : 297/FPsi.1/PP.009/4/2021, bersama ini kami menyetujui untuk menerima mahasiswa atas nama :

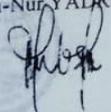
Nama : Istirochah  
NIM : 17410082

Untuk melaksanakan penelitian skripsi dengan judul "Efektivitas Konseling Terapi Realitas dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" di Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang.

Atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

*Wallahul Muwafiq Ilaa Aqdamith Thorieq  
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pengasuh Pondok Pesantren  
An-Nur YADRUSU

  
**Badrun Munir, S.HI.**

## 1.11 Informed Consent



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164  
Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fps@uin-malang.ac.id

---

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya bertandatangan di bawah ini:

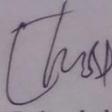
Nama : IZZAH UMMI BARIRAH  
Alamat : JL. CANDI BADUT NO. 32 MUSOLANEU LOWOKWARU MALANG  
No telp : 082333851298

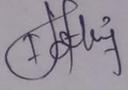
Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

Malang , Maret 2021

Mahasiswa  
  
( Istirochah )

Klien  
  
( IZZAH UMMI BARIRAH )



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164

Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fps@uin-malang.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erminawati  
Alamat : Ponpes An-nur Yadrusu  
No telp : 087793115782

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

Malang , Maret 2021

Mahasiswa

Klien

( Istirochah )

( Erminawati )



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164

Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fpsi@uin-malang.ac.id

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**(INFORMED CONSENT)**

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama : NAHDIYA BELLA PERTIWI  
Alamat : JL. CANDI BADUT NO 32  
No telp : 085810991591

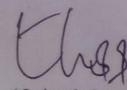
Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

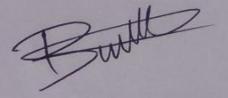
Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

Malang 9 Maret 2021

Mahasiswa

  
( Istirochah )

Klien

  
( NAHDIYA BELLA P. )



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164

Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fps@uin-malang.ac.id

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama : SHOFI ATUR RODHIYAH  
Alamat : Jl. Candi Badut 32  
No telp : 083848525162

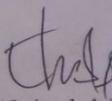
Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

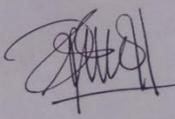
Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

Malang , Maret 2021

Mahasiswa

  
( Istirochah )

Klien

  
( SHOFI ATUR R )



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164

Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fpsi@uin-malang.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama : Femilya Herviani  
Alamat : Jl. Candi Badut no. 32 Malang  
No telp : 082337390547

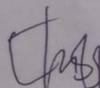
Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

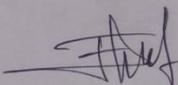
Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

Malang , Maret 2021

Mahasiswa

  
( Istirochah )

Klien

  
(Femilya Herviani)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Telepon 0341-558916 Malang 65164

Laman : psikologi.uin-malang.ac.id Pos-el : fps@uin-malang.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya bertandatangani di bawah ini:

Nama : Jundatul Afidah  
Alamat : Ponpen An-nur Yadrusu  
No telp : 082331267450

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan dilakukan terhadap saya. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi klien dalam proses penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan, penanganan, pendampingan psikologis untuk kepentingan pendidikan di bawah supervisi dosen yang bersangkutan.

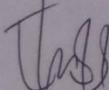
Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiaannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses penelitian.

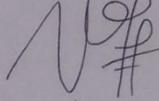
Jika selama proses ini saya mengalami ketidaknyamanan maka saya berhak untuk mengundurkan diri. Apabila setelah proses ini saya masih membutuhkan pertolongan maka saya berhak meminta penanganan lebih lanjut sesuai dengan kesepakatan bersama antara saya dan mahasiswa.

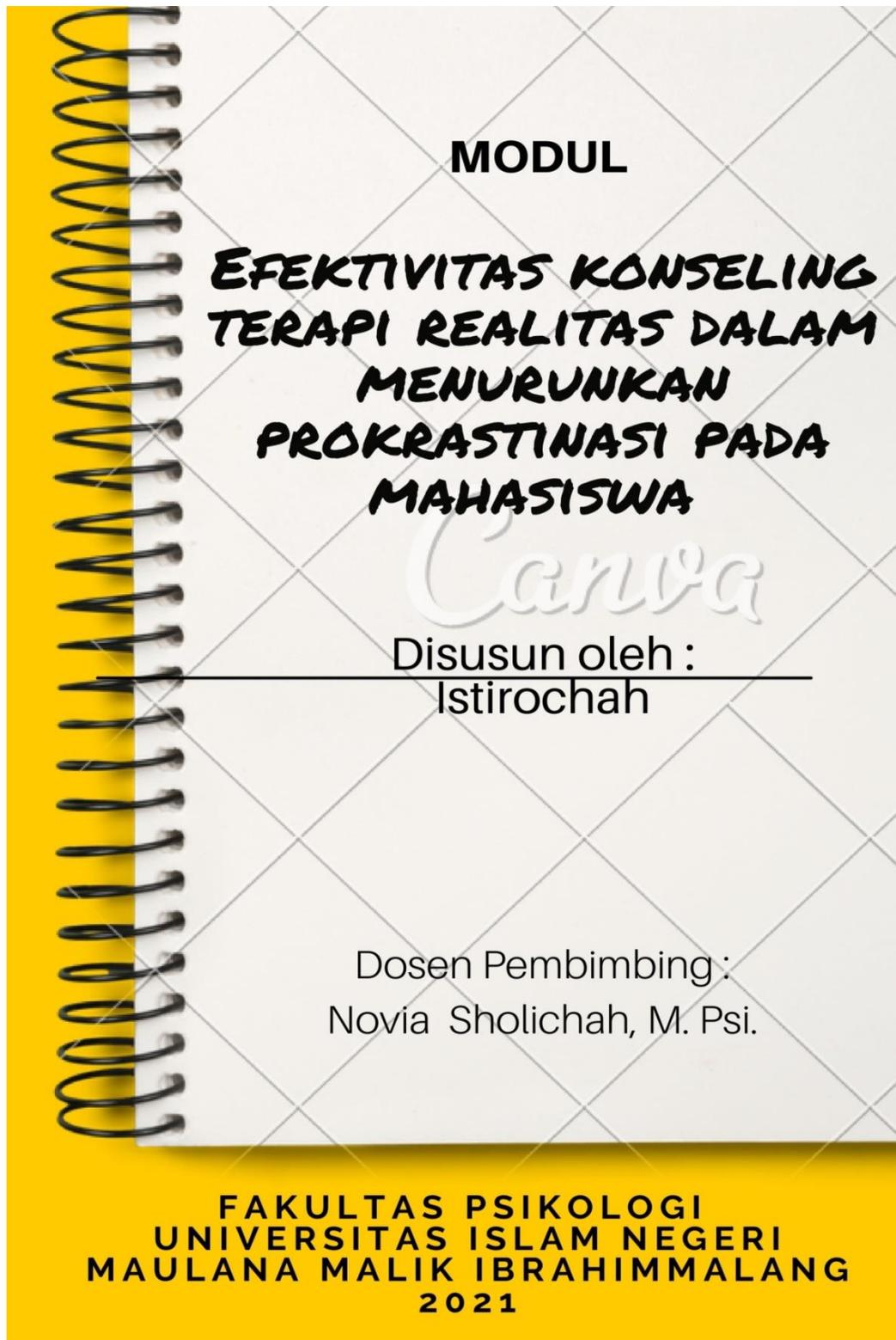
Malang, Maret 2021

Mahasiswa

Klien

  
(Istirochah)

  
(Jundatul Afidah)



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, Sehingga dapat menyelesaikan modul *Efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa studi kasus mahasantri Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang*. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Kekasih Allah nabi besar Muhammad SAW. Karena berkat beliau yang telah membawa kita dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan seperti sekarang ini.

Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam menyusun modul ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dari pembaca guna kesempurnaan modul ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Malang, Maret 2021

Istirochah

**MODUL**  
**EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM**  
**MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA**  
**MAHASISWA**

(studi kasus mahasantri Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang)

A. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara rinci kegiatan penelitian efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terapi realitas merupakan suatu metode pertolongan yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Inti dari konseling terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang menyeimbangkan dengan kesehatan mental. Prosedur terapi realitas memiliki empat langkah yang dikenal dengan WDEP yaitu *Wants, Direction and doing, Evaluation, and then Planning and commitment*.

Terapis dalam terapi ini berfungsi sebagai model dan mengkonfrontasi klien supaya klien bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan pokok. Modul ini juga menjelaskan tahap yang akan dilakukan untuk menguji efektivitas konseling terapi realitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tahapan pada modul ini meliputi tahap awal, peralihan, kegiatan (tahap pelaksanaan), dan akhir. Jumlah pertemuan yang akan dilakukan adalah sebanyak 3 kali sesi pertemuan, dimana setiap pertemuan dilaksanakan dengan durasi 45 sampai 90 menit.

B. Tujuan

Tujuan utama dari konseling terapi realitas ini adalah :

1. Membantu mahasiswa supaya menemukan cara yang efektif memenuhi kebutuhan dasar
2. Mengeksplorasi tindakan, perasaan, dan fisiologi konseli yang sudah dilakukan

3. Mengevaluasi perilaku-perilaku konseli yang kurang efektif
4. Bersama konseli merencanakan perilaku-perilaku yang lebih efektif, lebih bertanggung jawab, lebih realistis sesuai dengan kemampuan konseli

#### C. Pelaksana

Pelaksana dalam modul ini adalah dosen pembimbing sebagai konselor yang memimpin konseling dari awal sampai akhir. Pemimpin konseling merupakan dosen sekaligus psikolog ahli pendidikan yang biasa menangani kasus prokrastinasi dengan dibantu peneliti sebagai pendamping sekaligus observer selama konseling dilaksanakan dari pertemuan pertama sampai ketiga. Adapun pelaksanaan modul ini bertempat di Pondok Pesantren An Nur Yadrusu Malang Jalan Candi Badut nomor 32, Mojolangu, Lowokwaru, Malang.

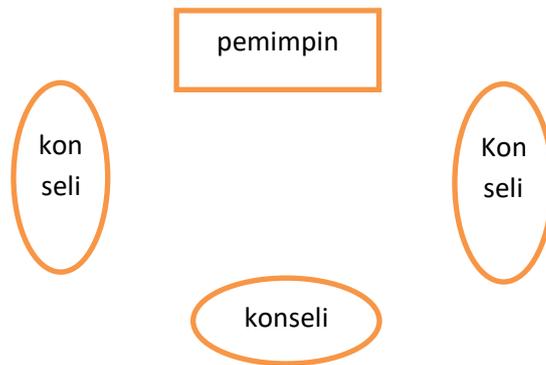
#### D. Konseling Kelompok Realitas

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling terapi realitas. Jumlah subjek yang disertakan dalam penelitian ini sebanyak 6 subjek yang terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan adalah kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Anggota dari masing-masing kelompok sudah ditentukan terlebih dahulu melalui penyaringan menggunakan skala prokrastinasi akademik. Anggota yang masuk ke dalam kelompok perlakuan adalah anggota yang mempunyai kategori prokrastinasi akademik sedang dan tinggi sedangkan anggota yang masuk ke dalam kelompok kontrol adalah anggota yang mempunyai kategori prokrastinasi rendah.

Peran konselor dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai pemimpin kelompok yang mengambil peran aktif dan mengarahkan konseli sesuai dengan tujuan modul ini. Subjek dalam penelitian ini juga dituntut aktif dan terbuka supaya tujuan dalam modul ini tercapai dengan

cara melakukan perubahan perilaku baik untuk dirinya sendiri maupun untuk anggota kelompok lain. Oleh karena itu posisi konseli ketika konseling diatur dengan cara berhadapan.

Gambar 1. Posisi duduk pada proses konseling



## MODUL

### A. TOPIK

EFEKTIVITAS KONSELING TERAPI REALITAS DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA (Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An Nur Yadrusu)

### B. MATERI

- Materi 1 : Pengertian prokrastinasi akademik
- Materi 2 : Pengertian terapi realitas
- Materi 3 : Tahap-tahap terapi realitas

### C. ACUAN

- Bahan Bacaan

### D. KEGIATAN

Jadwal Pelaksanaan

Hari ke-1 : Rabu, 31 Maret 2021

NO	Waktu	Kegiatan
1	08.30-08.40	Registrasi
2	08.40-09.00	Pembukaan oleh pendamping Pembukaan oleh pemimpin
3	09.00-09.15	Pengisian pretest
4	09.15-09.45	Materi 1 : Prokrastinasi Akademik
5	09.45-10.15	Perkenalan masing-masing anggota Pengisian kelebihan dan kekurangan pada lembar tugas
6	10.15-10.30	Anggota menyebutkan masalah yang berkaitan dengan kebiasaan belajar pada

		lembar tugas
7	10.30-10.35	Tanya jawab antara pemimpin dan anggota terkait kesiapan untuk tahap berikutnya
8	10.35-11.00	Eksplorasi masalah terkait prokrastinasi akademik  Anggota dipersilahkan menuliskan penyebab-penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada lembar tugas
9	11.00-11.10	Identifikasi penyebab masalah prokrastinasi akademik  Anggota dipersilahkan untuk membacakan masing-masing hasil tulisannya di depan anggota yang lain
10	11.10-11.20	pemimpin menyimpulkan seluruh kegiatan
11	11.20-11.30	Pemimpin menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kedua.
12	11.30-11.40	Penutup

Hari ke-2 : Kamis, 1 April 2021

NO	Waktu	Kegiatan
1	08.30-08.40	Registrasi
2	08.40-09.00	Review materi sebelumnya
3	09.00-09.15	Bermain ‘‘Perahu bocor ‘‘
4	09.15-09.20	Makna dari bermain ‘‘Perahu bocor’’

5	09.20-09.40	Materi 2 : terapi realitas
6	09.40-10.00	Peserta diharapkan menuliskan keinginan jangka pendek dan jangka panjang pada lembar tugas
7	10.00-10.15	Tanya jawab antara pemimpin dan anggota
8	10.15-10.45	Evaluasi perilaku anggota
9	10.45-11.00	Pemimpin menyimpulkan seluruh kegiatan
10	11.00-11.10	Pemimpin mengingatkan kepada anggota untuk hadir pada pertemuan selanjutnya
11	11.10-11.20	Penutup dan doa

Hari ke-3 : Jum'at, 2 April 2021

NO	Waktu	Kegiatan
1	08.30-08.40	Registrasi
2	08.40-09.00	Materi 3
3	09.00-09.15	Meuliskan Eksplorasi perubahan yang akan dilakukan pada rencana tindak lanjut (RTL) yang sudah tersedia
4	09.15-09.30	Pemimpin mengecek lembar RTL anggota
5	09.30-09.45	Perbaiki RTL yang kurang sesuai
6	09.45-10.00	Diskusi
7	10.00-10.15	Penutup

Evaluasi dan *Follow up*

NO	Waktu	Kegiatan
1	09.00-09.10	Registrasi
2	09.10-09.30	Memberikan post test
3	09.30-10.00	Evaluasi kegiatan
4	10.00-10.30	Anggota mengisi kesan dan pesan pada lembar evaluasi
5	10.30-10.40	Penutup

#### E. PERLENGKAPAN

- Materi
- Lembar Tugas
- Lembar Evaluasi
- Lembar Rencana Tindak Lanjut (RTL)

## PERTEMUAN KE-1

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan berikut kemudian beri tanda centang (✓) bagian yang sesuai dengan keadaan anda saat ini. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda saat ini.

Keterangan :

(SS) Sangat Setuju

(S) Setuju

(TS) Tidak Setuju

(STS) Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	saya merasa cemas dan resah jika ada tugas yang belum dikerjakan				
2	saya akan mulai mengerjakan tugas jika sudah pulang dari kegiatan				
3	saya akan mengerjakan tugas untuk memanfaatkan waktu luang				
4	saya mengerjakan tugas jauh-jauh hari sebelum waktu pengumpulan tiba				
5	saya membeli makanan kesukaan sebelum mengerjakan tugas				
6	saya santai dalam mengerjakan tugas jika mengetahui bahwa banyak teman-teman				

	yang belum selesai				
7	saya adalah orang yang suka mengerjakan tugas sampai tuntas				
8	saya sering telat dalam mengumpulkan tugas kuliah				
9	saya mengerjakan tugas kuliah sesuai jadwal yang dibuat sebelumnya				
10	saya memilih menonton acara TV favorit (membuka media sosial) dari pada mengerjakan tugas				
11	saya lebih tertarik menghadiri suatu acara dari pada mengerjakan tugas kuliah				
12	saya memilih mengerjakan tugas yang mudah dari pada yang susah meskipun waktu pengumpulannya masih lama				
13	tugas dari dosen yang saya senangi membuat saya mengabaikan tugas kuliah yang lainnya				
14	saya memprioritaskan tugas kuliah yang lebih penting dan mendekati deadline				
15	saya akan bertanya pada teman jika ada tugas yang belum dipahami				
16	saya mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat				
17	saya suka mengerjakan tugas dari pada pergi ke mall untuk jalan-jalan				
18	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi rekreasi				
19	jika diajak pergi jalan-jalan, saya akan menunda tugas yang ada				
20	saya menganggap tugas kuliah adalah hal				

	mudah untuk dikerjakan				
21	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu dari pada menonton serial film terbaru				
22	saya akan mengerjakan tugas lebih lambat dari waktu yang telah direncanakan				
23	saya tidak terpengaruh teman yang sedang bermain game saat saya mengerjakan tugas				

## **MATERI 1** : Pengertian Prokrastinasi Akademik dan factor penyebabnya

### **Tujuan**

- Anggota mengetahui pengertian prokrastiasi akademik
- Anggota mengetahui factor penyebab prokrastinasi akademik

### **Durasi**

Susunan kegiatan pada sesi pertemuan ke-1 sebagai berikut.

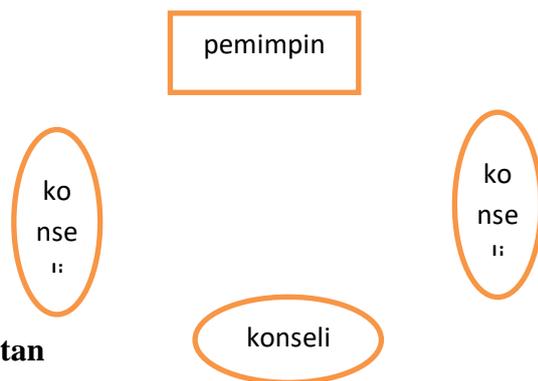
Registrasi	10 menit
Pembukaan oleh pendamping Pembukaan oleh pemimpin	20 menit
Pengisian pretest	15 menit
Materi 1 : Prokrastinasi Akademik	30 menit
Perkenalan masing-masing anggota Pengisian kelebihan dan kekurangan pada lembar tugas	30 menit
Anggota menyebutkan masalah yang berkaitan dengan kebiasaan belajar pada lembar tugas	15 menit
Tanya jawab antara pemimpin dan anggota terkait kesiapan untuk tahap berikutnya	5 menit
Eksplorasi masalah terkait prokrastinasi akademik Anggota dipersilahkan menuliskan penyebab-penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada lembar tugas	25 menit
Identifikasi penyebab masalah prokrastinasi akademik Anggota dipersilahkan untuk membacakan masing-masing hasil tulisannya di depan anggota yang lain	10 menit
pemimpin menyimpulkan seluruh kegiatan	10 menit
Pemimpin menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan	10 menit

dilakukan pada pertemuan kedua.	
Penutup	10 menit

### Metode

- Ceramah
- Diskusi
- Penugasan Individu

### Posisi duduk



### Peralatan

- Alat tulis
- Modul

### Bahan Bacaan

## PROKRASINASI AKADEMIK

### 1. Pengertian

Menurut Steel (2007) dalam (Raiyanti, 2013), prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination yang mempunyai awalan ‘‘pro’’ yang berarti mendorong ke depan ataupun bergerak maju serta akhiran ‘‘crastinus’’ yang berarti keputusan hari esok. Bila disatukan, kata prorastinasi memiliki arti menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi yang tertulis dalam *American*

*College Dictionary* memiliki arti menunda kegiatan dalam mengerjakan tugas pada waktu lain.

Ferrari dan Tice dalam (Alfina, 2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku penundaan saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinasi kadangkala digunakan layaknya *self-handicapping* dengan contoh seorang tidak sanggup menuntaskan tugas sebab menunda dalam mengerjakan dan berdalih jika waktu yang diberikan tidak cukup digunakan untuk mengerjakan sebuah tugas.

Ferrari, Johnson & McCown (1995) dalam (Solichah, 2020) menyebutkan prokrastinasi akademik dapat diwujudkan dalam beberapa indikator yang bisa diukur serta diobservasi. Prokrastinasi akademik bisa didefinisikan sebagai penundaan yang secara sadar dilakukan baik dalam memulai maupun untuk menyelesaikan tugas akademik yang penting dan seharusnya diselesaikan tepat waktu (Schouwenburg, 2004; Ziesat, Rosenthal, & White, 1978) dalam (Nikolett Eisenbeck, David F. Carreno, Ruben Ucles-Juarez, 2019).

Prokrastinasi atau penundaan dalam melakukan suatu aktivitas biasanya dikaitkan dengan penundaan dalam belajar dan melakukan tugas akademik. Berdasarkan hal tersebut, Rothblum, Beswick, dan Mann (dalam Larson, 1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya (Rizki, 2009). Artinya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik dan menimbulkan kecemasan. Sejalan dengan pendapat Rothblum dkk., Jeremy Hsieh (dalam Hayyinah, 2004) menganggap prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugastugas yang mempunyai batas waktu (Putri, Wiyanti, dan Priyatama, 2012). Lebih jelasnya dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan menunda pengerjaan tugas deadline.

Dari beberapa definisi di atas bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap menangguhkan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sadar.

## 2. Ciri-ciri Prokrastinasi akademik

### E. Menunda dalam memulai serta menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi ia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya.

### F. Terlambat dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Bahkan kadangkadang tindakan itupun disertai dengan tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dan keterlambatan inilah yang menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

### G. Adanya ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, atau melanggar hal-hal yang telah direncanakan untuk memulai suatu tugas.

### H. Melakukan kegiatan yang lebih membahagiakan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca majalah hiburan, menonton film, dan kegiatan rekreatif lainnya.

## 3. Faktor-Faktor prokrastinasi Akademik

Etiologi prokrastinasi dibagi dalam beberapa kategori, yaitu takut akan kegagalan, tidak menyukai tugas yang diberikan, dan factor lain. Factor lain tersebut adalah sifat bergantung pada orang lain serta tidak jarang meminta bantuan, mengambil keputusan dengan resiko besar, kurangnya sikap tegas,

sikap memberontak, serta mengalami kendala dalam pememilihan keputusan Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) dalam (Raiyanti, 2013).

Faktor yang penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi ialah : pengaturan waktu yang kurang baik, sulitnya berkonsentrasi, adanya rasa ketakutan dan kecemasan, keyakinan tidak rasional, memiliki masalah pribadi, kebosanan, angan-angan yang tidak rasional, terlalu perfeksionis, dan adanya perasaan takut akan kegagalan (Ellis & Knaus, 1977) dalam (Raiyanti, 2013).

Menurut Ferrari (1995) dalam (Solichah, 2020) menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik siswa meliputi faktor internal dan eksternal. faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, self-regulation, takut gagal, tidak menyukai pekerjaan dan juga factor lainnya. Pertama, kondisi fisik menggambarkan kondisi kesehatan individu seperti kelelahan yang tinggi cenderung membuat individu melakukan prokrastinasi. Kedua, kondisi psikologis individu yaitu sifat yang mempengaruhi timbulnya perilaku menunda-nunda seperti rendahnya control diri, penghargaan diri, motivasi, perfeksionisme, dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Burka dan Yuen (2008) menegaskan bahwa self-regulation adalah salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi pada peserta didik. Selanjutnya adalah perasaan takut akan kegagalan (*fear of failure*) yaitu kecenderungan rasa bersalah yang muncul jika tidak mencapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Sikap tidak suka terhadap tugas akan menimbulkan perasaan negative, seperti merasa terbebani oleh tugas, tidak puas, serta tidak suka dalam mengerjakan tugas. Selain itu terdapat faktor lain seperti bergantung kepada orang lain, mengambil resiko yang besar, sikap kurang asertif, sikap memberontak, dan kesulitan membuat keputusan.

Faktor eksternal di luar diri individu adalah pola asuh orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient. Pada kondisi lingkungan lenient, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Rizvi, dkk, 1997). Ghufron (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul akibat pengasuhan orag tua. orang tua yang banyak

menuntut kepada anak akan menimbulkan rasa kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan jika anak tidak berhasil menuruti tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh orang tua. Kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan memicu anak untuk menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Gufron, 2010) menyebutkan bahwa orang tua yang mengasuh anak secara otoriter akan menyebabkan anak mempunyai kecenderungan untuk berperilaku menunda-nunda. Sedangkan anak yang dididik dengan demokratis akan memunculkan sikap asertif, anak merasa bebas mengekspresikan apa yang anak rasakan sehingga akan memunculkan rasa percaya diri.

#### 4. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon & Rothblum dalam (Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014) tugas-tugas akademik sebagai berikut.

- g. Tugas menulis, contohnya adalah keengganan dan penundaan mahasiswa dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- h. Membaca materi mata kuliah, contohnya yaitu penundaan dan keengganan mahasiswa membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas akademiknya.
- i. Menyiapkan untuk ujian dengan belajar, contohnya mahasiswa melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuiskuis, maupun ujian yang lain.
- j. Hadir di saat perkuliahan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri kuliah, praktikum, seminar, dan pertemuan lainnya.
- k. Mengurus tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi perkuliahan, membayar SPP, mengisi daftar hadir kuliah, presensi praktikum, dll.
- l. Kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu penundaan mahasiswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum

#### 5. Dampak Prokrastinasi Akademik

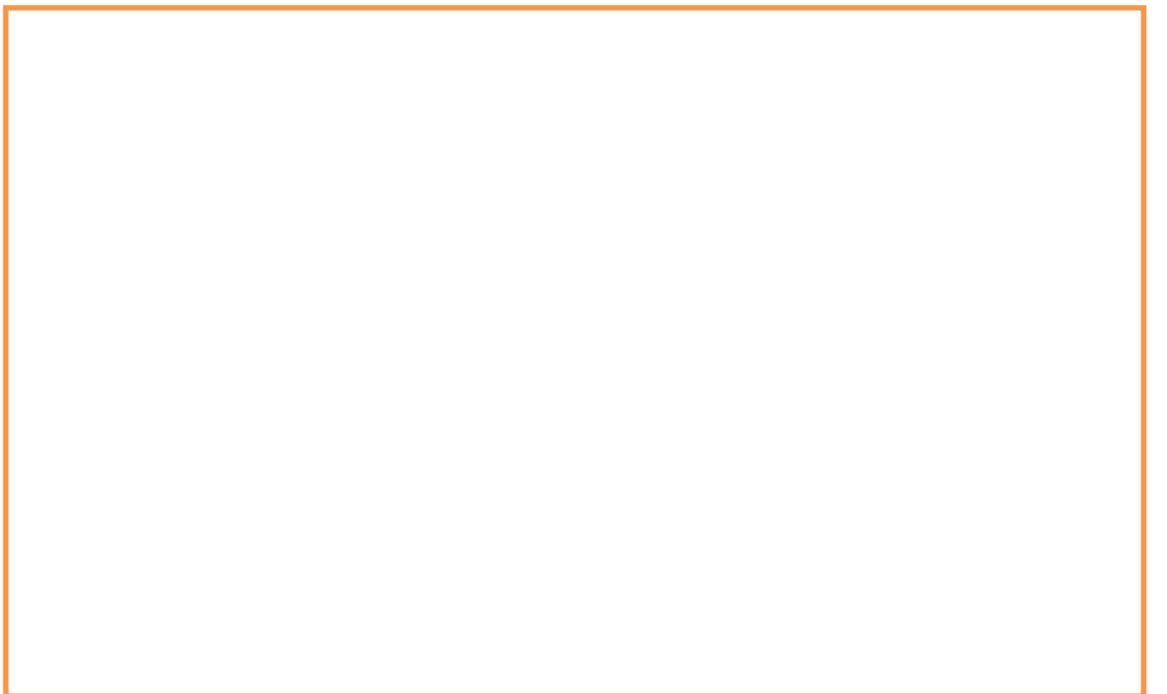
Menurut Ferrari dalam (Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014), perilaku prokrastinasi akademik mengakibatkan dampak negative yaitu waktu yang dimiliki menjadi terbuang dengan percuma, tugas-tugas terabaikan, bahkan jika dirampungkan, hasilnya tidak akan maksimal, serta bisa berimbas terhadap hasil belajar atau prestasi akademiknya. Prokrastinasi juga dapat membuat individu kehilangan kesempatan dan peluang yang seharusnya didapatkan(Miftahul Jannah, dr. Tamsil Muis, 2014).

## **Tugas 1**

Sebutkan kelebihan anda !



Sebutkan kekurangan anda !



Sebutkan masalah yang berkaitan dengan kebiasaan belajar anda !



Sebutkan penyebab-penyebab terjadinya prokrastinasi akademik yang anda alami !



## PERTEMUAN KE-2

### MATERI 2 : Terapi realitas

#### Tujuan

- Anggota mengetahui serta memahami konsep terapi realitas

#### Durasi

Susunan kegiatan pada sesi pertemuan ke-1 sebagai berikut.

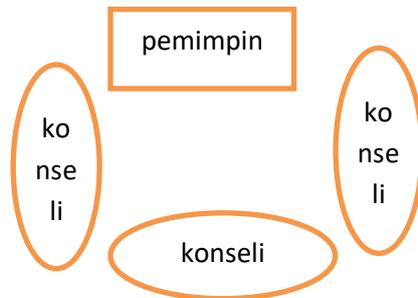
Registrasi	10 menit
Review materi sebelumnya	20 menit
Bermain ‘‘Perahu bocor ‘‘	15 menit
Makna dari bermain ‘‘Perahu bocor’’	5 menit
Materi 2 : terapi realitas	20 menit
Peserta diharapkan menuliskan keinginan jangka pendek dan jangka panjang pada lembar tugas	20 menit
Tanya jawab antara pemimpin dan anggota	15 menit
Evaluasi perilaku anggota	30 menit
Pemimpin menyimpulkan seluruh kegiatan	15 menit
Pemimpin mengingatkan kepada anggota untuk hadir pada pertemuan selanjutnya	10 menit
Penutup dan doa	10 menit

#### Metode

- Ceramah

- Penugasan
- Diskusi

### Posisi duduk



### Peralatan

- Alat tulis
- Modul
- Koran

### Bahan Bacaan

#### I. Konseling Realitas

##### 1. Pengertian

Terapi realitas adalah suatu metode pertolongan yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Inti dari konseling terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang menyeimbangkan dengan kesehatan mental. Dalam konseling ini, terapis berfungsi sebagai model dan mengkonfrontasi klien supaya klien bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan pokok. Terapi realitas merupakan bentuk modifikasi perilaku karena dalam praktiknya menerapkan institusionalnya yang merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak terlalu ketat.

##### 2. Tujuan Terapi Realitas

- a. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.

- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
  - c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
  - d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
  - e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.
3. Konsep Terapi realitas

Dalam terapi realitas Glasser mengkonsepkannya ke dalam delapan langkah. *Pertama*, berteman atau mendampingi, melibatkan diri, kemudian menciptakan dan membangun hubungan serta relasi yang baik antar keduanya. *Kedua*, titik fokus adalah apa yang sedang dikerjakan klien tanpa harus melibatkan sejarah kehidupannya di masa lalu. *Ketiga*, membantu klien untuk mengevaluasi mengenai tingkah lakunya. *Keempat*, dalam hal ini setelah proses evaluasi selesai, konselor mengeksplorasi perilaku alternative yang berguna bagi klien. *Kelima*, disebutkan oleh Glasser konselor memiliki komitmen kepada rencana perubahan sebagai tahap yang dianggap penting. *Keenam* klien juga melakukan hal yang sama untuk melakukan komitmen sebuah perubahan dan belajar bertanggung jawab dalam menuntaskannya. *Ketujuh*, tegas tanpa menghukum atau terhukum. *Kedelapan*, menyadarkan klien bahwa konselor menolak untuk menyerah dalam menuntaskan terapi realitas sehingga klien merasa didukung sehingga klien juga akan mengupayakan perubahan yang lebih efisien (Gibson and Mitchell 2008).

Glasser meyakini teori kontrol bisa membantu individu menjadi lebih efektif atas hidup klien sehingga kebutuhannya terhadap pilihan yang diambil dapat terpenuhi (Gibson and Mitchell 2008)

#### 4. Fungsi terapi Realitas

Konselor menyediakan kondisi yang mampu membantu klien dalam mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilaku dan terapis mendorong klien untuk membuat assesmen tentang gaya hidup yang sekarang sehingga klien dapat mengukur perilaku yang telah mereka pilih. Klien diajarkan mengenai fungsi dari kebutuhan dasarnya dan meminta untuk mengenali keinginannya lebih spesifik, tujuan dan arah.

Tugas pokok terapis yaitu melibatkan diri dengan klien untuk membantu klien menghadapi kenyataan yang sedang dialami. Terapis berperan untuk membimbing klien supaya klien mampu menilai perilakunya secara realistis. Selain itu, terapis juga harus memberikan pujian kepada klien jika klien dapat bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan jika klien berperilaku tidak tanggung jawab. Dalam praktiknya, terapis mengarahkan klien harus mampu menciptakan kebahagiaannya sendiri yaitu dengan cara penerimaan atas tanggung jawab. Terapis memberikan batasan-batasan dalam proses terapeutik dan batasan-batasan kehidupan pribadi.

## **Tugas 2**

Sebutkan keinginan jangka pendek anda !



Sebutkan keinginan jangka panjang anda !



## PERTEMUAN KE-3

Materi 3 : Terapi Realitas

### Tujuan

- Anggota mampu mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mewujudkan harapan
- Membuat rencana aksi yang berkelanjutan

### Durasi

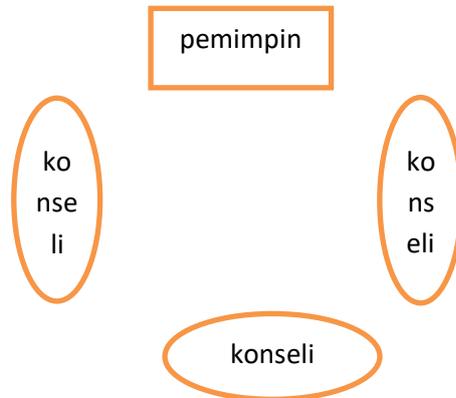
Susunan kegiatan pada sesi pertemuan ke-1 sebagai berikut.

Registrasi	10 menit
Materi 3	20 menit
Meuliskan Eksplorasi perubahan yang akan dilakukan pada rencana tindak lanjut (RTL) yang sudah tersedia	15 menit
Pemimpin mengecek lembar RTL anggota	15 menit
Perbaiki RTL yang kurang sesuai	15 menit
Diskusi	15 menit
Penutup	15 menit

### Metode

- Ceramah
- Diskusi
- Penugasan

### Posisi duduk



### Peralatan

- Alat tulis
- Modul

### Bahan Bacaan

### Terapi Realitas

#### 1. Ciri-ciri Terapi Realitas

Ciri-ciri terapi realitas diantaranya: (1) terapi realitas menolak konsep penyakit mental karena gangguan perilaku yang terjadi disebabkan akibat ketidakbertanggungjawaban individu. Dikatakan gangguan mental jika tingkah laku seseorang tidak bertanggungjawab dan dikatakan sehat mental jika seseorang mampu bertanggung jawab atas tingkah lakunya (2) Berfokus pada tingkah laku sekarang baik perasaan maupun sikapnya, serta menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. (3) Berfokus pada saat sekarang, bukan masa lalu. Masa lalu tidak bisa diubah, yang bisa diubah adalah masa sekarang dan masa depan selain itu, terapis juga mengeksplorasi potensi, kekuatan, harapan klien. (4) Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan klien untuk menilai kualitas tingkah lakunya dan menemukan penyebab dari kegagalan yang dialami. (5) Tidak menekankan transferensi. Terapis memastikan bahwa klien benar-benar menjadi dirinya sendiri, bukan orang lain. (6) Menekankan aspek-aspek

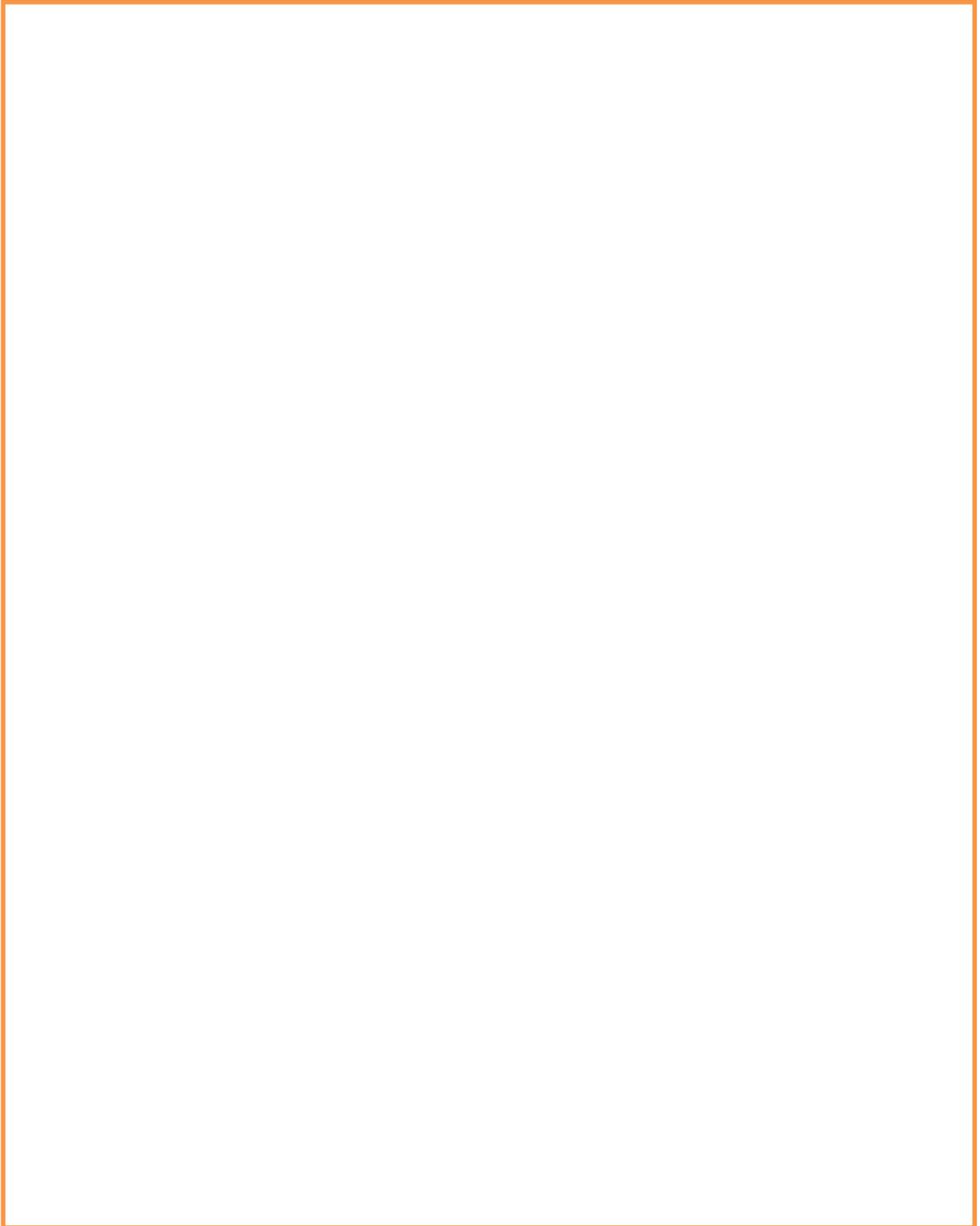
kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. (7) Menghapus hukuman karena dianggap tidak efektif. (8) Menekankan tanggung jawab, yaitu kemampuan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus membebani orang lain.

## 2. Tahap-tahap Terapi Realitas

Prosedur terapi realitas memiliki empat langkah yang dikenal dengan WDEP yaitu Wants, Direction and doing, Evaluation, and then Planning and commitment. Wants sebagai tahapan eksplorasi terhadap harapan klien, kebutuhan dan persepsi individu saat ini. Tahapan terapi realitas dilakukan dengan wawancara sebagaimana terapi-terapi pada umumnya, sehingga mendorong klien mengenali, menggambarkan dan menyaring bagaimana kebutuhan klien ditemukan. Album gambar dalam pikiran atau quality world (persepsi tentang kualitas hidup). Eksplorasi akan wants, needs and perceptions yang dilakukan dalam proses konseling untuk mengubah gambaran (pictures change) klien. Pada esensinya konselor mampu mendorong klien untuk melakukan proses yang lebih baik. Direction and doing, terapis atau konselor mendiskusikan mengenai perilaku yang ditunjukkan oleh klien saat ini. Evaluation terapis atau konselor mengajak klien untuk mengevaluasi perilakunya, apakah perilaku yang ditampilkan klien sudah cukup rasional untuk mewujudkan harapan, ketika klien sudah cukup rasional maka konselor masuk pada tahap akhir, namun jika klien belum bisa cukup rasional terhadap tingkah laku dan pola pikirnya dengan realitas yang sedang terjadi sekarang maka konselor tidak dapat melakukan tahap selanjutnya melainkan mendiskusikan kembali sampai klien benar-benar menunjukkan atau menampilkan perilaku yang rasional. Tahap terakhirnya adalah planning and commitment, tahap ini konselor mengajak individu sebagai klien untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mewujudkan harapannya dan membuat rencana aksi yang berkelanjutan (Siregar 2013).

### **Tugas 3**

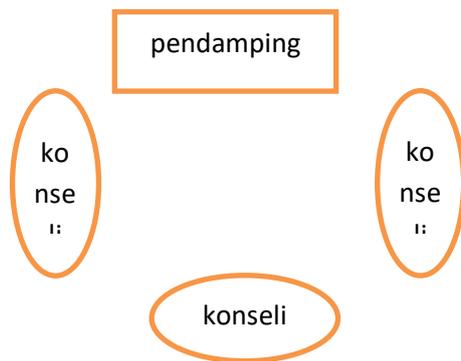
Lembar Rencana Tindak Lanjut (RTL)



## Metode

- Tanya jawab
- Diskusi
- Penugasan

## Posisi duduk



## Peralatan

- Alat tulis
- Lembar kesan dan pesan

### ***POST TEST***

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan berikut kemudian beri tanda centang (✓) bagian yang sesuai dengan keadaan anda saat ini. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda saat ini.

Keterangan :

(SS) Sangat Setuju

(S) Setuju

(TS) Tidak Setuju

(STS) Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	saya merasa cemas dan resah jika ada tugas yang belum dikerjakan				
2	saya akan mulai mengerjakan tugas jika sudah pulang dari kegiatan				
3	saya akan mengerjakan tugas untuk memanfaatkan waktu luang				
4	saya mengerjakan tugas jauh-jauh hari sebelum waktu pengumpulan tiba				
5	saya membeli makanan kesukaan sebelum mengerjakan tugas				
6	saya santai dalam mengerjakan tugas jika mengetahui bahwa banyak teman-teman				

	yang belum selesai				
7	saya adalah orang yang suka mengerjakan tugas sampai tuntas				
8	saya sering telat dalam mengumpulkan tugas kuliah				
9	saya mengerjakan tugas kuliah sesuai jadwal yang dibuat sebelumnya				
10	saya memilih menonton acara TV favorit (membuka media sosial) dari pada mengerjakan tugas				
11	saya lebih tertarik menghadiri suatu acara dari pada mengerjakan tugas kuliah				
12	saya memilih mengerjakan tugas yang mudah dari pada yang susah meskipun waktu pengumpulannya masih lama				
13	tugas dari dosen yang saya senangi membuat saya mengabaikan tugas kuliah yang lainnya				
14	saya memprioritaskan tugas kuliah yang lebih penting dan mendekati deadline				
15	saya akan bertanya pada teman jika ada tugas yang belum dipahami				
16	saya mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat				
17	saya suka mengerjakan tugas dari pada pergi ke mall untuk jalan-jalan				
18	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum pergi rekreasi				
19	jika diajak pergi jalan-jalan, saya akan menunda tugas yang ada				
20	saya menganggap tugas kuliah adalah hal				

	mudah untuk dikerjakan				
21	saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu dari pada menonton serial film terbaru				
22	saya akan mengerjakan tugas lebih lambat dari waktu yang telah direncanakan				
23	saya tidak terpengaruh teman yang sedang bermain game saat saya mengerjakan tugas				

**LEMBAR EVALUASI PELAKSANAAN KONSELING TERAPI  
REALITAS DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

(Studi kasus Mahasantri Podok Pesantren An Nur Yadrusu Malang)

Nama :

Usia :

Evaluasi ini digunakan untuk perbaikan berkelanjutan.

1 = Buruk          2= Kurang      3= Cukup      4= Baik

5= Memuaskan

**A. Pelaksanaan Kgiatan**

Tema Pelatihan                      1      2      3      4      5

Ketepatan Waktu Pelatihan      1      2      3      4      5

Kelengkapan Materi                1      2      3      4      5

Fasilitas                                1      2      3      4      5

**B. Pemateri**

Penguasaan materi                  1      2      3      4      5

Cara penyajian                        1      2      3      4      5

Kesesuaian judul dan isi          1      2      3      4      5

Interaksi dengan peserta          1      2      3      4      5

Sikap pemateri                        1      2      3      4      5

Nilai secara keseluruhan      1      2      3      4      5

**C. Lain- lain**

Konsumsi                              1      2      3      4      5

Tempat penyelenggaraan      1      2      3      4      5

**D. Komentar positif terhadap kegiatan ini**

**E. Saran dan kritik**

F. Saran (tema, bentuk kegiatan, dll) untuk kegiatan selanjutnya



## 1.12 CVR Modul

### SURAT PERNYATAAN RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novia Solichah, M.Psi  
Pekerjaan : Dosen Fakultas Psikologi  
Instansi : Fakultas Psikologi UIN Malang  
Fokus Keahlian : Psikologi Pendidikan  
Email : [noviasolichah@uin-malang.ac.id](mailto:noviasolichah@uin-malang.ac.id)

Telah menjadi validator **MODUL** *Efektivitas Konseling Terapi Realitas* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang dilakukan oleh :

Nama : Istirochah  
NIM : 17410082

Berikut ini adalah **saran** dan **kritik** saya terhadap modul tersebut :

Modul sudah bagus dan sesuai dengan karakteristik remaja silahkan dilanjutkan

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 29 Maret 2021

Novia Solichah, M.Psi  
NIP. 199406162019082001

## SURAT PERNYATAAN RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selly Candra Ayu, M.Si

Pekerjaan : Dosen

Instansi : F.Psikologi UIN Malang

Fokus Keahlian: Pendidikan

Email : sellycandra@psi.uin-malang.ac.id

Telah menjadi validator modul **MODUL Efektivitas Konseling Terapi Realitas** untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang dilakukan oleh :

Nama : Istirochah

NIM : 17410082

Berikut ini adalah **saran** dan **kritik** saya terhadap modul tersebut :

1. Di tambah lembar observasi pada setiap subjek
2. Yg bertugas sbg observer adalah peneliti
3. Lembar observasi sbg tambahan data penelitian

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 05 April 2021

*Selly Candra Ayu, M.Si*

SURAT PERNYATAAN RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ABD Hamid Cholili  
Pekerjaan :  
Instansi :  
Fokus Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi  
Email : hamidcholili@gmail.com

Telah menjadi validator modul **MODUL Efektivitas Konseling Terapi Realitas** untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang dilakukan oleh :

Nama : Istirochah  
NIM : 17410082

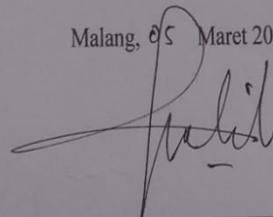
Berikut ini adalah saran dan kritik saya terhadap modul tersebut :

Komponen dasar  
Program X modul

- Dokumen desain → Perlu penambahan/penjelasan permasalahan dan korelasi dg penelitian terapi fob.
- Rencana Pembelajaran → Perlu ditambahkan manfaat dan tahap kegiatan.
- Anggaran Rencana Pembelajaran → cukup bagus

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 05 Maret 2021



NIP. 19890602201911201270

## LAMPIRAN DATA

### 3.1 Data survey

responden	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	total
1	2	2	4	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	42
2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	54
3	2	4	3	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	4	1	48
4	2	4	3	2	4	4	3	1	1	4	4	4	2	1	1	1	2	2	4	3	1	4	3	60
5	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	52
6	2	4	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	4	2	1	1	4	1	4	3	2	3	2	58
7	2	3	4	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	3	4	3	50
8	2	3	3	3	4	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	45
9	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	44
10	2	4	3	3	2	1	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	4	2	2	1	2	3	1	50
11	1	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	65
12	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	4	50
13	1	3	4	2	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	37
14	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	51
15	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	4	1	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	45
16	2	4	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	56
17	1	4	4	1	2	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	41
18	2	3	3	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	46
19	1	3	4	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	44
20	2	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	44
21	3	3	3	2	2	4	1	2	2	4	3	4	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	60

### 3.2 Data Pre Test

pretest	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	jumlah
1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	4	2	1	1	4	1	4	3	2	3	2	55
2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	63
3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	4	3	4	2	2	1	3	4	3	3	2	3	4	2	65
4	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
5	1	3	3	4	1	1	1	1	4	4	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	4	1	50
6	1	3	3	2	4	2	1	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	1	46

### 3.3 Data Post Test

posttest	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	jumlah
1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	35
2	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	39
3	1	4	1	4	1	4	1	2	1	3	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	50
4	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
5	1	3	3	4	1	3	1	1	4	4	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	4	1	51
6	1	3	3	2	4	2	1	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	1	46