



The Effect of Reality Therapy Group Counseling on Academic Procrastination among Senior High School Students

Annisa Urrahmi ^{1*}, Masril ², Irman ³ Dasril ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

*Corresponding author: email: annisaurreahmiinfokomsr@gmail.com

Abstract

Article History

Received: July 30, 2026

Revised: August 28, 2026

Accepted: October 5, 2026

Keywords:

Academic procrastination;
group counseling;
reality therapy.

Kata Kunci:

Konseling kelompok;
prokrastinasi akademik;
terapi realitas.

Academic procrastination refers to the behavior of students delaying the completion of academic tasks. This behavior impacts academic achievement and the quality of assignment outcomes, while also increasing student stress. This study aimed to examine the effect of group counseling services using the Reality Therapy approach on reducing academic procrastination among students at SMAN 3 Batusangkar. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 students selected via simple random sampling. Data were collected using a self-developed Likert-scale academic procrastination instrument, with the scale's framework based on Ferrari's (1995) theory. Data analysis involved a paired-sample t-test and an N-Gain test. The results indicated a decrease in academic procrastination levels following the provision of group counseling services based on Reality Therapy, conducted over six sessions lasting approximately 50 minutes each. The paired-samples t-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($t(9) = 6.845, p < 0.001$). The mean academic procrastination score dropped from 103.50 in the pretest to 69.00 in the posttest. Analysis showed a 66% reduction in academic procrastination. Thus, there was a significant decrease in academic procrastination scores following the provision of group counseling services using the Reality Therapy approach.

[Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas akademik oleh siswa. Hal ini berdampak pada prestasi belajar, kualitas hasil tugas, serta meningkatnya stres pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Reality Therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMAN 3 Batusangkar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment*, desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik model likert yang dibuat sendiri. Kisi-kisi skala didasarkan pada teori Ferarri (1995). Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* sebanyak 6 sesi dengan intensitas waktu setiap sesi kurang lebih 50 menit. Uji *paired-samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest ($t(9) = 6,845, p < 0,001$). Rata-rata skor prokrastinasi akademik menurun dari 103,50 pada pretest menjadi 69,00 pada posttest. Hasil analisis menunjukkan penurunan

prokrastinasi akademik sebesar 66%. Dengan demikian, Terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy*.]

How to Cite: Urrahmi, A., Masril, Irman & Dasril. 2026. The Effect of Reality Therapy Group Counseling on Academic Procrastination among Senior High School Students. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Special Edition, October 2026, Vol 1, pp. 271-282. DOI: 10.19105/ec.holistic1.25847.



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia
Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.
Journal Homepage: <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons>

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang masih sering dijumpai pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan individu menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Ferrari, 1995). Menurut Ghufron & Risnawita (2010), seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik ditandai oleh empat aspek, yaitu penundaan tugas, lambat mengerjakan tugas, tidak sejalan antara rencana dan tindakan, serta melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Perilaku prokrastinasi cenderung dilakukan secara berulang sehingga pada sebagian peserta didik menjadi kebiasaan dalam menyelesaikan tugas akademik (Rahman et al., 2022). Peserta didik yang melakukan prokrastinasi umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif, serta menunda penyelesaian tugas hingga melebihi tenggat waktu (Sri et al., 2024).

Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung mengalami kesulitan dalam manajemen waktu (Bela et al., 2023), menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu, dan menghadapi tekanan belajar. Akibatnya, mereka sering mengumpulkan tugas dalam keadaan tergesa-gesa dengan kualitas yang kurang optimal (Musfirah et al., 2022), atau bahkan tidak menyelesaikannya sama sekali. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada nilai akademik, ketertinggalan materi pelajaran, dan turunnya motivasi belajar (Indrawati & Pedhu, 2022). Selain itu, prokrastinasi juga dapat berdampak pada kualitas hasil kerja serta tingkat stres siswa, kecemasan, serta rasa bersalah yang berulang, terutama saat siswa merasa tidak mampu mengubah kebiasaan tersebut (Imel & Abdul, 2025). Tujuan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa bermasalah dalam mengatasi kesulitan dirinya, mengarahkan dan membimbing agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing (Amanda, 2020).

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi belajar (Elvag et al., 2023), mood atau suasana hati yang kurang baik juga dapat memicu prokrastinasi akademik (Setiawati & Nurjanah, 2024), adanya ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan, sehingga individu cenderung lambat dalam mengerjakan tugas (Purba et al., 2024), adanya keyakinan irasional yang menganggap bahwa suatu tugas harus diselesaikan secara sempurna, sehingga tugas dipandang sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Ghufron & Risnawita, 2010). Sementara itu, faktor eksternal mencakup faktor pertemanan dan lingkungan, tempat tinggal (Hadiarni et al., 2024), perkembangan teknologi digital, serta penggunaan media sosial dan gadget yang kurang terkendali (Sari et al., 2025).

Studi awal yang dilakukan pada bulan Mei–Juli 2026 mengindikasikan adanya perilaku prokrastinasi akademik yang ditandai oleh keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, sering meminta perpanjangan waktu pengumpulan tugas kepada guru, serta mengerjakan tugas sambil melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain gadget, menonton film, dan mendengarkan musik. Hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik juga menunjukkan bahwa

masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Salah satu layanan Bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik adalah layanan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar mengevaluasi perilaku yang selama ini menjadi penghambat dalam menyelesaikan tugas akademik (Harahap & Silvianetri, 2024). Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok dipadukan dengan pendekatan *Reality Therapy* yang dikembangkan oleh William Glasser. Menurut William Glasser dalam buku (Corey, 2008) Pendekatan ini menekankan bahwa individu bertanggung jawab terhadap pilihan perilakunya serta diarahkan untuk berfokus pada kondisi saat ini dan menyusun rencana perubahan perilaku yang lebih realistis melalui teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, dan Planning*).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan *Reality Therapy* berpengaruh dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian Triyadi dan Rakhmawati (2020), Ridha (2022), serta Dewayani et al. (2024) secara konsisten menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan *Reality Therapy* dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu tersebut dilakukan dengan karakteristik subjek dan desain penelitian yang beragam, di antaranya *nonequivalent control group design* dan *single-case experimental design*. Desain *nonequivalent control group* memungkinkan adanya kelompok pembanding, tetapi pemilihan kelompok yang tidak dilakukan secara random dapat menyebabkan perbedaan karakteristik awal antarkelompok. Sementara itu, *single-case experimental design* memberikan gambaran yang mendalam mengenai perubahan pada individu, tetapi cakupan generalisasi hasilnya lebih terbatas.

Selain itu, sebagian penelitian dilakukan pada mahasiswa dengan konteks permasalahan akademik yang berbeda. SMAN 3 Batusangkar merupakan salah satu sekolah yang memiliki capaian dan prestasi akademik yang baik. Kondisi tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa seluruh siswa terbebas dari permasalahan akademik, termasuk prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan peneliti, masih ditemukan siswa yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tetap menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian, termasuk pada siswa di lingkungan sekolah dengan capaian akademik yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMAN 3 Batusangkar menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya melalui penerapan pendekatan *Reality Therapy* pada siswa sekolah menengah dalam konteks SMAN 3 Batusangkar dengan desain penelitian yang berbeda.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks penelitian, subjek, dan implementasi layanan, yaitu penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* melalui prosedur WDEP secara sistematis kepada siswa SMA yang mengalami prokrastinasi akademik di SMAN 3 Batusangkar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang telah menerapkan *Reality Therapy* pada berbagai permasalahan, penelitian ini secara khusus mengkaji penerapan WDEP dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya penerapan *Reality Therapy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi-experiment* dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Batusangkar pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian berjumlah 145 siswa kelas X, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 10 siswa yang

dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Penelitian diawali dengan pemberian pre-test, dilanjutkan enam sesi layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Reality Therapy* dengan tahapan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, dan Planning*), kemudian diakhiri dengan pemberian post-test untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Instrumen penelitian menggunakan skala prokrastinasi akademik model Likert yang dikembangkan berdasarkan empat aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995). Instrumen telah melalui uji validitas konstruk & validitas *content* dengan pertimbangan ahli (*expert judgment*), serta validitas empiris. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,924 yang menunjukkan reliabilitas instrumen tinggi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, dan *Normalized Gain (N-Gain)*.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 3 Batusangkar. Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data yang meliputi perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, uji prasyarat analisis, uji *paired sample t-test*, serta uji N-Gain. Sebagai gambaran awal, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* masing-masing siswa disajikan pada Tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan perubahan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy*.

Table 1. Perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 3 Batusangkar

No	Inisial	Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Selisih pre-post
1	FK	112	Tinggi	83	Sedang	-29
2	FEA	107	Tinggi	51	Sangat Rendah	-56
3	OSR	117	Tinggi	88	Sedang	-29
4	AS	85	Sedang	80	Rendah	-5
5	ADH	85	Sedang	31	Sangat Rendah	-54
6	LHB	87	Sedang	55	Sangat Rendah	-32
7	SA	106	Tinggi	87	Sedang	-19
8	AFI	107	Tinggi	68	Rendah	-39
9	LK	107	Tinggi	57	Rendah	-50
10	SAD	122	Tinggi	90	Sedang	-32
Jumlah		1035		690		345
Rata-rata		103,5		69		34,5

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa skor prokrastinasi akademik seluruh siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy*. Namun, untuk mengetahui apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel di bawah ini:

Table 2. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a		Sig.	Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistic	df		Statistic	df	
Pretest prokrastinasi akademik	0,274	10	0,032	0,868	10	0,096
Posttest Prokrastinasi Akademik	0,210	10	0,200*	0,900	10	0,222

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan rangkuman hasil uji normalitas sebaran data *pre-test* dan *post—test*. Dikarenakan jumlah sampel sebanyak 10 orang (<50), maka uji yang digunakan yaitu uji Saphiro Wilk. Untuk data *pre-test*, didapatkan nilai uji statistik sebesar 0,868 dengan sig. 0.096 > 0.05. Sedangkan data *post-test*, didapatkan nilai uji statistik sebesar 0,900 dengan sig. 0,222 > 0.05. Hal ini bermakna, bahwa sebaran data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Uji Hipotesis (*Paired Sample t-test*)

Setelah data memenuhi uji prasyarat, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Table 4. Hasil Uji *paired sample t-test* SPSS

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest posttes prokrastinasi akademik	34,500	15,939	5,040	23,098	45,902	6,845	9	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dengan nilai *t* hitung sebesar 6,845 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,262. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis *H_a* diterima.

Uji N-Gain

Uji N-gain digunakan untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan terapi realitas dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Tingkat efektivitas tersebut dapat diketahui melalui perhitungan nilai N-gain dengan membandingkan selisih skor *pretest* dan *posttest*. Nilai N-gain digunakan untuk mengetahui tingkat penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment. Berikut adalah rumus yang digunakan dalam uji N-gain:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

Uji N –gain Keseluruhan:

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{690-1035}{1550-1035} \times 100 \\
 &= \frac{345}{515} \times 100 \\
 &= - 66 \%
 \end{aligned}$$

Setelah dilakukan perhitungan N-Gain berdasarkan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai N-Gain sebesar 66%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* mampu mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 3 Batusangkar sebesar 66%. Berdasarkan tabel klasifikasi N-Gain yang digunakan, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* memiliki efektivitas pada kategori sedang dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Hasil Uji N-Gain pada Sampel Penelitian

Siswa Inisial FK

$$\begin{aligned}
 N - \text{Gain} &= \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{83-112}{155-112} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{29}{43} \times 100 \\
 &= - 67\%
 \end{aligned}$$

Siswa Inisial FEA

$$\begin{aligned}
 N - \text{Gain} &= \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{51-107}{155-107} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{-56}{48} \times 100 \\
 &= - 116\%
 \end{aligned}$$

Siswa Inisial OSR

$$\begin{aligned}
 N - \text{Gain} &= \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{88-117}{155-117} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{-29}{38} \times 100 \\
 &= - 76\%
 \end{aligned}$$

Siswa Inisial AS

$$\begin{aligned}
 N - \text{Gain} &= \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100 \\
 N - \text{Gain} &= \frac{80-85}{155-85} \times 100
 \end{aligned}$$

The Effect of Reality Therapy Group Counseling on Academic Procrastination among Senior High School Students

$$N - \text{Gain} = \frac{-5}{70} \times 100$$

$$= - 7\%$$

Siswa Inisial ADH

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{31-85}{155-85} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-54}{70} \times 100$$

$$= - 77\%$$

Siswa Inisial LHB

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{55-87}{155-87} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-32}{68} \times 100$$

$$= - 47\%$$

Siswa Inisial SA

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{87-106}{155-106} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-19}{49} \times 100$$

$$= - 38\%$$

Siswa Inisial AFI

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{68-107}{155-107} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-39}{48} \times 100$$

$$= - 81\%$$

Siswa Inisial LK

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{57-107}{155-107} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-50}{48} \times 100$$

$$= -104\%$$

Siswa Inisial SAD

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Post test} - \text{Skor Pre test}}{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Pre test}} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{90 - 122}{155 - 122} \times 100$$

$$N - \text{Gain} = \frac{-32}{33} \times 100$$

$$= -96\%$$

Table 5. Hasil N-Gain

No	Inisial	Post - test	Pre - test	Post test – pre test	N-gain	N-Gain persiswa	Kategori
1	FK	112	83	-29	66%	-67	Sedang
2	FEA	107	51	-56	66%	-116	Tinggi
3	OSR	117	88	-29	66%	-76	Tinggi
4	AS	85	80	-2	66%	-7	Rendah
5	ADH	85	31	-54	66%	-77	Tinggi
6	LHB	87	55	-32	66%	-47	Sedang
7	SA	106	87	-15	66%	-38	Sedang
8	AFI	107	68	-39	66%	-81	Tinggi
9	LK	107	57	-50	66%	-104	Tinggi
10	SAD	122	90	-32	66%	-96	Tinggi

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji N-Gain menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy*. Nilai N-Gain per siswa berada pada kategori yang bervariasi, yaitu 6 siswa berada pada kategori tinggi, 3 siswa berada pada kategori sedang, dan 1 siswa berada pada kategori rendah. Siswa dengan inisial FEA memperoleh persentase penurunan tertinggi sebesar 116%, sedangkan siswa dengan inisial AS memperoleh persentase penurunan terendah sebesar 7%. Secara keseluruhan, hasil uji N-Gain menunjukkan nilai sebesar 66%, yang termasuk dalam kategori efektif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dapat dinyatakan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Diskusi

Hasil analisis statistik menggunakan uji *t* menunjukkan bahwa nilai *t* hitung sebesar 6,845 > *t* tabel sebesar 2,262 pada derajat kebebasan (*df*) = 9 dan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, *H*₀ ditolak dan *H*_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 3 Batusangkar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vista et al. (2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 65,00 menjadi 34,00. Hasil uji *paired-samples t-test* juga memperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nashrullah (2015) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas efektif dalam

menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen menurun dari 72,56 menjadi 58,56. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hipotesis penelitian diterima. Kesesuaian hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* memiliki potensi yang konsisten dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Keberhasilan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada penelitian ini dapat diperkuat melalui konsep *Total Behavior* yang dikemukakan oleh William Glasser dan dibahas dalam Corey (2016). Menurut Glasser, setiap perilaku individu merupakan suatu kesatuan yang terdiri atas empat komponen, yaitu *acting* (bertindak), *thinking* (berpikir), *feeling* (perasaan), dan *physiology* (kondisi fisiologis). Keempat komponen tersebut saling berkaitan, tetapi individu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap aspek *acting* dan *thinking*. Oleh karena itu, *Reality Therapy* berfokus pada membantu individu mengubah cara berpikir dan perilakunya sehingga pada akhirnya dapat diikuti oleh perubahan emosi dan respons fisiologis yang lebih adaptif.

Dalam konteks penelitian ini, prokrastinasi akademik merupakan bentuk *acting* yang ditunjukkan melalui perilaku menunda mengerjakan tugas, lambat menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy*, siswa dibimbing untuk mengevaluasi perilaku tersebut, menyadari bahwa perilaku menunda merupakan pilihan yang dapat diubah, serta menyusun rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab. Ketika siswa mulai mengubah cara berpikir dan bertindak ke arah yang lebih efektif, perasaan yang mendukung prokrastinasi, seperti malas, ragu, atau cemas, turut berkurang sehingga perilaku prokrastinasi akademik juga mengalami penurunan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung konsep *Total Behavior* William Glasser bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui perubahan pada aspek berpikir dan bertindak yang berada dalam kendali individu.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan konsep *Reality Therapy* William Glasser yang menekankan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pilihan perilakunya sendiri. Melalui tahapan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, dan Planning*), siswa dibimbing untuk mengidentifikasi *W* (*Wants*), yaitu keinginan yang ingin dicapai, melalui pertanyaan seperti “Apa yang kamu inginkan atau cita-citakan dalam bidang akademik?” Selanjutnya, pada tahap *D* (*Doing*), siswa mengevaluasi perilaku yang selama ini dilakukan melalui pertanyaan “Apa yang sudah kamu lakukan selama ini?” Pada tahap *E* (*Evaluation*), siswa menilai apakah perilaku tersebut membantu mencapai tujuan melalui pertanyaan “Apakah yang sudah kamu lakukan dapat membantu mencapai apa yang kamu inginkan?” Selanjutnya, tahap *P* (*Planning*) dilakukan dengan menyusun rencana perubahan yang lebih realistis dan bertanggung jawab. Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai dampak negatif prokrastinasi akademik, tetapi juga didorong untuk menyadari, merencanakan, dan menerapkan perilaku baru yang lebih efektif dalam menyelesaikan tugas akademik guna mencapai tujuan dan cita-citanya.

Berdasarkan hasil uji N-Gain, aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan memperoleh persentase penurunan paling rendah dibandingkan dengan aspek lainnya, yaitu sebesar 59%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek tersebut merupakan perilaku yang relatif lebih sulit diubah. Kondisi ini sejalan dengan *Choice Theory* William Glasser yang dibahas dalam Corey (2016, p. 311), yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki lima kebutuhan dasar, salah satunya adalah kebutuhan akan kesenangan (*fun*). Individu cenderung memilih perilaku yang mampu memberikan rasa senang secara langsung sehingga kebutuhan tersebut dapat terpenuhi. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas seperti bermain media sosial, berkumpul dengan teman, menonton video, atau melakukan aktivitas lain yang lebih disukai memberikan kepuasan secara

cepat dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik yang menuntut usaha dan tanggung jawab.

Selain itu, perilaku memilih aktivitas yang lebih menyenangkan cenderung lebih sulit diubah karena telah memperoleh *reinforcement* atau penguatan secara berulang. Afriana et al. (2022) menjelaskan teori *Operant Conditioning* B. F. Skinner yang menyatakan bahwa perilaku yang memperoleh penguatan cenderung diulang sehingga berkembang menjadi suatu kebiasaan. Dengan kata lain, ketika siswa berulang kali memperoleh rasa senang setelah melakukan aktivitas yang lebih disukai daripada mengerjakan tugas akademik, perilaku tersebut akan semakin sering dilakukan dan dapat menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Oleh karena itu, perubahan pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan aspek prokrastinasi akademik lainnya.

Hasil analisis N-Gain per individu menunjukkan bahwa siswa dengan inisial AS memperoleh persentase N-Gain paling rendah, yaitu sebesar 7%. Meskipun demikian, skor prokrastinasi akademik AS tetap mengalami penurunan dari 85 pada saat *pretest* menjadi 80 pada saat *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok tetap menghasilkan perubahan, meskipun perubahan yang terjadi belum sebesar pada peserta lainnya. Perbedaan tingkat perubahan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik dan kondisi masing-masing individu sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung dalam waktu yang berbeda pada setiap siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan *Choice Theory* William Glasser dalam Corey (2008) yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar, pengalaman, dan pilihan perilaku yang berbeda dalam memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, perubahan perilaku tidak selalu berlangsung dengan kecepatan yang sama pada setiap individu meskipun memperoleh layanan yang sama.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, analisis statistik, hasil uji N-Gain, pembahasan pada setiap aspek prokrastinasi akademik, teori *Reality Therapy*, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* berpengaruh positif dan signifikan dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 3 Batusangkar. Pendekatan *Reality Therapy* membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan, mengevaluasi konsekuensi dari perilaku tersebut, serta membangun komitmen untuk bertindak lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di sekolah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan sepuluh siswa sebagai sampel dan dilaksanakan pada satu sekolah dengan menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta menguji efektivitas *Reality Therapy* pada jenjang pendidikan atau karakteristik peserta didik yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* berpengaruh dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMAN 3 Batusangkar. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik setelah pemberian layanan, yang didukung oleh hasil uji *paired-samples t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, hasil uji *Normalized Gain* (N-Gain) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* berada pada kategori cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan prokrastinasi akademik belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh layanan yang diberikan. Kedua, jumlah sampel yang terbatas, yaitu 10

siswa, menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, penelitian ini belum melakukan *follow-up*, sehingga belum diketahui apakah perubahan prokrastinasi akademik dapat bertahan dalam jangka panjang.

Berdasarkan temuan tersebut, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Reality Therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta menguji efektivitas pendekatan *Reality Therapy* pada jenjang pendidikan atau karakteristik peserta didik yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan perubahan prokrastinasi akademik setelah pemberian layanan.

Daftar Pustaka

- Afriana, S., Ramadhana, N. H., Pratiwi, Y., & Maimunah. (2022). Analisis Teori Operant Conditioning B.F Skinner Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid-19. *Modeling*, 9(September), 645–659.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi : Review Literatur*. 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Corey, G. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling seven edition*.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice Of Group Counseling -Eight Edition*. In *Belmont, California*.
- Elvag, S. abdul karim, Yulitri, R., Hardi, E., & Hadiarni. (2023). Academic procrastination of students in the process of online and face-to-face learning. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 1–8.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.
- Hadiarni, H., Mariah, K., & Pratama, S. A. (2024). Investigasi Prokrastinasi Siswa dalam Perspektif Penggunaan Media Sosial. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5643–5655. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11045>
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Hasmiati Amanda, M. J. (2020). Pelaksanaan Konseling Individual Dalam Menanggulangi Dekadensi Moral Siswa Di Smk Miftahul Ulum Lesong Laok Batumarmar Pamekasan. *Edu Consilium*, 1(1), 23–37.
- Imel Triwulandari, Abdul Saman, N. F. U. (2025). Penerapan Teknik Scalling Question Dalam Konseling Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Akl Di Smkn 1 Makassar. *Journal of Interdisipliner*, 1(1), 1–23.
- Indrawati, M. Y., & Pedhu, Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa smp santo fransiskus ii jakarta. *Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20(2), 151–164.
- Musfirah, Ar, N. H., & Latif, S. (2022). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi PGSD di Masa*. 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1510>
- Nashrullah, F. A. (2015). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Piyungan Bantul*

Yogyakarta.

Purba, S., Siagian, F. H., Silalahi, T., & Bangun, M. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan*. 2, 206–211.

Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Mtsn 6 Padang. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6794>

Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas Dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i1.2713>

Sari, E. N., Noffiyanti, & Jasmadi. (2025). Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa di SMK SMTI Bandar lampung. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(2), 169.

Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa*. 5, 35–46.

Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasruloh, A. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. 5(6), 2613–2627.

Triyadi, R., & Rakhmawati, D. (2020). *Jurnal bimbingan dan konseling*. 27–32.

Vista, A. B., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526–544. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.237>