

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIOR DENGAN PENDEKATAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 BANJAR

THE EFFECTIVENESS OF COUNSELLING BEHAVIOR SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENT OF SMA N 1 BANJAR

Oleh: nia nurhalimah, prodi bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta, nia.nurhalimah2016@student.uny.ac.id

Abstrak

Teknik *Self-management* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavior* untuk mengatasi masalah yang fokus pada tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *behavior* teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen yaitu menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar yang berada pada rentang usia 18-19 tahun sebanyak 27 orang. Sampel penelitian dipilih melalui *purposive sampling* yaitu 10 orang yang memiliki tingkat prorastinasi akademik tinggi. Pengambilan data dilakukan dengan instrumen skala prokrastinas akademik dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif, Uji *Wilcoxon*, dan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *behavior* teknik *selfmanagement* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar. Rata-rata skor *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 63,60 kategori tinggi menjadi 45,80 kategori sedang. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *asym sig. < 0,005*. Penurunan skor skala prokrastinasi akademik dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* dengan rata-rata penurunan sebesar 3,00, sedangkan jumlah *rangking negative* adalah sebesar 15,00. Sedangkan pengujian yang dilakukan dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai signifikansi sebelum dan setelah diberikannya *treatment*.

Kata kunci: konseling *behavior*, teknik *self-management*, prokrastinasi akademik

Abstract

Self-management techniques are one of the techniques used in behavioral approaches to overcome problems that focus on behavior. This research is aimed to observe the effectiveness of counselling behavior self-management techniques to reduce academic procrastination of student. This was a quantitative research with experimental research, methods using the pretest-posttest control group design. The research population are 27 student of student in class XII IBBu SMA 1 Banjar who are in the age range of 18-19 years. The sample was chosen though purposive sampling, resulting in 10 students from class XII to be candidates with high level of academic procrastination. The researcher used academic procrastination scaling as the instrument and interview. The data was analysed by using descriptive statistic analysis, Wilcoxon test and mann whitney test. The result shows that counselling behavior self-management techniques are effective for reducing academic procrastination of student in class XII IBBu SMA 1 Banjar. The average pretest score and posttest scale of academic procrastinastion on the group of experiment fell from 53,60 high categories to 45, 80 moderate. Wilcoxon's test result indicates to a decrease in academic procrastination scale score from pretest score to a posttest average of 3,00 declines, whereas the number of negative gradation is 15,00. Whereas the testing performed with the mann whitney test show that there was a difference in significance before and after treatment.

Keywords: *counselling behavior, self-management techniques, academic procrastination*

PENDAHULUAN

Peserta didik Sekolah Menengah Atas ratarata memiliki rentang usia antara enam belas

tahun sampai dengan sembilan belas tahun yang memasuki periode remaja akhir. Menurut Hurlock (1980) awal masa remaja kira-kira

berlangsung dari 13 atau 14 tahun sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980: 206). Periode ini merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, sehingga secara alamiah terjadinya banyak perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikologis, membuat munculnya perasaan tidak menyenangkan dan bertentangan antara dirinya dan perubahan yang terjadi.

Peserta didik di sekolah memiliki beberapa tuntutan diantaranya harus bisa mengikuti pelajaran dengan baik, memenuhi tugas mata pelajaran, mengikuti praktik pembelajaran, mengerjakan UTS, UAS dan mengikuti UN bagi peserta didik tingkat akhir. Selain itu peserta didik juga harus mengikuti aturan yang ada di sekolah serta mengikuti berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler. Berbagai tuntutan yang ada membuat kemampuan peserta didik dalam mengelola berbagai kegiatannya sangat dibutuhkan, sehingga tuntutan tersebut dapat terpenuhi. Dalam hal ini sebagian peserta didik yang tidak mampu mengelola kegiatannya dapat mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas akademik karena mengerjakan suatu aktivitas lain sehingga tugasnya diselesaikan dengan terlambat atau tidak maksimal, hal ini dijelaskan oleh Solomon (1984: 506) yang mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan

aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ilyas dan Suryadi pada tahun 2017 di SMA IT Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, di kalangan peserta didik ditemukan bentuk prokrastinasi akademik yang sering dilakukan adalah tidak mengerjakan tugas, menggantungkan tugas pada teman, terlambat dalam mengumpulkan tugas dan tidak hadir/terlambat dalam mengikuti kelas. Penelitian lain menunjukkan faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Candra, Wibowo dan Setyowani di SMA Negeri Kabupaten Temanggung pada tahun 2014, ditemukan dua faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik yaitu faktor internal berupa kondisi fisik dan kondisi psikologis peserta didik, serta faktor eksternal berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat peserta didik. Fenomena prokrastinasi akademik juga dialami oleh peserta didik SMA Negeri 1 Banjar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA N 1 Banjar, ditemukan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI Jurusan Ilmu Bahasa dan Budaya, sebanyak 21,8% peserta didik di kelas mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Hal ini mengakibatkan kurangnya nilai peserta didik dan peserta didik terburu-buru mengerjakan tugas di waktu tambahan dengan tidak optimalnya

pengerjaan tugas dan hasil tugas yang tidak memuaskan.

Perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola kegiatannya, rasa malas, kesulitan dalam mengatur waktu dan jadwal, peserta didik lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan, dan kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring yang membuat *sebagai* peserta didik melalaikan atau lupa mengerjakan tugas.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena memiliki dampak negatif bagi pelakunya, diantaranya pada penyelesaian tugas-tugas sekolah dan kurangnya pemahaman peserta didik tentang materi pelajaran. Selain itu ada bukti yang ditemukan oleh Semb, Glick, dan Spencer pada tahun 1979 di University of Kansas bahwa prokrastinasi mengakibatkan kinerja akademik yang merugikan, termasuk nilai yang buruk dan pengambilan kembali kursus.

Dari temuan-temuan tersebut menunjukan bahwa prokrastinasi akademik berpotensi mengganggu pemenuhan tugas akademik peserta didik di sekolah. Hal ini sangat disayangkan karena tugas akademik merupakan tanggungjawab utama bagi peserta didik di sekolah, dan hal ini bisa berpengaruh baik terhadap penyelesaian tugas-tugas peserta didik maupun prestasi akademik yang dicapai oleh peserta didik.

Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dari pendidikan berupaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan

optimal pada peserta didik. Dalam mencapai tujuan untuk memandirikan peserta didik, bimbingan dan konseling diberikan melalui berbagai jenis bentuk layanan diantaranya bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu, yang diberikan dengan berbagai pendekatan diantaranya pendekatan psikoanalitik, humanistik, *person centered*, gestalt, *behavior*, dan pendekatan kognitif.

Pendekatan yang fokus terhadap perilaku adalah pendekatan *behavior*. Menurut Komalasari (2011: 141) Pendekatan tingkah laku atau *behavioral* menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk. Manusia juga mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat memengaruhi perilaku orang lain (Komalasari, 2011:152). Dari pernyataan di atas dapat dilihat bahwa konseling *behavioral* berfokus pada tingkah laku dan modifikasi perilaku individu yaitu memunculkan sebuah perilaku baru atau mengurangi dan menghilangkan suatu perilaku, termasuk dalam hal ini mengurangi atau mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1955) pandangan *behavior* menekankan bahwa prokrastinasi merupakan hasil interaksi dengan

lingkungan. Menurut teori behavioristik prokrastinasi akademik terjadi karena adanya *reinforcement* atau penguatan perilaku pada individu, penguatan perilaku ini adalah menguatan negatif atau pembiaran perilaku pada individu yang menunda.

Menurut pandangan behavior perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena belajar yang salah dimana individu belajar dari pengalamannya yaitu kesuksesan dengan perilaku prokrastinasi akademiknya. Skinner berpendapat bahwa perilaku ada karena telah diperkuat (dalam Ferrari, Johnson dan McCown, 1995) Akibatnya, menurut teori perilaku, siswa yang menunda-nunda mungkin memiliki sejarah keberhasilan penunda, atau setidaknya penundaan tugas lebih memperkuat dibandingkan dengan belajar (Bijou, Morris, & Parsons, dalam Ferrari, dkk, 1995). Sehingga perilaku baru dapat juga dimunculkan dengan memberikan *reinforcement* positif dan proses belajar yang baru sehingga prokrastinasi akademik dapat dihilangkan.

Dalam konseling *behavioral* terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk memodifikasi perilaku diantaranya teknik *selfmanagement*. *Self-management* merupakan serangkaian keterampilan yang diterapkan untuk mengubah suatu perilaku. Peneliti menggunakan teknik *self-management* karena teknik *self-management* dapat melatih peserta didik untuk melakukan pengontrolan diri sehingga dapat mempengaruhi perilakunya di kemudian hari. Hal ini dijelaskan oleh Skinner (dalam Miltenberger, 2014: 418) yang menyebutkan bahwa manajemen diri melibatkan perilaku mengendalikan dan

perilaku terkontrol. Dimana individu terlibat dalam perilaku mengendalikan untuk memengaruhi terjadinya perilaku terkontrol di masa depan.

Prokrastinasi akademik pada kajian bimbingan dan konseling merupakan salah satu topik yang berkaitan dengan bidang layanan belajar/akademik. Prokrastinasi akademik merupakan gangguan perilaku individu dalam mencapai kemandirian belajar. Dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik yang terdapat di SMA Negeri 1 Banjar telah dilakukan upaya oleh guru bimbingan dan konseling berupa bimbingan kasikal/kelas. Namun hasil yang diperoleh dirasa belum maksimal karena masih terdapat peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada guru BK SMA Negeri 1 Banjar diperoleh informasi bahwa belum pernah dilakukan konseling *behavior* dengan teknik *Self-management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil kajian latar belakang dan penelitian terdahulu, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *behavior* dengan teknik *selfmanagement* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi penanganan permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik secara umum, maupun sebagai bahan referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif yaitu penelitian eksperimen untuk melihat efektifitas konseling menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *selfmanagement* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2007) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap sampel yang diteliti dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2007:107).

Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah desain kelompok yaitu menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan melibatkan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih berdasarkan hasil *pretest* yaitu peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. setelah terpilih kedua kelompok diberikan *treatment* yang berbeda, kemudian kedua kelompok akan diukur kembali tingkat prokrastinasi akademiknya melalui *posttest* untuk melihat pengaruh dari kedua *treatment*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Banjar yang beralamat di Jl. K.H. Mustofa No. 1 Bajar, Kec. Banjar, Kota Banjar, Jawa Barat 46311. Penelitian dilakukan selaman 5 minggu, yaitu pada tanggal 5 Agustus- 9 September 2020.

Sampel Penelitian

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.

Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner menggunakan instrumen skala prokrastinasi akademik. Instrumen digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatent*.

Instrumen Pengumpul Data

Instrumen skala prokrastinasi akademik berupa skala likert dengan 4 alternatif jawaban. Sebelum digunakan instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Instrumen penelitian diuji cobakan pada sampel dimana populasi diambil, dengan anggota sampel sebanyak 21 orang.

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen terhadap 21 responden menggunakan korelasi *Bivariate Pearson*, terdapat 21 item yang dinyatakan valid dan 13 item yang dinyatakan tidak valid, sedangkan berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus koefisien alpha cronbach diperoleh nilai *Cronbach' Alpha* sebesar 0,880 yang berarti seluruh item dinyatakan valid.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas instrumen, diperoleh instrumen penelitian sejumlah 21 item pertanyaan yang valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan empat jenis analisis yaitu Analisis Stastistik Deskriptif, Uji Normalitas, Uji *Wilcoxon*, dan Uji *Mann Whitney*. Analisis Stastistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian, mencakup jumlah data, nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata dan standar deviasi serta untuk menyajikan kategorisasi data penelitian. Uji Normalitas bertujuan untuk melihat apakah persebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Uji *Wilcoxon* berfungsi untuk melihat perbedaan antara data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Selanjutnya analisis yang keempat yaitu Uji *Mann Whitney* untuk menguji hipotesis penelitian yaitu konseling *behavior teknik self-management* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Profil Umum Prokrastinasi

Akademik

Berdasarkan hasil *pretest* skala prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar didapat profil prokrastinasi akademik dengan persentase kategori sebagai berikut:

Tabel. 1 Kategorisasi Tingkat

Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar

Kategori	Rentang Score	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 42$	2	7,40
Sedang	$42 \leq X < 63$	23	85,20
Tinggi	$63 \leq X$	2	7,40
Jumlah		27	100

Berdasarkan data profil prokrastinasi akademik peserta didik, dipilih 10 orang yang menjadi sampel penelitian yang terdiri dari dua orang peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi dan 8 peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Hasil *pretest* dan pembagian kelompok sampel penelitian disajikan dalam table berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest Sampel Penelitian

No	Nama Peserta Didik (Inisial)	Skor	Kategori	Kelas
1	JA	55	Sedang	Eksperimen
2	RS	79	Tinggi	Eksperimen
3	ZA	58	Sedang	Eksperimen
4	RF	67	Tinggi	Eksperimen
5	TP	59	Sedang	Eksperimen
6.	EP	51	Sedang	Kontrol
7.	AK	54	Sedang	Kontrol
8.	TR	51	Sedang	Kontrol
9.	SA	53	Sedang	Kontrol
10.	TS	53	Sedang	Kontrol

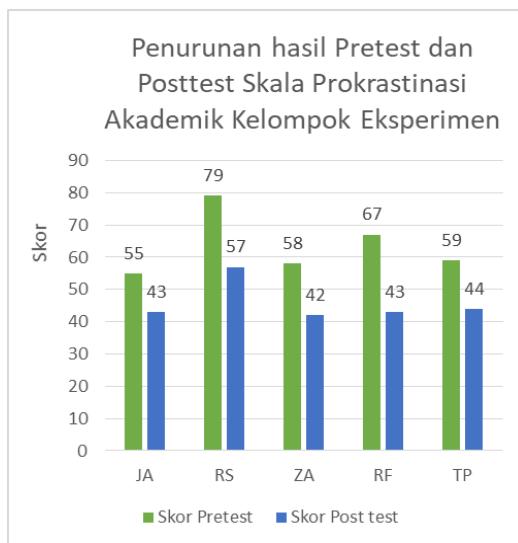
Data Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest* Skala Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Sampel penelitian pada kelompok eksperimen diberi *treatment* berupa konseling *behavior* dengan teknik *self-management* dalam *setting* konseling individu, selanjutnya diberi *posttest* untuk megukur kembali perilaku prokrastinasi akademiknya. Hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Prokrasinas Akademik Kelompok Eksperimen

No	Nama Sampel Penelitian (Inisial)	Pretest		Post test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	JA	55	Sedang	43	Sedang
2	RS	79	Tinggi	57	Sedang
3	ZA	58	Sedang	42	Sedang
4	RF	67	Tinggi	43	Sedang
5	TP	59	Sedang	44	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Data penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada sampel penelitian kelompok eksperimen disajikan dalam gambar 1



Gambar1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Skala Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik ditemukan terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik yang cukup signifikan.

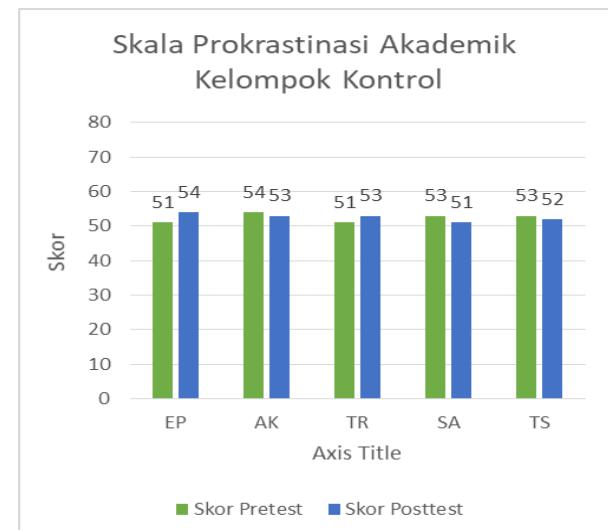
Kelompok kontrol diberikan *treatment* berupa bimbingan kelas dengan materi seputar prokrastinasi akademik dan cara mengatasinya.

Adapun hasil *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Prokrasinas Akademik Kelompok Kontrol

No	Nama Sampel Penelitian (Inisial)	Pretest		Post test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	EP	51	Sedang	54	Sedang
2	AK	54	Sedang	53	Sedang
3	TR	51	Sedang	53	Sedang
4	SA	53	Sedang	51	Sedang
5	TS	53	Sedang	52	Sedang

Berdasarkan tabel 4, terdapat dua orang yang memiliki hasil *pretest* dan *posttest* yang meningkat, sedangkan tiga orang lainnya memiliki hasil *pretest* dan *posttest* yang menurun. Peningkatan dan penurunan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol digambarkan pada gambar 2



Gambar 2. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Skala Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada sampel penelitian kelompok kontrol ditemukan tidak terdapat peningkatan dan penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan.

Deskripsi Proses Penelitian

a. Pra Eksperimen

Tahap Pra Eksperimen dilakukan untuk mempersiapkan seluruh kebutuhan dan persyaratan dalam penelitian. Tahap ini terdiri dari wawancara masalah, pembuatan proposal dan perizinan, dan uji coba instrumen. Tahap pra eksperimen dilakukan pada tanggal 26 Juni- 3 Agustus 2020.

b. Eksperimen

Tahap eksperimen terdiri dari *pretest*, *treatment* dan *posttest* yang dilakukan pada tanggal 5 Agustus 11 September 2020. Pemberian *pretest* pada populasi penelitian dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2020. Pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen berupa konseling *behavior* teknik *self-management* dalam setting konseling individu yang dilakukan pada tanggal 8 Agustus - 8 September 2020. Konseling individu yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian yaitu pertemuan pertama berupa observasi perilaku dan eksplorasi masalah, pertemuan kedua yaitu tahap kerja berupa pemberian *treatment* kepada sampel penelitian berupa strategi yang terdapat pada teknik *self-management*, dan pertemuan ketiga yaitu tahap evaluasi dan pembuatan rencana tindak lanjut. Pertemuan ketiga dilakukan pada minggu ketiga dan keempat masa pemberian treatment.

Treatment yang diberikan pada kelompok control adalah bimbingan kelas dengan materi “Prokrastinasi Akademik dan Cara Mengatasinya”. Pelaksanaan bimbingan

kelas dilakukan sebanyak satu kali yaitu pada tanggal 5 Agustus 2020.

Kegiatan *posttest* pada kelompok eksperimen diberikan setelah masing-masing sampel penelitian menyelesaikan tiga pertemuan pemberian *treatment* yaitu pada minggu ketiga dan minggu keempat masa pemberian *treatment*. Sedangkan pada kelompok kontrol pemberian *posttest* dilakukan pada tanggal 11 September 2020.

c. Pasca Eksperimen

Pada tahap ini dilakukan analisis data untuk melihat perbandingan *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil Analisi data menggunakan uji *Wilcoxon* pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, serta pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Hasil analisis uji hipotesis uji *Wilcoxon*

Uji <i>Wilcoxon</i>	Nilai Signifikansi	Hipotesis <i>Ho</i>	Kesimpulan
<i>Pretestposttest</i> kelompok eksperimen	0,043<0,05	Diterima	Ada perbedaan hasil
<i>Pretestposttest</i> kelompok control	0,785>0,05	Ditolak	Tidak ada perbedaan hasil

Berdasarkan tabel diatas dalam dilihat bahwa pada hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi $0,043 < 0,05$ sehingga hipotesis ditertima yang artinya ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling *behavior* teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik

peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar.

Hasil Uji Hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney* pada data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil analisis uji hipotesis uji *Mann Whitney*

Uji <i>Mann Whitney</i>	Nilai Signifikan si	Hipotesis Ho	Kesimpulan
<i>Pretest</i> kelompok eksperimen kelompok kontrol	0,009<0,05	Diterima	Ada perbedaan hasil
<i>Posttest</i> kelompok eksperimen kelompok kontrol	0,115>0,05	Ditolak	Tidak ada perbedaan hasil

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *mann whitney* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan *treatment*, dimana sebelum diberikan *treatment* rata-rata skor pada kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Kemudian setelah diberikan *treatment* menunjukan tidak ada perbedaan hasil skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana

setelah diberikan *treatment* rata-rata skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada dalam kategorin sedang.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas XII IBBu dengan jumlah sebanyak 27 peserta didik membuktikan bahwa konseling *behavior* teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hal ini terjadi karena prokrastinasi akademik merupakan jenis permasalahan yang dapat diatasi oleh konseling *behavior* teknik *selfmanagement*. Seperti yang diungkapkan oleh Martin & Pear (2015) bahwa jenis masalah yang dapat diatasi dengan teknik *selfmanagement* terdiri dari dua yaitu masalah perilaku yang berlebihan (*behavioral excess*) dan masalah perilaku yang defisit (*behavioral deficit*).

Prokrastinasi akademik dikurangi dengan mengandalkan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku diri sesuai kemampuan individu. Melalui konseling *behavior* teknik *self-mangement* peserta didik dilatih untuk menemukan perilaku-perilaku yang menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik, menentukan tujuan untuk mengganti perilaku lama yang maladaptif dengan perilaku baru yang lebih adaptif, menentukan strategi *self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, melakukan monitoring perilaku dan evaluasi strategi yang dilakukan, serta membuat rencana tindak lanjut. Sehingga setelah melakukan konseling *behavior* teknik *self-management*

peresta didik dapat secara mandiri melakukan *self management*.

Pengontrolan diri (*self management*) yang buruk menjadi salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik. Hal ini dikemukakan oleh beberapa penemuan terdahulu. Seperti yang dikemukakan oleh Gafni & Geri (2010) faktor perilaku individu yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik diantranya adalah kurangnya motivasi, kekurangan dalam pengontrolan diri dan manajemen waktu yang buruk. Selain itu Abu & Saral (2016) menemukan faktor internal penyebab perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah ketidakmampuan individu mengelola waktu, kegagalan dalam kebiasaan belajar yang direncanakan, perfeksionisme, dan lebih suka kegiatan yang menggembirakan. Kedua penemuan tersebut menemukan faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol diri atau kemampuan *self management* individu yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik.

Kemampuan individu dalam melakukan *self-management* berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada individu. hal ini diungkapkan oleh Hana (2019) yang menemukan bahwa *self management* mahasiswa memiliki perpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Semakin baik *self management* mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa penemuan tersebut memperkuat kesimpulan bahwa dengan melatih individu untuk mengelola diri dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada individu.

Keberhasilan konseling *behavior* teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu tujuan yang realistik, komitmen konseling dalam melaksanakan program, dan pemilihan serta pengkolaborasian strategi yang tepat dalam mengatasi permasalahan. Dalam penelitian ini digunakan beberapa strategi *self-management* yaitu 1) *Goal-setting* dan *Self-monitoring*, 2) *Antecedent Manipulations*, 3) *Behavioral Contracting*, 4) *Social Support*, 5) *Self-Instruction*,

Konseling *behavior* teknik *self-management* menjadi efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik karena strategi *self management* membantu individu untuk melakukan pengontrolan diri yang baik sehingga tercapailah tujuan konseling yaitu untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan penelitian diatas membuktikan bahwa konseling *behavior* teknik *self-management* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, Konseling *behavior* teknik *self-management* efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan ratarata nilai skor *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yaitu dari nilai rata-rata skor 63,60 menjadi 45,80. Selain

itu, berdasarkan uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon* terjadi penurunan skor skala prokrastinasi akademik dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* dengan ratarata penurunan (*mean ranks*) sebesar 3.00, sedangkan jumlah *rangking* negatif atau *sum of ranks* adalah sebesar 15.00.

Kemudian berdasarkan pengujian yang dilakukan pada hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan Uji *Mann Whitney* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan bahwa terdapat perbedaan nilai signifikansi sebelum dan setelah diberikannya *treatment* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana sebelum diberikan *treatment* rata-rata skor pada kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan nilai signifikansi hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar $0,009 < 0,05$. Kemudian setelah diberikan *treatment* menunjukan tidak ada perbedaan hasil skor prokrastinasi akademik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, dimana setelah diberikan *treatment* rata-rata skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada dalam kategorin sedang, dengan nilai signifikansi hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar $0,115 > 0,05$. Penelitian ini dapat membuktikan hipotesis penelitian dengan kesimpulan bahwa *treatment* konseling behavior teknik *self-management* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII IBBu SMA Negeri 1 Banjar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta Didik

Dengan diberikannya konseling *behavior* dengan teknik *self-mangement* diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik dan diharapkan peserta didik memiliki *selfmanagement* yang baik serta dapat mencapai kemandirian belajar dan mencapai prestasi belajar di sekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan konseling *behavior* teknik *selfmanagement* untuk mengatasi permasalahan belajar khusunya prokrastinasi akademik pada peserta didik. Penggunaan teknik dapat dilakukan dengan cara mengkolaborasikan berbagai strategi *self-management* sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. 3. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian lain dapat menggunakan strategi *self-management* berupa *self-praise*, *reward* dan *punishment* dalam membantu peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian lain disarankan untuk melakukan konseling dengan waktu yang tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek antar pertemuan sehingga perilaku konseli dapat dimonitoring dengan baik serta penelitian lain dapat melakukan kajian terhadap efektivitas konseling *behavior* dengan teknik *self-management* untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan belajar lainnya

DAFTAR PUSTAKA

Abu, N. S. & Saral. D.G. (2016). The reasons of academic procrastination tendencies of

- education faculty students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA negeri kabupaten temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3), 66-72
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Springer Science & Business Media
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5(1), 15-125.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Penerbit Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1980 oleh McGraw-Hill, Inch)
- Komalasari, Gantina., dkk. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Martin, Garry & Pear, Joseph. (2015). Modifikasi perilaku makna dan penerapannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Miltenberger, Raymond G. (2003). *Behavior modification principles and procedures*. New York: Thomson Wadsworth.
- Semb, G., Glick, D. M., & Spencer, R. E. (1979). Student withdrawals and delayed work patterns in selfpaced psychology courses. *Teaching of psychology*, 6(1), 23-25
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.-509
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. ALFABETA cv: Bandung