

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
KELAS IX SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**NIDHOMUN NI'AM
NPM. 1411080292**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1440 H/2018 M

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS IX
SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**NIDHOMUN NI'AM
NPM. 1411080292**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : H. Andi Thahir, MA.,Ed.D
Pembimbing II : Dr. Ahmad Fauzan, M.pd**

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1440 H/2018 M

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG

OLEH
NIDHOMUN NI'AM

Peserta didik lebih suka mendahulukan permainan komputer, handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas, Melakukan prioritas yang rendah daripada belajar atau mengerjakan tugas dan mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Sesuai latar belakang tersebut maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah Apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Sedangkan tujuannya adalah untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *nonequivalent control group design*.

Adapun hasil hasil pengujian dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh dari dua kelompok t_{hitung} 17,835 dan t_{hitung} 31,386 pada derajat kebebasan (df) 7 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 2,262$ maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($17,835 \geq 2,262$ kelompok eksperimen) dan ($31,386 \geq 0,05$ kelompok kontrol) nilai sign (2 tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$) ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai perbandingan rata-rata untuk kelompok eksperimen Hasil *pretest* dan *posttest* adalah (89,3-43,3) terdapat rata-rata signifikan 4,6 dan rata-rata signifikan kelompok kontrol dari *pretest-posttest* adalah 89,1-47,0 terdapat perbandingan rata-rata signifikan hanya 42,1 maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik teknik *Self-Management* lebih berpengaruh dalam mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, dengan teknik *Self-Management*, Prilaku Prokrastinasi Akademik



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Leikol. H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 353131 Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI PRILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 3 BANDAR
LAMPUNG**

Nama : NIDHOMUN NI'AM

NPM : 1411080292

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan



MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

H. Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd.
NIP. 197208182006041006

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

H. Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP. 19760427 20070 1 1015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Leikol. H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 353131 Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PRILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh : **NIDHOMUN NI'AM**, NPM: 1411080292, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Senin / 31 Desember 2018**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Rubhan Masykur, M.Pd**

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si**

Penguji Utama : **Drs. H. Yahya AD, M.Pd**

Penguji Pendamping I : **H. Andi Thahir, M.A., Ed.D**

Penguji Pendamping II : **Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 19460810 198703 1 001

MOTTO

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۳

Artinya: 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. (Q.S Al Ashr: 1-3).¹

¹ . Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005).

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Bismillahirrohmanirohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, dan tersayang untuk Bapak Ali Masruh, dan Ibu Sutrini yang telah mendukung baik dukungan moral maupun dukungan finansial dan menyayangi, mengasihi, mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakak-kakaku tersayang Ahmad Kasmijan, M.Pd yang senantiasa memberikan motivasi dan mendukung baik dukungan moral maupun dukungan finansial serta kepada orang yang selalu baik kepada saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Undaan Kudus pada tanggal 01 April 1995 di Rumah secara normal pada hari Jum'at pukul 16.15 WIB dengan berat 2,8 kilo gram dan panjang 48 cm. Terangmas Undaan Kudus. Penulis adalah anak bungsu dari pasangan Bapak Ali Masruh dan Ibu Sutrini.

Pendidikan yang telah penulis tempuh :

Penulis menempuh pendidikan formal: SD Negeri 1 Terangmas Undaan Kudus pada tahun 2002-2007; MTS Maslakul Falah Glagahwaru Undaan Kudus dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2010; kemudian melanjutkan ke MA NU Assalam Tanjung Karang Jati Kudus pada tahun 2010 sampai tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2014/2015 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,.

Penulis menjalankan Kuliah Kerja Nyata di Desa Cirebon kecamatan Candipuro Kabupaten Lampung Selatan dan selesai pada tahun 2017.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung; Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

3. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
4. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Bapak dan ibu dosen bimbingan dan konseling Pendidikan Islam, fakultas tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Ibu Dra. Hj. Haria Etty SM,MM. Kepala SMP Negeri 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis, dan Ibu Endang Cahaya Ningrum Fatimah, S.Pd,MM selaku Guru BK Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung terima kasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
7. Seluruh teman-teman angkatan 2014 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN

Raden Intan Lampung, Yaitu yang bernama: Nurhamid, April, Siti Prihatin, Sapri, Dwi Pangestutik, Faris, Aji, Jodi, Samanah, Karsani, Tri mulyanto dan semua teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini.

8. Almamaterku tercinta. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Fiddun ya Wal akhirah Aamiin....

Bandar Lampung, September 2018

Penulis,

Nidhomun Ni'am
NPM 1411080292

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. BatasanMasalah.....	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. ManfaatPenelitian.....	15
G. Ruang Lingkup Penelitian	16

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok.....	18
1. Pengertian Konseling Kelompok	18
2. Tujuan KonselingKelompok	19
3. Asas-asas Konseling Kelompok	20
4. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	21
B. Managemen Diri (<i>Self-management</i>)	23
1. Konsep Dasar <i>self-management</i>	24

2. Teknik <i>Self-Management</i>	25
3. Tujuan <i>Self-Management</i>	27
4. Manfaat <i>Self-Management</i>	28
5. Tahap-Tahap <i>Self-Management</i>	29
C. Prokrastinasi Akademik	33
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	33
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	36
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	39
4. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik	41
D. Peneliti Yang Relevan	42
E. Kerangka Berfikir.....	47
F. Hipotesis.....	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	50
B. Desain Penelitian	51
C. Variabel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Penelitian	53
E. Populasi dan Sampel Penelitian	55
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	60
H. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen	63
I. Langkah Pemberian <i>Treatment</i>	65
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	67
1. Teknik Pengolahan Data.....	67
2. Analisis Data	68

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	70
1. Deskripsi Data	71
a. Hasil Pretest	71
b. Hasil Postest	73
2. Implementasi Dalam Pelaksanaan <i>Treatment</i> Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-management</i>	75
3. Hasil Uji Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self- Management</i>	89
B. Pembahasan Hasil Penelitian	92

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	97
B. Saran-saran	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian Kelomok Eksperiment.....	11
2. Sampel Penelitian Kelompok Kontrol.....	12
3. Langkah – langkah <i>Self - Monitoring</i>	31
4. Definisi Oprasional.....	53
5. Populasi	56
6. Skor Alternatif Jawaban	58
7. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	60
8. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	61
9. Validitas Instrument	63
10. Rancangan <i>Treatment</i> Konseling <i>Self-Management</i>	65
11. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas IX C.....	72
12. Hasil <i>pretest</i> Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas IX E	73
13. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Kelas IX C	74
14. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Kelas IX E.....	74
15. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	86
16. Paired <i>sample test</i>	90
17. Hasil Uji Wilxocon Sampel Prilaku Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperiment dan kontrol.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka berpikir.....	47
2. Pola Non-equivalent Control Group Design	51
3. Variabel penelitian	52
4. Grafik Penurunan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol	88

DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji *Validitas* Angket
2. Keterangan Validasi Angket
3. SPSS V.16 Uji Wilcoxon
4. Rencana Pelaksanaan Layanan
5. Angket prokrastinasi akademik
6. Daftar Hadir Peserta didik
7. Lembar Hasil *Pretest*
8. Lembar Hasil *Posttest*
9. Lembar Observasi
10. Lembar *Self-Management*
11. Surat Izin Penelitian
12. Surat Balasan Penelitian
13. Surat Pernyataan
14. Surat Keterangan Turnitin
15. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi
16. Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Didalam diri manusia terkadang bersemangat untuk melakukan sesuatu aktivitas ataupun kegiatan dan terkadang sebaliknya yaitu terkadang timbul kembali rasa malas, Perasaan malas mampu mendorong seseorang untuk menunda tugasnya, sehingga tugas menjadi menumpuk, didalam dunia pendidikan juga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karna didalam kehidupan manusia pendidikan secara alami sudah merupakan kebutuhan hidup manusia dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dan tugas-tugas yang bervariasi, Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sehingga seseorang prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, fenomena kebiasaan yang menunda-nunda tugas, pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.¹ Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-

¹ M.Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)", h

nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Brown & Holtzman, dalam Rin Fibriani). Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul). Albert Ellis dan William Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.²

Maka dari itu sangat dibutuhkannya untuk mengelola seluruh kemampuan peserta didik dengan teknik *Self-management*, Sebagaimana Pendapat Sukadji, teknik *Self-management* atau pengelolaan diri itu prosedur dimana individu-individu agar dapat mengatur perilakunya sendiri pada penerapan tehnik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar di antaranya: memonitor perilaku individu, serta memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan, menentukan perilaku sasaran, dan mengevaluasi prosedur yang akan dilakukan.³ didalam sisi lain, teknik *self-management* dapat digunakan seseorang individu untuk mengontrol dirinya dengan baik dari segi emosi, tingkahlaku perilaku bahkan

151

² Sekar Ratri Andariani dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distress dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013), h, 166

³ Karsih Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, "*Teori Dan Tehnik Konseling*" (jakarta: PT. Indeks, 2016), h.180

untuk merubah stimulus.

Tehnik *self-management* menurut Sukadji suatu permasalahan yang bisa ditangani dengan di antaranya pada prilaku yang berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, prilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga pengontrolan dari orang lain menjadi kurang efektif; Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri dan tanggung jawab atas perubahan prilaku atau pemeliharaan tingkah laku itu yaitu tanggung jawab peserta didik untuk berubah.⁴

Brigham juga menambahkan bahwa teknik manajemen diri menjadi persyaratan inklusif untuk berbagai prosedur, di mana individu menerapkan prosedur perannya masing-masing untuk mengubah perilakunya sendiri.⁵

Didalam perspektif islam Perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang, oleh karna itu Allah SWT, senantiasa menyuruh kepada seluruh manusia agar selalu mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif, serta memanfaatkan waktu semaksimal mungkin, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, akan tetapi ditunda-tunda, didalam Al-Qur'an telah banyak disebutkan ayat-ayat yang dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-

⁴ Ibid,h.181

⁵ Bobby Newmanc Dana R. Reineckea, Ashley Krokowskib, "Self-Management for Building Independence: Research and Future Directions," *International Journal of Educational Research* " (2016): h.119 tersedia di: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006>.

nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.⁶

Sebagaimana Firman Allah SWT didalam Surah Al-Anbiya Ayat 90 :

فَلَسْتَجِبْنَا لَهُ^۷ وَوَهَبْنَا لَهُ^۸ وَيُحْيِي^۹ وَأَصْلَحْنَا لَهُ^{۱۰} زَوْجَهُ^{۱۱} إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي
الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا^{۱۲} وَكَانُوا لَنَا خُشِعِينَ^{۱۳} ٩٠

Artinya : “*Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kamu*” (Qs Al-Anbiya’ : 90).⁷

Didalam firman Allah SWT perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain yang berada disekitarnya yaitu perilaku prokrastinasi, bahkan perilaku prokrastinasi ini juga sudah diingatkan oleh Allah swt lewat firmannya, di Al-Qur’an yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ^{۱۴} ٧

Artinya: “*Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain*” (QS.Al-Insyirah ayat7).⁸

Didalam firman Allah SWT yang lainnya yaitu dalam surat Hud ayat 112:

فَلَسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ^{۱۵} وَمَنْ تَابَ^{۱۶} مَعَكَ^{۱۷} وَلَا تَطْغَوْا^{۱۸} إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ^{۱۹} بَصِيرٌ^{۲۰} ١١٢

Artinya : “*Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia maha melihat apa yang kamu kerjakan*”.⁹

Didapat dari firman Allah SWT diatas didalam agama islam pun kita

⁶Muhammad "Ilyas dan Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*," (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

⁷ Qs Al-Anbiya’ : 90 dan Terjemah, Bandung, CV Diponegoro, 2005

⁸ QS.Al-Insyirah ayat: 7 dan terjemah, Bandung, CV Diponegoro, 2005

⁹ Alqur’an dan Terjemah, Bandung CV Pustaka Agung Harapan 2006

dilarang berperilaku menunda-nunda kita juga sudah diingatkan agar tidak menunda pekerjaan, ternyata, Bahwa kita semua ini tau bahwa jika kita melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT berarti itu tidak baik untuk diri kita, selanjutnya dijelaskan juga dalam kandungan ayat diatas bahwasanya waktu itu sebuah hal yang sangat istimewa dan berharga sehingga manusia benar-benar bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin.

Penjelasan prokrastinasi akademik oleh Salomon & Rothblum yaitu seseorang individu yang kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas.¹⁰ Prokrastinasi akademik juga disebut juga seseorang yang ber kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan meninggalkan tugas atau menunda, apabila perbuatan tersebut tidak dicegah maka akan berdampak besar jika terus menerus dibiarkan dan tanpa penanganan maka akan menimbulkan sifat-sifat yang tercela yaitu seperti sifat pembohong, peserta didik akan menjadi terdorong akan selalu mencari alasan-alasan untuk tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irrasional, berpikir irrasional permasalahan ini diawali dengan pembelajaran secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan

¹⁰ Ivan Sebastian, "Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* ", h.2.

budaya tempat iadibesarkan, berpikirlah secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan tersebut adalah kata-kata yang tidak logis yaitu menunjukkan cara berpikir yang salah dalam memikirkan tugas akademiknya, peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan, ketika individu mempersiapkan dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam penyelesaian tugas hariannya.

Menurut Solomon & Rothblum penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas-tugas adalah disebut Prokrastinasi akademik.¹¹

Penjelasan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Perilaku prokrastinasi akademik itu adalah perbuatan tunda-tunda yang diperbuat oleh seseorang dengan alasan-alasan yang tidak masuk akal, dan individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan menganggap remeh tugas yang diberikan lalu prokrastinasi terjadi pada setiap pekerja, mahasiswa atau peserta didik, sedangkan prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik diantaranya itu adalah menunda waktu dalam mengerjakan tugas rumah, hingga terlambat dalam peengumpulan tugas dari guru, pada prilaku-prilaku ini tentu akan mempengaruhi prestasi-prestasi belajar pada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

¹¹ Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, Wahyu Nanda Eka Saputra “*Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*”. h.27

Schraw, Wadkins memaparkan bahwa timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu dari faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya besok masih bisa kok, saya bisa mengerjakannya dengan cepat disamping itu juga peserta didik lebih menginginkan (*reinforcement*) kesenangan sesaat yang lebih menarik juga dapat menjadikan penyebab munculnya, perilaku prokrastinasi misalnya memprioritaskan aktivitas yang rendah dibandingkan mengerjakan tugas dari guru seperti memilih jalan-jalan yang tidak ada manfaatnya seperti ke mall dan nongkrong-nongkrong atau bermain mobil legend daripada mengerjakan tugas atau belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya, maka hal ini peserta didik dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah sehinggayang terjadi pada peserta didik kurangnya dukungan yang diberikan oleh orang tua.¹²

Prilaku prokrastinasi akademik akan berdampak tidak baik, diantaranya yaitu peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah standar (sangat rendah), tertarik dirinya menginginkan pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran yang rendah dan jarang masuk sekolah, dan dikeluarkan dari sekolah.

Berdasarkan penelitian dari para ahli, perempuan lebih baik dalam *time management* atau mengatur waktunya. Dibandingkan seorang lelaki lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan perempuan. Karna laki-laki kurang begitu baik dalam mengatur waktunya

Didalam perkembangan seorang perempuan dan seorang laki-laki juga

¹² Ermida and florentina yuni Apsari, "Pelatihan SAT Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya h. 40, "

memiliki perbedaan, Menurut Hurlock bahwa seorang perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki, dengan perbedaan pada kemampuan verbal dan keterampilan motorik yang muncul pada awal perkembangan.¹³

Penulis menyatakan hasil dari penelitian prokrastinasi pada mahasiswi UIN Sunan Kalijaga persentase mahasiswa angkatan 2004 yang menunda studinya berdasarkan jenis kelamin laki-laki yang berprokrastinasi sebanyak 78.5% dan perempuan berprokrastinasi sebanyak 21.5%.¹⁴

Hal ini dalam pemaparan diatas maka didapatkan kesimpulannya yaitu ada beberapa faktor yang mengakibatkan munculnya prokrastinasi akademik adalah : memiliki prioritas yang rendah, kecenderungan mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik, memilikipemikiran-pemikiran yang irasional, pengelolaan diri dan pengaturan waktu yang buruk dan *time management* yang rendah, dengan melihat permasalahan yang dialami oleh peserta didik ini maka penulis memandang perlu untuk memberikan sebuah perlakuan sehingga yang diharapkan dapat membantu peserta didik untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang peserta didik alami dengan menggunakan teknik *self-management*, apabila tidak ditangani dengan segera maka pada diri peserta didik dapat berpengaruh pada penurunan prestasi belajar, dan tidak tercapainya perkembangan potensi dengan

¹³ Vika Elvira Akmal, "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan"

¹⁴ Muhammad Johan et al., "Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta," h.430, tersedia di <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/viewFile/973/887>.

baik, sehingga bisa saja peserta didik tidak naik kelas, agar peserta didik tidak mengalami hal-hal diatas , maka dari itu sebagai guru BK juga harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab terhadap tugas-tugas melalui keahlian yang dimilikinya, Dengan ini penulis menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, salah satunya dalam tujuan pendekatan ini untuk mempelajari tingkah laku baru yang (*adjustive*) sesuai, untuk membantu peserta didik menghapus tingkah laku yang merusak diri peserta didik.

Dalam Teknik konseling *behavioral* di atas, Didapat beberapa salah satu teknik yang dipilih peneliti yaitu teknik pengelolaan diri atau *self-management*. teknik khusus, yang penulis gunakan yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, pembanjiran, penjenuhan, hukuman, dan *disentisasi sistematis* Teknik *self-management* diharapkan dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, *Self-management* mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru merupakan suatu teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola waktu dengan baik.

Berdasarkan pemaparan penulis diatas permasalahan yang terjadi juga disekolah SMP Negeri 3 Bandar Lampung yaitu pada peserta didik kelas IX

mengenai permasalahan mengenai perilaku prokrastinasi akademik, dari hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas serta guru mata pelajaran memang sangat sering menjumpai peserta didik yang memiliki masalah Prokrastinasi akademik, maka dari itu penulis ambil yang berdasarkan hasil wawancara kepada guru bimbingan konseling dan penyebaran angket, pada saat pra survey disekolah SMP Negeri 3 Bandar Lampung, pada bulan januari 2018, yang didapat peserta didik yang sangat sering dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada kelas IX-C dan kelas IX- E dengan jumlah peserta didik sebanyak 61 peserta didik, yang diduga terindikasi memperlihatkan perilaku prokrastinasinya ada 16 peserta didik yaitu 8 peserta didik pada kelas IX-C dan 8 peserta didik pada kelas IX-E terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI-C

No	Indikator	Nama Peserta Didik							Pre sentase	
		AK	BMR	EC	NRS	MPA	PYR	MGA		MS
1	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja;	√	√			√	√	√		40%
2	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber orang lain			√	√	√			√	32%
3	Peserta didik yang Lebih suka mendahulukan permainan komputer ,Handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas	√	√	√		√		√	√	48%
4	Mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima padahal dia menipu dirinya sendiri	√	√		√					24%
5	Melakukan kegiatan yang rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar atau mengerjakan tugas,		√	√		√		√	√	40%
Skor Peserta Didik		89	90	90	92	89	89	92	88	

Sumber : penyebaran angket pada peserta didik kelas IX SMP Negri 3 Bandar Lampung, bulan januari 2018.¹⁵

Berdasarkan tabel diatas, didapat dari penyebaran angket pada saat pra penelitian, bahwa didapatkan beberapa peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi pada kelas IX-C SMP Negri 3 Bandar Lampung, kriteria yang sangat tinggi adalah: (80-100), adapun jumlah peserta didik yang memiliki masalah prilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi ialah sebanyak 8 peserta didik pada kelas IX-E yang dijadikan sampel penelitian

¹⁵ *Penyebaran Angket Pada Peserta Didik Kelas IX SMPN Bandar Lampung, Bulan Januari 2018*

Kelompok eksperimen sedangkan untuk melihat sampel pada kelompok kontrol yaitu peserta didik kelas IX-e pada tabel 2.

Tabel 2
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI-E

No	Indikator	Nama Peserta Didik								Pre Sentase
		AK	BMR	EC	NRS	MPA	PYR	MGA	MS	
1	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi	√	√			√	√		√	40%
2	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber seseorang	√		√		√				24%
3	Peserta didik yang Lebih suka mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas	√	√	√		√	√	√	√	56%
4	Mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima padahal dia menipu dirinya sendiri		√		√		√			24%
5	Melakukan kegiatan yang rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar atau mengerjakan tugas,		√	√		√		√	√	40%
Skor Peserta Didik		89	88	90	88	90	89	88	91	

Sumber : "penyebaran angket pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung, bulan januari 2018".¹⁶

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan datanya dari pemberian angket pada saat pra penelitian bahwa terdapat beberapa peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi pada kelas IX SMP Negeri 3

¹⁶ Penyebaran Angket Pada Peserta Didik Kelas IX SMPN Bandar Lampung, Bulan Januari 2018

Bandar Lampung, kriteria yang sangat tinggi adalah: (80-100), adapun jumlah peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi ialah sebanyak 8 peserta yang pada Kelompok Kontrol.

Selanjutnya Penjelasan dari indikator diatas yaitu:

- a. Peserta didik yang *Writing a Term Papers* disini diartikan yang selalu Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja
- b. Peserta didik yang *Studying for Exams* disini diartikan bahwa meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber seseorang
- c. Peserta didik yang *Reading Assignments* disini diartikan bahwa lebih mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas
- d. peserta didik yang *Administrative Tasks* disini diartikan Menipu dirinya sendiri bahwa dalam mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima.
- e. Peserta didik yang *Attendance Tasks* disini diartikan bahwa melakukan aktivitas/kegiatan yang lebih berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar.¹⁷

Berdasarkan dari penjabaran latar belakang masalah diatas tersebut, maka

¹⁷ Andi Thahir MA.,Ed.D, “Pengaruh Spriritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribaian Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik” h.59

penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMPNegeri 3 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat teridentifikasi masalah antara lain:

1. Teridentifikasi peserta didik yang mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung.
2. Diduga peserta didik yang mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik Sangat tinggi Ada 16 peserta didik yaitu delapan 8 peserta didik pada kelas IX-C dan delapan 8 peserta didik pada kelas XI-E
3. Peserta didik mengabaikan tugasnya dengan harapan tugas tersebut akan pergi
4. peserta didik menipu diri sendiri bahwa dalam mengerjakan tugas yang sedang - sedang saja atau buruk adalah dapat diterima guru,
5. Peserta didik lebih mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas.
7. peserta didik yang memiliki aktivitas yang berguna, tetapi lebih mendahulukan aktivitas yang lebih rendah, seperti dia menunda lebih membersihkan kamar daripada belajar.

C. Batasan Masalah

Dari pembahasan penulis agar tidak meluas dan berfokus terhadap

pembahasannya, penulis membatasi masalah yang terdapat dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, yaitu Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik IX di SMPN 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah yang di uraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *self-management* untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung”

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis ini yaitu:

a. Sekolah

Agar mutu pendidikan dapat meningkat tingkat pendidikan menengah pertama (SMP/MTs) khususnya pada perilaku prokrastinasi peserta didik.

b. Guru

Sebagai pemacu atau motivasi terhadap guru untuk menerapkan teknik *self-*

management kepada peserta didik, Sebagai bahan evaluasi bagi pendidik dalam menangani anak yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

c. Peneliti

Dengan penelitian ini akan menjadi bahan acuan peneliti kedepannya agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten serta dapat membentuk pribadi peserta didik yang memiliki kemampuan dalam menangani peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

d. Peserta didik

Memberikan perubahan kepada peserta didik Diharapkan memiliki pengelolaan diri dan pengaturan waktu yang bagus dan *time management*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis mengharapkan agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang sudah ditetapkan, sehingga penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini, antara lain:

1. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah mengenai bagaimana pengaruh teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik

2. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

3. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung
4. Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.¹ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²

Menurut George M. Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.³

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa

¹ Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama" (Bandung, 2007), h.10

² Achmad Juntika, *Ibid*, hlm.24

³ Winkel dan Sri Hastuti, "Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan" (Media abadi Yogyakarta, 2004), h.590

konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan dalam permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompoknya.

2. Tujuan konseling kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa ketut sukardi yaitu:

- a) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing masing-masing anggota kelompok.
- d) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.⁴

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi

⁴ Dewa Ketut Sukardi, "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah, Rineka Cipta" (Rineka cipta, Jakarta, 2008),h. 68

dan berkomunikasi.

- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu- individu lain yang menjadi peserta layanan.⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu:

- a) Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya).
- b) Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- c) Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang

⁵ Tohirin, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah" (Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007),h. 181

menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Assas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

- d) Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.⁶

4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok namun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4 yakni:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap partisipasi awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan

⁶ Prayitno, *Ibid.* hlm.14-15

dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

b. Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diriberlangsung denganbebas.

Konseling kelompok dengan teknik *Self management* adalah setelah pengungkapan masalah, kemudian;

- 1) Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan
- 2) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari

solusi dan bertukar informasi bagaimana cara memmanagement diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

- 3) Konseli mencoba mempraktikan hasil diskusi dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Mendiskusikan kembali hasil penerapan *self-management* pada pertemuan selanjutnya.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.⁷

B. Manajemen Diri (*self management*)

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah teknik *self management*. Peneliti memilih teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrasti akademik peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu

⁷ Prayitno, *Op, Cit.* Hlm.18

peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik. Tingkat keberhasilan teknik ini tergantung pada diri peserta didik sendiri, karena disini peneliti hanya sebagai mediator untuk membantu peserta didik dapat mengelola dirinya dengan baik.

Seperti pendapat Hartono dan Soedarmadji bahwa dalam penerapan teknik *self management* (pengelolaan diri) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator dalam membantu merancang program serta motivator peserta didik atau konseli.⁸

1. Konsep dasar *self-management*

Self-management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.⁹ Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa “seringkali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilnya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya

⁸ Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani, Efektivitas Layanan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta didik kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tersedia di:
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

⁹ Komalasari, *Op.cit.*h.180

keterampilan. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”.¹⁰

Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, maka peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasar yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

2. Teknik Konseling *Self-Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹¹

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

¹⁰ Gerald Corey, “Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi Vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers,” 1995, h. 25

¹¹ Gunarsa, Singgih, “Konseling Dan Psikoterapi” (Gunung Mulia, Jakarta, 2004), h. 225

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- a) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- b) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya; peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self management*;
- c) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;

- d) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- e) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- f) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.¹²

3. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Menurut Sukadji, masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self management* antara lain yaitu:

- 1) Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.¹³

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang akan dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam

¹² Gunarsa, Singgih, *Konseling dan psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004, h.230

¹³ *Ibid*, h.181

menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli mampu mempolakan perilaku, pikiran, perasaan yang diharapkan dan mempertahankannya.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik, Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.¹⁴

¹⁴ Komalasari, *Op.Cit*, h.181

5. Tahap-tahap Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien pogram. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.¹⁵

Sedangkan menurut Comier dalam Mochamad Nursalim, terdapat tiga strategi *self-management*, yaitu: (1) *self monitoring*; (2) *stimulus-control*; dan (3) *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu :

(a) *Self-Monitoring*

Menurut Comier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.¹⁶

Berikut penjelasan tahap-tahap *self-monitoring* pada Tabel 3 dibawah ini:

¹⁵ *Ibid*, h.182

¹⁶ Mochamad Nursalim, "Strategi Dan Intervensi Konseling" (Jakarta: Akademia Permata, 2013),h 153

Tabel 3
Langkah-Langkah Self-Monitoring

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan <i>overview</i> (gambaran singkat) prosedur Strategi
2. Penentuan respons yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitor: a. Jenis respons b. Kekuatan/valensi respons c. Jumlah respons
3. Mencatat respons	a. Saat mencatat/timing mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respons 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/perencana b. Metode mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a) Mencatat terus menerus/kontinu b) Waktunya acak/sembarangan/sampling c. Alat mencatat <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan kerikil 2. <i>Accessible</i> seperti tanda-tanda dan bintang
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memerlihatkan Data	Memberitahukan kepada orang-orang untuk mendapatkan dukungan lingkungan
6. Analisis data	Ketepatan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

Sumber: Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* halaman 154-155

b) Stimulus-control

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat

terlaksanakannya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/antecedent dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain antecedent merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

c) Self reward

Self reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh.¹⁷ Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik *management* diri atau *self management* dalam meningkatkan belajar peserta didik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai.¹⁸ Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi.

¹⁷ *Ibid*, h.157

¹⁸ Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h.156

Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.¹⁹

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum mengutarakan bahwa Prokrastinasi adalah merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.²⁰ Selaras dengan pendapat di atas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk bagi mereka.²¹

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua tentu memiliki kebiasaan baik dan kebiasaan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya. Bahkan perilaku ini sudah diingatkan oleh Allah swt lewat firmanNya di Al-Qur'an yang berbunyi:

¹⁹ Detria, "*Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

²⁰ Nadia susanto Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, "*Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya,*" h.1 <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>. [diakses pada tanggal 27 januari 2018 pukul 10.30].

²¹ Ibid.hlm2

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain” (QS.Al-Insyirah ayat 7).²²

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Qur’an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah,²³

Sebagai firman Allha SWT dalam Al-Qur’an Surah Al-Anbiya Ayat: 90

فَلَسْتَجِيبُنَا لَهُۥٓ وَوَهَبْنَا لَهُۥٓٓٓ وَيَحْيَىٰ ۚ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥٓٓٓ زَوْجَهُۥٓٓٓ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي
الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خُشِعِينَ ٩٠

Artinya : “ Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.” (Qs Al-Anbiya’ : 90)²⁴

Dari penggalan ayat tersebut kita diingatkan agar tidak menunda pekerjaan, ternyata di dalam agama pun kita dilarang untuk berperilaku menunda nunda. Kita semua tau bahwa jika hal itu dilarang berarti tidak baik untuk diri kita.

Menurut Lay, Bahwa Prokrastinasi adalah kecenderungan peserta didik

²² QS.Al-Insyirah ayat 7 dan terjemah,bandung,CV Diponegoro,2005

²³Muhammad Ilyas dan Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

²⁴ Qs Al-Anbiya’ ayat 90 dan Terjemah,Bandung, CV Diponegoro,2005

untuk menunda-nunda apa yang diperlukan atau diperintahkan untuk mencapai tujuan yang diberikan oleh guru.²⁵

Selanjutnya menurut Solmond Rothblum Prokrastinasi tampaknya menjadi masalah yang signifikan terutama di kalangan mahasiswa, meski ada banyak kemungkinan alasan untuk terjadinya penundaan pada siswa.²⁶

Sedangkan Menurut Clayton, Ferrari & Tice, Nicholson & Scharff, efek prokrastinasi pada kepuasan hidup siswa diselidiki, Temuan tersebut terungkap bahwa peserta yang memiliki tingkat penundaan lebih tinggi dilaporkan memiliki kepuasan hidup lebih tinggi daripada yang dilakukan peserta yang memiliki skor penundaan yang lebih rendah, dalam hal ini, temuan dalam penelitian ini ditemukan konsisten dengan pandangan populer tentang penundaan dalam kecenderungan penundaan pada siswa membawa negatif pada perasaan.²⁷

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.²⁸

Dari segelintir pendapat dari ahli di atas kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang

²⁵ Bilge Uzun and Mesut Saçkes, "International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2010) Effects of Academic Procrastination on College Students ' Life Satisfaction," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 12 (2011): 513, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>.

²⁶ Ibid hlm.513

²⁷ Ibid hlm.516

²⁸ Ivan Sebastian, "Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik," h. 2, Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 19 januari 2017, pukul 07.30.].

dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self-management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang akademik. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban. Bahkan di dalam Al-Qur'an kita sudah diingatkan untuk sesegera mungkin menyelesaikan tugas, hal ini menjadi bukti bahwa perilaku ini merupakan perilaku yang dilarang oleh agama khususnya para umat Islam.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku

prokrastinasi.²⁹

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.³⁰

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Masalah pengelolaan waktu

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai

²⁹ Hampton amber, E., 2005, "Locus Of Control and Procrastination," tersedia di: www.capital.edu.com. [diakses pada tanggal 27 januari 2018 pukul 08.35]

³⁰ M. N. Ghufro, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", UGM Yogyakarta, 2003," <http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufrognmbab2.pdf>. [diakses pada 28 januari 2018 pukul 11.12].

prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.³¹

b. Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

d. Karakter individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan

³¹ Zamini, "Kajian Teori Prokrastinasi akademik,UINSBY," 2010.

dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.³²

3. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa ciri-ciri Prokrastinasi Akademik dalam teori Solomon dan Rothblum, sebagaimana yang telah disebutkan dalam buku bapak H. Andi Thahir MA.,Ed.D dalam beberapa indicator diantaranya sebagai berikut:

- a. selalu Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja
- b. Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber orang lain
- c. Lebih mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas
- d. mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas
- e. Melakukan aktivitas/kegiatan yang lebih berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar.³³

Berdasarkan beberapa indikator diatas penulis uraikan: Dampak dari Penundaan atau prokrastinasi untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya Menipu dirinya sendiri bahwa dalam mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima, harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat . Selanjutnya peserta didik yang meremehkan pekerjaan yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber seseorang, sehingga orang yang mengalami prokrastinasi dan dia selalu

³² Ibid

³³ Andi Thahir MA.,Ed.D, Farida S.Kons “*Pengaruh Spriritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribaian Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik*” h.59

mengandalkan orang lain lalu dalam menyelesaikan tugas saya belum bisa menyelesaikan hingga tuntas dan dia selalu mengandalkan orang lain sehingga memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik. Selanjutnya peserta didik yang menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan komputer handphone dan menjelajahi internet, Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tugas yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakannya, malahan ia mengabaikan tugasnya ditinggal bermain game sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai. Selanjutnya peserta didik yang menipu diri sendiri bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat terima sehingga ia menunda-nunda waktu yang telah ditentukan dalam menjejak tugas dan tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakannya.

Selanjutnya peserta didik melakukan aktivitas/kegiatan yang lebih berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar dan ia melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas belajarnya yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran,whatsapp, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, main game dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dari uraian diatas didapatkan kesimpulan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi, Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber seseorang, Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan computer,handphone dan menjelajahi internet, menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat jadi terima, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Dampak Negatif Prilaku Prokrastinasi Akademik

Dari seluruh uraian di atas dan juga pendapat para ahli sudah dipastikan prokrastinasi memiliki banyak dampak negatif.

Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam 2 hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.³⁴

Berdasarkan pemaparan di atas tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik dibagi menjadi 2 yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Eko Setiawan, Permasalahan yang diungkap dalam penelitian ini adalah: “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku merokok siswa kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan” Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

³⁴ W Pratiwi Yogi, “Kajian Pustaka Prokrastinasi akademik, Universitas Negeri Yogyakarta” (<http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada 4 februari 2018, pukul 11.24), h.23

management dalam menurunkan perilaku merokok siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan dengan jumlah populasi 219 siswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah 15 siswa. Dari hasil perhitungan analisis rumus *t test* yang diperoleh sebesar 3,6 sementara dengan taraf signifikan 5% (0.05) sebesar 1,70. Karena $>$, $3,6 > 1,70$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan. Data penelitian menunjukkan bahwa dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* skala perilaku merokok siswa pada kelompok eksperimen sebesar 18,3 dan pada kelompok kontrol selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* skala perilaku merokok sebesar 6,7. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata perilaku merokok antara kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan kelompok kontrol yang tidak diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebesar 11,6.³⁵

Perbedaannya hanya pada peneliti Eko Setiawan permasalahan untuk

³⁵ Eko Setiawan, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dapat Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan," tersedia di: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/995/0%0A%0A>.

mengurangi perilaku merokok peserta didik, sedangkan penelitian ini permasalahannya adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

2. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Heni Febriani pada tahun 2016-2017 dengan judul Efektivitas Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 13 Bandar Lampung, Berdasarkan hasil penelitian oleh Heni Febriani yang awalnya perilaku membolusnya tinggi sehingga dengan konseling kelompok dengan teknik *self-management* mampu mengurangi perilaku membolos peserta didik SMP Negeri 13 Bandar Lampung.³⁶ Perbedaannya hanya pada penelitian Heni Febriani menggunakan jenis penelitian pre- experimental penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Kemudian telaah dan kajian penulis selanjutnya temukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu bernama Farida Sholichatun Nisa pada tahun 2012 dengan judul “Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun ajaran 2012-2013”, Keterlambatan

³⁶ Heni febriani, “Efektivitas Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 13 Bandar Lampung,” 2017.

siswa dalam mengumpulkan tugas telah banyak terjadi khususnya pada kelas VIII E. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor dan guru mata pelajaran, kelas VIII E rentan melakukan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau yang disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-experimental dengan jenis one group pre-test dan post-test design. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa kelas VIII E Negeri 1 Sukomoro yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Metode pengumpul data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik siswa. Jenis angket yang digunakan angket tertutup dengan 4 alternatif jawaban yaitu, selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik non parametric dengan uji tanda (sign test). Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik dengan uji tanda maka dapat diketahui $N = 6$ dan $X = 0$. Tabel harga X dalam tabel binominal menunjukkan bahwa $N = 6$ diperoleh $p = 0,016$. Harga ini lebih kecil dari pada α dan berada pada daerah penolakan untuk $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa hipotesis statistik yang berbunyi strategi Self Management dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013.³⁷ Perbedaannya hanya pada

³⁷ Farida Sholichatun, "Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-

penelitian Farida sholichatun menggunakan jenis penelitian pre-experimental dengan jenis one group pre-test dan post-test design sedangkan penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

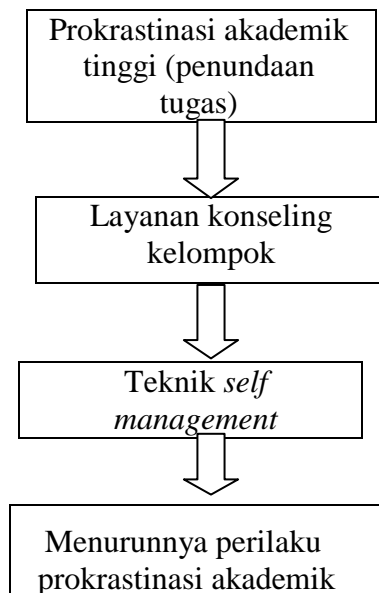
4. Kemudian telaah dan kajian penulis selanjutnya temukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu bernama Nurdjana Alamri penelitian ini adalah mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi terlambat masuk sekolah pada siswa Kelas X SMA 1 Gebog. Ada 8 siswa sebagai subjek penelitian yang dipilih berdasarkan frekuensi keterlambatan masuk sekolah. Penelitian ini dirancang dalam dua siklus dan di masing-masing siklus terdapat 3 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima, karena ada peningkatan dari indikator keberhasilan. Perbedaannya hanya pada penelitian Nurdjana Alamri menggunakan layanan bimbingan kelompok dan menyelesaikan permasalahan yang berbeda yaitu penelitiannya untuk mengurangi perilaku terlambat dalam

masuk sekolah.³⁸

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.³⁹ Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *self-management* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai memmanagement dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah:

GAMBAR 1
Kerangka Berfikir



³⁸ Nurdjana Alamri, “Kata Kunci:,” *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog*, no. 1 (2015).

³⁹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*” (Alfabeta, Jakarta, 2013), h.60

F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata yaitu hypo (belum tentu benar) dan tesis (kesimpulan). Menurut sekaran, mendefinisikan bahwa hipotesis sebagai hubungan yang diperkirakan secara logis diantara dua atau lebih variabel yang diungkap dalam bentuk pernyataan yang dapat diuji. Berdasarkan devinisi tersebut hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.⁴⁰

Hipotesis dalam penelitian untuk menguji harus terlebih dahulu diterjemahkan menjadi term statistic. Dalam penelitian Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel, Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara pupulasi dengan data sampel.⁴¹

H_0 = Tidak ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung

H_a = Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung

$H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$

$H_a : \mu_1 = \mu_2$

⁴⁰ Juliansyah Noor.*Ibid.* h.78

⁴¹ Sugiyono.*Ibid.* h.103

Keterangan :

μ_1 : Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*.

M2 : Prilaku Prokrastinasi Akademik sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis dalam penelitian ini yaitu dengan metode kuantitatif. Disebut metode kuantitatif karena metode ini untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel dan data penelitian banyak menggunakan angka data statistik¹.

Yang penulis digunakan dalam penelitian ini ialah *quasi eksperimental*, penelitian ini dilakukan di dalam sebuah laboratorium atau tempat yang dalam pelaksanaannya ada sebuah perlakuan atau *treatment* yang diberikan.² Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk dapat melihat adanya pengaruh dalam pemberian perlakuan,

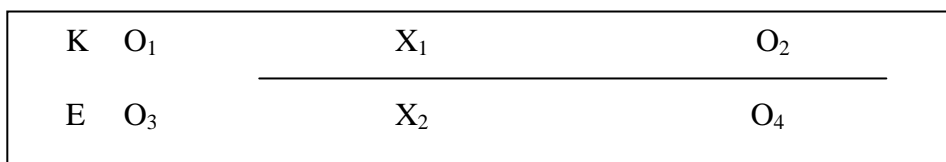
Disesuaikan dengan tujuan yang sudah ditetapkan dalam Penelitian *eksperiment* ini berdasarkan permasalahan yang ada yaitu, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *selfmanagement* untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas IX SMPNegeri 3 Bandar Lampung”

¹ Juliansyah Noor, “Metodologi Penelitian,” in *Skripsi, Tesis, Dan Karya Ilmiah* (jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h.38

² Sugiono, “*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,*” (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 107

B. Desain Penelitian

Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Design ini menggunakan penempatan subyek kedalam kelompok secara tidak random, baik untuk kelompok *eksperimen* maupun untuk kelompok *control*.³ Berikut ini design penelitian adalah :



Gambar 2
Pola Non -Equivalent Control

Penjelasan dari Gambar 2:

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol

- O₁ : kelompok kelas control pemberian *pretest*
- O₂ : kelompok kelas control pemberian *posttest*
- X₁ : anggota sampel kelas control diberiakan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Time out*
- X₂ : Anggota sampel kelompok eksperimen diberiakan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengantechnik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik
- O₃ : kelompok eksperimen pemberian *pretest*
- O₄ : kelompok eksperimen pemberian *posttest*

³ Emzir, “*Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*”, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012)”, hal. 10

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini yaitu Seluruh objek yang dijadikan bahan dalam penelitian.⁴ Variabel penelitian itu berhubungan dengan peran dalam peristiwa dan gejala yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *selfmanagement* untuk mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung” yang memiliki dua variabel yaitu:

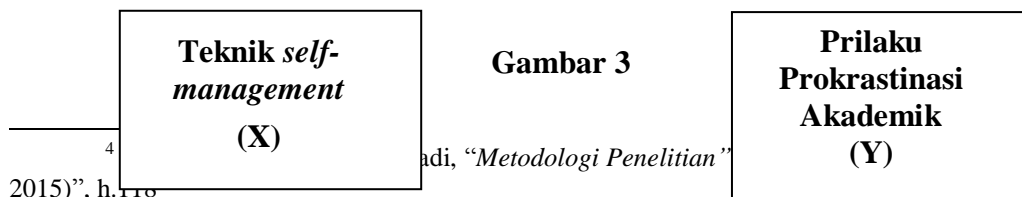
a. Variabel Independent atau bebas (X)

Variabel independent adalah variabel yang secara bebas berpengaruh atau penyebab terhadap variabel lainnya. Pada penelitian ini variabel bebas adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

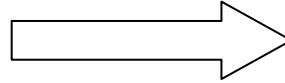
b. Variabel Dependen atau terikat (Y)

Variabel dependent adalah variabel tidak bebas, variabel ini dipengaruhi oleh variabel lain.⁵ Pada penelitian ini variabel terkait adalah prilaku prokrastinasi akademik, didalam penelitian ini Konseling Kelompok dengan teknik *self-management* diberi simbol (X) sementara prilaku prokrastinasi akademik (Y). pengaruh dua variabel ini dapat dilukiskan dibawah

ini:



Variabel Penelitian



D. Definisi Oprasional

Dari uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, Definisi operasional atau tentang apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan, Penyusunan definisi operasional variabel dilakukan karena menunjukkan alat pengambilan data mana yang cocok digunakan.⁶ Variabel bebas penelitian adalah Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, Variabel bebas disebut juga variabel eksperiment. Dari variabel terikat yang penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional table 4:

Tabel 4
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen (X): Teknik <i>Self-management</i>	Teknik <i>self management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju , untuk dapat mengatur ,memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam	-	-	Interval

⁶ Suharsimi Arikunto, 2006. Hlm : 76

	<p>mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi pengaruh dari prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang ada pada peserta didik.</p>			
<p>Variabel dependen : (Y) Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung</p>	<p>Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku dimana seorang individu atau biasa disebut prokrastinator melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas yang berhubungan dengan akademik. Menurut para ahli ada beberapa indikator prokrastinasi akademik diantaranya: a) <i>Writing a Term Papers</i>, yaitu Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat aja,</p>	<p>Angket prokrastinasi akademik sejumlah 20 pernyataan S=Selalu SR=Sering KK=Kadang-kadang J=Jarang TP=Tidak Pernah</p>	<p>Skala penilaian prokrastinasi akademik sangat tinggi hingga sangat rendah (100-20)</p>	

	<p><i>b) Studying for Exams,</i> yaitu Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber seseorang</p> <p><i>c) Administrative Tasks,</i> yaitu Menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat jadi terima</p> <p><i>d) Reading Assignments,</i> yaitu Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan handphone, komputer dan bermain internet</p>			
	<p><i>e) Attendance Tasks</i> yaitu Melakukan kegiatan yang rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar atau mengerjakan tugas,</p>			

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi yaitu seluruh yang menjadi target dalam mengeneralisasikan hasil penelitian, Jadi populasi itu adalah kelompok yang dijadikan fokus penelitian

yang berhubungan dengan kepada siapa hasil penelitian akan berlaku.⁷

Pada penulisan ini, yang akan dijadikan populasi adalah peserta didik kelas IX-C dan kelas IX-E SMP Negeri 3 Bandar Lampung berjumlah 62 peserta didik yaitu berikut pengelompokan kelas :

Tabel 5
Jumlah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

NO	KELAS	JUMLAH PESERA DIDIK
1.	IX C	32
2.	IX E	29
	JUMLAH	61

2. Sampel

Sampel adalah bagian dalam populasi yang memiliki karakteristik untuk menjadi objek penelitian, Populasi yang dihadapi oleh peneliti merupakan dalam jumlah besar dan peneliti tidak mampu mempelajari semua, oleh karena itu peneliti mengambil sampel dari populasi.⁸ Sampel penulis ini berjumlah 16 peserta didik. Kelompok eksperimen berjumlah 8 peserta didik dan kelompok kontrol berjumlah 8 peserta didik.

3. Teknik Sampling

Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik *purposive sample* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan kelas IX sebagai sampel karena kelas

⁷ Wina Sanjaya, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h. 228

⁸ Sugiyono, *Op. Cit.*, h. 81

tersebut memenuhi kriteria sampel sebagai berikut:

- 1) Peserta didik kelas SMPN 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018;
- 2) Peserta didik mengalami permasalahan prokrastinasi akademik yang sangat tinggi;
- 3) Peserta didik yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Pada observasi ini penulis menggunakan observasi kuasai-partisipan, dimana dari sebagian kegiatan observer terlibat langsung, Namun disebagian kegiatan lagi observer tidak terlibat langsung, observasi yang dilakukan adalah pada saat survey awal, Observasi digunakan mengukur perubahan perilaku individu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga dapat diperoleh data yang relevan dari hasil pemberian perlakuan.⁹

2. Angket

Angket ialah instrument penelitian yang berupa rangkaian pernyataan secara tertulis, yang mana instrument ini wajib diisi oleh responden disesuaikan berdasarkan petunjuk dalam pengisian.¹⁰ Angket ini dibuat peneliti dengan jumlah 20 item pernyataan yang dibuat berdasarkan lima indikator prokrastinasi akademik. Kuesioner tersebut telah divalidaasi oleh dosen bimbingan dan

⁹ Anwar Sutoyo, "Pemahaman Individu" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h.87

¹⁰ Wina Sanjaya, *Op. Cit*, h.255

Konseling Pendidikan Islam Bapak Defriyanto, SIQ.M.Ed pada tanggal 10 april 2018.

Agket ini digunakan saat *pre-test* guna mengukur tingkat perilaku prokrastinasi sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, Angket ini juga digunakan untuk *post-test* bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan dan pengaruh dalam menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas IX di SMPN 3 Bandar Lampung.

Tabel 6
Skor Alternatif Jawaban Angket

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	(S)	(SR)	(KK)	(J)	(TP)
<i>Favorable</i> peretanyaan positif	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> Pertanyaan Negatif	1	2	3	4	5

Keterangan :

- S = Selalu
- SR = Sering
- KK = Kadang-Kadang

J = Jarang

TP = Tidak Pernah.¹¹

Setelah hasil angket telah diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi

Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik yang ditentukan dengan

interval yang dibuat dengan rumus:

Rumus :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I = Interval

NT = Nilai tertinggi

NR = Nilai terendah

K = Jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik

adalah:

- a. Sekor tertinggi : 5 X 20 = 100
- b. Sekor terendah : 1 X 20 = 20
- c. Rentang : 100 – 20 = 80
- d. Jarak interval : 80 : 5 = 16

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{(20 \times 5) - (20 \times 1)}{5} = \frac{80}{5} = 16$$

¹¹Sugiyono, *Op.Cit*, h. 94.

Tabel 7
Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik

Interval	Kriteria
84 – 100	Sangat Tinggi
68 – 84	Tinggi
52 – 68	Sedang
36 – 52	Rendah
20 – 36	Sangat Rendah

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Penelitian ini memilih angket sebagai instrument pengumpul datanya. Teori dasar yang digunakan dalam mengembangkan instrument ini ditinjau dari pengertian dan indicator prokrastinasi akademik

Lalu penulis menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi perilaku prokrastinasi akademik. Kisi-kisi yang dikembangkan yaitu dengan memperhatikan indikator yang telah disajikan oleh, Sholomon dan Rothblum dkk diantaranya :

- a. Peserta didik yang *Writing a Term Papers* disini diartikan yang selalu Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja
- b. Peserta didik yang *Studying for Exams* disini diartikan bahwa meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi

kemampuan dari sumber-sumber seseorang

- c. Peserta didik yang *Reading Assignments* disini diartikan bahwa lebih mendahulukan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas
- d. peserta didik yang *Administrative Tasks* disini diartikan Menipu dirinya sendiri bahwa dalam mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima.
- e. Peserta didik yang *Attendance Tasks* disini diartikan bahwamelakukan aktivitas/kegiatan yang lebih berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar.¹²

Tabel 8

Kisi-kisi Pengembangan instrumen penelitian

Variabel	Indikator	Sub indicator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi akademik Sholomon dan Rothblum (1984)	<i>Writing a Term Papers</i>	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat begitu saja;	6,9	1,19

¹² Andi Thahir MA.,Ed.D, “Pengaruh Spriritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribiaan Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik” h.59

	<i>Studying for Exams</i>	Menganggap mudah yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang”	17,13	5,14
	<i>Reading Assignments</i>	Lebih mendahulakan permainan komputer ,handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas	11,16	2,10
	<i>Administrative Tasks</i>	Menipu diri sendiri bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima	4,12	3,7
	<i>Attendance Tasks</i>	Melakukan kegiatan yang rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar atau mengerjakan tugas,	8,18	15,20

Dalam Perhitungan skor perolehan perilaku peserta didik yang menjadi skor

perolehan dalam perhitungan menggunakan rumus dari Sutrisno Hadi dalam SuharsimiArikunto, yaitu :

$$Ji = (t - r)/Jk$$

Keterangan :

- t = skor tertinggi ideal dalam skala
- r = skor terendah ideal dalam skala
- Jk = jumlah kelas interval

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Sekor tertinggi : $5 \times 20 = 100$
- b. Sekor terendah : $1 \times 20 = 20$
- c. Rentang : $100 - 20 = 80$
- d. Jarak interval : $80 : 5 = 16$

H. Uji Validitas Reabilitas Keabsahan Data

1. Uji Validitas Instrument

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data-data yang terjadi pada objek pada saat dilakukan penulis dengan data yang dilaporkan.¹³ uji validitas yang digunakan untuk menguji kevaliditan angket yang digunakan. Dalam pengujian dalam validitas angket peneliti ini menggunakan bantuan SPSS *for windows release 16*, Jumlah peserta didik yang dipilih yaitu 20 peserta didik, Jika $N = 20$ dengan taraf signifikan 5%, maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$. Sehingga dapat dinyatakan:

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

¹³ Sugiyono, *Op. Cit*, h. 267

Tidak Valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel 9
Validitas Angket

NoItem	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,361	.526	Valid
2	0,361	.568	Valid
3	0,361	.618	Valid
4	0,361	.620	Valid
5	0,361	.680	Valid
6	0,361	.513	Valid
7	0,361	.591	Valid
8	0,361	.755	Valid
9	0,361	.645	Valid
10	0,361	.612	Valid
11	0,361	.741	Valid
12	0,361	.683	Valid
13	0,361	.583	Valid
14	0,361	.447	Valid
15	0,361	.668	Valid
16	0,361	.686	Valid
17	0,361	.381	Valid

18	0,361	.666	Valid
19	0,361	.533	Valid
20	0,361	.817	Valid

Dapat disimpulkan bahwa 20 pernyataan dalam angket tersebut dipergunakan sebagaimana mestinya karena sudah dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas Instrumen

Relibitas instrument merujuk kepada konsistensi dan kestabilan hasil pengukuran data ketika instrument itu digunakan. Suatu data dikatakan *reliable* (dipercaya) dan *dependable* (diandalkan) apabila digunakan oleh dua atau lebih peneliti dan menghasilkan data yang konsisten dan jika data dipecahkan tidak mengubah data.¹⁴

I. Rancangan Pemberian Treatmen

1) Tahap pertama

Sebelum melaksanakan *treatment* kepada peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibagikan angket *pre-test*. *Pretest* ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-mananegement*.

¹⁴ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Rajawali, 2013), h. 58

2) Pemberian *Treatment* (perlakuan)

Setelah kedua kelompok diberikan *pretest* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *Treatment* / perlakuan yang diberikan pada kelas eksperimen berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management*, sedangkan pada kelas kontrol menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *time out* pemberian *treatment*/perlakuan akan dilakukan dengan 4 tahap inti dengan waktu 45 menit dapat dilihat pada table 10 dalam setiap tahapan dilakukan sebanyak 2-3 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan tercapainya tujuan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan, adapun tahap-tahapannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.”

Tabel 10

Rancangan Pemberian *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinai

No	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Assesment dan Diagnose	2-3 kali	45 menit
2	2	Menetapkan tujuan dengan mengetahui Kebutuhan peserta didik	2-3 kali	
3	3	Implementasi teknik <i>Self management</i>	2-3 kali	
4	4	Evaluasidan Pengakhiran dalam sesi kelompok	2-3 kali	

3. Tahap ketiga, *Post-test*

Yaitu *Post-test* langkah terakhir sekaligus langkah pengawasan ini dengan memberikan angket sama seperti tahap *pre-test*. darihasilnya berupa data kemampuan akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari perlakuan yang telah diberikan oleh penulis.

4. Evaluation Termination

Langkah pada pertemuan ini menanyakan peserta didik tentang apa yang telah dipahami, bagaimana perasaannya, dan apa yang akan dilakukannya setelah mengikuti proses konseling dan membahas tugas-tugas yang harus dilakukan lalu mengakhiri proses konseling dengan ucapan terimakasih pada peserta didik.

J. Teknik pengolahan dan analisis data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data diterapkan pada saat semua data sudah terkumpul, untuk mempermudah proses olah data maka perlu dilakukan persiapan, diantaranya

- a. (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisisioner jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan yang lainnya

- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan editing, selanjutnyadilakukan pengkodeanyakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. pada tahap *Processing* pemrosesan data dengan memasukan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS 16*.
- d. *Cleaning* (pembersihan data), untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri.¹⁵

2. Analisis data

Analisis data merupakan proses ketika data dari responden sudah terkumpul, Perolehan data tersebut dari hasil angket, melalui pengelompokan dalam setiap kategori, menguraikan, dan menarik kesimpulan agar mudah ditelaah oleh pembaca, Keberhasilan dalam penelitian dapat diketahui apabila adanya peserta didik yang mengalami penurunan, untuk mengetahui hal tersebut maka peneliti menggunakan uji wilcoxon, Analisis ini menggunakan bantuan *SPSS windows release 16*. Rumus yang digunakan untuk uji z hitung adalah :

¹⁵ Herlia Wati, “*Metode Penelitian*” (online) blogspot

$$z = \frac{T - \left[\frac{1}{4} N (N + 1) \right]}{\sqrt{\frac{1}{24} (N)(N + 1)(2N + 1)}}$$

Ket : Z = Uji *Wilcoxon*
T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*
N = Jumlah data sampel

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini yang telah dilaksanakan penulis yaitu di SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 untuk penelitian ini telah dilaksanakan mulai tanggal 30 Juli sampai 05 september , penjadwalan penelitian disesuaikan dengan jadwal yang telah disepakati dengan subjek yang akan diteliti. Pada Bab ini mendeksripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan penulis, maka dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang kategori prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMP Negri 3 Bandar Lampung, serta “Pengaruh layanan konseling kelompok kelompok dengan teknik *self- management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik”

Dari hasil penyebaran instrument tujuannya yaitu untuk mendapatkan data tentang peserta didik yang mengalami Prilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang sangat tinggi lalu untuk melihat pengaruhnya penulis menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, hasil dari penyebaran instrumen yang diberikan terhadap peserta didik dijadikan sebagai penganalisis awal guna merumuskan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-*

management untuk mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik yang akan diuji cobakan untuk memperoleh pengaruhnya setelah diberikan *treatment*.

Populasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah peserta didik di Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung sampel peserta didik yang penulis teliti sebanyak 61 peserta didik dimana dalam sampel dibagi menjadi 2 kelompok peserta didik dijadikan kelompok eksperimen ada 8 dan 8 peserta didik dijadikan sebagai kelompok kontrol

1. Deskripsi Data

a. Hasil *Pretest* Prilaku Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan kontrol pada Peserta Didik DI SMP Negri 3 Bandar Lampung

Pre-test dilaksanakan untuk mengetahui prilaku prokrastinasi akademik sebelum diberi *treatment*. Kedua kelas diberikan *pre-test*, hasilnya dibawah ini:

Berikut ini adalah hasil atau kondisi pretest pada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik kategori yang sangat tinggi terdapat pada table 11:

Tabel 11
Hasil *Pretest* Angket Prokrastinasi Akademik
Pesertadidik kelas IXc *Pretest* Kelompok Eksperimen

NO	Nama Peserta Didik	Hasil Pretest	Krikteria
1	AK	89	Sangat Tinggi
2	BMR	90	Sangat Tinggi
3	EC	90	Sangat Tinggi
4	MDS	92	Sangat Tinggi
5	MPA	89	Sangat Tinggi
6	MGA	89	Sangat Tinggi
7	NRS	92	Sangat Tinggi
8	PYR	88	Sangat Tinggi

Kemudian hasil *pretest* prilaku prokrastinsi, peserta didik kelompok kontrol sebagai berikut

Tabel 12
Hasil *Pretest* Angket Prokrastinasi Akademik
Peserta didik kelas IX E Pada Kelompok Kontrol

NO	Nama Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Krikteria
1	AR	89	Sangat Tinggi
2	ARP	88	Sangat Tinggi
3	AS	90	Sangat Tinggi
4	IF	88	Sangat Tinggi
5	EN	90	Sangat Tinggi
6	NR	89	Sangat Tinggi
7	NH	88	Sangat Tinggi
8	RAP	91	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil tabel diatas yang dijadikan sebagai kelompok kontrol adalah dengan kerikteria penilaian sangat tinggi, Ketika hasil penelitian sudah diketahui peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* terhadap peserta didik yang dijadikan kelompok eksperimen dengan kategori penilaian sanga tinggi. sedangkan pada kelompok control penulis memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *time-out*

b. Hasil Angket *Postest* Prilaku prokrastinasi Peserta Didik

Setelah diberikannya *treatment* layanan konseling kelompok kemudian penelitian mulai mengukur kembali perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, adapun hasil yang diperoleh dari *Postest* perilaku

prokrastinasi peserta didik dengan kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 13
Hasil *Posttest* Peserta didik kelas IX C
Kelompok Eksperimen

NO	Nama Peserta Didik	Hasil Pretest	Kriteria
1	AK	45	Rendah
2	BMR	32	Sangat Rendah
3	EC	42	Rendah
4	MDS	49	Rendah
5	MPA	46	Rendah
6	MGA	34	Sangat Rendah
7	NRS	49	Rendah
8	PYR	50	Rendah

Kemudian hasil *posttest* perilaku prokrastinasi akademik kelompok kontrol sebagai berikut:

Tabel 14
Hasil *Posttest* Peserta didik kelas IX-E
Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor	Kategori
1	AR	52	Rendah
2	ARP	46	Rendah
3	AS	51	Rendah
4	IF	43	Rendah
5	EN	50	Rendah
6	NR	42	Rendah
7	NH	48	Rendah
8	RAP	44	Rendah

Berdasarkan hasil kedua tabel diatas terdapat hasil *posttest* setelah diberikannya perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, kemudian penulis simpulkan bahwasannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di kelas IX SMPN 3 Bandar Lampung.

2. Implementasi Dalam Pelaksanaan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* guna mengurangi Perilaku Pada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Bandar Lampung

Bahwa ketika didalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung intervensi awal dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh penulis dan guru bk, kemudian penulis evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilaksanakan oleh peserta didik, Maka Peserta didik diberikan tugas rumah (untuk manajemen diri dan catatan harian) untuk penguatan dalam melakukan perubahan-perubahan terhadap Perilaku-Prilaku yang tidak baik agar menjadi baik perilaku pada peserta didik.

Penulis bersama-sama menetapkan komitmen dan kontrak dalam sesi-sesi konseling kelompok yang akan dilaksanakan.

dimulai dengan mengumpulkan semua peserta didik, dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang termasuk pada kategori perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, sedang dan rendah.

Sebelum pelaksanaan sesi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*, penulis bersama-sama peserta didik untuk melakukan perjanjian kelompok guna menjalin komitmen/kontrak dalam melaksanakan sesi pertemuan konseling kelompok, penulis mengemukakan program yang akan dilaksanakan, yang meliputi: proses peserta didik, tujuan peserta didik, dan sasaran konseling kelompok, peserta didik berjumlah 32 pada kelas *eksperiment* sampelnya 8 peserta didik sedangkan kelas kontrol berjumlah 29 sampelnya 8 orang yang menyatakan kesediaannya dalam mengikuti program-program dalam sesi konseling.

Adapun proses penulis dalam perlakuan dengan teknik *self-management* guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung, tahap-tahapannya yakni sebagai berikut:

1. **Tahap Pertama** ini dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 3 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 07.35 - 08.10 Bertempat Ruang Kelas IX C SMP N 3 Bandar Lampung Pertemuan perdana ini sebelumnya peneliti terlebih dahulu menyiapkan RPL dan materi dari materi sebagai sumber rujukan. Sarana yang digunakan adalah ruang kelas IX. diawali dengan do'a, selanjutnya melakukan perkenalan kepada semua peserta didik. Peneliti memberikan

memberikan penjelasan kembali mengenai pelaksanaan proses konseling kelompok, maksud dan tujuan, manfaat dan asas dalam konseling kelompok. Lalu memberikan ketetapan waktu dalam proses konseling kelompok ini, yaitu 45 menit, apabila waktu yang ditetapkan tersebut kurang maka akan dilanjutkan pada sesi pertemuan selanjutnya, Setelah mengumpulkan peserta didik yang mengalami prokrastinasi, Selanjutnya penulis Mempersilahkan konseli menceritakan permasalahan-permasalahan yang akan dibahas adalah permasalahan peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik, Lalu peneliti mengidentifikasi perilaku yang bermasalah, Perilaku bermasalah tersebut sudah ditentukan sebelumnya pada saat *pre-test* yaitu prokrastinasi akademik, selanjutnya penulis mengklarifikasi perilaku yang bermasalah apakah wawancara dan hasil *pre-test* yang didapat itu sesuai dengan keadaan konseli yang sebenarnya dan apakah yang mengawali terbentuknya prokrastinasi akademik pada peserta didik, lalu sesering apakah peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Sesudah praktikan menemukan inti masalah yang di alami adalah sesuai Kemudian diakhiri dengan bersama-sama membaca do'a dan terimakasih untuk dilanjutkan ke tahap berikutnya.

2. Tahap kedua

Pertemuan kedua ini yaitu pada hari senin tanggal 6 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 11.00-11.45 Bertempat di Masjid SMPN 3 Bandar Lampung dan dilaksanakannya pada pertemuan kedua ini, yaitu menyiapkan RPL konseling kelompok dengan teknik *self-managemnet*. Pelaksanaan dilakukan di Masjid pada saat jam guru bk di sekolah. Dalam tahap ini

peneliti memberikan gambaran tentang masa depan dan apa saja yang akan diraih peserta didik tanpa adanya perilaku prokrastinasi selanjutnya tiap-tiap peserta didik memberikan motivasi pada peserta didik yang lain bahwa dia mampu mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan prestasi belajarnya agar tidak timbul lagi rasa malas saat mengerjakan tugas. Kemudian diakhiri dengan bersama-sama membaca do'a dan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok.

3. Tahap Ke-tiga

Pertemuan ketiga ini dilakukan pada hari senin tanggal 14 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 09.00-09.45 Bertempat di Masjid SMPN 3 Bandar Lampung. Pertemuan ketiga ini sama dengan pertemuan sebelumnya. Tahap awal diawali dengan membaca do'a bareng-bareng, kemudian memulai pendekatan serta membangun hubungan baik dengan anggota kelompok dengan menanyakan kabar, dan agar semakin akrab. pada tahapan ini peneliti mempertegas kepada peserta didik bahwa tujuan dalam konseling ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik selanjutnya praktikan memberikan kepercayaan dan meyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu peserta didik untuk mencapai dalam mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik, Selanjutnya Membantu peserta didik memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi peserta didik harus mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat merusak tujuan awal, pratikan memberikan sub tujuan yang berurutan dan oprasional Sub tujuan:

Diantaranya adalah Mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, serta dapat mempertahankan perilaku baru yang dibentuk sampai di luar sesi konseling, selanjutnya dan kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan do'a dan salam.

4. Tahap Ke- 4

Pertemuan ke empat ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 27 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 09.00-09.45 Bertempat di Masjid SMPN 3 Bandar Lampung pada Pertemuan ke4 ini sama dengan pertemuan sebelumnya. Tahap awal diawali dengan membaca do'a sama-sama, pada tahapan ini peneliti Menentukan teknik konseling yaitu menggunakan teknik *self-management* dan Menyusun prosedur *treatment* sesuai dengan teknik yang diterapkan dengan:

- a. Menjelaskan rasional teknik
- b. Mengajarkan peserta didik bagaimana mengisi lembar *self management*
- c. Meminta peserta didik agar mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling.
- d. Meminta peserta didik untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut

Serta membuat kesepakatan masing-masing individu membuat manajemen waktu atau manajemen diri untuk serta membahas topik mengenai:kemalasan dalam melaksanakan tugas yang dikarnakan pendapat mereka dalam permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama semua sama-sama merasa kurangny dalam menghargai waktu dan sering menyia-nyiakan waktu

serta memprioritaskan hal-hal yang rendah daripada mengerjakan tugas, sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif kepada peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapatnya terkait pembahasan-pembahasan sesuai dengan topik yang dialami, peserta didik harus memberikan Hadiah (*reward*) kepada diri mereka sendiri dan sebaliknya apabila masih sering tidak berkomitmen maka hukuman (*punishment*) kepada diri mereka sendiri, tujuannya tak lain agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa berubah untuk lebih baik lagi.

5. Tahap Ke 5

Pertemuan ke lima ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 23 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 09.00-09.45 Bertempat di Masjid SMPN 3 Bandar Lampung Pada tahap ini peserta didik harus melaksanakan prosedur *self-management* sesuai dengan apa yang direncanakan sebelumnya. Pada tahap ini, peserta didik diajarkan juga untuk mengevaluasi prestasi akademis dengan melihat perkembangan nilai dan perkembangan spiritualnya, serta mengevaluasi (teknik *self-management*) behavior sarannya yakni peserta didik yang perilaku-perilakunya agar dapat lebih bertanggung jawab dalam belajar/mengerjakan tugas dalam mematuhi peraturan guru dan peraturan sekolah serta disiplin dan komitmen

6. Tahap Ke 6

Pertemuan ke enam ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 09.00-09.45 Bertempat di Masjid

SMPN 3 Bandar Lampung Pada pertemuan terakhir ini, peserta didik diberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh peserta didik adalah tidak benar. peserta didik sudah mulai memahami dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasannya mengenai tugas yang telah disepakati bersama setiap individu peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani dalam mengungkapkan pendapatnya penulis juga memberikan motivasi terhadap semua anggota kelompok peserta didik, kegiatan dihari yang pelaksanaan yang ke-4 ini akan dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media *powerpoint*, adapun tema yang diberikan pemateri yakni peningkatan potensi dalam pemanfaatan waktu secara maksimal, peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan pemaparan tentang bagaimana cara meledakan potensi pada diri. Sebelum kegiatan ini di tutup maka penulis memberikan angket *posttest*, pada tahap akhir ini penulis menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh/dilaksanakan dalam teknik *self-management* Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar *laissez* terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang telah berikan kepada peserta didik kelas XI c pada pelaksanaan yang terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada penulis lalu penulis mengakhiri pelaksanaan konseling diakhiri dengan bersama-sama membaca *do'a* dan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok.

4. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pada kelompok kontrol

1. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil penyebaran angket pada kelas IX E yang berjumlah 29 peserta didik penulis mengambil sampel 8 (sepuluh) peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 45 menit. *Pretest* diberikan pada hari jum'at, 03 Agustus 2018, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar teknik *time out* serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa teknik *time out* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX E SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang terdapat dalam item pertanyaan sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan juga selesai pada waktu yang telah ditentukan yaitu 45 menit.

2. Tahap Kedua

Pertemuan ke dua ini dilaksanakan pada hari senin agustus tanggal 6 Agustus 2018 waktu pelaksanaan jam 13.00-13.45 Bertempat di Masjid SMPN 3 Bandar Lampung Setelah menganalisi data *pretest* peserta didik. Peneliti selanjutnya menjadwalkan untuk bertemu lagi pada pertemuan berikutnya yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 06 agustus 2018. Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan apa yang dimaksud dengan disiplin belajar, manfaat mempunyai disiplin belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu, peserta didik antusias sekali untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka ketahui tentang apa itu disiplin belajar mengerjakan tugas tepat waktu, dan manfaat disiplin belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu untuk mereka, disitulah terjadi sesi tanya jawab antara peneliti dan peserta didik. Bagi peserta didik yang belum mempunyai disiplin belajar mengerjakan tugas dengan tepat waktu yang sangat tinggi untuk menyusun rencana serta menetapkan target perubahan yang harus dipilih dengan jelas, spesifik, dan dapat tercapai.

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan pada hari berikutnya yaitu pada hari Senin 13 agustus 2018 merupakan penerapan konseling dengan teknik *time out*, dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal peneliti menjelaskan tatacara atau aturan teknik *time out*, bahwa apabila peserta didik ada yang melanggar aturan maka akan diasingkan atau dipindahkan dari peserta didik

yang lain pada waktu yang spesifik dan terbatas, peneliti membatasi masalah yang diatasi adalah peserta didik yang telat dalam mengumpulkan tugas, jika ada salah satu peserta didik yang telat dalam mengumpulkan tugas maka akan diberikan teknik *time out*. Ditaruh didepan untuk menyelesaikan tugasnya dan jika belum selesai juga maka peserta didik dilarang ikut istirahat sampai tugas beres.

Peserta didik yang merasa diasingkan, mereka menyatakan bahwa mereka tidak mau diasingkan dari kelompok lagi dan berjanji tidak akan telat dalam mengumpulkan tugas kembali.

Dari pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan langkah ketiga berjalan lancar, dengan peserta didik memahami pentingnya mempunyai disiplin belajar yang tinggi.

4. Tahap Keempat

Setelah layanan konseling dengan teknik *time out* sudah selesai dilaksanakan, kemudian pemberian layanan bimbingan klasikal pada hari senin tanggal 20 Agustus 2018 dengan tujuan memonitor perkembangan, peneliti mengevaluasi pikiran, perilaku dan perasaan positif dan negatif menjadi positif yang dilakukan peserta didik. Dan membahas tentang fenomena yang terjadi pada saat ini atau berita aktual seperti halnya kenakalan remaja. Pada tahap ini suasana menjadi kondusif, dan santai karena peserta didik dituntut mengemukakan pendapat dan berbicara soal tema.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan konseling dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat dari antusias, kesediaan, dan

perubahan perilaku yang walaupun tidak total tetapi menunjukkan pengurangan pada perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX E SMP Negeri 3 Bandar Lampung.

5. Tahap kelima

Proses konseling dilakukan pada hari Kamis 23 Agustus 2018, yang berdurasi 45 menit, seperti biasanya peneliti melakukan *opening* dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberi salam, menyapa, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang membuat mereka nyaman dan kondusif. Pada pertemuan kelima ini akan membahas pertemuan yang sebelumnya yaitu memonitor perkembangan, peneliti mengevaluasi pikiran, perilaku dan perasaan negatif menjadi positif yang dilakukan peserta didik.

6. Tahap Ke Enam

Pada tahap ini hari Rabu 29 Agustus 2018 adalah tahap akhir yaitu *posttest*, peneliti mengakhiri kegiatan konseling dengan meminta peserta didik menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling dengan teknik *time out*. Kemudian peneliti memberikan motivasi kepada peserta didik untuk upaya yang akan dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku walaupun tidak total tetapi setidaknya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung lalu penulis mengakhiri pelaksanaan konseling diakhiri dengan bersama-sama

membaca do'a dan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok.

c). Hasil Pretest, Posttest, dan Gain Score Perubahan Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik

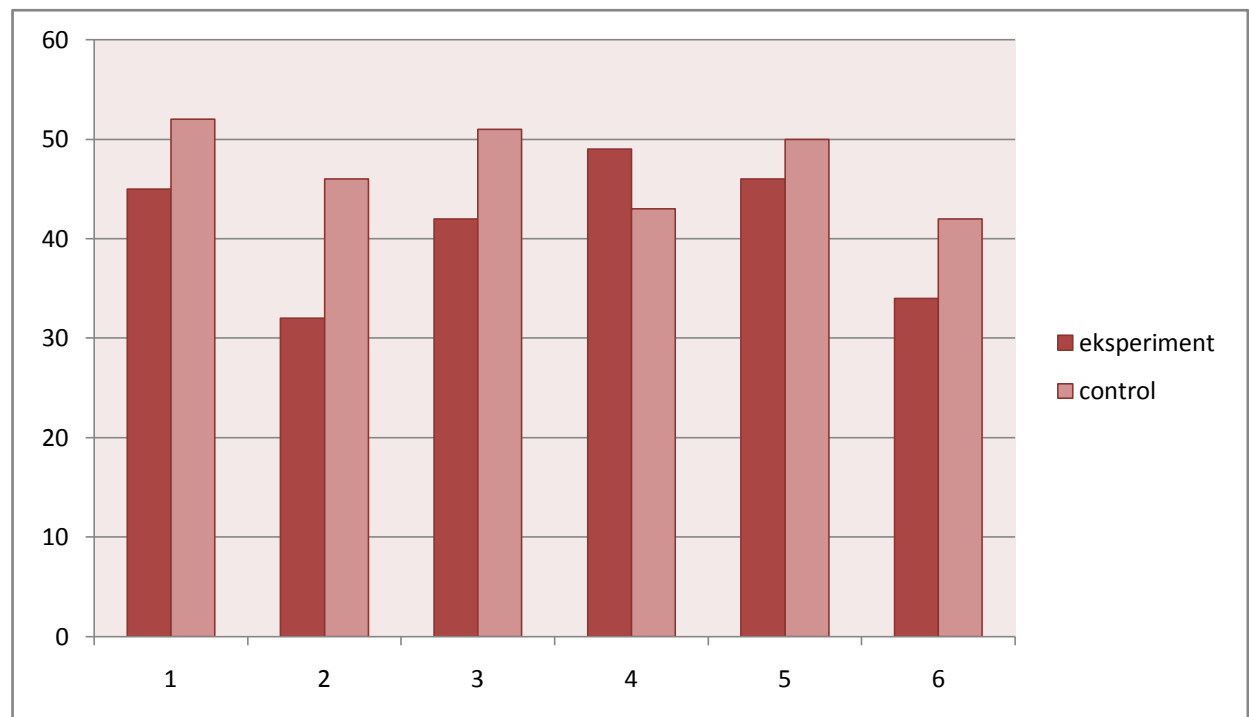
Setelah dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi prilaku prokrastinasi akademik, maka didapatkan *pretest*, *posttest*, dan gain score dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil Perbandingan Antara Pretest, Posttest, GainScore

Kelompok Eksperimen			Gain Score	Kelompok Kontrol			Gain Score
No	Pretest	Posttest		No	Pretest	Posttest	
1	89	45	44	1	89	52	37
2	90	32	58	2	88	46	42
3	90	42	48	3	90	51	39
4	92	49	43	4	88	43	45
5	89	46	43	5	90	50	40
6	88	34	54	6	89	42	47
7	89	49	40	7	88	48	40
8	88	50	38	8	91	44	47
Σ	715:8 = 89,3	347:8 = 43.3	368:8 = 46,0	Σ	713:8 =89,1	376:8 =47,0	337:8 =42.1

Berdasarkan hasil tabel diatas yaitu menunjukkan bahwasannya hasil rata-rata (*pretest-posttest*) kelompok *eksperimen* dan kelompok *control* telah sama-sama mengalami penurunan, pada kelompok *eksperimen* dari (89,3 Menurun menjadi 43.3) sedangkan pada kelompok *control* dari (89,125 Menurun

menjadi 47,0), Meskipun dari kedua kelompok sama mengalami penurunan, akan tetapi nilai kelompok *eksperiment* lebih rendah dibandingkan kelompok *control*, maka dapat dilihat dari hasil *posttest* pada kelompok ekperiment lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($43,3 \leq 47,0$) didapatkan kesimpulan sesudah pemberian perlakuan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan, selanjutnya untuk mengetahui kelompok mana yang lebih berpengaruh dalam penurunannya dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain-score*, Pada tabel yang ke-15 terlihat pada rata-rata *gain-score* kelompok *eksperiment* lebih tinggi dari pada rata-rata pada *gain-score* kelompok kontrol ($47.0 \geq 43.3$) telah didapat kesimpulannya dikatakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* lebih berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, yang seperti tabel yang tersaji di gambar 4 dibawah ini:



Gambar 4
Grafik Rata-Rata Penurunan Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Prokrastinasi akademik Peserta didik Kelas IX SMPN 3 Secara Keseluruhan

Untuk mengetahui kelompok mana yang lebih berpengaruh dalam pemberian layanan maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok control, jika dilihat dari tabel maka dapat disimpulkan kelompok eksperimen lebih menurun dari kelompok kontrol. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* lebih berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, teknik yang digunakan untuk mengetahui menurunnya intensitas perilaku prokrastinasi akademik adalah melalui *post-test* dengan menggunakan skala angket perilaku prokrastinasi akademik

3. Hasil Uji Pengaruh Konseling Kelompok Dengan menggunakan teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Dalam proses layanan konseling Kelompok dengan teknik *Self Management* dalam mengurangi perilaku Prokrastinasi akademik dapat diketahui dari perbandingan-perbandingan dari hasil *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat sebelum dan sesudah diberikannya treatment pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik perbandingan *gainscore* yang dilakukan terlebih dahulu ialah uji normalitas dan uji Z untuk mengetahui pengaruh layanan konseling yang diberikannya.

a) Uji Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan teknik *Self Management* Guna Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada

Didapat dari perbandingan *prettest* (sebelum diberikan *treatment*) dan hasil *posttest* (sesudah pemberian *treatment*). Sebelum dilakukan perbandingan hasil *prettest* dan *posttest*

H_0 = Tidak ada Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk Mengurangi Prilaku prokrastinasi Akademik Peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung

H_a = Ada Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Sel-fmanagement* untuk Mengurangi Prilaku prokrastinasi Akademik Peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 BandarLampung

$H_0: \mu_1 = \mu_2$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan :

μ_1 : Prilaku prokrastinasi Akademik Peserta didik sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*

μ_2 : Prilaku Prokrastinasi Akademik sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*

Hasil Uji *Wilcoxon paired samples t-test* kelompok *eksperiment* dan kelompok control dalam mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik didapatkan hasil pada tabel 18 di bawah ini:

Tabel 16
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair1 Eksperimen sumpretres – sumpostes	42.500	6.740	2.383	36.865	48.135	17.835	7	.000
Pair 2 Kontrol sumpretres – sumpostes	42.125	3.796	1.342	38.951	45.299	31.386	7	.000

Didapatkan *pretest* dan *posttest* kelompok *eksperiment* yang didapatkan dari hasil perhitungan dalam pengujian dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh t_{hitung} 17.835 (kelompok *eksperiment*) dan t_{hitung} 31,386 (kelompok kontrol) yang didapatkan pada derajat kebebasan (df) 7 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0.12 = 2,262 maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($17.835 \geq 2.262$ kelompok

eksperiment) dan ($31.386 \geq 0.12$ kelompok kontrol) nilai sign (2 tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.012 ($0.000 \leq 0.012$) berarti menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, nilai perbandingan rata-ratanya untuk kelompok eksperiment hasil *pretest* dan *posttest* adalah (89,3-43.3) didapatkan perbandingan pada rata-rata yang signifikan (4.6) sedangkan perbandingan rata-rata pada kelompok kontrol dari *pretest* dan *posttest* nya yaitu (89,1- 47,0) terdapat perbandingan rata-rata signifikan hanya (42.1) maka dapat disimpulkan dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Management* itu lebih berpengaruh dalam mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik.

Tabel 17
Hasil Uji Wilcoxon Sampel Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperiment dan Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sumpostes – sumpretes	NegativeRanks	8 ^a	4.50	36.00
	PositiveRanks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. sumpostes < sumpretes

b. sumpostes > sumpretes

c. sumpostes = sumpretes

Kelompok Eksperiment

Test Statistics^b

		sumpostes – sumpretes
Z		-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Kelompok Kontrol

Test Statistics^b

	sumpostes – sumpretetes
Z	-2.527 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

B. Pembahasan

Dalam Penelitian ini terdapat perbedaan antara masing-masing dua kelompok baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sedangkan pada kelompok Kontrol penulis menggunakan teknik *time-out*

penulis membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self-management*, dalam memahami proses-proses konseling kelompok dengan teknik *self-management* serta penggunaan alatnya dalam pengumpulan data yaitu berupa angket memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah Perilaku prokrastinasi akademiknya, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan ketika menjawab, oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data, penulis juga melakukan observasi serta wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait

dalam permasalahan perilaku prokrastinasi sehingga data yang diperoleh dapat akurat dalam pengumpulannya

Pada saat pemberian layanan konseling kelompok saja, maka penulis kurang dapat memantau perkembangan *self-management* peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik secara maksimal maka dari itu pengelolaan diri peserta didik dengan management waktu harus ditempel dirumah dan diketahui oleh orang tua agar ketika lupa ada yang mengingatkan.

Pembahasan penulis yaitu “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik” adalah sebagai berikut: Didapatkan dari analisis data yang diperoleh perbandingan hasil *posttest* kelas eksperiment dan kelas kontrol yaitu kelas eksperiment (89,3 - 43,3) pada kelas control (89,- 47,0)

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademiknya, tetapi kelompok *eksperiment* mengalami penurunan yang lebih signifikan dibanding kelompok kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah disajikan dalam pembahasan kesimpulan ini yaitu terdapat “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung” peurunannya dapat dibuktikan sebagai sebagai berikut :

Lalu tingkat perilaku peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung pada kelompok *eksperiment* yang mengalami prokrastinasi akademik dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar (89,3) setelah mendapatkan (perlakuan) maka mengalami penurunan perilaku pada peserta didik, dalam hasil *posttest* yang menunjukkan pada rata-rata skor menurunnya menjadi (43,3), sedangkan pada kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunannya hanya saja kurang signifikan, dari hasil *pretest* yang menunjukkan skor sebesar (89,1) setelah mendapatkan (perlakuan) *treatment* pada peserta didik mengalami penurunan, terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan skornya sebesar (47,0), didapatkan sama mengalami penurunan dari kedua kelompok namun pada kelompok *eksperiment* hasil *posttest*nya lebih kecil daripada kelompok *control* ($43,3 \leq 47,0$) hal ini telah menunjukkan bahwasanya teknik *self-management* dapat

digunakan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik, ini terbukti juga dari hasil *uji Wilcoxon* yang diperolehnya.

Lalu selanjutnya didapatkan hasil *pretest-posttest* pada kelompok *eksperiment* yang diperoleh dari perhitungan pengujian dengan menggunakan uji *wilxocon* diperoleh t_{hitung} (17.835) (kelompok *eksperiment*) dan t_{hitung} (31,386) (kelompok kontrol) derajat kebebasannya yaitu: (df) 7 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0.12 = (2,262) maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($17.835 \geq 2.262$ kelompok *eskperiment*) dan ($31.386 \geq 0.12$) kelompok kontrol yang didapatkan dari masing kelompok yaitu nilainya pada *sign* (2 *tailed*) lebih kecil dari nilai kritik (0.012) ($0.000 \leq 0.012$), Ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a dapat diterima nilai perbandingan rata-rata untuk kelompok *eksperiment* Hasil *pretest-posttest* adalah (89,3-43.3) terdapat perbandingan rata-rata yang signifikan (4.6) dan sedangkan perbandingan kelompok kontrol dari *pretest-posttest* yaitu (89,1 - 47,0) didapatkan perbandingannya signifikannya hanya (42.1) apabila ketahu dari nilai rata-ratanya, maka penurunannya pada kelompok *eksperiment* lebih menurun dibandingkan dengan kelompok *control*.

Dengan demikian didapatkan kesimpulan bahwa “Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung” hal ini dapat dibuktikan oleh penulis dari hasil *posttest* dari dua kelompok.

A. Saran

Disini penulis memberikan saran sebagai tolak ukur, sehingga pembaca maupun peneliti selanjutnya dapat lebih baik, yaitu:

1. Peserta didik perlu menindak lanjuti dan tetap konsisten dala menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan teknik *self-management* peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung
2. Peserta didik diharapkan bisa menambahkan wawasan pengetahuan tentang management diri dengan baik sehingga pesertadidik diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
3. Pendidik atau konselor sekolah mampu membuat program layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang ssuai dengan permasalahan yang dialami oleh peserta didik.
4. Kepala instansi khususnya sekoah agar dapat memberi rumusan serta dukungan terhadap program bimbingan dan konseling di sekolah.
5. Untuk peneliti lain diharapkan dalam melakukan penelitian dapat menampilkan hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. 2007. *“Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang.* Refika Adiatama,” Bandung.
- Anwar Sutoyo. 2012. *“Pemahaman Individu,”* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Akmal, Vika Elvira. *“Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan”*tersedia di:<http://www.jogjapress.com/index.php/EMPATHY/article/download/1569/907>
- Andi Thahir MA.,Ed.D, 2014 *“Pengaruh Spriritual Intelegence Emotional Intelegence dan Tipe Kepribaian Terhadap Prilaku Prokrastinasi Akademik”*h.59
- Corey, Gerald.1995. *“Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi Vol 4.*Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers,”
- Dewa Ketut Sukardi.2008. *“Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,* Rineka Cipta,” Rineka cipta, Jakarta.
- Dana R. Reineckea, Ashley Krokowskib, Bobby Newmanc. *“Self-Management for Building Independence: Research and Future Directions.” International Journal of Educational Research,* 2016, h.119. tersedia di: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006>.
- Ermida, and florentina yuni Apsari. *“Pelatihan SAT Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”* h.40, tersedia di:<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&presearch>.

- Eko Setiawan. “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dapat Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan,*”
tersedia di: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/995/0%0A%0A>.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2016. “*Teori Dan Tehnik Konseling,*”
jakarta: PT. Indeks.
- Gunarsa, Singgih. 2004 “*Konseling Dan Psikoterapi.*” In *Konseling Dan Psikoterapi*,
Gunung Mulia, Jakarta.
- Heni febriani. 2017. “*Efektivitas Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peseta Didik Kelas VII SMP Negri 13 Bandar Lampung,*”.
- Ivan Sebastian. “*Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik,*”
tersedia:
[Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search](http://jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search).
[Diakses pada tanggal 19 januari 2017, pukul 07.30].
- Juliansyah Noor. 2016. “*Metodologi Penelitian.*” In *Skripsi, Tesis, Dan Karya Ilmiah*,
jakarta: Prenadamedia Group.
- Johan, Muhammad, Nasrul Huda, Fakultas Ilmu, and U I N Sunan. “*Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta,*”
h,430
tersedia di: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/viewFile/973/887>.
- M. N. Ghufron. 2003. “*Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*”, UGM Yogyakarta,
tersedia di:
<http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab2.pdf>. [diakses pada 28 januari 2018 pukul 11.12].
- Mochamad Nursalim. 2013. “*Strategi Dan Intervensi Konseling,*”. Jakarta: Akademia Permata.

Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani, "Efektivitas Layanan Konseling Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta didik kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung" tersedia di: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

Nela regar ursia,Ide bagus siaputra, Nadia susanto. "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya,"tersediadi:
<http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>.
[diakses pada tanggal 27 januari 2018 pukul 10.30].

Nurdjana Alamri. 2015. "Kata Kunci:" *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog)*.

Sholichatun, Farida. "Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012- 2013," tersedia di:
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>,
diakses pada tanggal 7 februai 2018, 19.00.

Sugiyono. 2009 "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,dan R&D,". Bandung Alfabet.

Tohirin.2007. "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah,". Raja Grafindo Persada, Jakarta, .

Uzun, Bilge, and Mesut Saçkes. "International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2010) Effects of Academic Procrastination on College Students ' Life Satisfaction." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 12 (2011): h.513. tersedi di:
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>.

W Pratiwi Yogi. "Kajian Pustaka Prokrastinasi akademik,Universitas Yogyakarta," h.23. tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%202%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada 4 february 2018, pukul 11.24.

Winkel dan Sri Hastuti.2004. "*Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*,".
Media abadi Yogyakarta.

Zamini. 2010. "*Kajian Teori Prokrastinasi akademik,UINSBY*,"

PEDOMAN OBSERVASI

A. Umum

1. Situasi dan Kondisi SMP Negeri 3 Bandar Lampung
2. Sarana dan Prasarana SMP Negeri 3 Bandar Lampung
3. Situasi dan Kondisi Peserta Didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung

B. Proses Penanganan Perilaku Prokrastinasi Akademik

1. Bagaimana penanganan Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik dalam proses pembelajaran
2. Sikap guru terhadap kesempatan yang diberikan pada guru BK dalam proses pembelajaran
3. Bentuk kolaborasi apa saja yang dilakukan antara guru BK, guru mata pelajaran dan wali kelas dalam Penanganan Perilaku Prokrastinasi Akademik
4. Bagaimana perkembangan Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik dalam Pembelajaran

C. Peserta Didik

1. Bagaimana perkembangan Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management*
2. Adakah masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik yang dialami peserta didik di lingkungan belajar

Kelompok Esperiment

Daftar Peserta didik T.P. 2017/2018

Kelas : 9 C

No.	Nama	L/P	Butir Angket																	JUMLAH			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20
1	ANNISA DEVASHANTI C	P	4	2	5	4	3	3	4	2	2	5	3	3	4	5	2	2	3	4	5	5	70
2	AULIA KHOIRUNNISA	P	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	3	4	5	89
3	AZHARA INDRYANI	P	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	5	4	79
4	BERLIAN MUDA RAMADHAN	L	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	2	90
5	BIRGITA DWI ADISTA H	P	3	3	4	2	5	2	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	3	64
6	DINI ANGGRAINI	P	4	3	4	4	3	2	5	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	65
7	DINI APRIYANI	P	4	3	4	4	3	2	5	3	2	4	2	4	2	4	4	4	5	4	3	2	68
8	ERFINA CHINTIA	P	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	2	5	90
9	ICHA YULIA	P	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	4	1	2	1	35
10	KARISA DAMAYANTI	P	4	3	4	4	3	2	5	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	65
11	LEVINA GUSTARI	P	4	3	4	4	3	2	5	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	65
12	M. DONI SANDRI	L	4	5	5	5	4	2	5	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	88
13	M. PANJI AL AMIN	L	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	89
14	M.RIDOH	L	2	4	2	5	2	1	3	5	3	5	4	5	4	1	2	4	3	2	3	4	64
15	MIDYA GITA ARDHILA	P	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	89
16	M.ARIF S	L	2	4	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	42
17	NADIA SALSABILA	P	4	3	4	4	3	2	5	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	2	65
18	NAILA RECHA SYALFANA	P	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	92
19	NUR DEWI SAFITRI	P	4	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	4	5	3	2	3	3	5	4	1	61
20	PUTRI YULIA RISKHA	P	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	88
21	RAFLIAN GUMAI	L	2	4	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	42
22	RASYA RADITYA	L	1	1	5	1	1	5	3	2	1	1	3	5	4	5	2	1	5	1	4	1	52
23	REYHANA FATYAN	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
24	SALSABILA PITRIA P.	P	3	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	2	2	68
25	SANDHI SATRIA	L	2	4	2	1	2	1	5	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	44
26	SODRI SYAPUTRA	L	2	4	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	42
27	WIDIA ANI C.	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
28	WIWIT ANGGUN W.	P	2	4	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	42
29	YUDHA OKTAMA	L	1	2	1	1	4	3	4	1	4	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	41
30	YUNITA SAFITRI	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
31	ZAKIANTI SAKINAH	P	5	5	5	5	5	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	1	2	1	5	1	66
32	DESTIA SAGITA	P	2	4	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	42
	JUMLAH																						2071

Keterangan:

Sangat Tinggi
Tinggi
Sedang
Rendah
Sangat Rendah

HASIL PRETEST SAMPEL

No.	Nama	L/P	Butir Angket																		JUMLAH	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
1	AK	P	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	3	4	5	89
2	BMR	L	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	2	90
3	EC	P	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	2	5	90
4	NRS	P	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	92
5	MPA	L	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	89
6	PYR	P	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	88
7	MGA	P	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	89
8	MDS	L	4	5	5	5	4	2	5	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	88
JUMLAH																						715

HASIL POSTEST SAMPEL

No.	Nama	L/P	Butir Angket																		JUMLAH	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
1	AK	P	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3	1	3	45
2	BMR	L	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	32
3	EC	P	3	1	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	42
4	NRS	P	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	49
5	MPA	L	1	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	1	46
6	PYR	P	1	1	1	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	34
7	MGA	P	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	49
8	MDS	L	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	50
JUMLAH																						347

Kelompok kontrol

Daftar Peserta didik T.P. 2017/2018

Kelas : IX E

No.	Nama	L/P	Butir Angket																				JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	ACHMAD SAMSUL	P	2	4	1	4	4	5	3	2	2	3	2	2	1	4	1	3	2	4	2	3	54
2	ADITYA RINALDI	L	5	5	3	5	3	5	4	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	89
3	ALIFAH RISA NAPRIDA	P	3	5	5	5	4	3	5	5	3	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	88
4	ALTIARA ERWANDA PUTRI	P	3	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	1	2	1	64
5	ANGGI PRATIWI	P	2	4	1	4	4	5	3	2	2	3	2	2	1	4	1	3	2	4	2	3	54
6	ANNISA FADILA PUTRI	P	1	4	1	1	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	2	4	1	41
7	ASMUNAH	P	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	4	5	3	5	5	5	5	90
8	BAGUS HERMAWAN	P	5	4	1	1	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	2	4	1	45
9	BAGUS SUJIWO	L	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	2	1	3	1	4	2	34
10	BINTANG SYAHPUTRA	L	5	4	1	1	4	3	5	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	2	4	1	49
11	BULAN FORMONEY SUCI	P	3	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	2	2	68
12	DANANG SAPUTRA	L	5	4	1	5	4	3	2	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	2	4	1	50
13	DHERA ASMAUL RAHMA	P	5	4	1	1	4	3	5	1	4	1	3	1	1	1	3	2	2	2	4	1	49
14	DIAN AYU PERMATA SARI	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
15	ELSAH NABILA	P	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	90
16	FACHRIYA AULIA P	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
17	FAUZAN NUL IKBAL	L	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	58
18	IFANDI	L	5	5	3	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	4	89
19	INDRA PRAMUDIA	P	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	4	1	2	1	35
20	M.HILAL	P	1	4	1	1	4	3	1	1	4	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	1	39
21	M.IQBAL A	L	2	4	1	4	1	4	1	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	43
22	NURMIYATI	L	5	3	5	5	3	4	3	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	89
23	NADIA NALALA DZIKRI	P	2	4	5	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	52
24	NUR HIKMAH	P	5	4	5	5	5	3	4	4	2	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	88
25	TEUKU KEVIN A.MP	L	2	4	1	4	4	1	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	4	2	3	51
26	RANGGA ADI PRATMA	L	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	91
27	PUTRA NANA RAMADHAN	L	4	2	5	4	3	3	4	2	2	5	3	3	4	5	2	2	3	4	5	5	70
28	NASMALWAN USMANTRI	L	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	1	1	2	1	31
29	OKTA KORINA	P	4	2	5	4	3	3	4	2	2	5	3	3	4	5	2	2	3	4	5	5	70
JUMLAH																							1787

Keterangan:

Sangat Tinggi
Tinggi
Sedang
Rendah
Sangat Rendah

