

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
RADEN INTAN LAMPUNG**

1438 H / 2017

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG**

TP 2017/2018

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling

Oleh

**ERLANGGA
1211080025**

Jurusan : Bimbingan Konseling

Pembimbing I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D

Pembimbing II : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed



**FAKULTAS TARBIYAH KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
RADEN INTAN LAMPUNG**

1438 H / 2017



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *KELOMPOK*
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 BANDAR
LAMPUNG

Nama : Erlangga
NPM : 1211080025
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Defriyanto, S.IQ., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

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



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADENINTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp 0721-703289

PENGESAHAN

Proposal dengan tujuan : **EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG**, oleh: **Erlangga, NPM:1211080025**, jurusan: **BIMBINGAN KONSELING**, telah diujikan dalam seminar proposal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Hari / Tanggal :
Pukul :
Tempat : Ruang Jurusan BK

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)
Pembahas Utama	: Dra. Eti Hadiati, M.Pd	(.....)
Pembahas Pendamping I	: Dra. Laila Maharani, M.Pd	(.....)
Pembahas Pendamping II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Bandar Lampung, 31 Agustus 2016
Ketua Jurusan Bimbingan DanKonseling

Andi Thahir, MA., Ed.D
NIP. 197604272007011015

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG

TP 2017/2018

Oleh:

Erlangga

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Individu dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika individu tersebut menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan kerja pada tugas yang di hadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dilakukan. Dilihat dari permasalahannya tersebut terdapat pada peserta didik SMP Negeri 2 Bandar Lampung yang mengalami prokrastinasi akademik khususnya kelas VIII, sehingga diperlukan sebuah upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain *nonequivalent pretest-posttest group design*.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik didik setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,306$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel} (4,670 \geq 2,306)$ atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,002 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($46,8 \leq 52,0$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

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

MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

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). H.

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Erpan, dan Erma Yuni yang telah mendukung baik dukungan moral maupun dukungan finansial dan menyayangi, mengasihi, mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kesemua orang yang selalu baik kepada saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
3. Almamaterku IAIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 28 November 1993 di Rumah sakit umum Palembang secara normal pada hari minggu pukul 20.15 WIB dengan berat 2,8 kilo gram dan panjang 48 cm. Kertapati sebrang ulu 1 Palembang, Sumatra Selatan. Penulis adalah anak tunggal dari pasangan Bapak Erpan dan Ibu Erma Yuni.

Penulis menempuh pendidikan formal: TK Aisyiyah Teluk Betung tahun 1998-1999; SD Negeri 1 Teluk Betung 1999-2000; SMP Negeri 3 Bandar Lampung dari tahun 2005 sampai dengan tahun 2008; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada tahun 2008 sampai tahun 2011, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) RadenIntanTahunAjaran 2012/2013.

Penulis mempunyai pengalaman bekerja dalam instansi pemertintah BPS kota Bandar Lampung (Badan Pusat Statistik) sebagai petugas sensus yang bertugas pada tahun 2016.

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 Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Inten Lampung;
2. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Ibu Rika Damayanti, Ns.M.Kep.Sp.Kep.J, selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung;

4. Alm. Dr. Muhammad iqbal, selaku pernah menjadi Pembimbing I yang menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Defriyanto,S,IQ.,M.Ed selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Bapak dan ibu dosen bimbingan dan konseling fakultas tarbiyah dan keguruan IAIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Ibu Euis Tati Darnati selaku Kepala SMP Negeri 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data guna menyelesaikan skripsi penulis, dan Ibu Siti Fatimah, S.Pd,MM selaku Guru BK Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung terima kasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung Ruslan Ag, Egik, Ganta, Dimas, Ari, Suhendra, Muklis, Risna, Nia, Ayu.F, Mery.H, Heni, Uus, Latifah dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini.

9. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, Maret 2017

Penulis,

Erlangga

NPM 1211080025



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN 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	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	10
F. Ruang Lingkup Penelitian	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling kelompok.....	11
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	11
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	12
3. Asas-asas Konseling Kelompok	13
4. Tahapan dalam konseling kelompok	14
B. Manajemen Diri (<i>Self-management</i>)	17
1. Konsep Dasar <i>self management</i>	17
2. Teknik <i>Self Management</i>	18
3. Tujuan <i>Self Management</i>	20
4. Manfaat <i>Self Management</i>	21
5. Tahap-tahap <i>Self Management</i>	22
C. Prokrastinasi Akademik	26
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	26
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	28
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	30
4. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik.....	33
D. Penelitian yang Relevan.....	34
E. Kerangka Pemikiran.....	35
F. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Desain Penelitian	38
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional	40
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Pengumpulan Data	43
H. Validitas dan Realibilitas Instrumen	49
I. Pemberian <i>Treatment</i>	50
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	55
1. Teknik Pengolahan Data.....	55
2. Analisis Data	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	58
1.	Profil Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik.....	58
2.	Deskripsi Data.....	60
a.	Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik.....	60
b.	Hasil <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik	63
B.	Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik	67
C.	Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik	79
D.	Keterbatasan Penelitian.....	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	85
B.	Saran	86

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Hasil Data Awal Saat PPL	7
2. Langkah – langkah <i>Self - Monitoring</i>	24
3. <i>Quasi Eksperiment Pretest-Post Test Design</i>	39
4. Definisi Oprasional	40
5. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	44
6. Skor Alternatif Jawaban.....	46
7. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik	47
8. Rancangan Penelitian.....	51
9. Rancangan <i>Treatment</i> <i>Konseling Self-Management</i>	51
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas VIII 2	60
11. Hasil <i>pretest</i> Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas VIII 1	62
12. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Kelas VIII 2	64
13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol Kelas VIII 1.....	65
14. Hasil Uji Normalitas	78
15. Hasil Uji T Indipenden Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Eksperimen dan Kontrol	79
16. Hasil Uji <i>sample test</i>	80
17. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i>	

DAFTAR GAMBAR

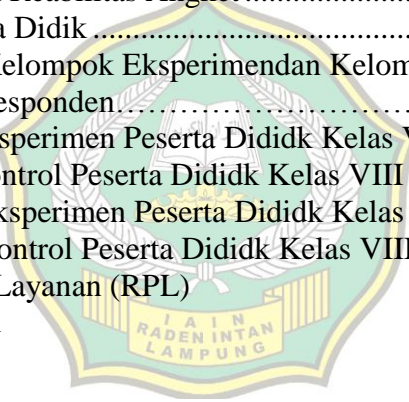
Gambar:	Halaman
1. Kerangka berpikir.....	36
2. Variabel penelitian	40
3. Grafik uji normalitas	76
4. Contoh T-Table	78
5. Diagram perbandingan pretest-posttest kel.eksperimen	79
6. Penurunan rata-rata gain skor prokrastinasi akademik	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

1. Surat Keterangan Penelitian.....	I
2. Surat Balasan Penelitian	II
3. Angket prokrastinasi akademik.....	III
4. Normalitas.....	VI
5. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Angket.....	VIII
6. Angket Respon Peserta Didik	XIII
7. Hasil Uji T SPSS 17 Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol.....	XVI
8. Lembar Persetujuan Responden.....	XVII
9. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen Peserta Dididk Kelas VIII 2	
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol Peserta Dididk Kelas VIII 1	
11. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen Peserta Dididk Kelas VIII 2	
12. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol Peserta Dididk Kelas VIII 1	
13. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	
14. Dokumentasi Kegiatan	



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang memerlukan kebebasan untuk menjadi kreatif dan mengaktualisasi diri. Di sisi lain, kendali dari dalam diri diperlukan sebagai regulasi atas dorongan dan kemampuan yang dimiliki, baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Disinilah peran *Self management* sangat dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan tersebut. Menurut Sukadji, *Self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur prilakunya sendiri. Pada tehnik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan dan mengevaluasi prosedur tersebut.² Dengan kata lain, *Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik dari segi emosi, perilaku, bahkan untuk merubah stimulus.

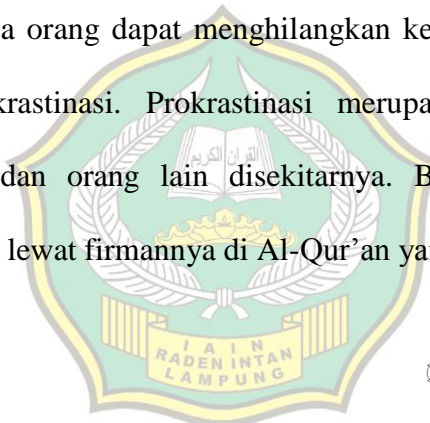
Menurut Sukadji masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan tehnik *self management* (pengelolaan diri) di antaranya adalah: perilaku yang berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri; Prilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif; Prilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan

² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Tehnik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2016, hlm.180

evaluasi diri dan kontrol diri dan; Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.³

Sukadji juga menambahkan dalam penerapan tehnik *self management* tanggung jawab keberhasilan berada di tangan konseli. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan dan juga fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.⁴

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan 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:



فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

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

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.

³ Ibid, hlm. 181

⁴ Ibid,

Menurut Gafni dan Gery, prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir. Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.⁵

Menurut Knaus seorang individu melakukan prokrastinasi karena tidak nyaman terhadap tugas yang diberikan sehingga mereka terus menerus melakukan penundaan.⁶ Berdasarkan penjelasan tentang prokrastinasi yang telah disebutkan penulis dapat menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan penundaan yang dilakukan oleh seseorang dengan alasan yang tidak rasional, dan terlalu meremehkan tugas yang diberikan. Prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja, mahasiswa atau pelajar. Bentuk prokrastinasi yang terjadi pada siswa diantaranya adalah menunda waktu belajar, tidak mengerjakan PR di rumah hingga terlambat mengumpulkan tugas dari guru. Hal ini tentu akan mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Schraw, Wadkins & Olafson memaparkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya ”besok masih bisa”, ”saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya

⁵Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik,UBAYA,hlm.2 Tersedia di:Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.]

⁶ Ibid, h.3

perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film daripada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada siswa.⁷

Lebih lanjut Ferrari mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan *time management* yang buruk, kedisiplinan kerja yang rendah dan lemahnya *self-control*.⁸

Prokrastinasi pada siswa banyak berdampak negatif, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Pelaku prokrastinasi akan memiliki kesehatan yang lebih buruk dibanding yang tidak. Penundaan tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, megutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan dan kecemasan dalam diri.

Berdasarkan penelitian dari ahli, laki-laki lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih baik dalam *time management* atau mengatur waktu. Menurut Hurlock

⁷ Ermida & florentina, Pelatihan SAT dan prokrastinasi pada siswa SMA, Universitas katolik widya mandala surabaya, hlm.40 tersedia di: <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.

⁸ Ibid, hlm.41

perkembangan perempuan dan laki-laki juga memiliki perbedaan, anak perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki, dengan perbedaan pada kemampuan verbal dan keterampilan motorik yang muncul pada awal perkembangan.⁹ Laki-laki dikenal lebih rasional, lebih memegang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan lebih menguasai, sementara perempuan cenderung kurang rasional, manja, lebih mudah memahami perasaan orang lain, penakut, dan *inferior*. Hasil survei prokrastinasi pada UIN Sunan Kalijaga menyatakan “*persentase mahasiswa angkatan 2004/2005 yang menunda studinya berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Persentase Mahasiswa laki-laki yang berprokrastinasi sebanyak 78.5% sedangkan mahasiswa perempuan yang menunda studinya sebanyak 21.5%. Hal ini kemudian dapat disimpulkan bahwa untuk angkatan 2004/2005 mahasiswa laki-laki lebih sering menunda studinya (berprokrastinasi) dibandingkan dengan mahasiswa perempuan*”.¹⁰

Seperti telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah : pemikiran-pemikiran irrasional, kecenderungan mendapatkan kesenangan sesaat yang lebih menarik, pengaturan waktu yang buruk dan *time management* yang rendah. Dengan kondisi ini maka peneliti memandang perlu untuk merancang sebuah perlakuan yang membantu

⁹ Vika elfira akmal, 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>.

¹⁰ Muhammad Johan nasrul, Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, hlm430, tersedia di: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/viewFile/973/887>.

siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang mereka miliki dengan meningkatkan *self management* pada diri siswa. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, sehingga bisa saja peserta didik tidak naik kelas. Agar peserta didik tidak mengalami hal hal tersebut, maka guru BK sebagai pendidik juga harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab terhadap tugas-tugas melalui keahlian yang dimilikinya. Dengan menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu peserta didik menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan salah satu dari bagian dari pendekatan behavioral.

Dalam pendekatan *behavioral* terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, pembanjiran, penjenuhan, hukuman, dan *disentisasi sistematis*.

Dari beberapa teknik konseling *behavioral* di atas, salah satu teknik yang dipilih peneliti yaitu teknik pengelolaan diri atau *self-management*. Teknik *self management* diharapkan efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. *Self management* merupakan suatu teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada saat Praktik Pengalaman Lapangan(PPL) di SMP Negeri 2 Bandar Lampung pada tanggal 17 Mei 2016, pada kelas VIII-2 dengan jumlah siswa sebanyak 28 peserta didik, terlihat ada 18 peserta didik. Hal ini terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII-2

No.	Aspek	Bentuk perilaku Prokrastinasi	Jumlah peserta didik
1	<i>Perceived time</i>	a. Gagal menepati deadline b. Suka menunda tugas	6
2	<i>Intention-action</i>	a. Kesenjangan waktu antara rencana sendiri kinerja aktual b. Sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu	3
3	<i>Emotional distress</i>	a. Cemas saat melakukan prokrastinasi b. Merasa tenang karena waktu masih banyak	5
4	<i>Perceived ability</i>	a. Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya b. Merasa takut gagal	4

Sumber : Data dokumentasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Berdasarkan tabel di atas terdapat 18 peserta didik yang memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik dengan 6 peserta didik mengalami masalah pada *perceived time*, 3 peserta didik mengalami masalah *intention scction*, 5 peserta didik mengalami *emotional distress*, dan 5 peserta didik mengalami *perceived abillity*.

Penjelasan:

- a. *Perceived time* disini diartikan bahwa peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir
- b. *Intention-action* disini diartikan bahwa adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas
- c. *Emotional distress* disini diartikan bahwa adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi
- d. *Perceived abillity* disini diartikan bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII smp negeri 2 Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ada 6 peserta didik yang memiliki permasalahan pada *perceived time* atau gagal menepati *deadline*.
2. Ada 3 peserta didik yang memiliki permasalahan pada *intention time* atau terjadi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual nya.
3. Ada 5 peserta didik yang memiliki permasalahan pada *emotional distress* atau cemas saat melakukan prokrastinasi.
4. Ada 4 peserta didik yang mengalami permasalahan pada *perceived ability* atau tidak yakin pada kemampuan dirinya sendiri.

5. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah hanya dibatasi pada prokrastinasi yang bersifat akademik, artinya hanya dalam ruang lingkup pendidikan saja. Terdapat beberapa masalah yang dapat diteliti berkaitan dengan judul yang telah dipilih sebelumnya dan ada upaya untuk membantu siswa yang dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: bimbingan kelompok, konseling kelompok, ekstra kulikuler dan lain sebagainya. Namun kenyataannya alternatif-alternatif itu belum cukup ampuh untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Dalam penelitian ini akan mengungkap Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Smp Negeri 2 Bandar Lampung.

6. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Smp Negeri 2 Bandar Lampung “?

7. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Smp Negeri 2 Bandar Lampung.

8. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoretis dan praktis. Manfaat teoretis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori self modeling untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini.

Manfaat praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh siswa, guru pembimbing, maupun peneliti itu sendiri. Bagi siswa, dapat meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Bagi guru pembimbing di sekolah, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling. Serta bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan ketrampilan cara mengurangi prokrastinasi akademik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan 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.¹¹ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹²

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.¹³ Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

¹¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. Refika Adiatama, Bandung 2007, hlm.10

¹² Achmad Juntika, *Ibid*, hlm.24

¹³ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*, Media abadi, Yogyakarta,2004,hlm.590

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.¹⁴

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasinya. 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:

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*, Rineka cipta, Jakarta 2008, hlm 68.

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.¹⁵

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.

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007, hlm.181.

- c) Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang 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.¹⁶

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:

¹⁶ Prayitno, *Ibid.* Hlm.14-15

a. Tahap pembentukan

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

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 dengan bebas.

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 mempraktikkan 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.¹⁷

¹⁷ Prayitno, *Op, Cit.* Hlm. 18

B. Manajemen Diri (*self management*)

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah teknik self manajemen. 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 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.

1. Konsep dasar *self management*

Self-management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.¹⁸ 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

¹⁸ Komalasari, *Op.cit.* hlm.180

adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”.¹⁹

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 sasaran 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*).²⁰

¹⁹ Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

²⁰ Gunarsa, Singgih, *Konseling dan psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004, hlm.225

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

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 diadministrasikan 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;

- c) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self managementnya*;
- d) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- e) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- f) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management;
- g) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

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

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.²¹

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

²¹ *Ibid*, hlm.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.²²

²² 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 program. 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.²³

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.²⁴

²³ *Ibid*, h.182

²⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.153

Berikut penjelasan tahap-tahap *self-monitoring*:

Tabel 2
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 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 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya a) Mencatat terus menerus/kontinu b) Waktunya acak/sembarangan/sampling c. Alat mencatat 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. Memperlihatkan 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/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden 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.²⁵ 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.²⁶ Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi

²⁵ *Ibid*, h.157

²⁶ Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h.156

manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.²⁷

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.²⁸ Selaras dengan pendapat di atas, Steel (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.²⁹

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan 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:

²⁷ Detria, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

²⁸ Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm. 1, tersedia di: <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>. [diakses pada tanggal 27 juli 2016 pukul 10.30]

²⁹ 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).

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. Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.³⁰

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

³⁰Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik, UBAYA, hlm.2 Tersediadi: Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.]

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.³¹

- 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.³²

³¹ Hampton amber, E., 2005, "Locus Of Control and Procrastination,"tersedia di:www.capital.edu.com. [diakses pada tanggal 29juli 2016 pukul 09.04]

³² M. N. Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", UGM Yogyakarta, 2003, tersedia di: <http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab2.pdf>. [diakses pada 29juli 2016 pukul 10.12]

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 prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.³³

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.

³³ Z amini, kajian teori prokrastinasi akademik, UINSBY, 2010, Tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf> [diakses pada tanggal 29 juli 2016 pukul 10.28]

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intelektual maupun ekstrinsik 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 dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.³⁴

3. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi

³⁴ Ibid

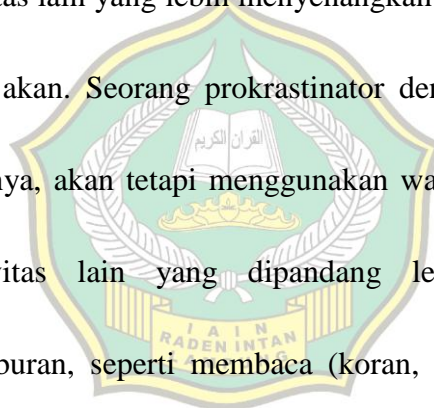
dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator 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.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang

mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia 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 direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas 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, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan 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.³⁵

Berdasarkan pemaparan di 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 penelitian Farida Sholichatun Nisa pada tahun 2012 tentang “Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi prilaku Prokrastinasi

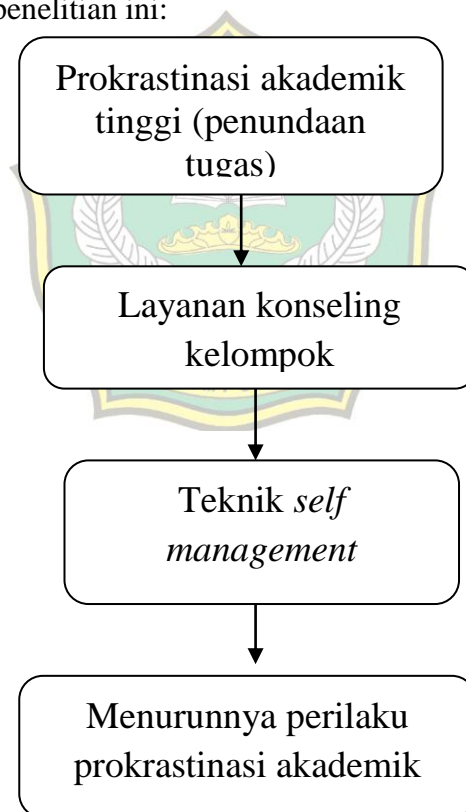
³⁵ W Pratiwi Yogi, *Kajian pustaka prokrastinasi akademik*, Universitas Yogyakarta, hlm.23, tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada Rabu 14 september 2016, pukul 10.24

Akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun ajaran 2012-2013”, Keterlambatan 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 2012-2013.³⁶

³⁶ Farida Sholichatun, Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun ajaran 2012-2013, tersedia: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>, diakses pada tanggal 23 mei 2016, 23.00

E. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.³⁷ 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 memanageren dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini:



Gambar 1
Kerangka berfikir

³⁷Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013, hlm. 60

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₀ : Apakah teknik self management tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

H₁ : Apakah teknik self management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Untuk menguji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji t. Dengan ketentuan jika hasil t/F hitung $>$ t/F tabel maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Tetapi jika t/F hitung $<$ t/F tabel maka H₀ yang diterima.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

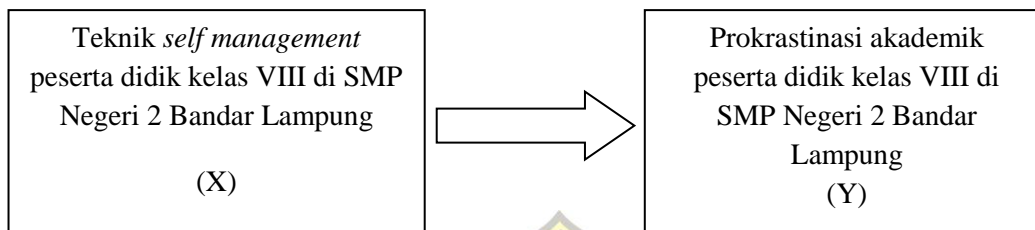
Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuasi. Penelitian eksperimen kuasi yaitu rancangan penelitaian eksperimen tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada eksperimen kuasi tidak dilakukan dengan teknik *random (random assignment)* melainkan pengelompokkan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya.³⁸

B. Desain Penelitian

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih j=kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Dua kelompok (kontrol dan eksperimen) diberi *pretest*, kemudian diberi perlakuan (*treatment*) berupa teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

³⁸ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*, Bandung Alfabet 2009, hlm.109

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah prokrastinasi akademik pada peserta didik.



Gambar 2
Variabel penelitian

D. Definisi Oprasional

Tabel 4
Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel independen : 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 mencapai perubahan	Observasi	-	-

	<p>kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi Efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang ada pada siswa.</p>			
<p>Variabel dependen : Prokrastinasi akademik</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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perceived time, yaitu terjadinya kegagalan dalam menepati deadline 2. Intention-action, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan 3. Emotional 	<p>Angket prokrastinasi akademik sejumlah 20 pernyataan SS=Sangat sesuai S=Sesuai R=Ragu TS=Tidak sesuai STS=Sangat tidak sesuai</p>	<p>Skala penilaian prokrastinasi akademik sangat rendah hingga sangat tinggi (20-100)</p>	<p>Numerik</p>

	<p>distress, yaitu terjadi kecemasan saat sebelum atau saat melakukan prokrastinasi</p> <p>4. Perceived ability, yaitu tidak yakin pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan</p>			
--	---	--	--	--

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung, dimana terdapat 252 peserta didik di dalamnya.

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴¹ Maka sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sutrisno hadi, sampel atau contoh

⁴⁰ Sugiyono, *Op.Cit.*117

⁴¹ Sugiyono, *Op.Cit.* 118

adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian.⁴² Sampel yang paling baik yaitu sampel yang memiliki populasi atau yang representatif artinya yang menggambarkan keadaan populasi mencerminkan populasi secara maksimal. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel oleh penulis adalah kelas VIII-1 sebagai kelompok kontrol dan VIII-2 sebagai kelompok eksperimen, hal ini dikarenakan karena ditakutkan akan mengganggu jam belajar peserta didik jika terlalu banyak menggunakan kelas.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi perilaku prokrastinasi akademik. Kisi-kisi yang dikembangkan yaitu dengan memperhatikan indikator yang telah disajikan oleh Ferrari, dkk dan stell diantaranya:

- 1) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*.
- 2) *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan.
- 3) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.
- 4) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

⁴² Cholid Narbuko, Abu ahmadi. *Metodologi penelitian* , Jakarta, Bumi aksara, 2015. Hlm. 107

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi atau pengamatan sewaktu melaksanakan praktik pengalaman lapangan (PPL) untuk menemukan masalah yang terjadi dan harus diteliti, dan juga untuk mengetahui hal-hal dari responden.

2. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian, dokumentasi dapat menunjang tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik siswa dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu keadaan guru, visi, misi, tujuan dan rencana strategi SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

3. Angket Prokrastinasi Akademik

Menurut Sugiyono Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur , sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁴³ Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model *likert*. Keuntungan menggunakan skala model *likert* ini yaitu mudah dibuat dan diterapkan. Terdapat kebebasan dalam

⁴³ Sugiyono, *Op.Cit.* Hlm.133

memasukkan pertanyaan-pertanyaan, asalkan sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti.

Tabel 5

Kisi-kisi Pengembangan instrumen penelitian

Variabel	Indikator	Sub indikator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi akademik	<i>Perceived time</i>	a. Gagal menepati <i>deadline</i> b. Suka menunda-nunda pekerjaan	6,19	1,3,5,7
	<i>Intention-action</i>	a. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual b. Kesulitan menyelesaikan sesuatu sesuai dengan batas waktu	10,17	5,14
	<i>Emotional distress</i>	a. Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi b. Merasa tenang karena waktu masih banyak	12,8	11,16,18
	<i>Perceived</i>	a. Tidak yakin		

	<i>ability</i>	terhadap kemampuan dirinya b. Merasa takut gagal	2,4,20	15,
--	----------------	--	--------	-----

Tabel 6
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
<i>Favorable</i> (peretanyaan positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pertanyaan Negatif)	1	2	3	4	5

Skala penilaian perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menggunakan rantang skor dari 1-5 dengan banyaknya item 2. Adapun aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a) Skor pernyataan positif kebalikan dari pernyataan positif.
- b) Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- c) Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval

- d) Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval.
- e) Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus.

$$\mathbf{Ji = (t-r)/Jk}$$

Keterangan:

t= skor tertinggi ideal dalam skala

r= skor terendah ideal dalam skala

Jk= Jumlah kelas interval⁴⁴

Sehingga interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- | | | |
|-------------------|------------|-------|
| 1) Skor tertinggi | : 5 x 20 | = 100 |
| 2) Skor terendah | : 1 x 20 | = 20 |
| 3) Rentang | : 100 – 20 | = 80 |
| 4) Jarak interval | : 80 : 5 | = 16 |

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

⁴⁴Eko Putra Widoyo, *Penelitian hasil pembelajaran di sekolah*, (Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2014) hlm.144

Tabel 7**Kriteria Perilaku Prokrastinasi akademik**

Interval	Kriteria	Ketentuan
88-100	Sangat tinggi	Dikatakan intensitas peserta didik melakukan prokrastinasi akadeik sangat tinggi dengan ketentuan: a) peserta didik gagal menepati deadline, b) tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, c) suka menunda karena masih banyak waktu, d) terdapat kesenjangan antara rencana dan kinerja peserta didik.
71-87	Tinggi	Dikatakan intensitas peserta didik melakukan prokrastinasi akademik tinggi dengan ketentuan: : a) peserta didik gagal menepati deadline, b) tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, c) suka menunda karena masih banyak waktu, d) terdapat kesenjangan antara rencana dan kinerja peserta didik.
54-70	Sedang	Peserta didik dikatakan mampu manajemen dirinya dengan cukup baik namun terkadang masih lalai dan melakukan prokrastinasi akademik.
37-53	Rendah	Peserta didik dikatakan hampir tidak melakukan prilaku prokrastinasi akademik dengan ketentuan: a) selalu berhasil menepati deadline, b) peserta didik begitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki, c) memanfaatkan waktu dengan baik, d) rencana dan kinerja peserta didik sesuai.
20-36	Sangat rendah	Peserta didik dikatakan tidak melakukan prilaku prokrastinasi akademik dengan kategori: a) selalu berhasil menepati deadline, b) peserta didik begitu yakin dengan kemampuan

		yang dimiliki, c) memanfaatkan waktu dengan baik, d) rencana dan kinerja peserta didik sesuai.
--	--	--

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum suatu angket digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran untuk menguji kevalidan suatu instrumen, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.⁴⁵ Suatu instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Analisis instrumen dilakukan dengan cara mengorelasi, apabila korelasi sebesar 0,3 keatas maka suatu butir instrumen memiliki validitas yang baik. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17*.

Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Menghitung koefisien korelasi *product moment* atau r hitung
- 2) Proses pengambilan keputusan dengan dasar kriteria yaitu jika r hitung positif, dan $r \text{ hitung} \geq 0,3$ maka butir soal valid.

⁴⁵ Sugiyono. *Ibid.* h. 168

Menurut Masrun, item yang dipilih (valid) adalah yang memiliki tingkat korelasi $\geq 0,3$. Jadi, semakin tinggi validitas suatu alat ukur maka alat ukur tersebut semakin mengenai sasaran atau semakin menunjukkan yang seharusnya.⁴⁶

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yg sama.⁴⁷ Uji reabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's alpha* (α) yang kemudian dihitung dengan bantuan program *SPSS 16,0*.

Menurut Azwar, ukuran *alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

- a. Nilai *alpha cronbach* 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai *alpha cronbach* 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai *alpha cronbach* 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai *alpha cronbach* 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai *alpha cronbach* 0,81 s/d 1,00 sangat reliabel

Dari uji reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 for windows, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,455 dengan jumlah item 20 butir soal. Hal ini berarti instrumen tersebut memiliki ukuran yang cukup reliabel.

I. Pemberian *Treatment*

Treatment/perlakuan yang diberikan adalah berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pemberian *treatment*/perlakuan

⁴⁶ Sugiyono, 2007, hlm 188-189

⁴⁷ Sugiyono. *Ibid*

akan dilakukan dengan 4 tahap dengan waktu 45menit dapat dilihat pada tabel 3.5. dalam setiap tahapan dilakuan sebanyak 2-3 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan tercapainya tujuan kegiatan. Adapun tahap-tahapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8
Rancangan penelitian

No.	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1	1	Assesment dan diagnosa	2-3 kali	45 menit
2	2	Menetapkan tujuan dengan mengetahui kebutuhan konseli	2-3 kali	
3	3	Implementasi teknik <i>self-management</i>	2-3 kali	
4	4	Evaluasi dan pengakhiran	2-3 kali	

Tabel 9
Rancangan *treatment* konseling teknik *self management*

No.	Tahapan kegiatan	Keterangan
1	<i>Assesment</i>	
	a. Mempersilahkan konseli menceritakan permasalahannya	Pada konseling ini, permasalahan yang akan dibahas adalah permasalahan peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.
	b. Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah	Perilaku bermasalah tersebut sudah ditentukan sebelumnya pada saat <i>pre-test</i> yaitu prokrastinasi akademik.
	c. Mengklarifikasi perilaku yang bermasalah	Mengklarifikasi apakah wawancara yang didapat itu sesuai dengan keadaan konseli yang sebenarnya.
	d. Mengidentifikasi peristiwa yang	Mengidentifikasi apakah yang

	mengawali dan menyertai perilaku bermasalah	mengawali terbentuknya prokrastinasi akademik pada peserta didik.
	e. Mengidentifikasi intensitas prokrastinasi akademik	Mengidentifikasi sesering apa peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.
	f. Mengidentifikasi perasaan peserta didik saat melakukan prokrastinasi akademik	Mengidentifikasi perasaan apakah yang dirasakan oleh peserta didik saat melakukan prokrastinasi akademik, apakah itu senang, gelisah dan sebagainya.
	g. Menentukan inti masalah	Menemukan inti masalah mengapa ia melakukan prokrastinasi akademik.
	h. Mengidentifikasi hal-hal yang menarik dalam kehidupan peserta didik	Memberikan gambaran tentang masa depan dan apa saja yang akan diraih peserta didik tanpa adanya perilaku prokrastinasi.
	i. Memberikan motivasi pada peserta didik	Memberikan motivasi pada peserta didik bahwa dia mampu mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan prestasi belajarnya.
2.	<i>Goal setting</i>	
	a. Menentukan tujuan konseling	Tujuan dalam konseling ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
	b. Mempertegas tujuan yang ingin dicapai	Mempertegas bahwa tujuan dalam konseling ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
	c. Memberikan kepercayaan dan meyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu peserta didik untuk mencapai tujuan dari konseling	Memberikan kepercayaan dan meyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu peserta didik untuk mencapai mengurangi perilaku prokrastinasi

		akademik
	d. Membantu peserta didik memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi	Hambatan yang akan dihadapi adalah peserta didik harus mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat merusak tujuan awal konseling.
	e. Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional	Sub tujuan: a. Mengurangi perilaku prokrastinasi akademik b. Dapat mempertahankan perilaku baru yang dibentuk sampai di luar sesi konseling.
3.	<i>Technique implementation</i>	
	a. Menentukan teknik konseling	Teknik yang akan digunakan adalah teknik <i>self management</i> .
	b. Menyusun prosedur <i>treatment</i> sesuai dengan teknik yang diterapkan	Prosedur melakukan teknik: a. Menjelaskan rasional teknik b. Mengajarkan peserta didik bagaimana mengisi lembar <i>self management</i> 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.
	c. Melaksanakan prosedur teknik yang diterapkan	Melaksanakan prosedur <i>self management</i> sesuai dengan

		apa yang direncanakan sebelumnya.
4.	Evaluation-Termination	
	a. Menanyakan dan mengevaluasi apa yang dilakukan peserta didik setelah diberikan <i>treatment</i>	Menanyakan peserta didik tentang apa yang telah dipahami, bagaimana perasaannya, dan apa yang akan dilakukannya setelah mengikuti konseling.
	b. Membantu peserta didik mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke dalam tingkah laku peserta didik	Meminta peserta didik untuk benar-benar melakukan apa yang ia tulis dalam lembar <i>self management</i> meski di luar sesi konseling.
	c. Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan	Membuat kesepakatan dengan peserta didik jika kemungkinan untuk diadakan konseling pertemuan berikutnya.
	d. Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan peserta didik	Menyimpulkan tentang apa yang telah didapatkan selama proses konseling dari awal hingga akhir.
	e. Membahas tugas-tugas yang harus dilakukan pada pertemuan selanjutnya	Memberikan tugas kepada peserta didik untuk selalu melaporkan lembar <i>self management</i> kepada praktikan.
	f. Mengakhiri proses konseling	Ucapan terimakasih pada peserta didik dan mengakhiri proses konseling.

Sumber: Tahapan konseling behavioral⁴⁸

⁴⁸ Tersedia di: http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891. diakses pada tanggal 9 November 2016 jam 10.31

J. Teknik pengolahan dan analisis data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

- a. *Editing*, adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding*, Setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*. Yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data entry*, yakni jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam

program (*software*) *SPSS for windows reliaese 16* yang sering digunakan untuk mengolah data penelitian.

- d. *Cleaning data*, Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dikoreksi dan diperbaiki.

2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *rating scale*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *t*, *t-test* sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16. Ada pun rumus uji *t* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

X1 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)

X2 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok kontrol)

S₁² : Varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)

S_2^2 : Varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)

n_1 : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)

n_2 : banyak nya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).⁴⁹

Sedangkan rumus *independent* adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_b}{\sqrt{\frac{S_a^2}{n_a} + \frac{S_b^2}{n_b}}}$$



⁴⁹Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta, 2011, h. 273.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan penelitian, secara keseluruhan dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang kategori prokrastinasi akademik pada peserta didik, serta efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

1. Profil Umum Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

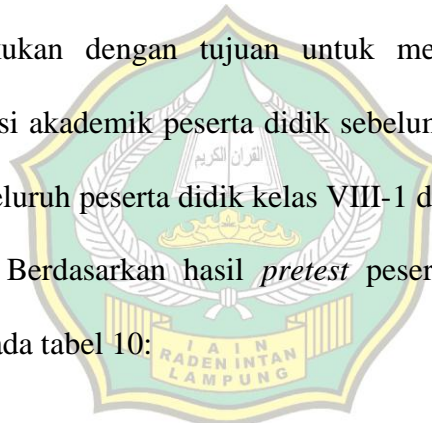
Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung, Prokrastinasi akademik yang tinggi akan berpengaruh pada kesulitan melakukan proses belajar dan menghambat proses perkembangan belajarnya. Peneliti dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan teknik *self-management*. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* peneliti menggunakan sampel peserta didik kelas VIII yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum memberikan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peneliti terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran prokrastinasi akademik peserta didik sesudah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan apakah konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dan seberapa efektifkah pengaruhnya pada peserta didik.

2. Deskripsi Data

a) Hasil *Pretest* Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas VIII-1 dan VIII-2 di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan berbagai kategori terdapat pada tabel 10:



Tabel 10

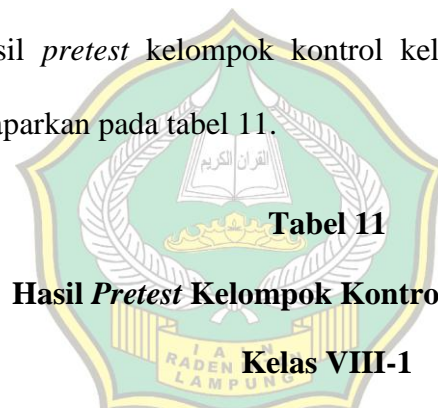
Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Peserta Didik

Kelas VIII-2

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	71	Tinggi
2	Peserta didik 2	71	Tinggi
3	Peserta didik 3	72	Tinggi
4	Peserta didik 4	73	Tinggi

5	Peserta didik 5	73	Tinggi
N = 5		$\sum 360$	
Mean / Rata-rata		72,0	

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa ada 5 (lima) peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam masalah prokrastinasi akademik setelah dilakukan *pretest*,. adapun skor rata-rata yakni 72,0. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku tersebut. Sedangkan untuk hasil *pretest* kelompok kontrol kelas VIII-1 SMP Negeri 2 Bandar Lampung dipaparkan pada tabel 11.



Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol Peserta Didik
Kelas VIII-1

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	73	Tinggi
2	Peserta didik 2	72	Tinggi
3	Peserta didik 3	71	Tinggi
4	Peserta didik 4	71	Tinggi
5	Peserta didik 5	72	Tinggi
N = 5		$\sum 359$	
Mean / Rata-rata		71.8	

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa ada 5 (lima) peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam prokrastinasi akademik, adapun skor rata-rata yakni 71,8. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) layanan klasikal yang biasa digunakan oleh sekolah.

b) Hasil *Posttest* Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen pada tabel 12 sebagai berikut:



Tabel 12

Data Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen kelas VIII-2

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	49	Rendah
2	Peserta didik 2	44	Rendah
3	Peserta didik 3	47	Rendah
4	Peserta didik 4	46	Rendah
5	Peserta didik 5	48	Rendah
N = 5		Σ 234	
Mean/ Rata-Rata		46,8	

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa ada 5 (lima) peserta didik yang telah diberikan perlakuan teknik *self-management* mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori memiliki kategori tinggi menjadi rendah., Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen 46,8.

Sedangkan untuk melihat perubahan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *posttest* kelompok kontrol pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13
Data Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol Kelas Kontrol VIII-1

No	Peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	52	Rendah
2	Peserta didik 2	50	Rendah
3	Peserta didik 3	51	Rendah
4	Peserta didik 4	54	Sedang
5	Peserta didik 5	53	Rendah
N = 5		Σ 260	
Mean / Rata-rata		52,0	

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa ada 5 (lima) peserta didik yang telah di berikan perlakuan teknik *self-management* mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori memiliki kategori tinggi menjadi rendah dan sedang. Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen 52,0.

A. Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Pelaksanaan kegiatan intervensi teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dilaksanakan selama 1 kali dalam seminggu. Peserta didik diberikan *homework* (membuat manajemen waktu dan *dream book*) sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilaksanakan.

Sebelum memulai sesi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*, peneliti bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling kelompok. Kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Kontrak/komitmen kelompok dimulai dengan mengumpulkan peserta didik-peserta didik yang termasuk pada kategori perilaku prokrastinasi akademik tinggi, sedang dan rendah. Peneliti mengemukakan deskripsi program konseling kelompok yang meliputi: tujuan peserta didik, proses peserta didik dan sasaran konseling kelompok. Peserta didik berjumlah 30 baik itu kelas eksperimen maupun kelas kontrol menyatakan kesediaannya untuk mengikuti program peserta didik.

Adapun deksripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas SMP Negeri 2 Bandar Lampung, yaitu sebagai berikut:

B. Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Sabtu, 24 September 2016

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola SMP Negeri 2 Bandar Lampung

pemateri mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik dengan cara bermain game “maju kena mundur kena” secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya pemateri bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan bimbingan konseling kelompok pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya pemateri (peneliti) mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-*

management. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap monitoring). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling kelompok *teknik self-management* dan dilanjutkan dengan *pretest*.

Pemateri memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk bertanya kembali serta memberi lembar angket *pretest* kepada peserta didik. Selanjutnya pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling kelompok berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam.

2) Pertemuan ke dua

Hari/Tanggal : Rabu, 28 September 2016

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Mushola SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Pada tahap ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu rasa malas saat mengerjakan tugas rutin, kebingungan dalam menjelaskan alasan belajar, menyalahkan orang lain dalam setiap hasil kegiatan belajar apabila hasilnya kurang baik, sertakurang mampu memilih alternatif kegiatan belajar. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Pemateri berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan bimbingan konseling kelompok teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan Perilaku prokrastinasi akademik yang dialaminya meski masih terkesan canggung.

Pemateri memberikan suatu konsep belajar dengan pertama memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin.

3) Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Oktober 2016

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas, yaitu kemalasan melaksanakan tugas rutin secara disiplin dan bertanggung jawab serta tepat waktu. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama merasa kurang menghargai waktu. Masih terdapat beberapa peserta didik masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu, sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan film pendek tentang akibat dari perilaku prokrastinasi akademik untuk memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*) juga sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi santai karena film pendek yang disaksikan tidak terlalu serius dan dibumbui dengan sedikit unsur humor.

Pemateri menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menajalankan manajemen waktu, dari beberapa peserta didik ada

yang menyatakan bahwa sedikit kesulitan untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam mengikuti manajemen waktu. Pemateri pun memeberikan masukan atau pendapat agar peserta didik yang masih sering kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen maka *punishment* kepada diri masing-masing, tujuannya tak lain agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi terutama dalam hal perilaku prokrastinasi akademik.

Pemateri menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian pemateri meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ketiga ini.

4) Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal : Selasa, 13 Oktober 2016

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola SMP Negeri 2 Bandar Lampung

pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan keempat ini target behavior yakni dimana sasaran perilaku peseerta didik agar dapat lebih bertanggung jawab dan berkomitmen dalam belajar.

Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik tugas. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Pemateri juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapun tema yang diberikan pemateri yakni meledakkan potensi. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan tentang bagaimana cara meledakkan potensi diri. Kemudian pemateri juga memberikan suatu saran kepada peserta didik untuk membuat *dream book*, yaitu kumpulan impian yang ditulis oleh peserta didik dengan harapan akan menjadi kenyataan. Sebelum kegiatan ini di tutup peneliti memberikan angket skala psikologi perilaku prokrastinasi akademik kepada peserta didik (*posttest*).

a) Kelompok Kontrol.

1) Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Sabtu, 24 September 2016

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII-1 SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Peneliti menyampaikan sedikit tentang bimbingan konseling kelompok. Selanjutnya

pemateri membahas materi tentang Perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini dengan metode ceramah dan diskusi. Sebelum masuk dalam pembahasan peneliti memberikan angket skala psikologi kepada peserta didik untuk mengetahui hasil awal (pretest). Pada pertemuan pertama ini peserta didik masih kurang aktif bahkan malu-malu untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Pemateri memberikan tontonan yang berbau motivasi dan penyemangat dalam kehidupan, sehingga peserta didik mengerti akan pentingnya bersyukur dan akan timbul rasa bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan belajar.

Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan doa.

2) Pertemuan Ke Dua.

Hari/Tanggal : Rabu, 28 September 2016

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas VIII-1 SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya.

Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang perilaku prokrastinasi akademik di antaranya tentang penyebab dan bagaimana perilaku prokrastinasi dapat muncul dan apa dampak buruk jika perilaku ini tidak di cegah. Peserta didik terlihat mulai antusias dengan adanya kegiatan ini. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management* dan diakhiri dengan salam dan doa.

3) Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal : Selasa, 04 Oktober 2016

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII-1 SMP Negeri 2 Bandar Lampung



Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang Perilaku prokrastinasi akademik.

Pada tahap ke tiga ini peserta didik dituntut untuk lebih aktif lagi dalam berdiskusi bagaimana memecahkan masalah, pemateri memberikan suatu konsep yang mana untuk mengatur waktu atau mengefesienkan waktu yakni mengajak peserta didik membuat manajemen waktu.

Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management*. Pada akhir pertemuan peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

4) Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Oktober 2016

Waktu : 11.00-11.45 WIB

Tempat : Ruang kelas VIII-1 SMP Negeri 2 Bandar Lampung

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang perilaku prokrastinasi akademik.

Pada tahap ke empat ini peneliti memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali melakukan layanan dengan metode ceramah dan



diskusi, guna menghasilkan data yang valid dengan *posttest* dengan menggunakan angket skala psikologi Perilaku prokrastinasi akademik.

Setiap peserta didik terlihat sangat senang. Hal ini terlihat dari antusias peserta didik mengikuti kegiatan. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh 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 berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung

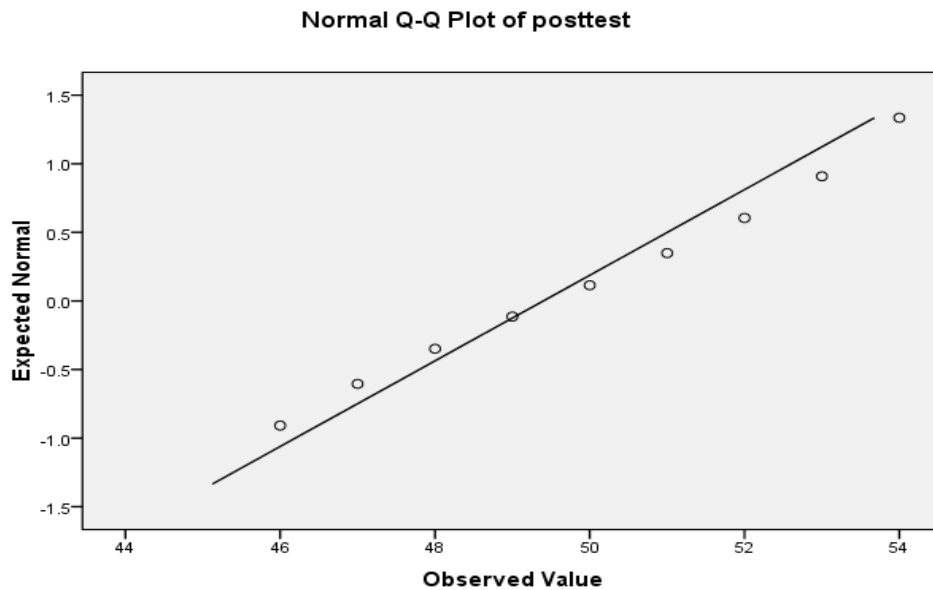
Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dimana untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Berikut peneliti paparkan:

Tabel 14
Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov

Dari tabel 14 diketahui bahwa nilai sig kolmogorov-Smirnov lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan gambar grafik normalitas:

Tests of Normality One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		9
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.92450033
Most Extreme Differences	Absolute	.239
	Positive	.239
	Negative	-.208
Kolmogorov-Smirnov Z		.717
Asymp. Sig. (2-tailed)		.682
a. Test distribution is Normal.		



Gambar 3
Grafik hasil uji normalitas

Pengujian teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung dilakukan dengan teknik uji perbedaan *t-test*. Hipotesis penelitian yang diuji berbunyi: teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil pengolahan data tersaji pada Tabel 15 berikut:

Tabel 15
Hasil Uji t Independen Perilaku prokrastinasi akademik Peserta Didik
Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.159	.700	4.670	8	.002	5.20000	1.11355	7.76786	2.63214
Equal variances not assumed			4.670	7.711	.002	5.20000	1.11355	7.78470	2.61530

Tabel 15 di atas menunjukkan diperoleh nilai Sig (0,02) $\leq \alpha$ (0,05), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 4,670 pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,306, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (4,670 \geq 2,306) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0.002 \leq 0,005). Dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

Gambar 4

Contoh T-Table

Setelah dibandingkan dengan *t table* hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($54.5 \leq 56.1$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol.

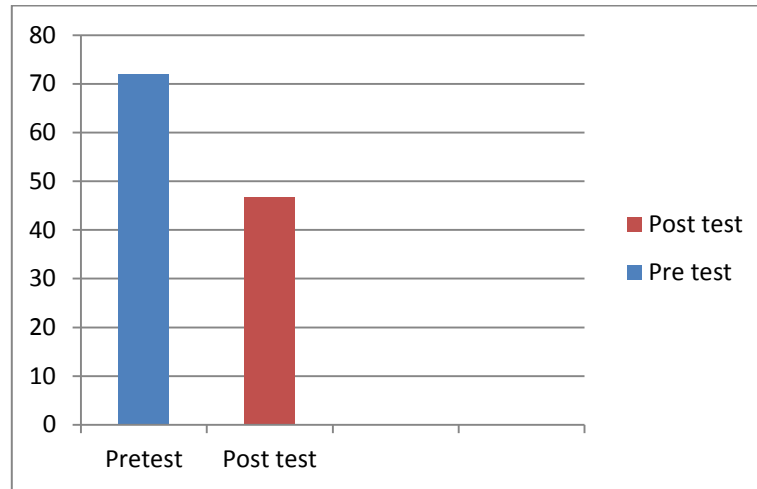
Perbedaan antara *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan juga nampak pada paired sample test yang tersaji pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 16

Hasil uji paired test sampel kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	2.52000	1.92354	.86023	22.81161	27.58839	29.294	4	.000



Gambar 5

Diagram perbandingan *pre test* dan *post test* kel. Eksperimen

Tabel 16 di atas menunjukkan diperoleh nilai Sig ($0,00 \leq \alpha (0,05)$), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh $t_{hitung} 29,294$ pada derajat kebebasan (df) 4 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,276$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel} (29,294 \geq 2,276)$ atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji t ini adalah bahwa teknik *self-management* mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik secara umum baik aspek melaksanakan tugas rutin, menjelaskan alasan belajar, tidak menyalahkan orang lain, mampu menentukan alternatif belajar serta menghormati dan menghargai peraturan sekolah.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok yang lebih efektif maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

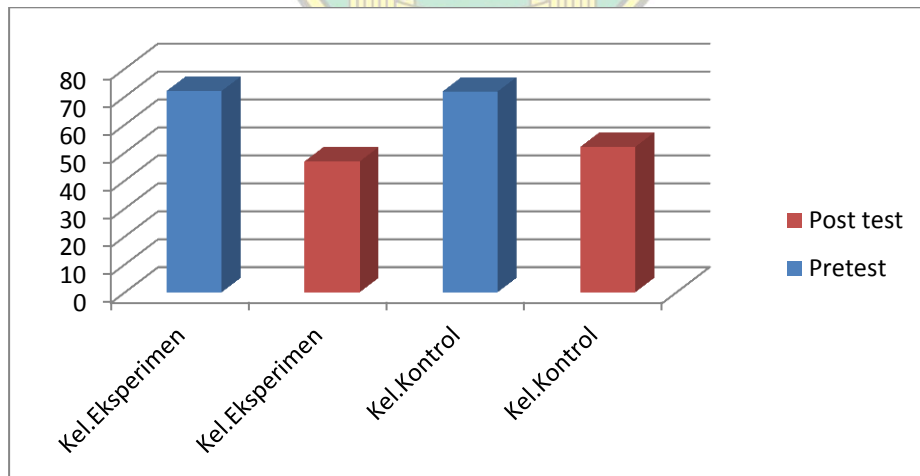
Tabel 17
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score*

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Score	Pretest	Posttest	Gain Score
1	71	49	22	73	52	21
2	71	44	27	72	50	22
3	72	47	25	71	51	20
4	73	46	27	71	54	17
5	73	48	25	72	53	19
Jml	360	234	126	359	260	99
Rata-rata	72,0	46,8	25,2	71,8	52	19,8

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen ($46,8 \leq 72,0$) dan pada kelompok kontrol ($52,0 \leq 71,8$). Meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ($46,8 \leq 52,0$).Maka, dapat disimpulkan setelah pemberian layanan

konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk menangani Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada tabel 17 terlihat bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol ($25.5 \geq 19.8$). Maka dapat disimpulkan bahwa dikatakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Berikut ini gambar peningkatan dalam Perilaku prokrastinasi akademik yang tersaji di gambar 3



Gambar 6

Penurunan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Prokrastinasi akademik

Berdasarkan pembahasan tersebut maka layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sehingga peserta didik dapat terus berkomitmen dalam melaksanakan tugas-tugas disekolah, khususnya pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandar Lampung.

Evaluasi keberhasilan intervensi perilaku prokrastinasi akademik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik. Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi.

Indikator keberhasilan program intervensi secara keseluruhan adalah dengan menurunnya skor perilaku prokrastinasi akademik. Teknik yang digunakan untuk mengetahui menurunnya intensitas perilaku prokrastinasi akademik adalah melalui *post-test* dengan menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik.

C. Pembahasan

Penelitian ini searah dengan penelitian terdahulu milik Farida Sholichatun yang berjudul "Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk tahun ajaran 2012-2013", penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi menggunakan teknik *self management*. Perbedaan nya hanya pada 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 kontrol.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, kemampuan peneliti dalam memahami tahap-tahap konseling kelompok dan *self-management* serta penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah Perilaku prokrastinasi akademik, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitan nya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan konseling kelompok berlangsung peserta didik awalnya masih terlihat kaku dan ragu-ragu

dalam mengemukakan pendapatnya, meskipun sebelumnya mereka sudah mendapat penjelasan mengenai konseling kelompok secara klasikal. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling kelompok saja maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan *self-management* peserta didik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

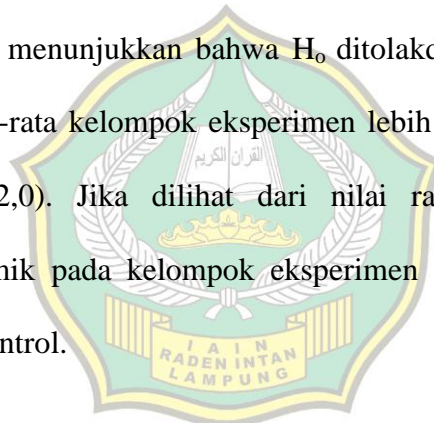
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung efektif dan mengalami penurunan dengan bukti data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 72,0 . Setelah mendapatkan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, tingkat prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan. Hasil *posttest* menunjukkan rata-rata skor menurun menjadi 46,8.
2. Sedangkan pada kelompok kontrol sama sama mengalami penurunan hanya saja kurang signifikan. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor sebesar 71,8. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, peserta didik pada kelompok kontrol mengalami penurunan juga. Terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 52,0.
3. Walaupun kedua kelompok mengalami penurunan, namun kelompok eksperimen lebih terlihat menurun dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol ($46,8 \leq 52,0$) yang menunjukkan bahwasanya layanan

konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif digunakan dalam mengurangi tanggung jawab belajar pada peserta didik.

4. Penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dengan teknik *self-management* ini terbukti dari hasil uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai Sig2tailed $(0,700) \geq \alpha (0,05)$, maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh $t_{hitung} 4,670$ pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 1,859$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel} (4,670 \geq 2,306)$ atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 $(0,002 \leq 0,005)$, ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol $(46,8 \geq 52,0)$. Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.



B. Saran

Untuk guru BK, diharapkan dapat memberikan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling terutama layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk mengurangi tanggung jawab belajar peserta didik. Guru BK juga diharapkan lebih melakukan pendekatan dengan peserta didik agar dapat mengungkap permasalahan peserta didik secara lebih mendalam dan dapat menuntaskan permasalahan peserta didik secara maksimal. Sementara itu, dikarenakan penelitian ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan, maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih mendalami lagi mengenai perilaku prokrastinasi akademik dan juga teknik *self-management* dari berbagai sumber.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholid Norbuko, Abu Ahmadi. 2015. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Eko Putra Widoyo. 2014. *Penelitian hasil pembelajaran di sekolah*, Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia
- Juntika, Nurihsan, Achmad. 2007. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. Bandung: RefikaAditama
- KetutSukardi, Dewa. 2008. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: RinekaCipta
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Mochamad Nursalim, 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Prayitno. 2004. *Seri layanan konseling layanan bimbingan kelompok konseling kelompok*. Padang, Jurusan Bimbingan dan Konseling fakultas ilmu dan pendidikan Universitas Negeri Padang
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Winkel. 1991. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Grasindo.
- Ivan Sebastian, *Hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik*, UBAYA, hlm.2 Tersedia di: <http://jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search>. [Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.]
- Ermida & florentina, *Pelatihan SAT dan prokrastinasi pada siswa SMA, Universitas katolik widya mandala surabaya*, hlm.40 tersedia di: <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 20april 2016,pukul 06.30.

Farida Sholichatun, *Penerapan Strategi Self Management untuk mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun ajaran 2012-2013*, tersedia: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>, diakses pada tanggal 23 mei 2016, 23.00

Hampton amber, E., 2005, "Locus Of Control and Procrastination," tersedia di: www.capital.edu.com, [diakses pada tanggal 29 juli 2016 pukul 09.04]

M. N. Ghufroon, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", UGM Yogyakarta, 2003, tersedia di: <http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufroonugmbab2.pdf>. [diakses pada 29 juli 2016 pukul 10.12]

W Pratiwi Yogi, Kajian pustaka prokrastinasi akademik, Universitas Yogyakarta, hlm.23, tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada Rabu 14 september 2016, pukul 10.24

Zamini, kajian teori prokrastinasi akademik, UINSBY, 2010, Tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf> [diakses pada tanggal 29 juli 2016 pukul 10.28]

