

## **PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK**

**Gelar Surya Adiguna**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : ([gelaradiguna@mhs.unesa.ac.id](mailto:gelaradiguna@mhs.unesa.ac.id))

**Elisabeth Christiana**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Email : ([elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id))

### **Abstrak**

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai suatu pekerjaan. Prokrastinasi yang sering dilakukan siswa yaitu menunda memulai mengerjakan tugas dan mengulur waktu mengumpulkan tugas. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor dan guru mata pelajaran, kelas sepuluh IPS tiga rentan melakukan prokrastinasi akademik. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menguji penerapan strategi self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas sepuluh IPS tiga SMAN 1 Driyorejo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-experimental design one group pretest-posttest. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5 siswa kelas X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik siswa. Jenis angket yang digunakan yaitu angket tertutup dengan lima alternatif jawaban yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, “jarang” dan “tidak pernah”. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik non parametric dengan menggunakan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon dengan SPSS diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan mean antara pre-test (135,20) dan post-test (116,20). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah mean post-test lebih rendah dari pada jumlah mean pre-test. Sedangkan dari uji wicoxon signed ranks test menunjukkan  $p = 0.043$  dengan taraf kesalahan sebesar 5% atau 0,05. Berdasarkan analisis diatas maka menunjukkan bahwa  $0,043 < 0,05$  sesuai dengan ketepatan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%. Berdasarkan analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling dengan menggunakan strategi self management dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS 3 SMA N 1 Driyorejo.

Kata Kunci : self management, prokrastinasi akademik

### **Abstract**

*Procrastination is a tendency to procrastination in starting a job. Procrastination is often done student is late assignment. Based on information obtained from the counselor and the teachers lesson, the student of grade ten social three often late to collect their work and it called as academic procrastination behavior. The purpose of this study is to test the implementation of self management's strategy which is to reduce academic procrastination behavior of the student's of graders ten social three of high school one Driyorejo. This research uses pre-experimental design type one group pretest-posttest. Subjects in this study amounted to 5 the student's of graders ten social three of high school one Driyorejo who have a high academic procrastination behavior. The data collection method is academic procrastination questionnaire. The type of questionnaire used is a questionnaire enclosed with five alternative answers are "always", "often", "sometimes", "rarely" or "never". Analysis of the data used in this study is a non-parametric statistics using the Wilcoxon test. Based on the analysis using Wilcoxon test with SPSS showed that the 5 subjects showed  $p = 0.043$  with a standard error of 5% or 0.05. Based on the above analysis shows that  $0.043 < 0.05$  in accordance with the precision of  $\alpha$  (standard error) of 5%. Based on the analysis above it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. This suggests that counseling by using self-management strategies can reduce the level of academic procrastination on the student's of ten graders social three of high school one Driyorejo.*

Keywords : self management, academic prokrastinasi

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi dapat terjadi pada bidang akademik yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi sendiri terjadi pada area atau bidang akademik pada umumnya yang dilakukan oleh pelajar. Menurut M. Nur Ghufron (2014) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Lebih lanjut M Nur Ghufron (2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu bentuk perilaku yang tidak efektif dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan atau kecenderungan untuk menunda-nunda memulai suatu pekerjaan sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan kegiatan observasi dan wawancara dengan guru BK dan dua guru mata pelajaran yaitu Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dari hasil observasi yang telah dilakukan bahwa terdapat siswa yang teridentifikasi melakukan prokrastinasi akademik. Setidaknya terdapat sekitar 9 siswa yang teridentifikasi melakukan prokrastinasi akademik. Bentuk prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa diantaranya adalah 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.

Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA N 1 Driyorejo menyatakan bahwa kelas X IPS 3 lah yang memiliki prosentase yang paling tinggi, guru BK memaparkan hampir 40% siswanya menunjukkan perilaku penundaan belajar maupun dalam penyelesaian tugas. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari jumlah siswa di kelas melakukan prokrastinasi akademik dalam bentuk menunda belajar dan terlambat dalam pengumpulan tugas..

Hal ini juga diperkuat dari hasil wawancara dengan guru mata pelajaran yang mengajar dikelas tersebut, yaitu guru Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Menurut guru Bahasa Indonesia setidaknya terdapat 4 siswa yang kedapatan menunda megumpulkan tugas mereka beralasan tugas yang mereka kerjakan lupa tidak dibawa atau ketinggalan

bahkan ada yang secara terang terangan mengatakan bahwa belum mengerjakan sama sekali tugas yang telah diberikan. Kebiasaan buruk ini sudah sering dilakukan oleh para siswa tidak hanya pada pelajaran Bahasa Indonesia saja melainkan pada mata pelajaran lainnya.

Sesendapat dengan pernyataan tersebut guru Bahasa Inggris juga menyatakan bahwa setidaknya 5 siswa dari kelas X IPS 3 yang tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan deadline yang telah ditentukan pada saat guru berhalangan hadir. Kebanyakan mereka lebih memilih bersenang senang ketika guru tidak bisa hadir dengan pergi ke kantin, bermain game bahkan ada pula yang tidur. Guru Bahasa Inggris juga menjelaskan lebih lanjut bahwa ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung terdapat 10 siswanya yang tidak belajar mengenai materi pada pertemuan hari itu. Hal ini dibuktikan ketika guru mencoba untuk memberikan pertanyaan seputar materi yang akan dibahas, mereka sama sekali tidak mengetahuinya dan baru membaca materi tersebut ketika diberi pertanyaan. Jika dibiarkan hal ini tentu akan menghambat proses belajar mengajar dan juga akan mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Dari hasil wawancara dengan 5 siswa kelas X IPS 3 permasalahan tersebut muncul dikarenakan siswa masih sulit mengatur jam belajar mereka karena banyaknya tugas belajar yang harus mereka kerjakan sehingga pada akhirnya siswa lebih suka melakukan penundaan belajar atau prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan observasi sebagai tindak lanjut dari hasil pengumpulan data sebelumnya, guru BK di sekolah belum sepenuhnya memahamkan tentang pengertian prokrastinasi akademik kepada siswa. Kurangnya variasi dalam pemberian *treatment* dan juga tindak lanjut yang diberikan oleh guru BK terhadap masalah prokrastinasi akademik siswa membuat kebiasaan tersebut menjadi tradisi yang terus dilakukan oleh para siswa. Adapun pemberian perlakuan yang diberikan oleh guru BK hanya bersifat pada pemberian motivasi atau saran tanpa adanya tindak lanjut untuk penyelesaian permasalahan prokrastinasi yang terjadi pada siswa sehingga belum menunjukkan intervensi secara langsung terhadap penanganan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

Dengan kondisi ini maka perlu untuk merancang sebuah perlakuan yang membantu siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang mereka miliki dengan meningkatkan *self management* pada diri siswa. *Self-management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi (Nursalim dkk, 2005). Menurut Cormier & Cormier (1985), *Self Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan dan mengubah tingkah lakunya

## METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, data diperoleh dalam bentuk angka sehingga analisisnya menggunakan analisis statistik yang digunakan sebagai alat untuk menemukan keterangan tentang hal yang akan diteliti. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Menurut Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah (2013) penelitian eksperimen dapat diartikan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab akibat. Alasan penggunaan penelitian eksperimen dalam penelitian ini karena tujuan utama dalam pelaksanaan penelitian yaitu, mengkaji hubungan pengaruh pada perlakuan tertentu dengan cara melihat pengaruh variabel bebas (*independent*), dalam hal ini konseling kelompok teknik *self management*, terhadap variabel terikat (*dependent*), dalam hal ini prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk *pre eksperiment design one group pretest-posttes*. Dengan membuat rancangan "*pre-experimental design*" dengan jenis rancangan "*one-group pretest-posttest design*". Dalam rancangan ini

## ANALISIS DATA

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam melakukan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menyimpulkan masalah yang yang dijadikan bahan penelitian. Data ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Data yang dimaksud adalah data *pre-test* dan data *post-test* yang diperoleh dalam penelitian. Peneliti melakukan analisis data uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS

sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Dengan kata lain, *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik dari segi emosi, perilaku, bahkan untuk merubah stimulus.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo".

akan dibentuk satu kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* (perlakuan), kemudian akan dibandingkan hasil sebelum dan sesudah *treatment*.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana data menggambarkan konsep yang ingin diukur tergantung pada instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Sesuai dengan metode pengumpulan data yang sudah dikemukakan di atas, bahwa dalam penelitian ini menggunakan metode angket dengan skala likert. Skala likert dalam penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban, yaitu: Selalu (SL), sering (SR), kadang kadang (KD), jarang (JR), Tidak Pernah (TP) pernyataan favourable dan unfavourable pada setiap indikator variabel. Pernyataan favourable adalah pernyataan yang mendukung kearah indikator variabel, sedangkan pernyataan unfavourable adalah pernyataan yang melenceng dari indikator variabel. Data yang telah diperoleh tersebut akan dikembangkan sesuai dengan prosedur yang berlaku.

## HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Maka dari itu untuk menentukan subjek penelitian tersebut, maka akan dilakukan pengukuran dengan membagikan angket prokrastinasi akademik kepada siswa. Setelah angket diisi maka akan dilakukan analisis data yang akan dibagi menjadi 3 kategori skor yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Berdasarkan hasil analisis pada angket, maka akan diketahui siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Siswa yang teridentifikasi akan dijadikan subjek penelitian, yang

mana siswa tersebut akan diberikan konseling berupa penerapan strategi *self management*.

Berikut ini adalah nilai untuk menentukan kategori perolehan *Pre-test* berdasarkan angket yang telah disebarakan yaitu sebagai berikut :

- a. Kategori tinggi = 100 keatas
- b. Kategori sedang = 80 sampai 100
- c. Kategori rendah = 80 kebawah

No.	Nama	Skor	Kategori
1	YRS	101	TINGGI
2	SRD	103	TINGGI
3	SYC	112	TINGGI
4	FT	114	TINGGI
5	ARV	109	TINGGI

Dari hasil analisis diperoleh data bahwa terdapat 5 anak yang memiliki skor tinggi yaitu YRS, SRD, SYC, ARV, FT sehingga dapat dikatakan perlu untuk dilakukan konseling dengan penerapan strategi *self management* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa

Setelah peneliti memberikan perlakuan berupa penerapan strategi *self management* secara berkelompok pada 5 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, maka kegiatan selanjutnya yaitu menyebarkan angket yang sama seperti sebelum dilakukan perlakuan hal ini bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian perlakuan (*post-test*).

Setelah melakukan penyebaran angket *post-test* langkah selanjutnya yaitu melakukan analisis hasil angket yang telah dibagikan sebelumnya (*post-test*) untuk mengukur dan mengetahui skor akhir dari siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Dari analisis hasil pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* setelah diperoleh hasil *Pre-test* dan *Post-test* dari subjek penelitian, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Teknik yang digunakan adalah statistik non prametrik teknik wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor penurunan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun hipotesis yang digunakan adalah :

$H_0$  = tidak ada penurunan skor prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo dengan pemberian perlakuan *self management*.

$H_a$  = ada penurunan skor prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo setelah pemberian perlakuan *self management*.

Hasil pre test dan post test tersebut kemudian dianalisis menggunakan wilcoxon signed rank test . dengan bantuan SPSS Berdasarkan data, diperoleh hasil bahwa 5 subjek yang menunjukkan  $p = 0.43$  dengan taraf kesalahan sebesar 5% atau 0,05. Berdasarkan analisis diatas maka menunjukkan bahwa  $0,043 < 0,05$  sesuai dengan ketepatan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling dengan menggunakan strategi *self management* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS 3 SMA N 1 Driyorejo

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian perlakuan berupa penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* yang diberikan kepada 5 orang siswa kelas X IPS 3 yang memiliki tingkat skor tinggi pada bidang prokrastinasi akademik dapat membantu siswa mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang sering dilakukan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strategi *self management* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa X IPS 3 SMAN 1 Driyorejo. Di dukung dengan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pada setiap kali awal pemberian pretest, perlakuan, hingga post test bahwa 5 subjek mengalami perubahan yang baik mereka dapat mengaplikasikan dengan baik apa yang telah diminta oleh konselor, yang mana 5 subjek menjalankan jadwal kegiatan yang sengaja mereka buat sendiri dan menjalankan semua tahapan konseling dengan baik. Hasil pre test dan post test dari 5 subjek penelitian menunjukkan bahwa semua subjek mengalami peningkatan yang cukup baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bambang Prasetyo & Lina Miftahul Jannah. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Corey, Gerald.1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol. 4 Translate by Mulyarto*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., dan Mc Cown, W. G.1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York : Plenum Press
- Ghufron, M.N. 2003. *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan*

- disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik (Tesis tidak dipublikasikan).*  
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Ghufroon, M. Nurdan Rini Risnawati.2011. *Teori – Teori Psikologi*. Jogyakarta: AR- Ruzz Media.
- Gie, Yhe Liang.2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Juntika, Nurihsan, Achmad. 2007. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar belakang*. Bandung: Refika Aditama.
- KetutSukardi, Dewa. 2008. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: RinekaCipta.
- Nursalim, Mochamad dkk.2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno. 2004. *Seri layanan konseling layanan bimbingan kelompok konseling kelompok*. Padang, Jurusan Bimbingan dan Konseling fakultas ilmu dan pendidikan Universitas Negeri Padang
- Tohirin.2007. *Bimbingan Konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, Sri Hastuti. 2004 . *Bimbingan dan Konseling di Instituti Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Steel, P.2007. The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin* (2007) 65– 94. ([http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) di unduh pada 28 Agustus 2017)
- Hampton amber, E . 2005 . Locus Of Control and Procrastination,(2005) 40-47: ([www.capital.edu.com](http://www.capital.edu.com) diunduh pada14 Agustus 2017)
- W Pratiwi Yogi.2006. Kajian pustaka prokrastinasi akademik Universitas Yogyakarta (2006) 23-27(<http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%202%20-%2008104244022.pdf> diunduh pada 12 Agustus 2017)