

Penerapan Strategi *Self-Regulation* dengan Teknik Konseling Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sampang

Winda Agustina Permatasari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (winda10agustina@gmail.com)

Mochammad Nursalim

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : (mochammadnursalim@unesa.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *self-regulation* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMPN 2 Sampang. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen (kuantitatif) dengan jenis pre test – post test one group design dalam pemberian strategi *self-regulation* dengan menggunakan konseling kelompok. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data ini menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa $p = 0,016$ menunjukkan lebih kecil dibandingkan dengan $\alpha = 0,5$. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada perbedaan prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *self-regulation* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMPN 2 Sampang.

Kata kunci : *Self-Regulation*, Prokrastinasi Akademik, Konseling Kelompok

Abstract

This study aims to determine the effect of the application of self-regulation on the decline in academic procrastination of seventh grade students in Public Middle School 2 sampang. This study used an experimental research approach (quantitative) with the type of pretest posttest one group design in the provision of self-regulation strategies using group counseling. The subjects of this study were 6 students who had high academic procrastination. This data analysis uses statistical non parametric by using the sign test. The results of the data analysis show that $p = 0.016$ shows smaller than $\alpha = 0.5$. Thus H_A is accepted and H_0 is rejected, so that there is a difference in students' academic procrastination between before and after treatment, it can be concluded that the application of self-regulation strategies can reduce the academic proclamation of seventh grade in public junior high school 2 sampang.

Key words : *Self-Regulation, Academic Procrastination, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan salah satu kunci meraih sebuah impian yang dicita-citakan oleh semua orang. Disiplin berarti menjalankan kehidupan sesuai dengan aturan yang berlaku dan disepakati, menjalaninya secara teratur dan secara sukarela serta tanpa paksaan. Dalam berbagai instansi pendidikan di sekolah, baik mulai tingkat dasar sampai tingkat perguruan tinggi, menjadikan disiplin sebagai alat pembentukan karakter bangsa. Sebab disiplin menjadikan generasi muda penerus bangsa yang senantiasa patuh pada aturan yang memang sudah disepakati baik aturan yang sifatnya dibuat dan dijalankan sendiri maupun aturan yang dilaksanakan oleh umum. Namun, dilain sisi tidak semua anak didalam suatu jenjang pendidikan mampu melaksanakan disiplin dengan baik, hal ini terbukti masih banyaknya angkaketerlambatan masuk kelas dan keterlambatan mengumpulkan tugas . selain itu, pelanggaran tata tertib yang masih terjadi di berbagai sekolah juga menunjukkan masih banyaknya anak yang belum melaksanakan disiplin dengan aturan yang berlaku.

Keterlambatan dalam masuk sekolah dan mengumpulkan tugas bisa terjadi karena beberapa hal, seperti management waktu yang kurang maksimal, tidak mentaati jadwal, dan tidak bisa memprioritaskan mana urusan atau keperluan yang dianggap penting. Selain itu karena kebiasaan menunda suatu pekerjaan juga mengakibatkan keterlambatan dalam mencapai suatu tujuan hingga berakibat pada hasil yang kurang maksimal. Kebiasaan menunda suatu pekerjaan ini dalam psikologi dikenal dengan istilah Prokrastinasi.

Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinasi Akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Menurut Ferarri (dalam Gufron 2003) Perilaku prokrastinasi akademik dapat berakibat negatif, yaitu siswa banyak menghabiskan waktu hanya untuk hiburan semata dibanding dengan urusan akademik. Ketika seorang pelajar tidak dapat memanfaatkan waktunya dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal, hal ini dapat di katakan siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik.

Di berbagai lapisan pendidikan di indonesia, Prokrastinasi masih sering ditemui, Ellis & Knaus (dalam Rumiani 2006) menyatakan bahwa dalam kajian Psikologis, fenomena prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik. Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Dampak dari prokrastinasi ini sangat fatal, misalkan pada beberapa kasus di indonesia ada siswa yang terlambat masuk kelas atau terlambat mengumpulkan tugas, maka dampaknya akan terjadi pada diri sendiri. Seperti sebuah kejadian yang terjadi pada tanggal 10 April 2016 di Medan, Sumatra Utara yang dikutip dari Sindonews.com dimana siswa SD di kota medan berinisial DG (14) terlambat datang ke sekolahnya. Karena terlambat itulah maka DG mendapat perlakuan yang kasar dari salah satu gurunya yang berinisial FM. Menurut Fatimah (Ibunda DG), anaknya dipukul pada bagian kepala, dan bagian tangannya ditusuk pulpen, sehingga membuat Fatimah melaporkan guru ini ke Mapolresta Medan. Hal yang hampir sama juga terjadi di salah satu SMP di Majalengka Jawa Barat, yang dikutip dari kompasiana.com yakni ada siswi yang bernama Lintang tewas karena tidak mengumpulkan tugas dari gurunya dan dihukum lari mengelilingi lapangan sebanyak 10 kali.

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang buruk dan sangat mempengaruhi hasil belajar. Semakin tinggi prestasi belajar siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Sekolah yang mempunyai prestasi tinggi akan memiliki siswa yang tingkat prokrastinasinya rendah. Salah satu sekolah yang mempunyai prestasi tinggi di Sampang adalah SMP Negeri 2 Sampang.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Sampang merupakan sekolah yang banyak di minati siswa. Tingkat keberhasilan SMPN 2 Sampang terlihat dari berbagai prestasi serta penghargaan yang diperoleh sekolah tersebut dalam bidang akademik maupun non-akademik. Banyak lulusan dari sekolah tersebut yang diterima di Sekolah Menengah Atas (SMA) terbaik di Sampang. Dari uraian prestasi SMPN 2 Sampang tersebut dapat dikatakan bahwa prestasi siswa SMPN 2 Sampang tergolong tinggi, maka dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMPN 2 Sampang tergolong rendah.

Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil wawancara terhadap Guru BK dan wali kelas diketahui bahwa ada beberapa siswa diantara mereka yang masih belum dapat mengelola waktu belajar dengan baik, bahkan sebagian besar siswa di SMPN 2 Sampang

masih belum memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, diantaranya yaitu jadwal belajar yang tidak menentu, menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS) dalam menghadapi ujian semester, serta terlambat dalam mengumpulkan tugas. Siswa sering kali menunda dalam mengerjakan tugas dalam bentuk pekerjaan rumah (PR) pada setiap mata pelajaran. Bentuk dari prokrastinasi akademik siswa SMPN 2 Sampang yaitu masih terdapat siswa yang tidak mengumpulkan PR pada waktu yang sudah ditentukan dengan berbagai macam alasan. Selain itu siswa cenderung melakukan prokrastinasi karena mereka ingin menghindari diri dari tugas yang mereka anggap sulit pada mata pelajaran tertentu.

Salah satu strategi yang bisa dipakai dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi adalah *Self-Regulation* atau pengaturan diri. Menurut Schunk & Zimmerman (dalam Aufia : 2013) *self-regulation* adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. *Self-regulation* merupakan penggunaan suatu proses pemikiran perilaku terhadap perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan Menurut Bandura (dalam Alwisol 2009 : 284) menjelaskan *self-regulation* adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self-regulation* merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Untuk mencapai suatu yang optimal, seseorang harus mampu untuk mengontrol perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

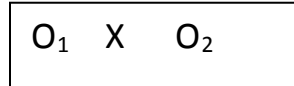
Individu yang memiliki *self-regulation* rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan melakukan *self-regulation* merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada siswa (Steel, 2017). Adanya strategi *self-regulation* menjadi unsur penting dalam belajar sebab strategi tersebut akan berperan mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, mengingat perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang seharusnya dihindari oleh siswa karena akan memberikan pengaruh buruk (Solomon dan Rothblum, 1984, Ferrari,dkk. 1995)

Dengan *self-regulation* individu diharapkan mampu mengatur dirinya ke arah tujuan yang baik, sama halnya dengan individu yang terlambat dalam mengumpulkan tugas, perlu dilakukan pengaturan diri yang baik agar tugas bisa dijadikan sebagai prioritas utama dan bukan ditunda-tunda hingga akhirnya

menyebabkan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Seseorang yang memiliki *self-regulation* yang baik akan cenderung memiliki pemikiran yang mandiri akan dirinya dan bisa memenuhi segala keperluannya dengan jelas dan terstruktur dengan baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan metode *one group pre-test post-test design* Model design penelitian eksperimen ini dapat dikaji sebagai berikut, Arikunto (2006) :



Menurut Arikunto (2006:145) bahwa subjek penelitian adalah yang dituju untuk diteliti oleh peneliti, pendapat tersebut berarti bahwa orang yang cocok dengan karakteristik variabel yang akan diteliti”.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Sampang yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket tersebut digunakan untuk mengetahui masalah prokrastinasi akademik siswa. Menurut Arikunto (2010) angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini tentang prokrastinasi akademik berdasarkan pada 4 skor kategori yang ditentukan berdasarkan hasil perolehan pengisian angket setiap siswa. Data diperoleh menggunakan metode angket. Adapun ketentuan skor angket pada analisis data sebagai berikut :

Tabel 3.2
Skor item

Alternatif jawaban	Skor	
	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Tidak Pernah	1	4
Kadang-Kadang	2	3
Sering	3	2
Selalu	4	1

Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut . Penelitian ini menggunakan teknik analisis data, yakni dengan menggunakan statistik non parametrik sebagai teknik analisis data dengan metode uji tanda. Alasan peneliti menggunakan teknik analisis data metode uji

tanda adalah sebagaimana fungsi dari uji tanda dengan jumlah ($n= 6$) untuk mengetahui prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test diperoleh 6 siswa yang mendapatkan skor tinggi yang termasuk prokrastinasi akademik siswa dan akan diberikan perlakuan dengan menggunakan strategi *self-regulation* agar skor prokrastinasi siswa dapat mengalami penurunan dan diharapkan lebih tepat waktu dalam mengumpulkan tugas, serta tidak menunda-nunda tugas yang sudah diberikan.

Skor penurunan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberi perlakuan

No	Subjek	Pre Test	Post Test	Jumlah Penurunan
1	DO	104	82	22
2	IQ	114	85	29
3	NOA	111	81	30
4	NA	111	87	24
5	SAI	104	79	25
6	EM	105	83	22

Pada tabel diatas dapat diketahui adanya perbedaan skor awal sebelum diberikan perlakuan perlakuan dengan skor akhir setelah diberikan perlakuan. Pada pre-test 6 siswa masuk dalam kategori prokrastinasi akademik, sedangkan pada post-test 6 siswa mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan tabel diatas maka diperoleh keterangan bahwa subjek yang memperoleh nilai minimal adalah SAI dengan nilai 79, sedangkan nilai tertinggi diperoleh NA dengan nilai 87. Rata-rata nilai skor post-test adalah 82, 83, dan termasuk dalam kategori prokrastinasi sedang.

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji tanda juga menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-regulation* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Dengan melihat pada tabel test binomenal pada ketentuan $N=6$ dan $x = 0$, maka diperoleh $\rho = 0,016$. Apabila ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan $\rho=0,016$, maka dapat diketahui bahwa harga $0,016 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada perubahan skor prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dengan sesudah penerapan strategi *self-regulation* yang berarti H_0 dan H_a diterima.

Secara keseluruhan, para siswa peserta konseling kelompok dapat mengikuti seluruh proses kegiatan. Secara garis besar layanan penggunaan

strategi *self-regulation* yang diberikan kepada siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi adalah bermanfaat untuk mengurangi terlambat mengumpulkan tugas, menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan sekolah, tidak membuat catatan dan mengerjakan PR saat pelajaran berlangsung. Mereka dapat mengerjakan tugas lebih awal dan tidak menunda nunda dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut sangat berguna untuk mereka disaat mereka dewa sananti karena sikap prokrastinasi juga akan mencerminkan sikap kedisiplinan siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari awal bulan September hingga akhir Oktober dan hasil pembahasannya pada bab IV diperoleh hasil terdapat pengurangan skor prokrastinasi siswa setelah dilakukan perlakuan dengan konseling kelompok teknik *Self-Regulation*. Dengan melihat tabel tes binomial dengan $N= 6$ dan $x= 0$, maka diperoleh (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat dikatakan bahwa harga $0,016 < 0,05$.

Dengan demikian ada perbedaan sebelum pemberian perlakuan (pre-test) dan sesudah diberikan perlakuan (post-test) perbedaan itu semakin negatif (-) nilai taraf signifikannya dengan adanya pengurangan skor pada keenam subyek, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "Penerapan Strategi *Self-Regulation* dengan Teknik Konseling Kelompok dapat Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Sampang" dapat diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Saran

1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekolah diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok strategi *self-regulation* sebagai alternative dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu konselor sekolah juga diharapkan melaksanakan layanan konseling kelompok secara rutin pada setiap jenjang kelas.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan oleh peneliti lain yang meneliti tentang penerapan strategi *self-regulation*. Dalam penelitian ini menggunakan *one group pre test - post test desain*, dalam penelitian selanjutnya mungkin dapat menggunakan desain penelitian yang lain seperti

dengan adanya kelompok pembanding dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi kepribadian*. Malang. UMM Press

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta Rima Zay.

Aufia, Winda. 2013. *Perbedaan Self Regulated Learning Ditinjau Dari Status Kelas Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Bukittinggi*. (Online) (<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/598/357>) diakses pada tanggal 01 Februari 2016).

Ghufroon, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Universitas Gajah Mada Yogyakarta. (Online) (<http://www.damandiri.or.id/detail.php?id=303>) diakses pada tanggal 28 Januari 2016).

Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia. (Online) (<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewioscbUrs7LAhUPGo4KHdWDA2EQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fejournal.undip.ac.id%2Findex.php%2Fpsikologi%2Farticle%2Fdownload%2F656%2F530&usq=AFOjCNGH-AhTQg4lz85vqt-7xPQ2zGNU3A&bvm=bv.117218890.d.c2E>) diakses pada tanggal 08 September 2015).

Solomon L. J. dan Rothblum E. D. 1984. Academic Procastination: Frequency and cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 33 (4), 503-509.

Steel, P. 2007. The Nature of Procastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quint Essential Self-Regulatory Failure, *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.