

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 9 SURABAYA

Maulidiya Chusna
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Email : (maulidiyachusna@mhs.unesa.ac.id)

Mochamad Nursalim
Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Email : (mochamadnursalim@unesa.ac.id)

Abstrak

Kebiasaan menunda suatu pekerjaan seringkali dapat dijumpai dan dapat terjadi pada siapapun dan kapanpun. Fenomena ini merupakan masalah yang cukup kritis dan sangat berdampak buruk terhadap pelakunya, hal ini karena pekerjaan atau tugas yang harusnya terselesaikan dengan *deadline* yang telah ditentukan tidak dapat terselesaikan dengan baik. Faktanya bahwa di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya ditemukan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Oleh karena itu, pemberian sebuah intervensi dengan memanfaatkan kegiatan konseling kelompok teknik *self instruction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan konseling kelompok teknik *self instruction* untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket tersebut digunakan untuk mencari data mengenai prokrastinasi akademik yang tinggi. Subyek penelitiannya adalah 6 siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai *Z* adalah -2,214 dan nilai *Asymp. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,021. Bila dalam ketetapan α (taraf signifikansi) sebesar 5% maka, $0,021 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *self instruction* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan konseling kelompok teknik *self instruction*.

Kata kunci : Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

The habit of delaying a work or task is a huge common problem and could happen to anyone at any time. This phenomenon is a problem that is quite critical and has a very bad impact for the doers, it is because the work or task that must be fulfilled by the deadline could not be finished properly. In SMP Muhammadiyah 9 Surabaya, the researcher finds students with experience of high academic procrastination. Therefore, researcher wants to provide an intervention by utilizing the counseling activity group with self instruction technique to reduce academic procrastination experienced by the students.

This study aims to test the success of the use of counseling group of self instruction technique to reduce the academic procrastination experienced by the students of eighth grade of SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. This study uses a pre-experimental design in form of one group pre-test and post-test design. The data collection method is a questionnaire. The questionnaire is used to find the data on high academic procrastination. The subject is six students of eighth grade of SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. The analysis of the data is a non parametric statistics with Wilcoxon test.

The result of the analysis shows that the value of Z is $-2,214$ and the value of Asymp. Sig. (1-tailed) is 0.021 . If in the determination of α (significance level) is 5% , then $0.021 < 0.05$ so it could be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Furthermore, it could be concluded that the application of self instruction group counseling could reduce the level of academic procrastination in eighth grade students of SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. The result of the study is expected to be used as one of the references in conducting further research related to the group counseling of self instruction technique.

Keywords : *Group Counseling of Self Instruction Technique, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, kebiasaan menunda suatu pekerjaan seringkali dapat dijumpai dan dapat terjadi pada siapapun dan kapanpun. Fenomena ini merupakan masalah yang cukup kritis dan sangat berdampak buruk terhadap pelakunya, hal ini karena pekerjaan atau tugas yang harusnya terselesaikan dengan *deadline* yang telah ditentukan tidak dapat terselesaikan dengan baik. Salah satu bentuk dari penundaan pekerjaan dikalangan siswa, terlebih di sekolah SMP Muhammadiyah 9 Surabaya adalah tidak segera menyelesaikan tugas dalam mata pelajaran Bahasa IPA dan Matematika.

Penundaan pekerjaan yang dilakukan oleh siswa berawal dari asumsi siswa yang muncul diantaranya, siswa takut salah dalam mengerjakan tugas, siswa malas untuk mengerjakan tugas karena tugas tersebut dirasa sulit untuk dikerjakan, sehingga siswa tidak peduli dengan tugas. Fenomena atau kebiasaan menunda suatu pekerjaan disebut sebagai prokrastinasi. Menurut Ferrari (dalam Rachmana, 2002: 132) prokrastinasi merupakan perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan. Oleh karena itu seseorang yang melakukan prokrastinasi besar kemungkinan akan mengalami kegagalan, hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakannya belum selesai hingga batas akhir waktu pengumpulannya, apabila tugas selesai maka hasilnya tidak akan optimal.

Munawaroh (2017) menyebutkan bahwa $17,2\%$ pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik tinggi, $77,1\%$ sedang, dan $5,7\%$ rendah. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Sari (2013) tentang "Hubungan Antara Stress Terhadap Guru dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta"

diketahui bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah sebanyak $17,5\%$, kategori sedang sebanyak $66,7\%$ dan kategori tinggi sebanyak $15,8\%$. Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang ada di sekolah termasuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa cukup banyak siswa yang melakukan suatu penundaan pekerjaan tersebut.

Menurut wawancara dengan guru BK di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya, terdapat kasus siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Setidaknya terdapat sekitar 7 siswa yang teridentifikasi melakukan prokrastinasi akademik tersebut. Guru BK juga menyatakan bahwa siswa yang melakukan tindakan prokrastinasi tersebut yaitu siswa-siswa yang meyakini bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya serta tidak yakin pada kemampuan pada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara pula didapatkan data bahwa terdapat adanya laporan dari guru mata pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris yang diberikan kepada guru BK yaitu terdapat siswa yang tidak menyelesaikan tugasnya. Menurut guru mata pelajaran Matematika terdapat 5 siswa yang tidak menyelesaikan tugasnya, siswa tersebut beralasan belum mengerjakan tugasnya karena siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, sehingga siswa pesimis dan tidak mengerjakan tugasnya, bahkan siswa juga beralasan bahwa ia tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas. Sedangkan menurut guru mata pelajaran IPA, melaporkan bahwa terdapat 4 siswa yang tidak menyelesaikan tugasnya. Siswa juga menyatakan berbagai alasan seperti halnya dengan laporan yang diberikan kepada guru mata pelajaran

Matematika. Kebiasaan menunda pelajaran ini sudah sering dilakukan oleh para siswa, tidak hanya pada mata pelajaran tersebut melainkan juga pada mata pelajaran lainnya. Berdasarkan laporan dari kedua guru tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berawal dari siswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sehingga siswa enggan untuk mengerjakan tugas.

Sesuai dengan fakta yang disebutkan diatas prokrastinasi dapat berdampak pada prestasi belajar yang menurun karena keterlambatan dari tugas-tugas yang belum terselesaikan. Hal itulah yang menjadi alasan untuk dilaksanakannya penelitian terkait prokrastinasi akademik di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan diatas, prokrastinasi yang dialami oleh siswa perlu diatasi karena dapat mengganggu kesuksesan akademik siswa itu sendiri. Dalam permasalahan ini konselor memiliki tanggung jawab yang besar dalam membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi karena tugas konselor yakni membantu siswa dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Dalam hal ini konselor perlu merancang program yang berfungsi untuk merespon permasalahan prokrastinasi siswa agar prokrastinasi yang mereka alami dapat diturunkan.

Selama ini yang telah dilakukan oleh guru BK yaitu dengan memberikan nasehat kepada siswa yang memiliki masalah tersebut yang datang ke ruang BK. Upaya tersebut belum efektif, terbukti masih ditemukan masalah siswa yang memiliki masalah yang sama. Maka dari itu diperlukan upaya yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa ini.

Dalam menangani masalah prokrastinasi ini dapat dilakukan dengan pemberian suatu layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan yang dapat dilakukan dalam layanan Bimbingan dan Konseling ini adalah dengan menggunakan pendekatan *Cognitif Behavior Modification* (CBM). Salah satu teknik yang akan digunakan oleh peneliti untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah teknik *self intruction* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. Pendekatan ini dipilih dikarenakan dapat membantu

mengajak siswa untuk menentang pikiran serta emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan terhadap keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Penyebab dari aspek prokrastinasi akademik tersebut yaitu tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, ketidakyakinan terhadap kemampuan diri, serta tidak ada keinginan untuk penyelesaian terhadap tugas. Hal inilah yang menjadi alasan dipilihnya teknik *self intruction*, dikarenakan kesimpulan dari teknik ini adalah yaitu untuk membangun kembali sistem kognisi konseli, namun terpusat pada pola verbalisasi overt (disuarakan secara lantang/keras) dan covert (disuarakan dalam hati). Jadi teknik *self instruction*, merupakan teknik yang digunakan untuk melatih siswa dalam mengintruksikan dirinya dari pernyataan negatif menjadi pernyataan positif.

Pelaksanaan teknik ini, konselor berperan sebagai model perilaku yang tepat untuk konseli dengan mendengarkan secara seksama dan mempraktikkan model perilaku yang dilakukan oleh konselor. Berikutnya konseli mengulangi instruksi pada diri mereka sendiri sampai konseli merasa mampu untuk melakukannya secara mandiri. Untuk mempermudah tercapainya rencana yang diharapkan, konseli dapat mencatat harapan-harapan positif mereka pada lembar kerja, selanjutnya mengintruksikannya untuk diri mereka sendiri, sehingga dapat membantu mereka dalam melakukan latihan yang telah dicontohkan oleh konselor untuk menangani situasi yang dirasa sulit.

Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif dalam pelaksanaan teknik *self instruction* karena melalui konseling kelompok siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dapat dibantu dalam waktu yang bersamaan sehingga pelaksanaannya menjadi lebih efisien. Menurut Latipun (2006) konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam posesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Penjelasan tentang teknik *self instrucion* tersebut diharapkan menunjukkan bahwa teknik *self instrucion* efektif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Hal inilah yang menjadi salah satu dasar untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang “Penerapan *Self Instruction* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* karena peneliti tidak menggunakan variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiono, 2010:74). Pada rancangan *pre-experimental design* ini memakai *one group pre test - post test design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan tersebut dilakukan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembandingan (Arikunto, 2010:212). Hal ini diberlakukan pengukuran awal (*pre test*) dan pengukuran akhir (*post test*) untuk membandingkan keadaan sebelum diberlakukan perlakuan dan sesudahnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis data statistik, alasannya adalah karena data yang terkumpul merupakan angka. Data yang disajikan berupa data interval, dan tidak berdistribusi normal. Sehingga digunakanlah teknik analisis *statistic non-parametric*. Teknik analisis *non-parametric* yang digunakan dalam menguji hipotesis penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berjudul penerapan konseling kelompok teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental design* dengan bentuknya *one-group pre-test post-test design*.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket prokrastinasi akademik pada 90 siswa dengan jumlah item pernyataan

awal sebanyak 28 item pernyataan. Setelah itu, hasil angket dianalisis dengan bantuan SPSS versi 21 untuk diuji validitas dan didapatkan 5 item dinyatakan tidak valid sehingga harus gugur dengan jumlah total akhir sebanyak 23 item pernyataan yang selanjutnya akan digunakan untuk angket *pre-test* dan *post-test* terhadap subjek penelitian. Selain itu, uji reliabilitas angket juga dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 21 dan didapatkan hasil *cronbach's alpha* sebesar 0,793 yang hal tersebut berarti menunjukkan bahwa tingkat andal yang mengacu pada tingkat keandalan nilai *cronbach's alpha*.

Kemudian, setelah angket prokrastinasi akademik selesai diuji validitas dan diuji reliabilitas, maka tahap selanjutnya adalah menyebarkan angket kepada siswa untuk melakukan perhitungan awal (*Pre-test*) pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya untuk mengetahui skor awal prokrastinasi akademik siswa. Setelah itu, hasil angket dianalisis kemudian dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan kategori tersebut diambil 6 orang siswa dengan kategori skor prokrastinasi akademik pada kategori tinggi berdasarkan urutan tertinggi diantara siswa yang lain yang selanjutnya 6 siswa tersebut akan digunakan sebagai subjek penelitian.

Setelah diperoleh 6 subjek penelitian, tahap selanjutnya yakni memberikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dengan konseling sebanyak 6 kali pertemuan. Dengan melakukan konseling kelompok ini diharapkan setelah beberapa kali dipraktikkan selama 6 kali pertemuan konseling dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, ketika proses konseling telah selesai dilaksanakan maka dianalisis hasil perubahan yang terjadi pada setiap subjek penelitian. Dan berdasarkan hasil analisis terhadap 6 subjek penelitian setelah diberikan perlakuan selama proses konseling, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan pada subjek penelitian di mana subjek penelitian telah mulai dapat mengurangi pernyataan negatif yang ada pada diri dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih positif sehingga prokrastinasi akademik dapat berkurang.

Setelah beberapa tahap di atas, subjek penelitian diberikan kembali angket prokrastinasi akademik untuk pengukuran akhir (*Post-test*) guna menghitung perubahan skor

yang terjadi setelah diberikan perlakuan selama proses konseling. Berdasarkan hasil analisis hasil *Post-test* menunjukkan bahwa dari kelima 6 subjek penelitian mengalami penurunan tingkat skor prokrastinasi akademik dibandingkan dari hasil *Pre-test* sebelumnya. Penurunan skor prokrastinasi akademik juga ditunjukkan berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) *Pre-test* sebesar 68,8 dan rata-rata (*mean*) *Post-test* sebesar 52 sehingga menunjukkan selisih penurunan skor sebesar 16,8.

Apabila melihat hasil secara individual menunjukkan bahwa dari 6 subjek penelitian terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik yaitu subjek AA sebesar 14, subjek AB sebesar 22, subjek AE sebesar 22, subjek AD sebesar 20, subjek BC sebesar 14, dan subjek BE sebesar 9. Rata-rata subjek penelitian dapat mengidentifikasi pernyataan negatif yang ada pada diri mereka. Hasil analisis penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* untuk mengurangi prokrastinasi akademik ini rata-rata dapat dipraktikkan subjek penelitian dengan baik selama pertemuan-pertemuan konseling yang telah disepakati. Namun, terdapat satu konseli yakni BE yang merasa kesulitan untuk mempraktikkan teknik *self instruction* ini dalam sesi pelatihan dan proses konseling. Hal ini dikarenakan subjek penelitian tersebut membutuhkan tempat yang lebih nyaman dan sangat tenang untuk mempraktikkan, sehingga subjek ini mampu untuk mengalihkan pikiran negatifnya dan membangun pikiran yang lebih positif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dihadapi.

Tahap akhir dari penelitian yakni menganalisis data akhir maka digunakan uji *wilcoxon* terhadap skor *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian dengan menggunakan SPSS versi 21. Kemudian, setelah diproses menggunakan bantuan SPSS versi 21 pada bagian *test statistics* diketahui bahwa nilai Z sebesar -2,214 dengan *asympt. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043. Namun, apabila melihat berdasarkan hipotesis penelitian bahwa penelitian ini menunjukkan adanya dua arah (*2-tailed*) maka hasil tersebut terbagi atas dua arah sehingga hasil akhir *asympt. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,021. Apabila mengacu pada ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa $0,021 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jadi, berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji penurunan prokrastinasi akademik dengan melakukan konseling kelompok teknik *self instruction*. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya pada kelas VIII C dengan siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil *Pre-Test* diperoleh 6 siswa yang dipilih sebagai subyek penelitian ini. 6 siswa sebagai subyek penelitian ini dilakukan 6 kali pertemuan. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 6 subjek menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penurunan skor antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self instruction*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai Z adalah -2,214 dan nilai *Asymp. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,021. Bila dalam ketentuan α (taraf signifikansi) sebesar 5% maka $0,021 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self instruction* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya.

Saran

Dari penelitian ini yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk konselor sekolah
Bagi konselor diharapkan dapat menerapkan konseling kelompok teknik *self instruction* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi.
2. Untuk pihak sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan konseling kelompok karena konseling kelompok mempunyai berbagai cara dalam penyelesaian masalah, tidak hanya konseling kelompok tetapi bisa dengan cara bimbingan kelompok ataupun konseling individu dengan berbagai teknik

lain yang bisa membantu siswa dalam penyelesaian sesuatu permasalahan yang dihadapi sehingga siswa tidak mengalami kecemasan, atau ketakutan-ketakutan yang berlebih.

3. Untuk Penelitian lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan konseling kelompok teknik *self instruction*.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Managemen Penelitian*. Kajarata : Rineka Cipta.

Ferrari,J.R., Jhonson, J.L., dan Mc Cown,W. G.1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York : Plenum Press.

Latipun. 2006. *Psikologi Konseling Cetakan VI*. Malang: Penerbitan UMM.

Munawaroh. 2017. “*Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*”. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(1).

Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Sharf, R. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole.

