

PENERAPAN *COGNITIVE-BEHAVIOR MODIFICATION* TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 11 SURABAYA

Frilita Avgi Abnindanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: frilitaabnindanti16010014062@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi tampak merasa bersalah dan menyesal, menunda memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Sebaliknya, apabila perilaku prokrastinasi akademik peserta didik rendah, akan membuat peserta didik lebih mudah dan mampu dalam menyelesaikan kegiatan akademiknya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan *one group pre-test post-test*. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu angket untuk mengetahui tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA 6 SMA Negeri 11 Surabaya yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik *non parametric* yaitu *uji Paired Sample t Test* dengan taraf signifikansi 5% dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya setelah diberi perlakuan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control*, peserta didik yang sebelumnya memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi menjadi rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya, maka dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* sebagai salah satu penanganan dalam membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

Kata Kunci: *cognitive-behavior modification*, prokrastinasi akademik.

Abstract

This research is motivated by academic procrastination behavior in students. Students who have high academic procrastination behavior seem to feel guilty and sorry, delay starting and completing assignments, delay in doing assignments, time gap between plans and actual performance, doing more enjoyable activities. Conversely, if students' academic procrastination behavior is low, it will make students easier and more capable of completing their academic activities. Therefore, the aim of this study is to find out whether *cognitive-behavior modification* of *self-control* techniques can reduce students' academic procrastination behavior. This type of research uses *pre-experimental design* with *one group pre-test post-test*. The method used in data collection is a questionnaire to determine the level of students' academic procrastination behavior. The subjects in this study were students of class XI IPA 6 of SMA Negeri 11 Surabaya who have high academic procrastination behavior. Data analysis techniques in this study used non-parametric statistics, the Paired Sample t Test with a significance level of 5%, so H_0 was rejected and H_a was accepted. This means that after being given *cognitive-behavior modification* of *self-control* techniques treatment, students who previously had high academic procrastination scores became low. The results of this study indicate that the application of *cognitive-behavior modification* of *self-control* techniques can reduce academic procrastination behavior in students in SMA Negeri 11 Surabaya, then the results of this study are expected to make *cognitive-behavior modification* of *self-control* techniques as one of the treatments in helping students to solve problems experienced.

Keywords: *Cognitive-behavior modification*, academic procrastination.

PENDAHULUAN

Menurut Pasal 1 ayat 1 UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya, satu dari beberapa hal yang dapat mendatangkan perubahan bagi kelompok masyarakat dalam bidang pendidikan. Pendidikan adalah suatu hal yang penting dalam kelompok masyarakat. Suatu syarat yang wajib untuk memajukan kualitas suatu bangsa adalah pendidikan, pendidikan merupakan suatu cara dalam mencapai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan perilaku, sifat yang baik, intelegensi, dan keahlian bagi individu dan kelompok masyarakat.

Dalam bidang pendidikan dapat mewujudkan generasi berkualitas tinggi, oleh karena itu syarat yang harus dimiliki oleh individu adalah hasil belajar yang memuaskan. Prestasi belajar adalah tolok ukur pencapaian maksimal individu setelah belajar dengan rentang waktu yang telah ditentukan bersama. Individu yang memiliki potensi selama menempuh pendidikan, maka dapat dikatakan telah berhasil memperoleh kemajuan prestasi yang terbaik. Dapat dikatakan suatu lembaga pendidikan, suatu wadah yang sangat tepat dalam rangka meningkatkan manusia dengan sumber daya berkualitas perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai kalangan.

Setiap peserta didik yang berusia remaja, ada beberapa kebutuhan yang perlu diperoleh individu tersebut, salah satunya adalah yang berkaitan dengan aspek perkembangan perilaku, seperti mendapat ikatan pertemanan yang baik bersama individu seusianya dan lingkungan sosial sekitarnya.

Kehidupan sosial seorang yang berusia remaja sering dihabiskan bergaul bersama teman seusianya, berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan lain-lain. Cara berinteraksi dan pengenalan dengan teman sebaya saat menginjak usia remaja terutama dengan individu yang berbeda jenis kelamin sebagai hal yang penting dalam kehidupan sosial.

Oleh karena itu, peserta didik mempunyai potensi fisik atau psikis yang baik. Kemampuan psikis merupakan suatu potensi yang ada pada diri peserta didik, seperti halnya mengontrol diri. Kontrol diri yang baik adalah suatu hal yang dibutuhkan oleh peserta didik di kehidupannya.

Banyak peserta didik yang belum mampu memahami tentang pentingnya *self-control* dalam proses pembelajaran di sekolah. Sehingga timbul berbagai macam permasalahan, seperti: (1) Menunda untuk tugas; (2) Keterlambatan mengerjakan tugas; (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual;

(4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Ghufroon & Risnawita, 2014).

Menurut Meichenbaum (Lestari, 2015) modifikasi kognitif perilaku berlandaskan pada dugaan seperti pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya berpengaruh terhadap karakter manusia secara resiprok. Modifikasi kognitif perilaku memiliki macam-macam prosedur, termasuk didalamnya yakni terapi emotif rasional, terapi kognitif, latihan pengelolaan kecemasan, latihan penurunan stress, latihan instruksi diri dan kontrol diri.

Modifikasi kognitif perilaku sering berfokus pada menganalisa dan memodifikasi perilaku yang terlihat. Prosedur modifikasi kognitif perilaku dilakukan untuk membantu individu mengubah perilaku yang dilabel sebagai kognitif. Meichebaum (Lestari, 2015) mengemukakan bahwa modifikasi kognitif perilaku adalah teknik terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku yang digabungkan. Sebelum individu bertindak, didahului dengan cara pandang. Oleh karena itu, jika akan merubah tingkah laku menyimpang, maka perlu mengerti norma yang ada diingatan masa lalu serta memahami cara dalam membentuk tingkah laku positif dengan mempertimbangkan keterampilan-keterampilan yang ada di dalam penyembuhan perilaku.

Upaya untuk merubah tingkah laku yang sesungguhnya bersama anggapan-eksposisi, asumsi serta cara untuk menyampaikan pendapat adalah pengertian modifikasi perilaku kognitif menurut Kazdin (Gunarsa, 1992:230; Mashita, 2013), maka modifikasi kognitif perilaku adalah pendekatan yang didalamnya memiliki sejumlah teknik yang dapat diberikan. Dan teknik kontrol diri adalah teknik di dalam konseling modifikasi kognitif perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis memiliki kesimpulan dari modifikasi kognitif perilaku yaitu pendekatan yang digunakan untuk merubah cara pandang dengan asas modifikasi kognitif perilaku.

Kontrol diri mengacu pada aturan seseorang dalam mengontrol kognitif dan dorongan pada diri seseorang (Hurlock dalam Ghufroon & Risnawita, 2011). Dalam mengontrol emosi, memiliki 2 syarat yakni efek kondisi fisik dan psikis yang muncul setelah mengontrol emosi. Dalam menahan emosi sebaiknya jangan melukai fisik serta psikis seseorang, berarti keadaan fisik maupun psikis seseorang perlu terkontrol saat emosi (Hurlock dalam Ghufroon & Risnawita, 2011).

Hurlock (Ghufroon & Risnawita, 2011:24) mengatakan 3 ketentuan emosi antara lain: (1) Kontrol diri yang baik di lingkungan; (2) Kontrol diri sesuai kebutuhan; (3) Mampu membaca kondisi lingkungan. Maka kesimpulan

kontrol diri merupakan keahlian seseorang untuk meningkatkan dan memandu tingkah laku agar diterima masyarakat serta sesuai keinginannya. Sehingga dengan adanya kontrol diri, kontrol emosi dan kemampuan memutuskan sesuatu untuk bertindak dengan baik mampu mencegah terjadinya tindakan prokrastinasi.

Menurut Ferrari (Ghufroon & Risnawita, 2014), prokrastinasi akademik dipengaruhi 2 faktor, yakni: faktor internal yaitu keadaan psikologis, faktor eksternal merupakan situasi pergaulan dan didikan orang tua minim pengawasan.

Kontrol diri artinya memandu perilakunya sendiri (Chaplin, 2011). Perilaku prokrastinasi akademik adalah masalah yang banyak dimiliki peserta didik. Kontrol diri berpusat dalam menangani masalah tingkah laku seseorang dengan memperluas kemampuan yang ada pada dirinya (Gintantasari, 2011:36). Sehingga masalah tingkah laku pada prokrastinasi akademik dapat ditangani dengan teknik kontrol diri dalam mengatur sendiri perilaku yang dimiliki kepada hal-hal yang lebih utama.

Menurut Knaus (2010), tidak nyaman terhadap tugas yang diberikan membuat individu melakukan prokrastinasi sehingga terus menerus melakukan penundaan. Berdasarkan penjelasan tersebut penulis memiliki kesimpulan, prokrastinasi akademik adalah penangguhan tugas yang dilakukan seseorang. Penangguhan tugas dapat dilakukan individu tidak melihat usia. Mengulur waktu belajar, melalaikan tugas rumah dan lamban dalam menyerahkan tugas merupakan ciri dari prokrastinasi akademik.

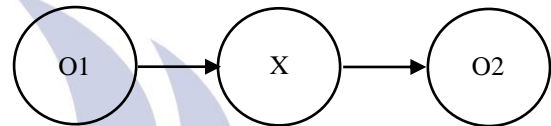
Berikut penelitian yang mengungkapkan fenomena prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan oleh Damayanti (2007) melakukan penelitian tentang perilaku prokrastinasi di SMP Negeri 29 Bandung dan diperoleh data sebagai berikut: 56% peserta didik mengikuti aktivitas selain belajar, 53% peserta didik menunda menyelesaikan tugas, 52% peserta didik menunda memulai mengerjakan tugas atau belajar, 52% peserta didik terlambat mengerjakan tugas atau belajar, 50% peserta didik tidak melaksanakan jadwal yang direncanakan pada tugas atau belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) melakukan penelitian tentang perilaku prokrastinasi di kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya dan mendapatkan data berikut: terdapat 7 peserta didik yang memiliki skor prokrastinasi tinggi yakni 131, 131, 131, 125, 124, 130 dan 127. Berdasarkan tanya jawab bersama guru BK saat kunjungan di SMA Negeri 11 Surabaya, ditemukan 60% pada kelas XI IPA 6 peserta didik memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut kontrol diri penting dalam menyelesaikan tanggungjawab, oleh karena itu peneliti membuat judul penelitian “*Penerapan cognitive-behavior modification untuk Mengurangi*

Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya”

METODE

Penerapan *Cognitive-Behavior Modification* teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya merupakan penelitian kuantitatif. Observasi yang dilakukan memakai rancangan *one-group pre-test post-test design*, yang dibentuk dalam satu kelompok dan diberi *treatment*, lalu hasil sebelum dan sesudah *treatment* dibandingkan untuk mengetahui langsung dan cepat dari efek *treatment* yang telah direncanakan. Adapun skema desain penelitian seperti dibawah ini:



Bagan 1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Keterangan:

- O1 : Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dilakukan *treatment*
- X : *Treatment cognitive-behavior modification* teknik *self-control*
- O2 : Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sesudah dilakukan *treatment*

Tabel 1. Rencana Perlakuan

Pertemuan	Tahap Kegiatan
Pertama (Pembentukan hubungan)	a. Konselor memulai kegiatan diawali dengan salam dan doa b. Konselor memperkenalkan diri dan dilanjutkan oleh para peserta didik c. Konselor menjelaskan tujuan dalam pertemuan hari ini d. Konselor menanyakan kesiapan konseli e. Konselor menjelaskan agenda selanjutnya f. Aktivitas diakhiri berdo'a
Kedua (Membangun hubungan, penjelasan mengenai konseling kelompok dan membuat kontrak konseling)	a. Kegiatan diawali salam dan doa b. Melakukan perkenalan kembali antara konselor dan konseli c. Konselor menjelaskan tentang cara-cara dalam kegiatan konseling kelompok d. Konselor menjelaskan gambaran secara umum mengenai teknik kontrol diri yang dapat menurunkan tingkah laku prokrastinasi akademik peserta didik

	<ul style="list-style-type: none"> e. Bersama konseli membuat suatu kontrak untuk diterapkan pada setiap pertemuan dalam konseling kelompok f. Konselor menjelaskan rencana kegiatan pada sesi berikutnya g. Aktivitas sesi konseling diakhiri berdoa dan salam
Ketiga (Spesifikasi masalah)	<ul style="list-style-type: none"> a. Aktivitas diawali berdoa b. Konselor menyampaikan agenda hari ini c. Konselor menjelaskan berbagai bentuk prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya d. Konselor bersama konseli mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik yang ingin diubah menjadi perilaku yang diharapkan e. Konselor menjelaskan rencana kegiatan sesi berikutnya f. Aktivitas diakhiri berdoa
Keempat (Perjanjian perubahan tingkah laku)	<ul style="list-style-type: none"> a. Aktivitas diawali ber doa b. Konselor menjelaskan agenda yang akan dilakukan c. Konselor bersama konseli membuat komitmen untuk menjalankan teknik <i>self-control</i> yang disepakati akan dilakukan dalam waktu satu minggu d. Aktivitas diakhiri berdoa
Kelima (Memperoleh bahan dan pemicu permasalahan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Aktivitas diawali berdoa b. Konselor menjelaskan agenda yang akan dilakukan c. Konseli menulis kapan, dimana dan seberapa sering melakukan prokrastinasi akademik selama satu minggu sebelum konseling hari ini, konseli menulis sesuai dengan yang diingatnya d. Konselor membantu konseli mengingat dan pemicu prokrastinasi akademik serta dampaknya e. Konselor bersama konseli mengajak untuk membuat dialog internal baru yang lebih positif untuk menghasilkan tingkah laku baru f. Aktivitas diakhiri berdoa
Keenam (Membuat kegiatan)	<ul style="list-style-type: none"> a. Kegiatan diawali berdoa b. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan c. Konselor mengajak konseli untuk mengisi lembar kontrak perilaku yang berisi waktu akan memulai menjalankan program, komitmen untuk mengganti perilaku prokrastinasi akademik dengan perilaku yang

	<ul style="list-style-type: none"> lebih positif, menentukan <i>self reward</i> dan <i>punishment</i> d. Konselor memberikan tugas rumah berupa tabel yang berisi kapan, dimana dan seberapa sering konseli melakukan prokrastinasi selama satu minggu yang dimulai sesuai dengan waktu yang disepakati bersama e. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam
Ketujuh (Evaluasi)	<ul style="list-style-type: none"> a. Aktivitas diawali dengan salam dan doa b. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan c. Konselor melihat hasil tugas rumah yang diberikan kepada konseli minggu lalu d. Konselor mengapresiasi kemajuan konseling yang dicapai oleh konseli dengan memberikan pujian atas keberhasilannya dalam menjalankan program e. Konselor meminta konseli untuk menuliskan keuntungan yang didapatkan selama menjalankan program f. Konselor meminta konseli untuk menerapkan <i>self-control</i> dalam kehidupan sehari-hari g. Konselor menjelaskan rencana kegiatan dalam pertemuan terakhir yang akan dilaksanakan beberapa hari kemudian yaitu <i>post-test</i> h. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Hasil *Pre-test*

Berdasarkan hasil analisis pada angket, peserta didik yang teridentifikasi akan dijadikan subjek penelitian, yang mana peserta didik tersebut akan diberikan konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control*. Berikut hasil *pre-test* angket prokrastinasi akademik kelas XI IPA 6 SMA Negeri 11 Surabaya.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* XI IPA 6

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ASM	126	tinggi
2	ACH	121	sedang
3	ADU	121	sedang
4	BSP	104	sedang

5	CNZ	82	rendah
6	DEP	125	sedang
7	DRN	108	sedang
8	FDP	115	sedang
9	FSR	107	sedang
10	FQN	81	rendah
11	FZ	104	sedang
12	F	110	sedang
13	JAN	116	sedang
14	KAN	85	rendah
15	KAW	112	sedang
16	MNA	139	tinggi
17	MSAN	127	tinggi
18	MAYD	108	sedang
19	MBA	147	tinggi
20	MPA	118	sedang
21	P	70	rendah
22	PIM	96	sedang
23	RAPL	136	tinggi
24	RNC	96	sedang
25	RA	114	sedang
26	RNA	94	sedang
27	RU	114	sedang
28	SSM	97	sedang
29	SA	90	rendah
30	SDP	96	sedang
31	SAJ	107	sedang
32	SDPS	92	sedang
33	WAP	107	sedang

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

- a. Kategori tinggi = (mean score + 1 SD) ke atas
 = (108,03 + 17,343) ke atas
 = 125,373 ke atas
- b. Kategori sedang = (mean score - 1 SD) ≤ X < (mean score + 1 SD)
 = (108,03 - 17,343) sampai (108,03 + 17,343)
 = 90,687 sampai 125,373
- c. Kategori rendah = (mean score - 1 SD) ke bawah
 = (108,03 - 17,343) ke bawah
 = 90,687 ke bawah

Dari hasil analisis hitung tersebut diperoleh data bahwa terdapat lima anak yang memiliki kategori skor tinggi angket prokrastinasi akademik, sehingga dapat dikatakan perlu untuk diberikan teknik *self-control* dalam konseling kelompok *cognitive-behavior modification* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Berikut adalah tabel hasil *pre-test* peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil *Pre-test* Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No.	Nama Inisial	Skor	Kategori
1	ASM	126	tinggi
2	MNA	139	tinggi
3	MSAN	127	tinggi
4	MBA	147	tinggi
5	RAPL	136	tinggi

Berdasarkan data hasil *pre-test* di atas, dari 33 peserta didik diketahui ada 5 peserta didik kategori tinggi yang teridentifikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik, kategori sedang dengan 23 peserta didik dan kategori rendah dengan 5 peserta didik.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah mengetahui hasil yang menunjukkan lima peserta didik kelas XI IPA 6 SMA Negeri 11 Surabaya tergolong kategori tinggi, maka diberikan perlakuan dengan menggunakan penerapan *cognitive-behavior modification* yang dilaksanakan selama tujuh kali. Kegiatan *treatment* diterapkan pada lima peserta didik sebagai berikut:

1. Pertemuan I

- Hari / tanggal : Kamis, 2 Januari 2020
 Waktu : 12.15 – 13.00
 Tempat : Gazebo sekolah
 Anggota : 5 peserta didik
 Pokok Bahasan : Pembentukan hubungan
 Tujuan : Menjalani hubungan baik dengan peserta didik
 Kegiatan :
- a. Konselor memulai kegiatan diawali dengan salam dan doa
 - b. Konselor memperkenalkan diri dan dilanjutkan oleh para peserta didik
 - c. Konselor menjelaskan tujuan dalam pertemuan hari ini
 - d. Konselor menanyakan kesiapan konseli
 - e. Konselor menjelaskan kegiatan pada pertemuan selanjutnya

f. Kegiatan diakhiri doa dan salam

2. Pertemuan II

Hari / tanggal : Jumat, 3 Januari 2020

Waktu : 13.45 – 14.30

Tempat : Kantin sekolah

Anggota : 5 peserta didik

Pokok Bahasan : Membangun hubungan, penjelasan mengenai konseling kelompok dan membuat kontrak konseling

Tujuan :

- Menjalin hubungan baik dengan peserta didik
- Memberikan penjelasan mengenai diadakannya konseling kelompok dan teknik yang akan digunakan untuk mengatasi permasalahan
- Membuat kontrak konseling bersama konseli

Kegiatan :

- Kegiatan diawali salam dan doa
- Melakukan perkenalan kembali antara konselor dan konseli
- Konselor menjelaskan tentang cara-cara yang dilakukan dalam konseling kelompok
- Konselor menjelaskan gambaran secara umum mengenai teknik kontrol diri yang dapat menurunkan tingkah laku prokrastinasi akademik peserta didik
- Bersama konseli membuat suatu kontrak untuk diterapkan pada setiap pertemuan dalam konseling kelompok
- Konselor menjelaskan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya
- Kegiatan sesi konseling diakhiri berdoa

3. Pertemuan III

Hari / tanggal : Senin, 6 Januari 2020

Waktu : 07.25 – 08.10

Tempat : Gazebo sekolah

Anggota : 5 peserta didik

Pokok Bahasan : Spesifikasi masalah

Tujuan : Menentukan perilaku yang ingin diubah

Kegiatan :

- Kegiatan diawali dengan salam dan doa
- Konselor menjelaskan kegiatan yang dilakukan hari ini
- Konselor menjelaskan berbagai bentuk prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya

d. Konselor bersama konseli mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik yang ingin diubah menjadi perilaku yang diharapkan

e. Konselor menjelaskan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya

f. Kegiatan diakhiri berdoa

4. Pertemuan IV

Hari / tanggal : Rabu, 8 Januari 2020

Waktu : 10.45 – 11.30

Tempat : Gazebo sekolah

Anggota : 5 peserta didik

Pokok Bahasan : Membuat komitmen untuk berubah

Tujuan : Membuat komitmen untuk berubah agar konseli benar benar serius ingin mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya

Kegiatan :

- Kegiatan diawali salam dan doa
- Konselor menjelaskan kegiatan yang dilakukan
- Konselor bersama konseli membuat komitmen untuk menjalankan teknik *self-control* yang disepakati akan dilakukan dalam waktu satu minggu
- Kegiatan diakhiri doa dan salam

5. Pertemuan V

Hari / tanggal : Kamis, 16 Januari 2020

Waktu : 12.15 – 13.00

Tempat : Gazebo sekolah

Anggota : 5 peserta didik

Pokok Bahasan : Mengambil data dan analisis penyebab

Tujuan :

- Mengambil data munculnya masalah: kapan, dimana dan intensitas
- Analisis anteseden dan konsekuensi

Kegiatan :

- Kegiatan diawali salam dan doa
- Konselor menjelaskan kegiatan yang dilakukan
- Konseli menulis kapan, dimana dan seberapa sering melakukan prokrastinasi akademik selama tiga hari sebelum konseling hari ini, konseli menulis sesuai dengan yang diingatkannya
- Konselor membantu konseli mengingat dan memahami kejadian yang menyebabkan konseli melakukan prokrastinasi akademik dan dampaknya

- e. Konselor bersama konseli mengajak untuk membuat dialog internal baru yang lebih positif untuk menghasilkan tingkah laku baru
- f. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

6. Pertemuan VI

Hari / tanggal : Kamis, 23 Januari 2020
 Waktu : 12.15 – 13.00
 Tempat : Gazebo sekolah
 Anggota : 5 peserta didik
 Pokok Bahasan : Merancang program
 Tujuan :

- a. Menentukan perilaku pengganti prokrastinasi
- b. Menentukan *reward* dan *punishment*

Kegiatan :

- a. Kegiatan diawali dengan salam dan doa
- b. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan
- c. Konselor mengajak konseli untuk mengisi lembar kontrak perilaku yang berisi waktu akan memulai menjalankan program, komitmen untuk mengganti perilaku prokrastinasi akademik dengan perilaku yang lebih positif, menentukan *self reward* dan *punishment*
- d. Konselor memberikan tugas rumah berupa tabel yang berisi kapan, dimana dan seberapa sering konseli melakukan prokrastinasi selama satu minggu yang dimulai dengan waktu yang disepakati bersama
- e. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

7. Pertemuan VII

Hari / tanggal : Kamis, 30 Januari 2020
 Waktu : 12.15 – 13.00
 Tempat : Gazebo sekolah
 Anggota : 5 peserta didik
 Pokok Bahasan : Evaluasi
 Tujuan :

- a. Mengetahui sejauh mana konseli mampu mengaplikasikan teknik *self-control* dan hambatannya
- b. Mengetahui keuntungan yang didapat konseli selama mengaplikasikan teknik *self-control*

Kegiatan :

- a. Kegiatan diawali dengan salam dan doa
- b. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan
- c. Konselor melihat hasil tugas rumah yang diberikan kepada konseli minggu lalu

- d. Konselor mengapresiasi kemajuan konseling yang dicapai oleh konseli dengan memberikan pujian atas keberhasilannya dalam menjalankan program
- e. Konselor meminta konseli untuk menuliskan keuntungan yang didapatkan selama menjalankan program
- f. Konselor meminta konseli untuk menerapkan *self-control* dalam kehidupan sehari-hari
- g. Konselor menjelaskan rencana kegiatan dalam pertemuan terakhir yang akan dilaksanakan beberapa hari kemudian yaitu *post-test*
- h. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam

c. Data Hasil *Post-test*

Setelah memperoleh *treatment* konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* pada lima peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, maka kegiatan selanjutnya yaitu menyebarkan angket yang sama seperti sebelum dilakukan perlakuan (*treatment*) hal ini bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian perlakuan (*treatment*) atau *post-test*.

Setelah melakukan penyebaran angket *post-test* langkah selanjutnya yaitu melakukan analisis hasil angket yang dibagikan sebelumnya (*post-test*) untuk mengukur dan mengetahui skor akhir dari peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Berikut hasil *post-test* berjumlah lima peserta didik yang menjadi subjek penelitian:

Tabel 4. Hasil *Post-test* Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ASM	88	rendah
2	MNA	87	rendah
3	MSAN	81	rendah
4	MBA	124	sedang
5	RAPL	93	sedang

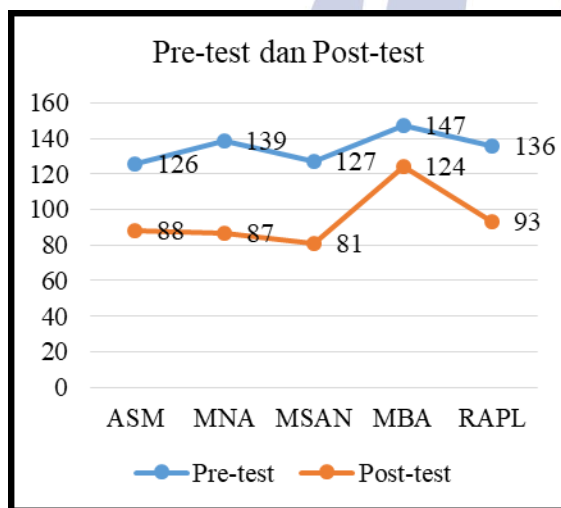
Ada lima peserta didik kategori tinggi yang teridentifikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan data hasil *post-test* mengalami penurunan.

d. Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 5. Analisis Hasil Pre-test dan Post-test Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No.	Nama	Pre-test (X ₁)	Post-test (X ₂)	Beda (X ₁ -X ₂)
1	ASM	126	88	38
2	MNA	139	87	52
3	MSAN	127	81	46
4	MBA	147	124	23
5	RAPL	136	93	43

Diagram 1. Hasil Pre-test dan Post-test Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik



Sebelum dianalisis menggunakan statistik non parametric, dalam memperoleh data berdistribusi normal atau tidak terlebih dulu di uji normalitasnya. Sebab Uji Wilcoxon adalah tidak berdistribusi normal dan Uji Paired Sample t Test berdistribusi normal. Dibawah ini adalah hasil uji normalitasnya:

Tabel 6. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti	df	Sig.	Statisti	df	Sig.
pretest	.220	5	.200*	.928	5	.585

posttest	.338	5	.064	.782	5	.057
----------	------	---	------	------	---	------

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas menggunakan SPSS 20 dengan teknik Shapiro Wilk didapatkan hasil :

- Data pre-test pada kolom Sig. menunjukkan hasil 0,585 dimana 0,585 > 0,05 yang artinya berdistribusi normal.
- Data post-test pada kolom Sig. menunjukkan hasil 0,057 dimana 0,057 > 0,05 yang artinya berdistribusi normal.

Hasil data uji normalitas membuktikan bahwa kedua data berdistribusi normal yang artinya analisis statistik non parametrik yang digunakan yaitu Uji Paired Sample t Test. Dalam Uji Paired Sample t Test H₀ ditolak apabila harga p atau nilai uji < harga α atau nilai kritisnya dan H₀ diterima apabila harga p > α. Sebaliknya H_a ditolak apabila harga p atau nilai uji > dari α atau nilai kritis dan H_a dapat diterima jika harga p < α. Berikut adalah hasil Uji Paired Sample t Test:

Tabel 7. Uji Paired Sample t Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	5% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	40.400	10.968	4.905	40.073	40.727	8.236	4	.001

Berdasarkan hasil Uji Paired Sample t Test dengan SPSS 20 dapat diketahui pada kolom Sig. (2-tailed) menunjukkan hasil 0,001. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample t Test terhadap taraf signifikansi diperoleh kesimpulan bahwa 0,001 < 0,05 yang artinya apabila hasil Uji Paired Sample t Test < taraf signifikansi 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan hasil dari analisis data pada penelitian ini bahwa “penerapan cognitive-behavior modification dapat mengurangi perilaku

prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya”.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik peserta didik diketahui bahwa lima orang siswa memiliki skor prokrastinasi akademik yang tinggi di kelasnya. Kemudian kelima peserta didik ini dijadikan subjek penelitian dan diberikan *treatment* berupa teknik *self-control* dengan konseling kelompok *cognitive-behavior modification* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Treatment konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* diberikan sebanyak tujuh kali pertemuan selama satu bulan, dimulai pada tanggal 2 Januari 2020 hingga tanggal 30 Januari 2020. Setelah melakukan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok *cognitive-behavior modification* dengan teknik *self-control* peneliti melakukan pengukuran kembali untuk mengetahui sejauh mana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik saat ini. Peneliti membagikan angket *post-test*. Setelah itu pada pembuktian tingkah laku yang telah dilakukan berdampak pada penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan uji statistik non-parametrik *Paired Sample t Test*.

Berdasarkan analisis hasil uji *Paired Sample t Test*, nilai *Sig. (2-tailed)* menunjukkan hasil $0,001 < 0,05$ yang artinya nilai p $0,001 <$ taraf signifikansi $0,05$ dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. H_0 menyatakan “penerapan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya”, sedangkan H_a menyatakan bahwa “penerapan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya”. Oleh karena itu penulis menyimpulkan hasil konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control*, prokrastinasi akademik peserta didik dapat diturunkan. Perbedaan hasil yang didapatkan menunjukkan kepada hal yang positif yaitu setelah dilakukan adanya konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPA 6 di SMA Negeri 11 Surabaya. Dengan demikian hipotesis menyatakan “penerapan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya” diterima.

Menurut diagram 1 menjelaskan bahwa setiap subjek memiliki perbedaan skor, diagram 1 membuktikan strategi konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* memberikan dampak positif, hal tersebut dapat dilihat dengan menurunnya perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPA6 di SMA Negeri 11 Surabaya. Rata-rata penurunan yang dialami oleh kelima siswa tersebut sebesar 40,4 poin. Sehingga yang tadinya masuk dalam kategori tinggi dapat diturunkan menjadi kategori sedang hingga rendah.

Selama pelaksanaan konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control*, peserta didik mampu melaksanakan aturan peneliti serta mampu melaksanakan prosedur *self-control* yang telah peneliti tentukan. Tingkat kemampuan peserta didik dan kelancaran melaksanakan langkah-langkah teknik *self-control* pada konseling *cognitive-behavior modification* berdampak pada hasil skor *post-test* peserta didik. Dari situ terbukti penurunan skor sebelum dan sesudah *treatment*, misalnya subjek ASM mengalami penurunan skor dari 126 menjadi 88, subjek MNA mengalami penurunan skor dari 139 menjadi 87, subjek MSAN mengalami penurunan skor dari 127 menjadi 81, subjek MBA mengalami penurunan skor dari 147 menjadi 124, dan subjek RAPL mengalami penurunan skor dari 136 menjadi 93. Tingkat penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami tiap individu berbeda, berarti terbukti jenis permasalahan yang dialami tiap individu berbeda.

Banyak hal yang menjadi faktor para individu berperilaku prokrastinasi akademik. Diantaranya karena banyaknya kegiatan yang lebih menarik dari mengerjakan tugas seperti subjek ASM lebih banyak menghabiskan waktu dalam bermain dengan temannya daripada mengerjakan tugas dan mengerjakan tugas sambil bermain sosial media, subjek MNA, MBA dan RAPL menunda mengerjakan tugas karena ingin lebih banyak waktu untuk bersantai, dan subjek MSAN membuat tugas dengan membuka sosial media. Hal ini sesuai dengan khasanah ilmiah psikologi, bahwa prokrastinasi merupakan cenderung menunda tugas dalam melakukan kegiatan tidak berguna (Solomon dan Rothblum dalam Tondok, 2008; Chriswanto, 2016).

Peneliti dalam hal ini harus meningkatkan *self-control* peserta didik untuk menurunkan tingkah laku prokrastinasi akademik miliknya. Usaha dalam meningkatkan *self-control* dapat dilakukan dengan identifikasi faktor yang menjadi penghambat ataupun pendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai yang pada akhirnya nanti dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya dengan mengubah perilaku prokrastinasinya menjadi perilaku yang lebih utama (positif).

Secara umum, penggunaan waktu yang baik adalah individu yang mempunyai *self-control* tinggi. Peserta didik memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas bila mempunyai kontrol diri tinggi. Individu dapat membaca keadaan, maka dari itu individu beradaptasi untuk menyelesaikan tugas. Dalam penelitian ini, subjek penelitian mengatakan bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan tugas karena tidak mampu mengatur situasi atau keadaan, yang artinya mereka memiliki *self-control* yang rendah.

Kemampuan *self-control* dalam diri seseorang sangatlah penting sebab (1) *self-control* berperan penting bagi seseorang untuk berinteraksi; (2) *self-control* berperan dalam menunjukkan nilai diri seseorang; (3) *self-control* berperan bagi seseorang dalam pencapaian tujuannya.

Menurut teori Piaget individu yang telah mencapai usia remaja, mampu dalam melihat situasi saat memecahkan masalah serta mempertimbangkannya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikannya perlakuan, masing-masing subjek dapat mempertimbangkan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertimbangkannya. Subjek ASM mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya, ia mampu mengatur waktu antara bermain dengan teman-temannya dan mengerjakan tugas. Subjek ASM mengaku bahwa ia mendapatkan banyak keuntungan selama menjalankan teknik *self-control*, yakni menjadi lebih teratur, tugas tidak menumpuk, dapat mengurangi ketergantungan media sosial karena ia dapat menentukan prioritas utamanya adalah mengerjakan tugas hingga tuntas. Subjek MNA mampu bertanggungjawab dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas dari guru, ia dapat memprioritaskan tugas-tugas sekolahnya daripada waktu untuk bersantai. Subjek MSAN mampu mengerjakan tugas-tugas sekolahnya hingga tuntas dan tidak lagi mengerjakan tugas sambil bermain sosial media sehingga banyaknya waktu yang diperlukan untuk membuat tugas jadi lebih singkat. Subjek MBA mampu mengerjakan tugas dengan sesegera mungkin tanpa menundanya, dan ia tidak lagi putus asa dalam mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Subjek RAPL mengaku sudah mampu mengurangi rasa malasnya saat mengerjakan tugas dan mengurangi kebiasaannya mengerjakan tugas dengan cara SKS (Sistem Kebut Semalam) sehingga ia sudah tidak lagi merasa bingung terhadap tugas-tugasnya yang menumpuk dan tidak merasa kelelahan akibat mengerjakan tugas dengan cara SKS. Dalam hal ini membuktikan bahwa masing-masing subjek telah berhasil meningkatkan *self-control*.

Kontrol diri (*self-control*) artinya memandu perilakunya sendiri (Chaplin, 2011). Kontrol diri berpusat menyelesaikan masalah individu untuk mengubah perilaku mereka dengan meluaskan keahliannya (Ginintasi, 2011:36). Peneliti memberikan perlakuan konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* sehingga masalah perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik agar dapat mengatur sendiri perilaku yang dimiliki kepada hal-hal yang lebih utama. Data penelitian membuktikan bahwa *treatment* yang diberikan pada subjek, konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat meningkatkan kontrol diri dan menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh masing-masing subjek.

Namun, selain keberhasilan tersebut, peneliti menemukan beberapa keterbatasan dan hambatan dalam penelitian ini. Keterbatasan dan hambatan tersebut yaitu tempat pelaksanaan konseling yang terbatas seperti fasilitas ruang konseling kelompok yang kurang luas dan lampu ruangan yang kurang terang, sehingga peserta didik merasa tidak nyaman dan meminta izin kepada guru BK di sekolah untuk melakukan konseling di luar ruang BK seperti gazebo sekolah atau kantin sekolah. Selain itu waktu yang diberikan untuk proses konseling di sekolah oleh guru BK

pada beberapa pertemuan tidak dapat ditentukan atau dijadwalkan sesuai jam pembelajaran Bimbingan dan Konseling yang sudah ditentukan oleh sekolah atau bersifat fleksibel, pertemuan pada proses konseling dapat dilaksanakan apabila ada mata pelajaran yang kosong atau apabila guru mata pelajaran tersebut tidak hadir mengisi jam pembelajaran di kelas.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dengan menggunakan uji *Paired Sample t Test* pada pembahasan sebelumnya dapat dilihat dari hasil *output test statistic* menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* atau $p <$ taraf signifikansi atau α yaitu $0,001 < 0,05$. Sehingga hasil menunjukkan jika H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dinyatakan ada perbedaan atau penurunan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPA 6 SMA Negeri 11 Surabaya sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat menjawab rumusan masalah yaitu penerapan *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya.

Saran

1. Bagi konselor sekolah

Data penelitian yang bisa memperbanyak pengetahuan untuk guru BK di sekolah, serta menjadikan konseling kelompok *cognitive-behavior modification* teknik *self-control* menjadi salah satu penanganan untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalahnya.

2. Bagi sekolah

Data penelitian bisa dijadikan saran bagi pihak sekolah untuk melaksanakan konseling kelompok di sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Data penelitian dijadikan pedoman bagi penelitian selanjutnya terkait konseling kelompok *cognitive-behavior modification*, teknik *self-control* dan prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu pada populasi dan sampel hanya pada peserta didik kelas XI IPA 6 SMA Negeri 11 Surabaya. Maka diharapkan peneliti lain dapat mempertimbangkan atau memperluas populasi dan sampel dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan: Kartini Kartono. Jakarta: PT Radja Grafindo Persada.
- Damayanti, Honey Indira. 2007. *Program Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi tidak diterbitkan. Bandung: PPs Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Knaus, W. 2010. *End procrastination now*. New York: McGraw Hill.
- Mashita, Arinda Nur. 2013. "Penerapan Modifikasi Kognitif-Perilaku untuk Mengelola Stress terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (Prakerin) Siswa Kelas XI-MM 1 (Multi Media) SMK Negeri 1 Surabaya". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*. Vol. 4 (1): hal. 319-328.
- Meichenbaum, Donald. 1977. *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Penjelasannya. Yogyakarta: Media Wacana Pres.
- Wahyuni, Wilujeng Dwi. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*. Vol. 4 (3): hal.1-10.

