

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI PESERTA DIDIK KELAS VIII**

**MTs NU 01 KRAMAT KABUPATEN TEGAL**

**TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Oleh :**

**NURKHOLIK MAJID**

**NPM 1119500019**

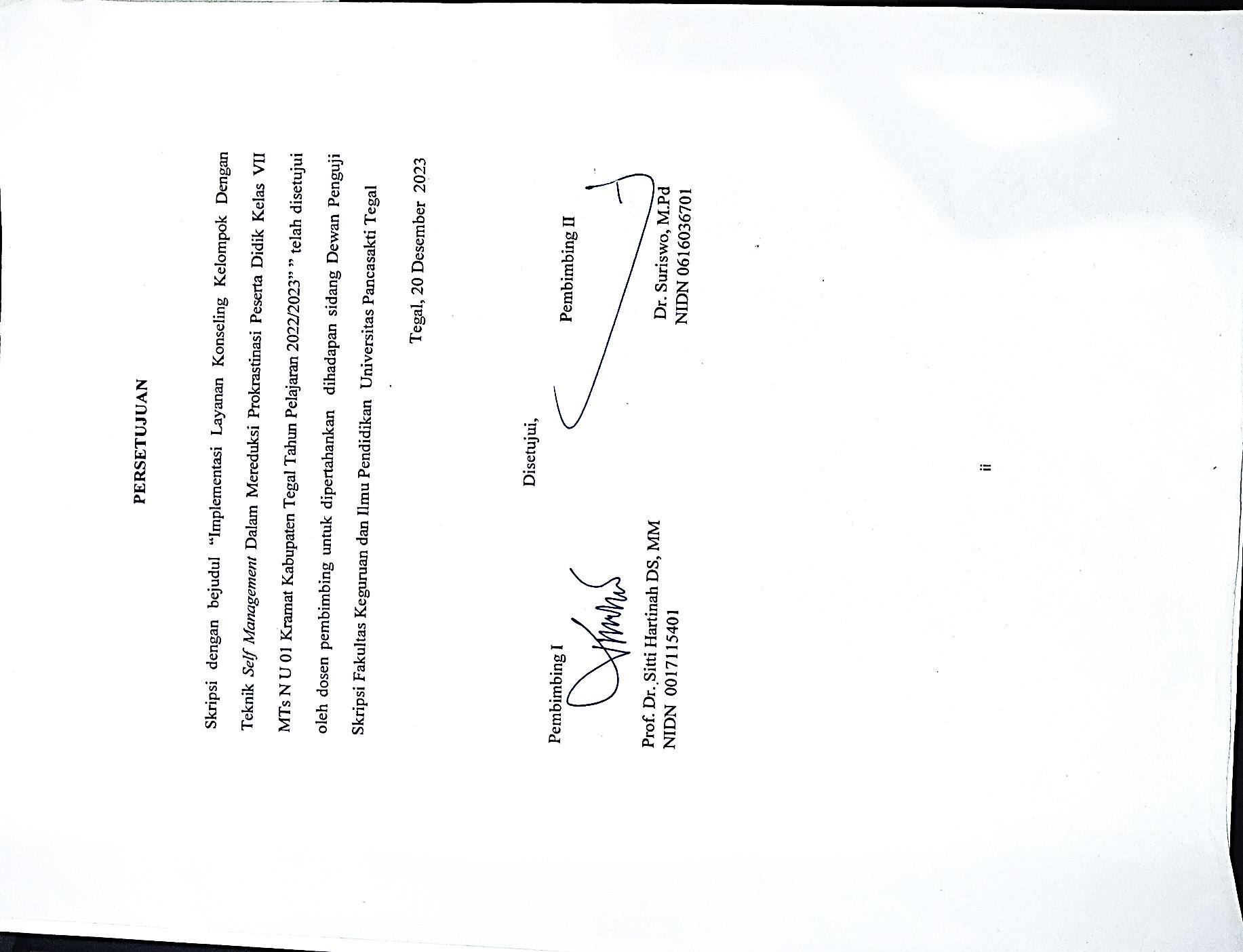
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

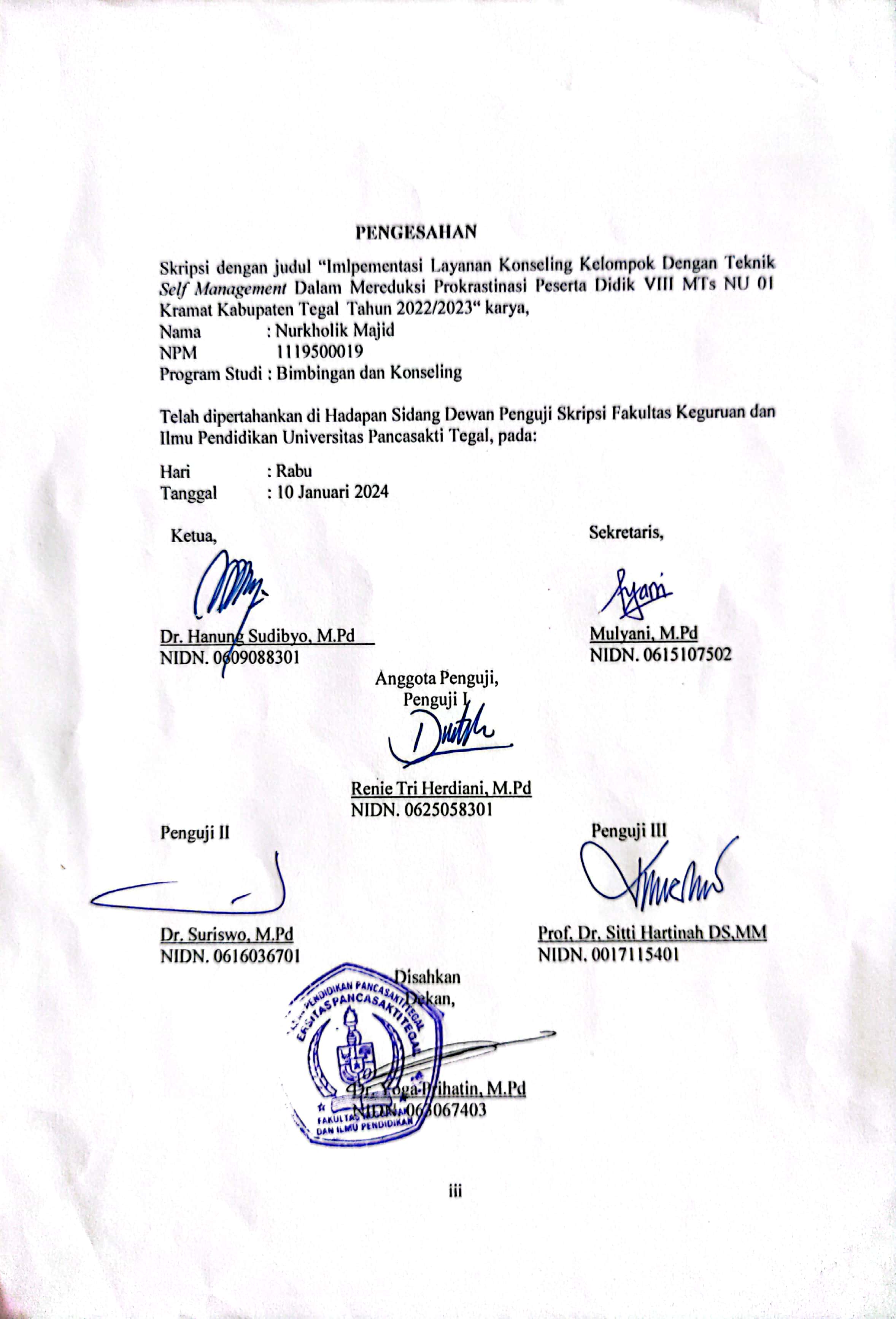
**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**

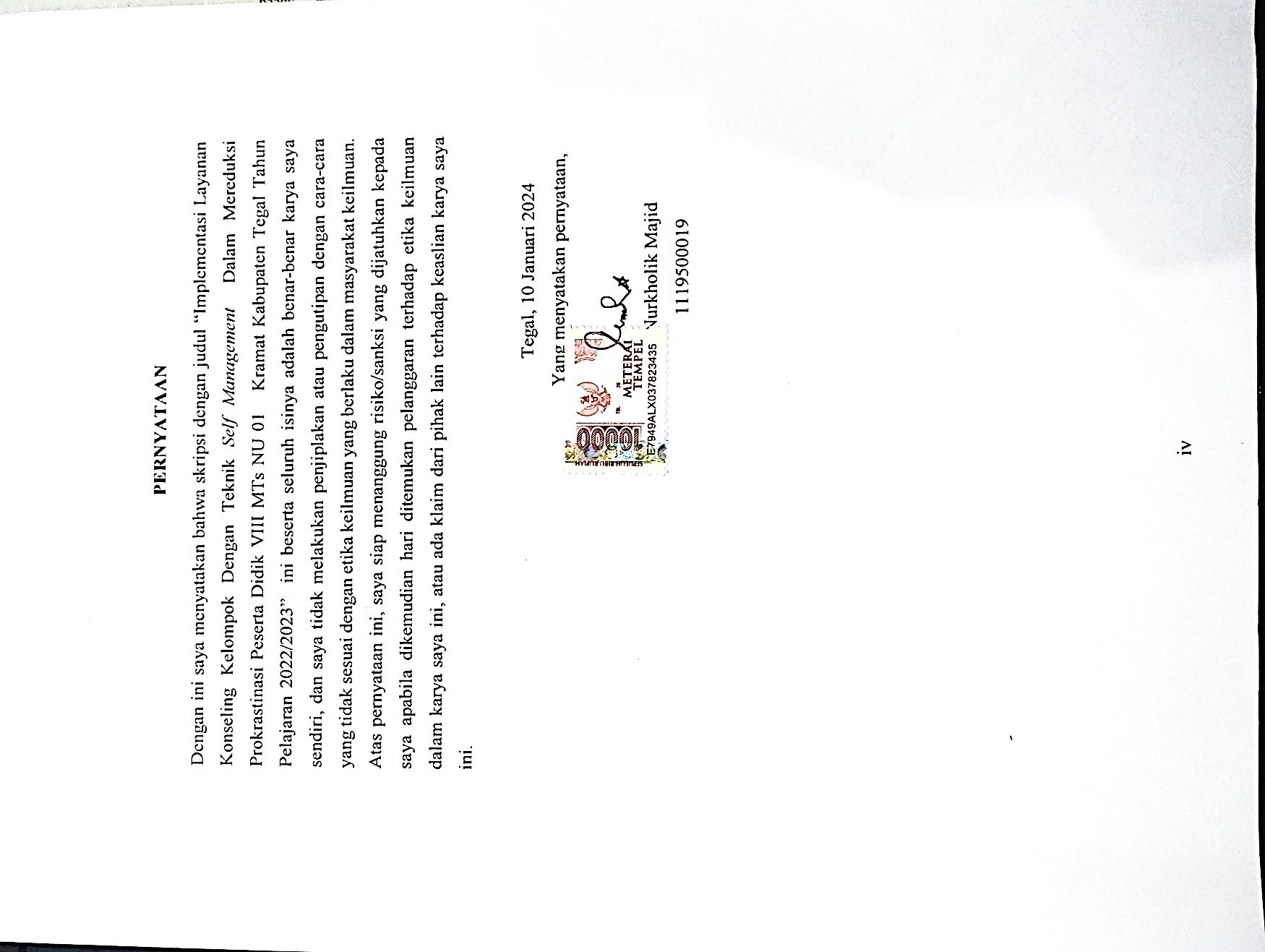
**PERSETUJUAN**

****

**PENGESAHAN**



**PERNYATAAN**

****

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

Ingin menjadi orang lain adalah menyianyikan dirimu. (Kurt Cobain)

**Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya Bapak Tasripin dan Ibu Kasri atas pengorbanan baik moral atau materi, memotivasi dan doanya. Serta dukungan penuh yang sudah kalian berikan selama ini. Semoga Allah SWT membalas setiap keringat yang kalian korbankan atas semua kasih sayangmu yang tak terukur oleh apapun nilainya.
2. Kedua saudara saya Yusuf, Lutfy yang telah mewarnai kehidupan dan memberikan motivasi serta dukungan penuh yang tiada henti.
3. Bani Adurahman yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman Seperjuangan BK angkatan 2019.
5. Almamater Universitas Pancasakti Tegal.
6. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya, mari bekerja sama untuk berkembang lagi menjadi yang lebih baik dari hari ke hari.

**PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.

Dalam penulisan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Taufiqulloh, M.Hum Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi.
2. Dr. Yoga Prihatin, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.
3. Mulyani, M.Pd dan M.Aris Rofiqi, M.Si selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal.
4. Prof. Dr Sitti Hartinah, Ds, MM selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan pikiran dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Suriswo, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi..
6. Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal yang telah memberikan ilmu selama menempuh studi.
7. Turyani,S.Pd.I. selaku Kepala Sekolah MTs NU 01 Kramat Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin penelitian.
8. Bakrun Hadi Riyanto, S.Pd. Guru Bimbingan dan Konseling MTs NU 01 Kramat Kapubaten Tegal yang telah membantu dalam penelitian.
9. Semua pihak yang telah yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan pembaca, semoga Tuhan yang Maha Esa selalu memberikan berkat.

Tegal, 20 Desember 2023

Penulis

**ABSTRAK**

**MAJID, NURKHOLIK. 2023.** Implemntasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Prokrastinasi Peserta Didik Kelas VIII MTs NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023. Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing l : Prof. Dr. Sitti Hartinah DS,MM

Pembimbing ll : Dr. Suriswo, M.Pd

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

Penelitian ini dilatar belangkangi adanya siswa yang mengalami prokrastinasi. Permasalahan ini ditandai dengan adanya penundaan tugas akademik yang memilih melakukan kegiatan lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1. Untuk mengetahui peserta didik sebelum diberi layanan konseling kelompok teknik *self management* 2. Untuk mengetahui peserta didik sesudah diberi layanan konseling kelompok teknik *self management* 3. Untuk mengetahui implementasi layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Pendekakatan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif jenis eksperimen. Populasi 84 peserta didik dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Sampel yang digunakan berdasakan prokrastinasi tinggi yang diperoleh dari skala sikap dengan 16 sampel yang terbagi menjadi dua kelompok **:** kelas eksperimen dan kelas kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan skala sikap, observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik pengambilan data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogen, uji *paired sample t-tes*t.

Hasil penelitian menunjukan bahwa : 1. Sebelum ada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, rata-rata tingkat prokrastinasi berada pada tingkat tinggi 100% dengan jumlah rata-rata 132.75 pada kelompok eksprimen dengan interval 120-160. Rata-rata tingkat prokrastinasi berada 100% dengan jumlah rata-rata 131.75 pada kelompok kontrol dengan interval 120-160. 2. Sesudah ada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, rata-rata tingkat prokrastinasi berada pada tingkat sedang 50% dengan interval 80-119 dan tingkat rendah 50% dengan interval 40-79 jumlah rata-rata 74.88 pada kelompok eksprimen. Rata-rata tingkat prokrastinasi berada 100% dengan jumlah rata-rata 128.75 pada kelompok kontrol dengan interval 120-160. 3. Dari hasil uji paired sample-test diperoleh sig.(2-tailed) sebesar 0,000<0,05 yang berarti hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti layanan konseling kelompok teknik *self management*  dapat mereduksi prokrastinasi pada siswa VIII MTs NU 01 Kramat, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023.

**ABSTRACT**

**MAJID, NURKHOLIK. 2023.***Implementation of Group Counseling Services Using Self Management Techniques in Reducing Procrastination in Class* VIII MTs NU 01 Kramat Tegal *Regency Students for the 2022/2023 Academic Year. Thesis on Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education*. Pancasakti *University* Tegal.

*First Advisor* 1: Prof. Dr. Sitti Hartinah DS,MM

*Scond Advisor* ll : Dr. Suriswo, M.Pd

**Keywords : *Self Management*, Prokrastinasi, *Group counseling***

*This research is based on the existence of students who experience procrastination. This problem is characterized by postponement of academic assignments in favor of other activities. The purpose of this research is to find out: 1. To find out students before being given self-management technique group counseling services 2. To find out students after being given self-management technique group counseling services 3. To find out how the implementation of self-management technique group counseling services can reduce academic procrastination behavior . The approach to this research uses a quantitative type of experiment. The population was 84 students and the sampling technique used purposive sampling. The sample used was based on high procrastination obtained from an attitude scale with 16 samples divided into two groups: experimental class and control class. Data collection techniques use attitude scales, observation, interviews, documentation. Data collection techniques use validity tests, reliability tests, descriptive analysis, normality tests, homogeneous tests, paired sample t-tests*.

*The research results show that:* 1. *Before the implementation of group counseling services using self-management techniques, the average level of procrastination was at a high level of* 100% *with an average number of* 132.75 *in the experimental group with an interval of* 120-160*. The average level of procrastination was* 100% *with an average number of* 131.75 *in the control group with an interval of* 120-160*. 2. After the implementation of group counseling services using self-management techniques, the average level of procrastination was at a medium level of* 50% *with an interval of* 80-119 *and a low level of* 50% *with an interval of* 40-79 *with an average of* 74.88 *in the experimental group. The average level of procrastination was* 100% *with an average number of* 128.75 *in the control group with an interval of* 120-160*. 3. From the results of the paired sample-test, a sig (2-tailed) of* 0.000<0.05 *was obtained, which means that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted, which means that self-management technique group counseling services can reduce procrastination in* VIII MTs NU 01 *students* Kramat, Tegal *Regency* 2022/2023 *Academic Year.*

**DAFTAR ISI**

**JUDUL i**

[**PERSETUJUAN ii**](#_TOC_250022)

[**PENGESAHAN iii**](#_TOC_250021)

**PERNYATAAN....................................................................................................iv**

**MOTTO DAN PERESEMBAHAN .................................................................... v**

[**PRAKATA.............................................................................................................v**](#_TOC_250019)**i**

**ABSTRAK .......................................................................................................... .vii**

***ABSTRACT*..........................................................................................................viii**

**DAFTAR ISI..........................................................................................................ix**

**DAFTAR TABEL.................................................................................................xi**

**DAFTAR GAMBAR...........................................................................................xii**

**BAB I 1**

**PENDAHULUAN 1**

* 1. [Latar Belakang 1](#_TOC_250018)
  2. Indetifikasi Masalah 9
  3. [Pembatasan Masalah 9](#_TOC_250017)
  4. [Rumusan Masalah 10](#_TOC_250016)
  5. [Tujuan Penelitian 10](#_TOC_250015)
  6. [Manfaat Penelitian 11](#_TOC_250014)

[**BAB II 12**](#_TOC_250013)

[**KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS 12**](#_TOC_250012)

* 1. [Kajian Teori 12](#_TOC_250011)
  2. [Kerangka Berpikir 28](#_TOC_250007)
  3. Hipotesis 29

**BAB III 31**

**METODOLOGI PENELITIAN** 31

* 1. [Pendekatan dan Metode Penelitian 31](#_TOC_250006)
  2. [Variabel Penelitian 34](#_TOC_250005)
  3. [Populasi dan Sampel 34](#_TOC_250004)
  4. [Teknik Pengumpulan Data 36](#_TOC_250003)
  5. [Instrumen Penelitian 41](#_TOC_250002)
  6. [Teknik Analisis Data 42](#_TOC_250001)

**BAB IV................................................................................................................48**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.................................................48**

4.1 Hasil Penelitian ...................................................................................48

4.2 Pembahasan.........................................................................................71

**BAB V ..................................................................................................................76**

**PENUTUP............................................................................................................76**

* 1. Simpulan.............................................................................................76
  2. Saran....................................................................................................77

**DAFTAR PUSTAKA...................................................................................................78**

**LAMPIRAN - LAMPIRAN.........................................................................................80**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Populasi Penelitian Dan Sampel Penelitian 35

Tabel 3.2 Subjek Penelitian 36

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Sikap Prokrastinasi Akademik 37

Tabel 3.4 Alternatif Jawaban Kusioner 37

Tabel 3.5 Pedoman Observasi 38

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Panduan Wawancara 39

Tabel 3.7 Kategori Tingkat Prokarastinasi..................................................................43

Tabel 4.1 Hasil *Try Out* Uji Validitas..........................................................................50

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas.........................................................................................52

Tabel 4.3 Daftar Responden Kelas Eksperimen................................................................53

Tabel 4.4 Daftar Responden Kelas Kontrol.......................................................................53

Tabel 4.5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian..........................................................................54

Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif *Pre-Test*....................................................................61

Tabel 4.7 Skor *Pre-Test* Perilaku Prokrastinasi Akademik.............................................62

Tabel 4.8 Persentase Skor *Pre-Test..................................................................................*63

Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif *Post-Test*.................................................................64

Tabel 4.10 Skor *Post-Test* Perilaku Prokrastinasi Akademik.........................................65

Tabel 4.11 Persentase Skor *Post test*...............................................................................65

Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas......................................................................................67

Tabel 4.13 Hasil Uji Homogenitas..................................................................................68

Tabel 4.14 Hasil Uji *Paired Sample Test*........................................................................72

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir….......................................................................29

Gambar 3.1 Pola Desain Penelitian.....................................................................32

# BAB I PENDAHULUAN

# Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang senatiasa berkembang dalam mengetahui suatu hal yang baru dengan proses belajar, baik mendapatkanya dari pemahaman melalui pribadi atau dari insan lain. Dalam dunia pendidikan bisa dikatakan bahwa setiap manusia bisa berkembang maju dalam ilmu pengetahuan dan potensi yang dipunyai setiap manusia baik secara akademik dan keterampilan dari hasil belajar. Untuk mencapai hasil belajar maka harus didukung dengan kemauanan dan niat sehingga dalam prosesnya menghasilkan suatu hal yang maksimal dalam pencapaian pengembangan dirinya secara akademik, maka setiap manusia mempunyai tanggung jawab terhadap diri sendiri sehingga perlu menyiapakan diri sebagus -bagusnya guna mencapai aspek kehidupan dalam menuju kesuksesan.

Dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1, menjelaskan bahwa :

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengebangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Lingkungan pendidikan memiliki peran yang krusial dalam upaya memajukan sumber daya manusia mengarah ke lebih bagus, karena

memiliki harkat, martabat dalam kesejateraan manusia. Pendidikan bisa dikatakan upaya sadar untuk mengembangkan sikap, ketrampilan dan intektual peserta didik agar bisa terampil dan cerdas serta berakhlak mulia. Pendidikan yang dijalani peserta didik secara sadar untuk meraih ilmu kedepannya bisa mengetahui hal baru, selain kualitas pendidikan yang bagus juga memahami perilaku manusia secara utuh agar bisa berperilaku secara norma didalam keluarga ataupum masyarakat. Pendidikan formal sejak saat ini dan sejak dulu diminati masyarakat diberbagai kalangan dari anak -anak hingga dewasa karena masyarakat suka yang sifatnya formal, seperti sekokah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menegah atas/kejuruhan dan tingkatan berikut yakni perguruan tinggi. Upaya pengembangan peserta didik di lingkungan formal tentunya berlipat cara yang digunakan pendidik untuk memajukan potensi yang dimiliki peserta didik, dan cara implentasi masing masing instansi pendidikan berbeda sesuai dengan tingkatannya.

Madrasah Tsanawiyah NU 01 Kramat Kabupaten Tegal merupakan lembaga pendidikan swasta yang berada dibawah naungan Kementerian Agama. Sekolah ini salah satu yang menjunjung keberhasilan pembelajaran, sehingga peserta didik yang dihasilkan harapan biar mampu menciptakan manajemen pembelajaran dengan baik yang pada akhirnya akan menjadikan sekolah yang berkualitas, namun pada realitas masih dijumpai adanya peserta didik melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik.

Berdasarkan pada tanggal 16 januari 2023 survey awal dengan melakukan wawancara seorang guru BK (BU) MTS NU 01 Kramat, ditemukan bahwa siswa sering melakukann prokrastinasi akademik, terutama pada kelas VIII. Hampir di setiap mata pelajaran adanya perilaku prokrastinasi, hal ini di temui dengan adanya perilaku peserta didik menggangap tugas akademik mudah, ada juga yang menunggu jawaban dari temannya, dan cenderung lebih suka menikmati waktu luang atau jam kosong untuk ngobrol, bermain daripada fokus pada tugas yang harus diselesaikan. Berdasarkan keterangan disampaikan guru BK (BU) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena para siswa lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dan sengaja menunda penyelesaian tugas yang diberikan dan ada juga menganggap tugas akademik sebagai sesuatu yang mudah dan kemudian menunggu jawaban atau bantuan dari temannya. Hal ini menyebabkan mereka cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya segera dikumpulkan sesuai waktu yang ditentukan. Akibatnya, mereka mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas dan hasilnya tidak memuaskan.

Berdasarkan Hasil wawancara dan pengamatan pada tanggal 18 januari 2023 dengan beberapa peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat, dijumpai dalam wawancara tersebut siswa mengungkapkan bahwa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dikarenakan kurangnya minat dan kecenderungan untuk melakukan kegiatan lain. Mengakui bahwa tugas yang membosankan atau sulit sering kali menjadi

alasan utama untuk ditangguhkan. Dalam hasil wawancara tersebut, menjelaskan bahwa ketidakminatan terhadap pelajaran dapat menjadi alasan mengapa mereka cenderung menunda tugas yang harus dikerjakan. Rasa tidak tertarik pada materi pelajaran membuat mereka sulit untuk merasa termotivasi dan fokus dalam menyelesaikan tugas yang terkait. Bahwa penundaan seringkali mendorong mereka untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menarik. Prokrastinasi pada peserta didik kelas VIII berdampak pada motivasi belajar mereka, konsentrasi, dan hasil pekerjaan yang dihasilkan menjadi kurang berkualitas.

Menurut Husetiya (Sunawan et al., 2019:63) prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang terkait dengan pendidikan, baik itu dalam memulai atau menyelesaikannya. Perilaku mengabaikan tugas dalam kegiatan akademik berpeluang mengurangi kualitas kemampuan peserta didik. Fenemona ini terjadi pada peserta didik mayoritas perilaku lebih mengutamakan kesenangan sesaat tanpa memikirkan tanggung jawab urusan akademik.

Ferrari (Andi, et al.,2021:3) prokrastinasi akademik melibatkan empat aspek penting. Pertama, seseorang cenderung menunda memulai pengerjaan tugas, sehingga menghabiskan waktu yang berharga sebelum benar-benar memulai. Kedua, mereka juga seringkali menunda menyelesaikan tugas, membiarkannya tertunda hingga batas waktu yang sempit. Ketiga, prokrastinasi seringkali disertai dengan kelambanan dalam menyelesaikan tugas, mengakibatkan hasil akhir yang kurang memuaskan

atau tidak sesuai dengan standar yang diharapkan. Terakhir, saat sedang mengerjakan tugas, mereka lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga mengalihkan fokus dan waktu yang seharusnya digunakan untuk tugas tersebut. Peserta didik yang mengetahui bahwa dirinya merasakan pengaruh negatif dari penundaan tugas akademik akan berusaha membuang perilaku tersebut. Sebagian siswa mengira bahwa perilaku penundaan akan hilang dengan sendiri, apalagi jika mood dalam keadaan baik, jika siswa mampu mengatur pola pikir dan mengetahui pemikiran negatif. Prokrastinasi akan hilang jika sudah mengetahui akar dari penundaan akademik tersebut. Dengan mengetahui faktor-faktor dapat menemukan strategi yang tepat untuk menghadapinya.

Dalam hal ini faktor-faktor yang memicu mengabaikan tugas akademik setiap pelaku peserta didik melakukan prokrastinasi akademik mempunyai alasan tersendiri yang berbeda beda. Bebebrapa pelaku melakukan prokrastinasi karena kurang percaya diri pada kemampuan, kurang motivasi,atau kurangnya minat terhadap tugas tertentu, ada juga memang niat dari awal memang melakukan penundaan karena semakin mendekati deadline tugas tertantang dan muncul ide brilian bisa muncul begitu saja. Dari cara dan alasan peserta didik menyelesaikan tugas akademik, pasti nah bentuk penundaan akan menyusahkan diri mereka sendiri.

Perilaku mengabaikan tugas kenyataan memang memandang suatu hal yang sepele atau rendah sehingga tidak menganggap terlalu penting

yang akhirnya tidak prioritaskan. Pelaku peserta didik yang melakuan prokrastinasi menimbulkan dampak negatif atas manajemen waktunya yang terbuang sia-sia, hingga terbengkalai dengan tugas-tugas dan penyelesaiannya puntidak maksimal. Perilaku yang tidak tepat perkumpulan tugasnya, adanya kesengajaan tidak mengumpulkan tugas dan perilaku mengkopi atau plagiat serta memoditifikasi jawaban tugas teman, tindakan seperti ini merupakan tindakan yang tidak inginkan setiap pendidik dalam pemberian tugas. Pemberian tugas notabene untuk pendidik mengukur kemapuan peserta didik serta meningkatkan ilmu pengetahuan peserta didik, bukan untuk melihat pengerjaan yang terbengkalai yang dipenuhi kecurangan.

Salah satu langkah yang dapat diambil untuk mendukung dan memfasilitasi peserta didik, terutama yang sering mengalami prokrastinasi, adalah dengan menyediakan bantuan melalui konseling kelompok. Hal ini terjadi karena manfaat yang diberikan oleh konseling kelompok yang memungkinkan peserta didik untuk secara bersama-sama menjelajahi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Peserta didik akan mendapat dukungan dan motivasi dari anggota kelompok, yang akan membantu mereka menggali potensi yang sebenarnya. Selain itu, melalui konseling kelompok, tujuannya adalah untuk membantu peserta didik mengubah pola belajar yang kurang efektif sehingga mereka dapat menghindari kebiasaan menunda pekerjaan sekolah.

Salah satu pendekatan konseling yang berbasis perubahan yaitu behavioristik dengan strategi teknik *self management.* Alasan pengambilan teknik *self management* dianggap mampu menganani perilaku prokrastinasi akademik, karena *self management* merujuk pada proses di mana konseli mengelola waktu mereka sendiri dengan tujuan untuk mengubah perilaku diri mereka. Dalam *self management*, Pesesta didik menyusun perilaku yang menimbulkan mereka melakuan penundaan akademik, kemudian mengubah perilaku negatif dengan membangun energi

–energy yang positif terhadap diri mereka sendiri sehingga dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Sementara (Elvina, 2019:125) Dalam upaya mencapai efisiensi waktu sesuai keinginan, seseorang dapat dipengaruhi oleh kemampuan pengelolaan diri yang dimilikinya. Pengelolaan diri (*self management*) adalah usaha individu untuk merencanakan, fokus, dan mengevaluasi aktivitas yang dilakukan. .Pada teknik ini, perilaku mengatur guna peserta didik paham prioritas yang diutamakan dan mengarahkan diri peserta didik guna menghasilkan perilaku yang diharapkan agar bisa mereduksi peserta didik terhadap sikap penundaan terutama dalam menghentikan perilaku prokratinasi.

Bimbingan dan Konseling adalah salah satu disiplin ilmu yang fokus pada analisis mendalam mengenai prokrastinasi, suatu kecenderungan dimana seseorang cenderung untuk menunda-nunda atau menangguhkan pekerjaan dan tugas yang harus dilaksanakan. Segala bentuk dalam penelitian ini guna mendalami lagi terkait perilaku prokrastinasi. Adapun

beberapa penelitian membahas tentang prokrastinasi yang mengambil subyek peserta didik.

Adapun penelitian yang sesuai dengan penjelasan di atas yaitu penelitian yang diteliti oleh (Rahman, et al. 2022) dengan judul penelitian Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTSN 6 Padang. Hasil penelitian menunjukan prokrastinasi akademik siswa pres-test dan kelompok eskperimen memiliki rata-rata 99,6, nilai yang tergolong tinggi. Setelah diberikan perlakuan *pro- test* kelompok ekperimen memiliki rata –rata nilai 72,6. Nilai mengalami penurunan yang tergolong sedang.

Sementara Setyarini.,(2021) dalam penelitian Efektivitas Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1. Hasil penelitian diperoleh bahwa perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang signifkan. Hasil analisis data uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi 0,018 < 0,05, artinya Ho ditolak. Disimpulkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan.

Peristiwa tersebut di atas yang melatar belakangi Penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul. “Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam merekdusi prokrastinasi peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023

# Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diuraiakan di atas, maka dapat diidentifikasikan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebanyak 20% peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 yang belum memiliki tanggung jawab terhadap tugas akademik.
2. Sebanyak 50% peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 yang menunda-menunda tugas akademik.
3. Upaya dalam menangani peserta didik yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

# Pembatasan Masalah

Batasan masalah yang peneliti berikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi.
2. Pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk peserta didik perilaku prokrastinasi dibatasi pada peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 dengan 4X perlakuan.
3. Penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen dengan dua kelompok peserta didik yang akan diuji sebelum dan setelah intervensi. Satu kelompok akan menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sementara kelompok lainnya tidak menerima layanan tersebut.

# Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitan ini, yaitu :

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik sebelum adanya layanan konseling kelompok teknik *self management* ?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik sesudah adanya layanan konseling kelompok teknik *self management* ?
3. Apakah implementasi layanan konseling kelompok teknik *self management*

dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik ?

# Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

* + 1. Untuk mengetahui peserta didik sebelum diberi layanan konseling kelompok teknik *self management.*
    2. Untuk mengetahui peserta didik setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *self management.*
    3. Untuk mengetahui implementasi layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

# Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan yang bermanfaat diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan yang ada di bimbingan dan konseling khususnya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*.

1. Manfaat Praktis
   1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu peneliti menerapkan ilmu –ilmu yang didapat selama dibangku kuliah.

* 1. Bagi Sekolah

Memberi masukan kepada sekolah dalam pengambilan kebijakan- kebijakan yang nantinya dapat dipertimbangkan terutama dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik

* 1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan terhadap guru BK tentang pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam merekdusi prokrastinasi akademik.

# BAB II

# KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS

# Kajian Teori

# Konseling Kelompok

# Pengertian Konseling Kelompok

Suatu proses di mana pemimpin kelompok memberikan bantuan kepada anggota kelompok yang membutuhkan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Proses ini dilakukan melalui pembentukan kelompok di mana terdapat elemen-elemen penting seperti saling percaya, saling pengertian, penerimaan, dan dukungan antara anggota kelompok.

Prayitno (Ireel, et al., 2018:4) konseling kelompok melibatkan penggunaan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi perkembangan individu secara pribadi dan/atau untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh peserta dalam kelompok tersebut.

Sukardi (Safithry & Anita,2019:34) pelayanan konseling kelompok adalah bentuk bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dinamis dalam kelompok.

Nurihsan (Yandri, et al.2022:61) Konseling kelompok adalah suatu bentuk bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah mereka melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Dari paparan di atas menurut para ahli di simpulkan bahwa layanan kosenling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu dalam bentuk kelompok guna membahas topik tertentu atau yang sudah ditentukan anggota kelompok dalam pembahasan dan pengetasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan dipimpin oleh konselor sebagai pemimpin kelompok.

# Fungsi Konseling Kelompok

# Pelayanan konseling mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui konseling kelompok. Beberapa fungsi meliputi :

# Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*)

# Fungsi pemahaman yaitu fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien atau kelompok klien tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi yang dibutuhkan.

# b. Fungsi Pencegahan (*Preventife Function*)

# Fungsi Pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindaranya klien atau kelompok klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembanganya.

# Fungsi Pengetasan (*Curative Function*)

# Fungsi pengetasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemapuan klien atau kelompok klien untuk memecahkan masalah masalah yang dialaminya dalam kehidupan atau perkembangnya.

# Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative)*)

# Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi yang menghasilkan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap danberkelnjutan.

# Fungsi Advokasi

# Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepetingan pendidikan dan pengembanagn ynag dialami oleh klien. Prayitno (Yandri, et al. 2022).

# Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan fungsi tersebut mencerminkan komitmen konseling kelompok dalam menyediakan layanan yang komprehensif, melibatkan aspek pemahaman diri, pencegahan, pengetasan, pemeliharaan dan pengembangan, advokasi. Dengan demikian, konseling kelompok menggambarkan berbagai tujuan yang mencakup berbagai aspek, bertujuan mendukung perkembangan dan kesejahteraan baik individu maupun kelompok secara menyeluruh.

# Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan memiliki hubungan erat dengan kelompok karena menentukan arah tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya tujuan yang jelas, kelompok dapat lebih mudah dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu, keberadaan tujuan memudahkan pemimpin dalam melaksanakan proses konseling.

Tujuan umum konseling kelompok yaitu: (1) Setiap individu yang mendapatkan bantuan konseling memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri dan menemukan identitas pribadinya. (2) Para individu yang mendapat konseling mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khusus untuk tahap perkembangan mereka. (3) Individu yang mendapatkan konseling memperoleh keterampilan untuk mengatur dan mengarahkan kehidupan mereka sendiri, mulai dari interaksi antarpribadi dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok mereka. (4) Setiap individu menetapkan tujuan yang ingin mereka capai, yang tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif. (5) Individu yang mendapatkan konseling belajar berkomunikasi secara terbuka dengan anggota kelompok lainnya, dengan saling menghargai dan memperhatikan satu sama lain Asmani (Tarigan 2018:278).

Konseling kelompok memiliki tujuan yang serupa dengan konseling individual, yaitu untuk membantu mengatasi masalah. Dalam konseling kelompok, melalui interaksi yang intensif antara anggota kelompok, diharapkan masalah yang dihadapi oleh mereka dapat diatasi secara bersama-sama Prayitno (Yandri, et al. 2022).

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan diri melalui partisipasi dalam kelompok dengan teman sebaya. Dalam kelompok tersebut, individu dapat mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, dan sebagai hasilnya rasa percaya diri mereka akan meningkat.

# Asas Konseling Kelompok

Asas bimbingan konseling, untuk mempelancar pelaksanaan dan ketentuan kententuan yang harus di terapkan dalam penyenggaran layanan bk itu sendiri. Dalam konseling kelompok terdapat asas yang diterapkan dalam melakukan konseling kelompok yaitu :

* + - * 1. Kerahasian, yaitu membahas permasalahan yang ada di dalam kelompok namun yang tahu hanya kelompok tersebut, orang lain atau bukan kelompok diboleh tahu karena sifat pribadi.
        2. Kesukarelaan, yaitu anggota mengikuti layanan tanpa adanya paksaan ataupun usulan dari anggota kelompok.
        3. Keterbukaan, yaitu agar lancarnya proses konseling, maka perlu keterbukaan dalam pendapat antar anggota tanpa menutupi dan khawatiran dalam kelompok.
        4. Kegiatan, yaitu selama konseling pemimpin mengarahkan anggota dalam proses konseling kelompok tujuan agar mencapai tujuan dalam bimbingan.
        5. Kekinian, yaitu memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, Hal hal yang direncanakan sesuai dengan kondisi yang terkini.
        6. Kenormatifan, yaitu dipraktikkan tata krama dalam komunikasi dalam kegiatan kelompok, mengemas dalam isi pembahasan Munro et all (Safiithry and nita 2019:35)

Berdasarkan asas dalam proses layanan konseling kelompok di atas, maka dapat dijelaskan bahwa pemimpin kelompok harus mengetahui terlebih dahulu sebelum melakukan layanan konseling kelompok. Tujuan asas-asas konseling tentu untuk memperlancar proses konseling dan membantu konseli mecapai tugas perkembanganya dengan optimal sebagai pribadi,sosial.

# Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok pemberian proses pelayanan dari pemimpin kelompok menyelesaikan permasalahan yang ada didalam kelompok melalui dinamika kelompok. Proses pelaksaan ada 4 tahap, yaitu tahap pembentukan,tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Uraian berikut akan mengemukan gambaran dari keempat tahap secara ringkas antara lain :

1. Tahap Pembentukan

Tahap pertama ini merupakan tahap perkenalan diri sesama anggota kelompok atau pembukaan diri untuk keterlibatan diri dalam menuju kegiatan kelompok.

Pimpinan kelompok perlu bisa menempatkan diri dalam memandu langkah awal, karena perlu untuk memberi arahan pada hal berikut :

* 1. Menjelaskan adanya tujuan dalam kegiatan
  2. Menumbuhkan rasa peduli dengan mengenal anggota satu sama lain
  3. Menumbuhkan sikap saling menerima dan saling percaya antaranggota
  4. Sebagai pengerak dalam proses pembahasan terkait suasana perasaan dan perasaan dalam kelompok

1. Tahap Peralihan

Pada tahap ini sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan dalam kelompok yang sebernanya, maka pemimpin kelompok perlu menegaskan kepada anggota agar paham terkait tujuan dan prosuder dalam penyelenggaran konseling kelompok agar siap dalam aktivitas.

Pada tahap ini jika “kelompok bebas” maka setiap anggota kelmpok perlu menyampaikan permasalah yang akan bahas yang menurut penting dalam kelompok. Setelah diberi penegasan dan sudah menjembatani, maka menuju ke tahap berikutnya tentang apa yang akan diambil pembahasan tentang topik yang akan dibahas guna menuju kajian pada tahap kegiatan.

1. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti yang pembahasan materi atau topik dari kelompok. Jika tahap sebelum berjalan lancar,

maka tahap ini pemimpin kelompok akan lebih santai dan membiarkan anngota kelompok melakukan kegiatan tanpa adanya campur tangan dari pimpinan kelompok.

Pada konseling kelompok pada tahap ini, peran dari seorang konselor atau pemimpin kelompok mendorong agar anggota kelompok aktif, menhidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Tugas pemimpin disini sebagai reflektor dan sirkulator dari jalannya kelompok.

1. Tahap Pengakhiran

Tahap ini pengakhiran kegiatan kelompok perlu menetapkan pengakhiran layanan, penyampaian tanggapan layanan dari masing-masing anggota kelompok, pembahasan kegitan lanjutan dan penutup (Bambang, 2015:155-156).

Kegiatan kelompok ini perlu hasil utama bukan dari pertemuan tapi seberapa hasil yang dicapai selama proses konseling berlangsung. Pemimpin konseling perlu memberikan penguatan positif. Selain sajikan kembali kesimpulan dari hasil

–hasil pertemuan juga mengingatkan anggota terkait pertemuan selajutnya (Hartinah, 2017:138).

Berdasakan tahapan- tahapan dalam menjalankan layanan konseling kelompok di atas, jadi dapat simpulkan konselor sebagai pemimpin kelompok harus mempunyai kemampuan dalam menjalankan proses tersebut. Beberapa tahapan yang dilalui selama proses berlangsung melaksanankan konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran.

## Self Management

# Konsep Konseling Behavioral

*Self management* termasuk konseling behavioral yang berlandaskan dengan teori belajar yang dirancang untuk mengontrol dan membantu klien dalam mengubah tingkah laku agar lebih efektif.

Corey (Lastrtini,ea al.,2019:33) konseling behavioral adalah teori yang menenkankan tingkah laku manusia yang dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah laku dipelajari oleh karena proses latihan.

Karnoto (Laila,et al.,2019:88) konseling behavioral merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi masalah perilaku yang muncul akibat dorongan internal dan kebutuhan hidup. Proses ini melibatkan pembelajaran agar seseorang dapat bertindak dan berperilaku secara lebih efektif dan efisien.

Konseling behavioral adalah bentuk konseling yang fokus pada perubahan tingkah laku manusia yang dipengaruhi oleh faktor- faktor eksternal. Manusia mulai hidup dengan memberikan respons terhadap lingkungan, dan interaksi ini membentuk pola perilaku yang membentuk kepribadian (Elvina,2019:131) .

Pandangan konselor dalam behavioral melihat bahwa kelainan perilaku bentuk kebiasaan yang dipelajari. Teknik dalam konseling behavioral berlandaskan dari teori belajar yang berfokus terhadap individu guna membantu klien dalam mempelajari tingkah laku individu baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu (1) menciptakan perilaku baru, (2) menghapus perilaku yang tidak sesuai, (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang dinginkan (Elvina,2019:132).

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pandangan konseling behavioral merupakan terapi konseling yang diberdasarkan dibentuk oleh pengalaman dalam beinteraksi dengan lingkungan sekitar baik keluarga, teman, kerabat dan masyarakat.

* + - 1. **Pengertian *Self Management***

*Self management* melibatkan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan diri sendiri agar dapat mencapai tujuan dan menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Ini mencakup pengaturan waktu, energi, emosi, serta sumber daya lainnya untuk mencapai tingkat produktivitas yang maksimal dan kesejahteraan pribadi yang baik*.*

Suwanto (Nurhayati eat all 2021:221) *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mecapai kemandirian dan hidupnnya berjalan dengan produktif.

The Liang Ge (Ulfa dan Suarningsih 2018:123) *self management* adalah proses memotivasi diri sendiri untuk mencapai kemajuan, mengatur dan mengelola semua aspek kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk melakukan hal-hal yang positif, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar menjadi lebih baik dan lebih berkualitas.

Adapun pengertian *self management* yang disampaikan oleh Elvina (2019:123) *self management* adalah suatu proses di mana

konseli secara mandiri mengarahkan perubahan perilakunya dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan pengolahan waktu dengan menggunakan strategi dimana individu secara sadar dan di dasari atas memiliki tanggung jawab, baik perilaku yang tampak ataupun tidak tampak, untuk mengontrol faktor-faktor yang memperngaruhi tingkah lakunya.

* + - 1. **Manfaat Teknik *Self Management***

Teknik pengolahan diri memberikan manfaat kepada peserta didik dengan membantu mereka secara hati-hati mengidentifikasi situasi-situasi yang menghalangi perilaku yang tidak diinginkan, sehingga mereka dapat mengubah atau menghilangkan perilaku tersebut. Menurut Komalasari dkk manfaat dari *self management* diantara yaitu :

1. Memberikan bantuan kepada konseli dalam mengelola diri agar dapat berkembang secara optimal.
2. Melibatkan konseli dengan aktif sehingga menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakkan sepenuhnya perubahan pada diri klien maka dia akan menganggap proses yang dilakukan dengan usaha sendiri.
4. Klien agar dapat menjalani hidup dengan tanggung jawab dan mandiri dalam mengarahkan diri sendiri (Ulfa,et al, 2018:123).

Dalam sesi konseling, konselor dan konseli bekerjasama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor berperan

membimbing konseli dalam mengenali manfaat yang diinginkan,

sementara konseli juga memiliki peran aktif dalam proses konseling tersebut. Setelah konseling selesai, diharapkan bahwa konseli dapat menerapkan dan menjaga pola perilaku, pemikiran, dan perasaan yang diinginkan.

* + - 1. **Langkah-Langkah Teknik *Self Management***

Corey (Fadhilah dan Cahyawulan 2020:71), mengemukan ada empat strategi dalam teknik pengolahan diri, yaitu:

1. *Self monitoring* (mengawasi diri) : dalam hal ini konseli mengamati dan mencatat bentuk-bentuk perilaku yang telah dilakuan tentang dirinya dalam lingkungan.
2. *Stimulus control* (pengawasan diri) : dalam hal ini perlu adanya penataan kembali, untuk menenkankan modifikasi di lingkungan sebagai isyarat khusus atas respon tersebut. Peran konselor membantu konseli untuk menguasai dirinya akan perilaku bertanggung jawab.
3. *Self reward* (penghargaan diri): digunakan untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri ketika sasaran perilaku tertentu berhasil dicapai, di mana pemberian penghargaan terjadi setelah respon yang dituju berhasil dilakukan.
4. *Self contracting* (mengikat diri): yakni membantu mengikat pada konsekunsi untuk membuat perubahan pada diri, dengan menetapkan resiko sendiri atau tanamkan perjanjian pada diri sendiri.

Menurut Watson dan Tharp tahap-tahap dalam melaksanakan *self modification* adalah sebagai berikut :

1. Menentukan tujuan. Bagi individu tentukan tujuan dengan signifikan yang akan dicapai, dapat diukur, positif dan realistis.
2. Mengubah tujuan sebagai target perilaku yang ingin dicapai dengan menghadapi rintangan yang ada.
3. Mengawasi diri. Memperhatikan diri dari bentuk perilaku dan apa yang didapat konsekuensi jika melakukan perilaku-perilaku.
4. Mengimplementasikan yang sudah direncanakan guna perubahan perilaku.
5. Memberikan penguatan-penguatan, dapat juga membuat cara untuk mengapai target.
6. Mengevaluasi rencana dalam perubahan apa yang ingin dicapai, dan menyesuaikan juga merevisi rencana guna memenuhi tujuan (Fadhilah and Cahyawulan 2020, 73).

Dengan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah manajemen waktu melibatkan kemampuan untuk mengatur, mengorganisir, membuat jadwal, dan mengalokasikan waktu yang ada agar dapat mencapai produktivitas dan efektivitas dalam mengapai target tujuan.

# Prokrastinasi Akademik

* + - 1. **Pengertian Prokastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi dalam dari Bahasa latin procrastion dengan awalan “pro” yang mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan dengan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawati,2017:150).

Menurut Silvers (Ghufron dan Risnawati,2017:152), Orang yang melakukan prokrastinasi tidak memiliki niat untuk mengabaikan tanggung jawab terhadap tugas mereka. Namun, mereka hanya menunda-nunda dalam melakukannya, yang berakibat pada pemborosan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Penundaan tersebut menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda yang tidak

bermaksud untuk menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu ditunda. Hal ini terjadi karena adanya beranggapan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan sempurna dan baik Ellis Knaus (Ghrufrron dan Risnawati,2017:152).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas yang sia-sia dalam tindakan. Prokastinasi adalah tidak keberhasilan dalam melakukan sesuatu dengan tepat waktu yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Perilaku prokastinasi akademik adalah kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang tanpa adanya alasan atau sengaja dalam menunda pekerjaan, baik mengerjakan ataupun menyelesaikan seperti pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan belajar dalam persiapan penilainan semester.

Prokrastinasi timbul karena adanya keturunan keluarga, ikatan sosial, dan lingkungan sekitar. Lingkungan yang baik dan memiliki kontrol diri yang tinggi dapat menimalisir dalam terjadi prokastinasi. Sedangkan, Prokrastinasi timbul manakala kontrol sosial dari lingkungan rendah. Ghrufron dan Risnawita (2017:164) mengemukkan ada hal menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, diantara adalah faktor psikologi internal dan eksternal.

1. Faktor internal

Ada dua faktor yang berperan dalam hal ini, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Seseorang yang merasa lelah cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi dalam hal

akademik, terutama jika memiliki banyak tugas yang harus dikerjakan. Faktor psikologis juga berperan penting, dipengaruhi oleh motivasi, kontrol diri, serta karakteristik kepribadian yang mencakup regulasi diri (*self regulation*) dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

1. Faktor eksternal

Faktor ini mempengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dan pengendalian sosial dari masyarakat sekitar. Jika orang tua menerapkan pola pengasuhan otoriter, hal ini dapat berdampak pada munculnya kecenderungan prokrastinasi pada anak. Di sisi lain, jika orang tua menerapkan pola pengasuhan otoritatif, mereka dapat mencegah anak dari perilaku prokrastinasi Ghrufron dan Risnawita (2017:164).

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disimpulan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena faktor internal dan faktor eksternal. Faktor tersebut yang memunculkan perilaku akademik ataupun kebiasan –kebiasan yang dapat merugikan diri sendiri. Bahkan dampak melakukan prokrastinasi memunculkan seperti stress dan lainnya.

# Bentuk –Bentuk Prokastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik bentuk perilaku penundaan yang terjadi pada seseorang dalam menempuh pendidikan. Ferrari( Ghufron & Riswanati 2017 : 154-155) Mengenai jenisnya ada dua jenis, sebagai berikut :

1. *Functional procrastination* adalah jenis prokrastinasi ketika seseorang sengaja menunda-nunda pekerjaan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi secara lengkap dan akurat. Dalam situasi ini, individu tersebut tidak terburu-buru dalam melakukan aktivitasnya dan mereka mencari informasi dan data yang benar- benar tepat sebelum benar-benar memulai pekerjaan. Tujuannya

adalah untuk menghindari risiko dalam pekerjaan dengan memikirkan secara matang sebelum benar-benar melangkah ke tindakan*.*

1. *Disfunctional procrastination* adalah jenis prokrastinasi ketika seseorang secara tidak produktif menunda-nunda tanpa memiliki tujuan yang jelas, yang pada akhirnya berdampak buruk dan menimbulkan masalah. Tindakan prokrastinasi ini dilakukan oleh orang yang kurang memiliki kendali diri, yang menyebabkan timbulnya berbagai masalah terkait dengan apa yang harus dilakukan*.*

*Disfunctional procrastination* terbagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan seorang dalam menunda-nunda, yaitu :

* 1. *Decisional procrastination* adalah keputusan prokrastinasi seseorang terus menunda pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tugas atau permasalahan. Prokrastinasi ini muncul karena kesulitan dalam mengidentifikasi tugas yang harus dilakukan, yang kemudian menciptakan konflik dalam pikiran individu tersebut. Bentuk prokrastinasi ini sebenarnya merupakan hasil dari keputusan kognitif sebelumnya yang mengarah pada penundaan, yang dimulai ketika seseorang menghadapi kondisi yang mereka anggap sangat stress Ferrari (Ghufron,2017:155).
  2. *Avoindance procrastination* atau *behavioral procrastation* yaitu prokrastinasi yang menunda dengan perilaku yang tampak. Prokastinasi berhubungnan *self estreem* yang mengancam pada dirinya untuk merampungkan pekerjaann, namun untuk menghindari kegagalan dalam pekerjaan. Penunandaan yang dilakukan untuk menghidari tanggung jawab dalam tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan Ferrari (Ghufron,2017:155).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penundaan terbagi menjadi dua jenis dalam prokrastinasi. Pertama,

penundaan dengan tindakan untuk mendapatkan informasi dan data lengkap agar lebih akurat, yang disertai dengan alasan kuat, tujuan berhati-hati dalam pengambilan tindakan agar mengurangi resiko dalam pengerjaan tugas, maka disebut prokrastinasi fungsional (*functional procrasnationan).*Kedua, prokrastinasi dalam tindakan tidak memiliki tujuan yang jelas sehingga merugikan diri sendiri yang disebut prokrastinasi difungisonal *(dysfunctional procraction).*

# Ciri- Ciri Prokastinasi Akademik

Ferrari (Ghufron & Risnawati 2017:158-159) mengatakan ada beberapa ciri-ciri yang dapat diamati dalam mengukur prokrastinasi akademik yaitu :

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas untuk dihadapi. Orang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi perlu diselesaikan, akan tetapi dirinya menunda dalam meyelesaikan tugas yang telah dikerjakan dalam sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu dalam menyiapkan secara diri berlebihan. Orang melakukan prokastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas daripada waktu yang dilakukan oleh orang yang tanpa melakukan prokastinasi dalam menyelesaikan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam menyelesaikan tugas. Orang prokrastinasi tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang ditentukan. Ketika ia mulai menetukan waktu pengerjaannya, namun ketika waktunya tiba, dia juga tidak memulai pekerjaan tugas tersebut.
4. Melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan. Seorang prokrasinator sengaja tidak segera dalam melalukan tugasnya, tetapi menggunakan waktunya untuk bermain dan hal- hal yang menyenangkan seperti nonton tv, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan music dan sebaginya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas Ferrari (Ghufron & Risnawati 2017:158)

Solomondan Rothblum (Basri,2017:59) menguraikan dua ciri procrastinator, yaitu hampir selalu atau selalu meninggalkan tugas- tugas dan hampir selalu atau selalu mengalami masalah karena tingkat kecemasan yang tinggi, berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki ciri-ciri dalam menunda pekerjaan baik memulai ataupun menyelesaikan tugas sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjanagan waktu antara rencana memulai dan kinerja, lebih menyengangkan aktivitas yang senang daripada memulai tugas yang seharusnya dikerjakan.

# Kerangka Berpikir

Ditemui dalam lokasi penelitian peserta didik kelas VIII mayoritas rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Tentu ini ditunjukkan berdasarkan kriteria sebagai berikut : (a) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas (b) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (c) Kensenjangan waktu antara waktu dalam menyelesaikan tugas (d) Melakukan aktivitas yang menyengangkan. Bilamana prokrastinasi itu dibiarkan maka akan menggangu perolehan prestasi siswa dan prestasi sekolah. Oleh karena itu, seorang guru bk agar mereka turut memiliki prestasi bagus dilakukan sebuah layanan.

Layanan yang diprediksi tepat adalah pemberian layanan konseling kelompok. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self*

*management*, bilamana dilakukan secara periodik mampu menurunkan tingkat prokratinasi.

Berikut kerangka berpikir dalam penilitian ini :

# Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Siswa yang memiliki kriteria prokrastinasi tinggi dengan indikator :

1. Penundaaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas
3. Kesenjangan waktu antara waktu dalam menyelesaikan tugas
4. Melakukan aktivitas yang menyenangkan

Tinggi prokrastinasi akademik

Melakukan *treament* dengan teknik *self management* pada layanan kosenling kelompok

*Treament*

Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang menurun

1. Menuntaskan tugas akademik dengan baik
2. Mengerjakan tugas tanpa melambat
3. Menjaga kelarasan antara rencana dan pelaksanaan tugas yang dikerjakan
4. Memprioritaskan harus dikerjakan dan menghindari aktivitas yang tidak penting

Menurun prokrastinasi akademik

* 1. **Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang akan diuji dan dijabaarkan melalui landasan teori dan masih di uji kebenaran melalui data yang dikumpulkan peneliti ilmiah. Dalam stastistik uji hipotesis (Ho) diartikan tidak adanya perbedaan, sementara (Ha) diartikan adanya perbedaan.(Sugiyono,2017;).

Berikut penelitian dalam hipotesis ini :

Ho = Tidak adanya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Tahun Pelajaran 2022/2023

Ha = Adanya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Tahun Pelajaran 2022/2023

# BAB III METODOLOGI PENELITIAN

# Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian adalah suatu proses yang dilakukan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian, mengatasi masalah yang ada, atau memperoleh pemahaman tentang suatu fenomena dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Rukminings,dkk (2020:15) menjelaskan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan kuantitatif adalah proses penelitian, hipotesis atau prediksi hasil, data empiris, analisis data, dan kesimpulan data sampai dengan hasil akhir penulisan dengan menggunkan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan data numerik, atau perhitungan stastistik. Penelitian kuantitatif pada prinsipnya adalah menjawab rumusan masalah.

Azwar (2017:5) Metode kuantitatif analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analis stastisika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasikan dengan jelas dan terukur.

Dari pengertian yang di atas, Kuantitatif merupakan jenis penelitian dengan bentuk data yang berupa angka-angka dari proses penyebaran angket dengan analisis data menggunakan stastistik. Pada dasarnya, penelitian kuantitatif bertujuan untuk memberikan jawaban terhadap rumusan masalah yang diajukan

Metode eksperimen merupakan metode kuantitatif yang sistematik dan terkendali yang mampu memberikan kesimpulan atau inferensi sampai pada tahap kausalitas (sebab-akibat), bukan hanya pada tahapan korelasional Azwar (2017:151).

Dengan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Nonequivalent Control Group Deseign.* Pada kedua kelompok tersebut, dilakukan penilaian awal (*pre-test*) dan akhir (*post-test*) secara serupa. Namun, hanya pada kelompok eksperimen yang diterapkan intervensi khusus (perlakuan). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena melibatkan kelompok eksperimen yang akan menerima perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pada kedua kelompok tersebut, akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali, yakni sebelum dan setelah penerapan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan pada peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 (Sugiyono,2021:114).

Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

# Gambar 3.1 Pola Non-equivalent Control Group Desain

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pengukuran  (***Pre-test***) | Perlakuan | Pengukuran  (***Post-test***) |
| E O1 | X | O2 |
| K O3 | - | O4 |

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen K : Kelompok Kontrol

X : Pemberian *Treatmean*t konseling kelompok teknik *self management*

- : Tidak Diberi *Treatmeant*

O1 dan 03: Pengukuran tingkat perilaku prokrastinasi pada kepada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok akan diberikan *pre-test*. *Pres- test* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang belum mendapatkan perlakuan

O2: Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat perilaku prokrastinasi setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil pemberian perlakuan konseling kelompok teknik *self management*, dimana tingkat perilaku prokrastinasi pada siswa menurun atau tidak menurun sama sekali

O4: Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada kelompok kontrol yang sebagai pembanding dan tidak diberi perlakuan. Di dalam *post- test* data hasil tanpa diberikan perlakuan layanan BK berupa layanan konseling kelompok teknik *self management*, dimana tingkat perilaku prokrastinasi pada siswa menurun atau tidak menurun sama sekali

X: Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan BK melalui konseling kelompok teknik *self management*

# Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segaka sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2017:38). Jadi mengenai variabel penelitian bahwa merupakan sesuatu yang telah analis oleh peneliti untuk ditetapkan objek penelitian dan untuk ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini mengkaji tiga variabel, yaitu variabel bebas (variabel independen),variabel terikat (variabel dependent) dan variabel kontrol.

* + 1. Variabel bebas adalah variabel yang memeperngaruhi atau yang menjadi sebab peratau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini variabel bebas merupakan layanan konseling kelompok teknik *self management* (X).
    2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel yang terikat pada penelitian ini merupakan prokrastinasi akademik (Y) (Sugioyono,2017:39).
    3. Variabel kontrol adalah variabel dijaga tetap konstan mempengaruhi variabel independen dan variabel dependen, sedangkan tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak diteliti. Peneliti sering menggunakan variabel kontrol bersifat membandingkan (Sugiyono,2017:41).

# Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dalam yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulanya (Sugiyono,2017:80). Sedangkan populasi dalam (Suharsimi,2017:173) keseluruhan subyek dalam penelitian.

Berdasarkan uraian di atas menurut pendapat ahli maka disimpulkan pengertian populasi keseluruhan pada wilayah objek peneltian dengan memenuhi syarat penelitian tentu juga dengan masalah penelitian. Untuk populasi penelitian yang digunakan peneliti adalah peserta didik kelas VIII MTS NU 01 Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023 .

Sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimilki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi betul- betul harus mewakili populasi yang ada. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, artinya teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau memenuhi kriteria yang diminta (Sugiyono,2017:85). Dalam penelitian ini, kriteria sampel yang dipilih yaitu peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil skala sikap. Adapun kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah siswa kelas VIII yang memiliki prokrastinasi yang tinggi. Berikut tabel populasi penelitian, sampel penelitian, dan subjek penelitian:

# Tabel 3.1 Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas | Rendah | Sedang | Tinggi | Jumlah |
| 1 | VIII A | 15 | 20 | 8 | 43 |
| 2 | VIII B | 18 | 15 | 8 | 41 |
| Total | | 33 | 35 | 16 | 84 |

**Tabel 3.2 Subjek Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kelompok Penelitian** | **Jumlah** |
| Kelompok Ekperimen | 8 |
| Kelompok Kontrol | 8 |

Berdasarkan tabel diatas maka diperoleh bahwa kelompok eksperimen diambil dari kelas VIII A sedangkan kelas VIII B sebagai kelompok kontrol, pengambilan kelas VIII A sebagai kelompok eksperimen berdasarkan memiliki prokrastinasi yang tinggi dibanding kelas VIII B.

# Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Sikap

Azwar (2017:137) Skala sikap dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra,positif dan negatif terhadap suatu objek sosial. Dalam pengukuran sikap manusia, objek sosial tersebut berlaku sebagai objek sikap. Sikap yang dihasilkan dari penelitian harus dipahami sebagai suatu proses, bukan hanya sebagai hasil dari pembelajaran yang instan dan dinilai oleh pendidik setiap kali proses pembelajaran selesai. Oleh karena itu, penilaian ini melibatkan akumulasi perilaku siswa selama periode waktu tertentu. Skala sikap dibuat peneliti dengan jumlah 50 item pertanyaan yang berdasarkan empat indikator prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert. Menuliskan bahwa Skala Likert adalah alat pengukuran yang bisa digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang terhadap gejala atau fenomena dalam bidang pendidikan Djali dan Muljono (Saftari dan Fajriah,2019:74)*.* Dalam skala likert ini ada dua jenis item yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan beberapa indikator yang akan dijadikan sebagai titik ukur menyusun item-item yang berupa pernyataan baik favorable ataupun unfavorable.

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Sikap Prokrastinasi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Variabel** | **Sub Variabel** | **Indikator Variabel** | **Favourabel** | **Unfavourabel** |
| 1 | Prokrastinasi akademik | Penundaan terhadap tugas | Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas | 2,4,6,8,10,12,14 | 1,3,5,7,9,11,13 |
| 2 |  | Keterlambatan dalam mengerjakan tugas | 15,17,19,21,23,25 | 16,18,20,22,24,26 |
| 3 |  | Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual | 27,29,31,33,35,37 | 28,30,32,34,36,38 |
| 4 |  | Melakukan aktivitas yang lebih menyenagkan | 39,41,43,45,47,49 | 40,42,44,46,48,50 |

**Tabel 3.4 Alternatif Jawaban Kuesioner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Alternatif Jawaban** | **Skor** | |
| ***Favorable*** | ***Unfavorable*** |
| 1 | Sangat Setuju | 4 | 1 |
| 2 | Setuju | 3 | 2 |
| 3 | Tidak Setuju | 2 | 3 |
| 4 | Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

1. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapi dengan format atau blangko pengamatan sebagai instumen (Suharsimi,2017:272). Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau ditingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Pada observasi ini menggunakan kuasi partisipan, dimana sebagian terlibat secara langusng, sebagian lagi secara tidak terlibat secara langsung. Observasi ini diamati kepada kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu kelompok eskperimen dengan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Penting observasi dalam penelitian maka peneliti memberikan aspek-aspek berisikan pengamatan objek penelitian dalam pelaksanaan penelitian kepada siswa. Adapun pedoman dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Pedoman Observasi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspek yang diamati | Ya | Tidak |
| 1. Partsipasi peserta didik dalam pelaksanaan layanan  konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik |  |  |
| 2. Antusias peserta didik dalam mengungkapkan  kesulitan dalam belajar |  |  |
| 3. Keaktifan peserta didik dalam pelaksanaan layanan  konseling kelompok |  |  |
| 4. Dinamika dalam pelaksanaan layanan konseling  kelompok teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik |  |  |

1. Wawancara

Wawancara digunakan untuk sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalhan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden (Sugiyono2017:231).

Pada pengumpulan data dengan teknik wawancara, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, wawancara yang digunakan untuk memperoleh data kondisi objek penelitian : permasalahan yang ditemui,peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, dan pelaksaan layanan konseling kelompok teknik *self management.* Kisi-kisi panduan wawancara terstruktur ini diberikan kepada kelompok eskperimen setiap kali selesai pemberian perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Pedoman wawancara yang digunakan peneliti sebagai berikut :

# Tabel 3.6 Kisi-kisi Panduan Wawancara

|  |  |
| --- | --- |
| No | **Materi Pertanyaan** |
| 1. | Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti konseling kelompok dalam  upaya meningkatkan motivasi belajar ? |
| 2. | Apa saja yang Anda dapatkan setelah mengikuti sesi konseling kelompok  ? |
| 3. | Apakah Anda merasakan ada perubahan atau tidak setelah mengikuti  layanan konseling kelompok ? |
| 4. | Bagaimana tanggapan Anda setelah mengikuti konseling kelompok ? |

1. Dokumentasi

Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumentel dari seseorang (Sugiyono,2017:240). Maka dokumen merupakan alat bukti atau data pendukung untuk suatu informasi terkait argument tentang variabel penelitian.

Dari pendapat di atas menyimpulkan bahwa dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dalam bentuk foto/gambar selama proses penelitian berlangsung serta data-data dalam bentuk tertulis yang menunjukan proses penelitian yang dilakukan peneliti. Maka peneliti melampirkan beberapa dokumentasi berupa foto/gambar dan data-data pada halaman lampiran penelitian ini.

# Instrumen Penelitian

Sugiyono (2017:305) kualitas instrumen penelitian berekenaan dengan validitas dan reliabilitas instrument. Alat-alat penelitian adalah perangkat yang diperlukan atau digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam hal ini, penting untuk melakukan percobaan atau pengujian terhadap alat penelitian tersebut.

1. Uji Validitas Instrumen

Suharsimi (2017:211) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaiknya instrumen yang kurang valid berarti validitasnya rendah. Peneliti dalam menguji validitas skala sikap prokrastinasi. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

rXY

= 𝑁 ∑ 𝑋𝑌 – (∑ 𝑋 )(∑ 𝑌)

√[𝑁 ∑𝑋 2−(∑ 𝑋)2}{𝑁 ∑𝑌 2−(∑ 𝑌)2}

Keterangan :

rxy : Indeks korelasi antara X dan Y

1. : Skor yang diperoleh subjek dari seluruh item
2. : Skor total yang diperoleh dari seluruh item ΣX : Jumlah skor dalam distribusi X

ΣY : Jumlah skor dalam distribusi Y

ΣX2 : Jumlah kuadrat dalam skor distribusi

X ΣY2 : Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

N : Banyaknya Peserta tes

1. Uji Relabilitas Instrumen

Suharsimi (2017:223) Reliabilitas adalah salah satu intrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Adapun Rumus Alpha Crobach sebagai berikut :

Keterangan :

r 1.1 : Reliabilitas instrument

n : Banyaknya instrument

Σa2b :Jumlah varian item

a2b : Varian total

# Teknik Analisis Data

Menganalisis data memiliki peranan yang sangat penting dalam penelitian karena penggunaan alat-alat analisis akan sangat mempengaruhi keakuratan dalam menarik kesimpulan. Jika terjadi kesalahan dalam proses analisis, hal tersebut dapat berdampak serius pada kesimpulan dari penelitian tersebut. Oleh karena itu, analisis data menjadi suatu kebutuhan yang tak terpisahkan dalam upaya memecahkan permasalahan yang telah diteliti secara komprehensif. Sugiyono (2017:243) teknik analis data yang digunakan sudah jelas, yaitu mengarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.

1. Analisis Deskriptif Presentase

Sugiyono (2017:147) stastistik deskriptif adalah stastistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi. Adapun rumus yang digunakan deskriptif adalah sebagai berikut :

x 100%

Keterangan :

P : besar presentase

F : frekuensi yang muncul

N : jumlah peserta didik (Sugiyono,2017:143)

Analisis deskriptif digunakan sebagai menganalis jawaban angket yang diperoleh data kuantitatif yang mereflesikan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik baik sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *self management.* Berikut gambaran umum tingkat prokrastinasi pada siswa sebelum dan sudah perlakuan

**Tabel 3.7 Kategori Tingkat Prokarastinasi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Interval** |
| 1 | Tinggi | 120 – 160 |
| 2 | Sedang | 80 – 119 |
| 3 | Rendah | 40 - 79 |

i nilai tertingi – nilai terendah = 160 – 40 = 40

Jumlah interval 3

Keterangan :

I = interval

Nilai tertinggi = diperoleh dari nilai tinggi satu item yaitu 4 dikali dengan jumlah item yaitu 40 (4x40=160)

Nilai terendah = diperoleh dari nilai tinggi satu item yaitu 1 dikali dengan jumlah item yaitu 40 (1x40=40)

Jumlah interval = 3 (tinggi,sedang,rendah)

1. Analisis Stastistik Inferensial

Analisis stastistik inferensial terdiri dua jenis yaitu stastistik parametris dan non parametris. Penelitian ini menggunakan parametris. Stastistik parametris memerlukan terpenuhi banyak asumsi. Asumsi yang utama merupakan data yang akan dianalis harus berdistribusi normal dan yang kedua dalam salah satu test mengharuskan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen (Sugiyono,2017:149).

* 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Stastistik parametris mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalis harus berdistribusi normal (Sugiyono,2021:209). Sebelum melakukan uji- t, maka harus melakuan pengujian normalitas data. Peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat *Shapiro-wilk* dikarenakan jumlah subyek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan dari uji *Shampiro-wilk* adalah apabila nilai signifikansi > 0,05. Maka distribusi data memenuhi asumsi normalitas sedangkan apabila nilai signifikansi < 0,05., maka distribusi data tidak memenuhi syarat normalitas.

* 1. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan sebagai syarat dilakukannya uji t (hipotesis). Uji homogenitas dilakukan dengan membandingkan antara *pre-tes* dengan *post-test*, Untuk mengetahui homogenitas dari *pre-test* dengan *post-test*, digunakan program software SPSS (Statistical Product and Service Solution). Kriteria pengujian homogenitas dengan hasil olahan SPSS yaitu jika nilai signifikansi > 0,05 maka data homogen dan jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tidak homogen.

* 1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui dugaan sementara yang dirumuskan dalam hipotesis penelitian menggunakan uji dua pihak dengan derajat kesalahan yang digunakan dalam penellitian ini adalah sebesar 5% atau = 0,05. Sebelum dilakukan uji hipotesis, pastikan terlebih dahulu bahwa data sudah berdistribusi normal dan juga homogen. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) yaitu teknik paired sample sample t- test. Paired sample t-test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Paired sample t-test digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan.

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

𝑡 =Md

√Σ𝑥2

𝑑

N (N – 1)

Keterangan :

Md : mean dari perbedaan pretest dengan post

Xd : deviasi masing-masing subjek (d – Md)

∑ 𝑋2d : jumlah kuadrat deviasi

N : subjek pada sampel

d.b. : ditentukan dengan N – 1

Dalam pengambilan putusan untuk menerima atau menolak Ho pada uji ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan > 0,05 maka Ho diterima atau Ho ditolak (perbedaan tidak signifikan)
2. Jika nilai signifikan < 0,05 maka Ho ditolak atau Ho diterima (perbedaan signifikan)

Pengujian ini untuk membuktikan apakah sampel penelitian sebelum dan setelah pemberian layanan dengan teknik *self management* memiliki rata-rata yang berbeda secara signifikan ataupun tidak.