

**PENGGUNAAN KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI  
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKTASTINASI PADA  
SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

(Skripsi)

Oleh :  
NADIA FITRIANI ASYARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## **ABSTRACT**

### ***THE USE OF PEER COUNSELING TO REDUCE THE STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR TENDENCY AT SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2018/2019***

**By**

Nadia Fitriani Asyari

*The research problem was the high of students' academic procrastination behavior. The research purpose was to know the use of peer counseling for reducing the students' academic procrastination behavior at SMP Negeri 8 Bandarlampung in academic year of 2018/2019. The design used in this research was time series design. The sample was chosen by technique purposive sampling as much as 5 students. Data collection technique use the scale of academic procrastination. The result of this research showed that peer counseling can be used for reducing the students' academic procrastination behavior. It was showed with Wilcoxon test by using SPSS 17.0 that was obtained  $z_{count} = -2,023 < z_{table} = 1,645$ . So that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Then, the conclusion was that peer counseling can be used for reducing the students' academic procrastination behavior at SMPN 8 Bandar lampung in academic year of 2018/2019.*

**Key words:** *academic, procrastination behavior, peer counseling.*

## ABSTRAK

### PENGUNAAN KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh

Nadia Fitriani Asyari

Masalah penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui penggunaan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *time series design*. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 17.0 diperoleh  $z_{hitung} = -2,023 < z_{tabel} = 1,645$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

**Kata kunci:** akademik, konseling sebaya, perilaku prokrastinasi.

**PENGUNAAN KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI  
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKTASTINASI PADA  
SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh :

*Nadia Fitriani Asyari*

**Skripsi**

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar  
Sarjana Pendidikan

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

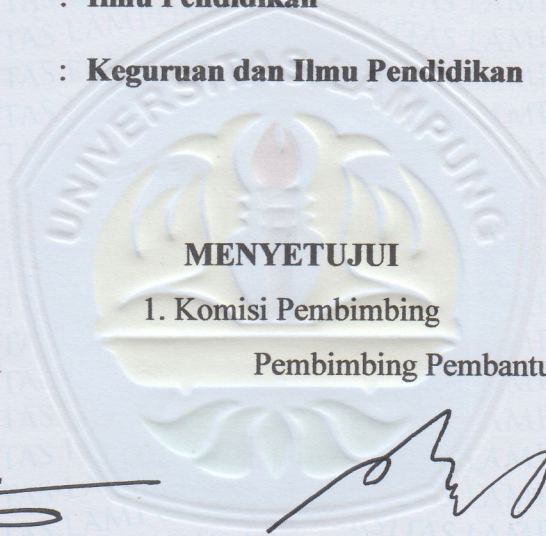
Nama Mahasiswa : **Nadia Fitriani Asyari**

No. Pokok Mahasiswa : **1513052010**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

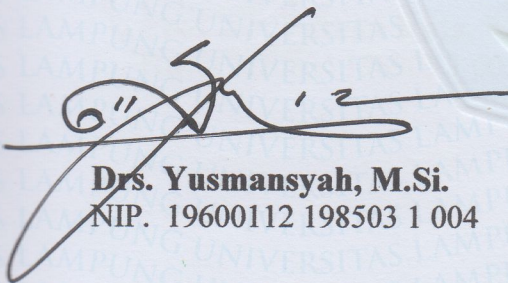
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

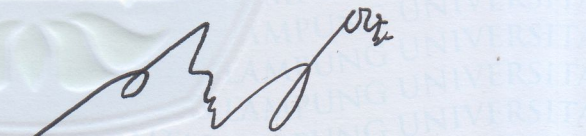
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



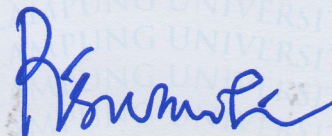
Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP. 19600112 198503 1 004

  
**Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**  
NIP. 19841005 201903 2 012

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



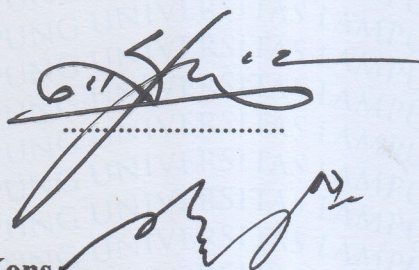
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001



**MENGESAHKAN**

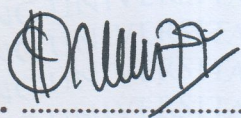
1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**.....

Penguji  
Bukan Pembimbing : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.** .....



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001 *Pa-*



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **19 Agustus 2019**



## SURAT PERNYATAAN

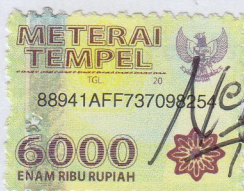
Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah:

Nama : Nadia Fitriani Asyari  
NPM : 1513052010  
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling/ Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya jugak tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, Agustus 2019



Nadia Fitriani Asyari  
NPM 1513052010

## RIWAYAT HIDUP



Penulis Nadia Fitriani Asyari, lahir di Bandar Lampung tanggal 3 Juli 1997, merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak Asyari Ilyas dengan Ibu Masana. Penulis beralamat di Gunung Sulah Kecamatan Way Halim Kota Bandar Lampung.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Pelita Bandar Lampung tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Bandar Lampung tahun 2012 dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bandar Lampung tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis diterima sebagai mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Penulis melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Pekalongan, Kecamatan Pekalongan, Kabupaten Lampung Timur dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Gantiwarno, Kecamatan Pekalongan, Kabupaten Lampung Timur ( Tahun 2018).



## MOTTO

*"Berani berfikir besar dan bertindak mulai sekarang".*

*(unknown)*

"Jangan berhenti karena lelah, tapi berhentilah karena telah selesai"

(Penulis)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

### **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur hanya untuk Allah SWT, atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untukku dalam mengerjakan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada junjunganku Rasulullah Muhammad SAW.

Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku yang selalu berkorban, membimbing, selalu memberikan semangat, rela menjadi pendengar yang baik dan mendokan setiap waktu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Adik-adikku yang selalu memberikan bantuan dan memotivasikku ketika aku dalam kesulitan, selalu memberikan hiburan, serta doa.

Untuk sahabat-sahabat terbaikku, terimakasih untuk semua kebahagiaan dan keceriaan yang telah kalian berikan.

Almamaterku tercinta

## SANWACANA

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam karena atas rahmatnya dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Terselesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang telah setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus Dosen Pembimbing Utama.



Terimakasih atas bimbingan, saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.

4. Ibu Citra Abriani Maharani, M. Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S. Psi, M.A, Psi., selaku Dosen Pembahas yang telah banyak memberikan masukan dan perbaikan selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan Ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
7. Bapak dan Ibu Staff Adminitrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi.
8. Pak Samlawi dan Pak Syarif, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam menyiapkan ruangan dan pemasangan LCD saat seminar.
9. Motivasi dan semangat terbesarku, kedua orang tuaku tercinta Bapak Asyari Ilyas dan Ibu Masana Hirmayni terimakasih atas cinta, kasih sayang, dan didikan nya yang selalu menjadikan penulis kuat. Terimakasih juga atas jeri payah, doa, dan motivasinya untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan.
10. Dua bujang kesayangan uti, Arrofi Aditya Asyari dan Muhammad Akbar Asyari, terimakasih selalu memberikan semangat dan hiburan dalam

menyelesaikan skripsi ini. Terus bekerjasama untuk membahagiakan orangtua.

11. Ibu Hj. Ratnasari, S.Pd. MM., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Bandar Lampung, yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan untuk melakukan penelitian.
12. Ibu Dra. Hj. Sri Susilowati, Ibu Teresa, S.Pd., Ibu Eka Rosita, S.Pd., MM., Ibu Muryana, S.Pd., selaku koordinator dan guru-guru bimbingan dan konseling yang turut membantu untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian. Seluruh dewan guru dan staf tata usaha serta siswa-siswi SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian ini
13. Keluarga gantiwarnoku, *keluarga ceria penuh warna*, teman hidup 45 hari selama KKN dan PPL (Ana, Aulia, Devi, Erwin, Etia, Leli, Lulu, Linda, Metta, Tajudin) Terimakasih sudah memberikan pengalaman serta pelajaran yang amat sangat berharga, terimakasih juga sudah memberikan yang terbaik, menjadi contoh satu sama lain dan saling mendukung untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.
14. *Partner perskripsianku*, Ayu Wijayanti. Terimakasih telah menjadi partner terbaik dalam menyelesaikan perskripsian ini, manis pahit asem kecut asin hujan panas badai, semua kita lewati bersama, dari awal hingga sampai selesai skripsi ini, terimakasih mau menjadi *partner* yang tidak pernah kenal lelah, tidak mengeluh, selalu kuat, saling support dan saling menguatkan.
15. *Cungnyai squad*, Junisa Amaliaz, Sischa Ranida Sari, Ria Arianti, Dwi Aprilia, Elsa tiara dan Elgy Royukhi. Terimakasih atas *kegaberan* di awal perkuliahan yang penuh warna selalu menjadi pengalaman yang sangat

berkesan, dukungan, motivasi selama awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

16. Teman seperjuanganku BK 2015, Terimakasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan. Teruntuk grup kelas ku BK kelas B “*Salonpas wisuda vs nikah*” Terimakasih atas semangat yang tiada henti selalu diberikan satu sama lain, kekompakkan dan hiburan yang selalu dilontarkan.

17. *Partner* yang senantiasa menemaniku dibalik layar yang selalu menanyakan kapan dan kapan, M. Dhean Pratama, S. IP. Terimakasih atas dorongan, dukungan, doa dan bantuannya selama ini, semoga kamu menjadi yang terbaik.

18. Adik-adik *Bimbel Nafaku*, yang jam les nya selalu terpotong dikarenakan bimbingan. Terimakasih sudah sabar menunggu, kalian salah satu penyemangat penulis untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.

19. *Temen Orok*, Ica, Dita dan Novi. Terimakasih selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

20. Almamaterku tercinta Universitas Lampung

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, Agustus 2019

Nadia Fitriani Asyari  
NPM 1513052010



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
2. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	10
G. Kerangka Pikir.....	11
H. Hipotesis.....	14
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	15
A. Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	15
1. Pengertian Perilaku Prokrastinasi.....	15
2. Aspek-aspek yang mempengaruhi Prilaku Prokrastinasi .....	17
3. Jenis-jenis Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	18
4. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	19
5. Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	21
B. Konseling Sebaya .....	23
1. Pengertian Konseling Sebaya.....	23
2. Tujuan Konseling Sebaya.....	23
3. Prinsip Konseling Sebaya.....	25
4. Langkah-langkah bimbingan konseling sebaya .....	26
5. Keterampilan Konseling Sebaya .....	28
6. Konseling Sebaya Siswa SMP .....	31

C. Penggunaan Konseling Sebaya untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	33
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Tempat dan waktu Penelitian .....	36
B. Rancangan Penelitian .....	36
C. Prosedur Ekperimen .....	38
D. Subyek Penelitian .....	41
E. Variabel Penelitian .....	41
F. Definisi Operasional.....	42
G. Fokus Penelitian .....	43
H. Teknik Pengumpulan Data .....	43
a. Pengembangan Skala.....	44
b. Prosedur Pengembangan Skala .....	45
I. Teknik Analisis Data .....	50
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Pelaksanaan Ekperimen .....	52
B. Deskripsi Data .....	63
a. Hasil <i>Pretest</i> .....	64
b. Hasil <i>Posttest</i> .....	65
c. Hasil <i>Pretest dan posttest</i> .....	66
C. Pengujian Hipotesis.....	86
D. Pembahasan .....	88
E. Keterbatasan Penelitian.....	94
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Kegiatan Konseling Sebaya.....	40
2. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.....	44
3. Skor Penilaian Instrumen Penelitian .....	45
4. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik .....	45
5. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	52
6. Data calon konselor sebaya.....	53
7. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.....	64
8. Data <i>Pretest</i> (Penyaringan Subyek Penelitian) .....	64
9. Hasil <i>Pretest</i> tiap perlakuan .....	65
10. Data <i>Posttest</i> (Perlakuan Secara Keseluruhan) .....	65
11. Hasil <i>Posttest</i> tiap perlakuan.....	66
12. Skor <i>pretest dan posttest</i> subyek penelitian.....	67
13. Tabel Detail Skor dari subyek penelitian .....	67
14. Tabel hasil laporan konselor terhadap konseli .....	81
15. Hasil analisis Uji Wilcoxon Signed Rank test .....	87



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitisan.....	14
2. Desain Eksperimen Penelitian .....	37
3. Grafik skor perilaku prokrastinasi akademik subyek 1 .....	68
4. Grafik skor perilaku prokrastinasi akademik subyek 2.....	70
5. Grafik skor perilaku prokrastinasi akademik subyek 3.....	73
6. Grafik skor perilaku prokrastinasi akademik subyek 4.....	76
7. Grafik skor perilaku prokrastinasi akademik subyek 5.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Paduan Pelaksanaan Konseling Sebaya .....	100
2. Skala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	144
3. Daftar Hadir Pelatihan Konselor Sebaya .....	146
4. Jurnal Kegiatan Penelitian.....	147
5. Hasil Uji Ahli Validitas.....	148
6. Hasil Uji Reabilitas .....	151
7. Hasil Uji Wilcoxon .....	153
8. Tabel Distribusi Z .....	155
9. Surat Izin Penelitian Pendahuluan .....	156
10. Surat Izin Penelitian .....	157
11. Surat Pelaksanaan Penelitian.....	158
12. Dokumentasi Penelitian .....	159

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap individu demi keberlangsungan dan kesejahteraan hidup bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Dengan pendidikan seseorang akan terhindar dari kebodohan dan kemiskinan, karena dengan modal ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui proses pendidikan individu mampu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan yang dihadapinya. Pendidikan yang berkualitas sangat diperlukan dalam upaya mendukung terciptanya individu yang cerdas dan mampu bersaing di era globalisasi, melalui pendidikan ini individu membentuk karakter, perkembangan ilmu dan mental seorang siswa, yang tumbuh menjadi seorang manusia dewasa yang akan berinteraksi dan melakukan banyak hal terhadap lingkungannya.

Selain itu pendidikan juga menjadi tempat untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dalam proses pembelajaran, dengan begitu siswa dapat mengembangkan potensi dirinya. Untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif siswa diharuskan untuk mengikuti proses belajar sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan pada setiap sekolah. Selain peraturan dalam ruang lingkup sekolah, ada juga peraturan yang terjadi didalam kelas selama

jam pelajaran berlangsung, biasanya peraturan tersebut terbentuk atas keputusan bersama dengan siswa dengan guru.

Peraturan yang terbentuk bersama itu misalnya; jika sebelum memulai pelajaran siswa harus memastikan bahwa atribut yang dipakai lengkap, siswa juga harus memulai pelajaran dengan do'a, tidak boleh ada yang terlambat masuk kelas dan harus mengumpulkan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan bersama. Namun, tidak semua siswa bisa mengikuti peraturan tersebut, ada peserta didik yang selalu telat masuk kedalam ruang kelas, ada juga siswa yang tidak mengumpulkan tugas sesuai waktu karena biasanya siswa mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindari tugas, ada perasaan yang tidak senang terhadap tugas mata pelajaran tertentu dan ada perasaan takut salah dalam mengerjakan tugas.

Perilaku menunda-nunda khususnya yang berhubungan dengan akademik, yang dilakukan oleh siswa disebut perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dilihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas. Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya

kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu ketika menghadapi suatu tugas.

Seperti yang dikatakan Gafni & Geri (2010) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas di bawah kendali seseorang sampai pada saat terakhir, atau bahkan tidak melakukannya sama sekali dan menurut Hussain & Sultan (2010) Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunda pekerjaan akademis mereka secara mandiri dan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka selama belajar.

Prokrastinasi Akademik menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) terdiri dari 6 jenis, yaitu Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis laporan, makalah, skripsi, dan lain-lain. Tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semester. Tugas membaca liputan adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. Praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 September 2018 diperoleh beberapa fakta dan fenomena yang terjadi di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yakni; terdapat 5 siswa yang dihukum untuk mengerjakan tugas diluar kelas karena belum mengumpulkan tugas pada mata pelajaran tertentu, terdapat 6 siswa yang dihukum berdiri di depan kelas dikarenakan telat masuk kedalam kelas saat pelajaran akan di mulai, terdapat 15 siswa yang menunda masuk kedalam kelas walaupun sudah mendengar suara bel karena terlalu asik mengobrol dengan temannya di kantin.

Selain itu, informasi terkait perilaku siswa yang melanggar aturan, diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan guru mata pelajaran, perilaku tersebut antara lain; terdapat siswa yang ketahuan mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah saat beberapa menit pelajaran akan dimulai dan tugas dikumpulkan tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, bahkan diketahui bahwa setengah dari jumlah siswa didalam kelas tersebut tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, sedangkan lainnya terdapat siswa yang menyusul mengumpulkan tugas bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas sama sekali. Selain itu diperoleh informasi, terdapat siswa yang masih nongkrong asik dikantin ketika sudah mulai memasuki jam pelajaran. Tidak hanya saat dipertengahan jam pelajaran berlangsung, pada saat mau masuk sekolah pun, siswa yang pergi dari rumah tidak langsung datang ke sekolah melainkan mampir terlebih dahulu di warung depan sekolah bersama teman-temannya dan informasi dari guru bimbingan konseling bahwa peristiwa peristiwa ini hampir terjadi setiap hari.



Prokrastinasi akademik memiliki efek yang merugikan bagi prokrastinator atau pelaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap belajar dan prestasi belajar. Selain itu, dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada siswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil proses belajar serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah. Menurut Vij dan Lomash (2014) Prokrastinasi akademik menimbulkan konsekuensi serius bagi siswa, yang hidupnya ditandai oleh selalu tergantung dan terganggu oleh tenggat waktu secara intensif. Untuk itu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik akan mengalami kebiasaan untuk memiliki keterlambatan waktu dalam hal akademik.

Fenomena banyaknya siswa yang cenderung memiliki perilaku prokrastinasi ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena nantinya akan membentuk kebiasaan. Perlu adanya tindakan preventif dan juga kuratif terhadap perilaku prokrastinasi, sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik dan juga tidak mempengaruhi siswa yang lainnya, karena pada prinsipnya perilaku prokrastinasi ini cenderung akan dilakukan oleh siswa secara bersama-sama dengan teman-temannya, dan akan saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, perilaku prokrastinasi tersebut terjadi pada anak SMP yang artinya mereka masih remaja, mereka cenderung sangat asik dan merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman sebayanya yang menunda-nunda masuk kelas dan menunda-nunda mengerjakan tugas. Maka dari itu pada masa remaja ketertarikan serta ikatan pada teman sebaya

menjadi sangat kuat. Keadaan seperti itulah yang membuat teman sebaya menjadi suatu kelompok yang saling membuat nyaman. Oleh karena itu, pergaulan teman sebaya ini sangat mempengaruhi perubahan perilaku remaja.

Seperti yang dikatakan Santrock (2002) berpendapat bahwa dalam perkembangannya remaja meluangkan banyak waktu dengan teman-teman sebaya. Bagi remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Menyangkut model dari kelompok sebaya ini penyesuaian diri remaja dengan standar kelompok mereka dianggap jauh lebih penting dari pada nilai individualitasnya sendiri menurut Hurlock (dalam Jaka, 1999).

Melihat situasi ini guru pembimbing memiliki tugas dalam mengatasi permasalahan tersebut. Karena sebagian besar perilaku prokrastinasi dilakukan secara berkelompok dikalangan teman sebaya dan belum dimanfaatkannya layanan konseling sebaya untuk meminimalisir permasalahan siswa maka peneliti mencoba untuk memberikan solusi yang mengutamakan peran teman sebaya.

Layanan yang melibatkan teman sebaya adalah Konseling sebaya. Konseling sebaya adalah proses pemberian bantuan yang di jembatani oleh siswa lain. Artinya guru bimbingan konseling memilih siswa sebagai relawan yang berperan aktif. Konselor sebaya bukanlah ahli profesional konseling namun siswa yang telah dipilih dan diberi pelatihan khusus oleh konselor guna membantu mengentaskan masalah siswa. Konseling sebaya juga merupakan

tingkah laku yang saling membantu serta memperhatikan secara interpersonal diantara teman sebaya, dilakukan oleh individu non-profesional dalam bidang layanan konseling.

Bimbingan konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti yang terjadi di lingkungan sekolah. Keterampilan yang dibutuhkan dalam konseling sebaya tersebut adalah keterampilan dalam mendengarkan dengan aktif, bersikap empati dan mampu memecahkan masalah. Kedudukan antar individu yang membantu dan yang dibantu adalah setara. Esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Alasannya pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari Latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang dihukum untuk mengerjakan tugas diluar kelas dikarenakan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu.
2. Terdapat siswa yang dihukum berdiri didepan kelas karena terlambat masuk kelas.

3. Terdapat siswa yang menunda masuk kelas dengan santai mengobrol di kantin.
4. Terdapat banyak siswa yang telat mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
5. Terdapat siswa yang ketauan mengerjakan tugas di sekolah saat beberapa menit pelajaran ingin di mulai.
6. Terdapat banyak siswa asik nongkrong di warung depan sekolah tidak langsung masuk sekolah ketika bel berbunyi.
7. Kurangnya kreatifitas guru pembimbing tentang penggunaan layanan konseling yang memanfaatkan peranan teman sebaya
8. Belum dimanfaatkannya layanan konseling sebaya untuk meminimalisir permasalahan siswa, khususnya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal itu disesuaikan dengan judul penelitian yang akan di teliti, agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini peneliti membatasi pada “Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”

### **D. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Adapun perumusan permasalahannya adalah “Apakah

perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat di kurangi dengan layanan konseling sebaya?”

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan layanan konseling sebaya.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

#### **a. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang pelaksanaan layanan konseling sebaya untuk perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, dan penerapannya di sekolah.

#### **b. Secara Praktis**

1. Bahan masukan bagi Musyawarah Guru Pembimbing (MGBK) baik dalam penyusunan program BK, maupun sebagai solusi dari permasalahan siswa salah satunya adalah perilaku prokratinasi akademik siswa.
2. Setelah mendapatkan latihan konselor sebaya, siswa menjadi lebih peka secara emosi dan sosial, dan termotivasi untuk dapat membantu teman sebayanya yang mengalami permasalahan, khususnya masalah perilaku prokratinasi akademik siswa
3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unila. Dapat mempersiapkan calon Guru Pembimbing yang akan bertugas di

sekolah atau lembaga pendidikan, untuk dapat meningkatkan keterampilan melaksanakan layanan konseling, khususnya terkait dengan konseling sebaya.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Konseling Sebaya

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 8 Bandar Lampung

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester (genap)



## **G. Kerangka Pikir**

Proses pembelajaran siswa diharuskan untuk mengikuti proses belajar sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan pada setiap sekolah. Namun, dalam proses belajar ada juga peraturan yang di tetapkan di dalam kelas sesuai dengan guru mata pelajaran. Setiap memulai mata pelajaran, guru mata pelajaran memiliki aturannya masing-masing dalam mengajar seperti jika sebelum memulai pelajaran siswa harus memastikan bahwa atribut yang dipakai lengkap, siswa juga harus memulai pelajaran dengan doa, tidak boleh ada yang terlambat masuk kelas dan harus mengumpulkan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan bersama. Namun, tidak semua siswa bisa mengikuti peraturan tersebut, ada peserta didik yang selalu telat masuk kedalam ruang kelas bahkan ada juga siswa yang tidak mengumpulkan tugas sesuai waktu atau menunda.

Perilaku menunda-nunda dimiliki siswa ini dalam proses belajarnya itu disebut perilaku proktastinasi akademik. Seperti yang dikatakan (M. N. Ghufron, 2003) Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut prokrastinator. Menurut Solomon dan Rothblum (Gufon & Risnawita, 2010) Perilaku yang ditemukan seperti menunda masuk kedalam kelas, terlambat datang ke sekolah, terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, ini termasuk salah satu jenis perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku Prokrastinasi yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 8 khususnya kelas VIII yang dalam usia perkembangannya masuk dalam kategori remaja adalah tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, terlambat datang ke sekolah, dan terlambat masuk ke kelas setelah jam

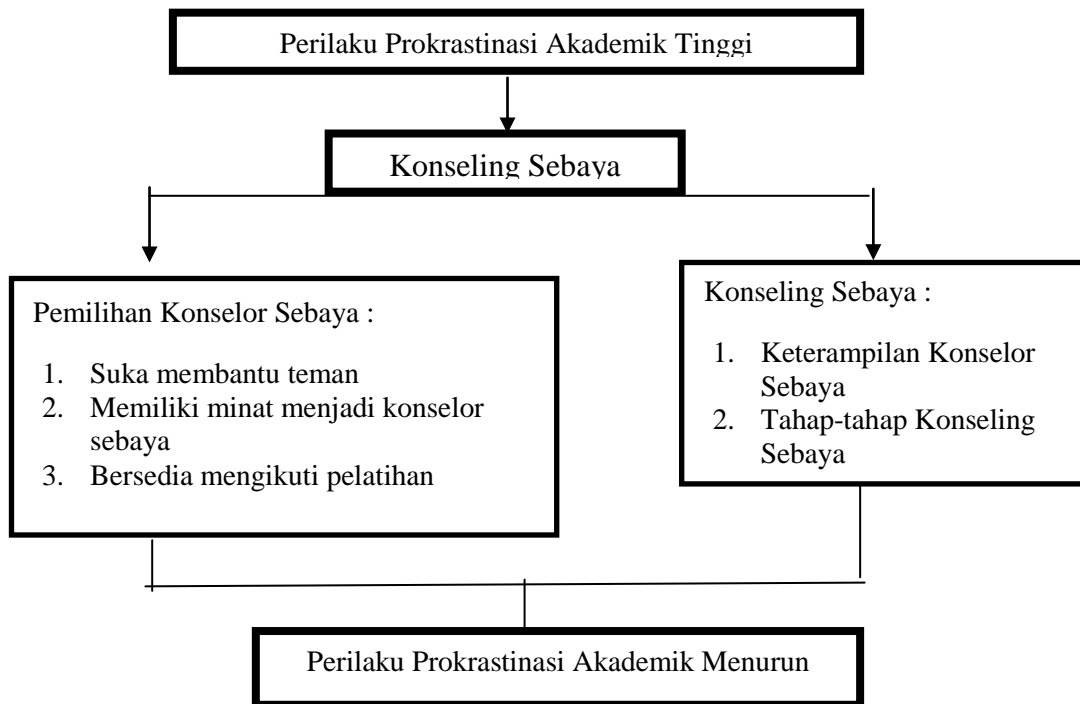
istirahat. Perilaku prokrastinasi tersebut tidak bisa dibiarkan begitu saja karena nantinya akan membentuk kebiasaan. Perilaku seperti ini harus diatasi supaya tidak mengganggu kegiatan akademik siswa dan mempengaruhi teman yang lain. Karena kecenderungan perilaku prokrastinasi ini dilakukan berkelompok sesama teman sebayanya, sehingga ikatan yang dimiliki sangat kuat untuk terpengaruh. Hal ini perlu ditindaklanjuti dengan melakukan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang melibatkan teman sebaya untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi. Adapun layanan konseling yang tepat dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademis yang diupayakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa dalam penelitian ini adalah melalui layanan konseling teman sebaya yang sebelumnya diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya.

Pelatihan dilakukan untuk mengetahui apakah perilaku prokrastinasi dapat menurun dengan menggunakan konseling sebaya. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu pemilihan calon konselor sebaya yang dilakukan dengan cara melihat minat, perilaku prokrastinasi akademiknya rendah, prestasi dan memiliki komunikasi dan sosialisasi yang baik. Pemilihan ini dibantu rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling. Tahap kedua, bagi calon konselor terpilih akan diberikan pelatihan konseling karena calon konselor sebaya harus memiliki keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu masalah temannya, maka keterampilan konseling dasar yang dilatih antara lain keterampilan mendengarkan aktif, keterampilan bersikap bersikap dan empati, dan keterampilan dalam memecahkan masalah.

Konselor sebaya bukanlah ahli profesional konseling, dalam proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor sebaya terpilih tetap dalam pengawasan peneliti dan juga guru Bimbingan dan konseling, bentuk pengawasan yang dilakukan berupa laporan pelaksanaan konseling yang dilakukan konselor sebaya kepada peneliti dan guru bimbingan dan konseling, dimana konselor sebaya terpilih mengkomunikasikan apa saja yang terjadi pada proses konseling dan sekaligus mengevaluasi kekurangan dan kelebihan dari proses konseling yang dilakukan.

Dalam proses konseling, konselor sebaya dan konseli adalah setara. Selain memiliki kekuatan pengaruh teman sebaya dalam proses pemberian bantuan, ada berbagai pertimbangan lain mengapa konseling sebaya yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan pertimbangan ekonomis dari segi waktu baik konselor sebaya maupun konseli sebaya dan belum dimanfaatkannya layanan konseling sebaya untuk meminimalisir permasalahan siswa, khususnya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Oleh karena itu upaya untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada penelitian ini melalui konseling sebaya.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

## H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan peneliti yang kemudian harus diuji kebenarannya. Tujuannya adalah agar penelitian ini terarah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Perilaku prokrastinasi akademik tidak dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling sebaya pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Ha : Perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling sebaya bagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Perilaku Prokrastinasi Akademik**

#### **1. Pengertian Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Menurut Brown dan Holzman (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan terus menunda-nunda tugas tersebut baik secara beralasan ataupun tidak berarti telah melakukan prokrastinasi. Setiap penundaan dalam melakukan suatu tugas disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, namun individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugasnya secara baik.

Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal. Jadi, dalam pandangan Balkis dan Duru (2009) seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika ia menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal ia bisa melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya.

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2010), menyimpulkan bahwa pengertian dari prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa batasan yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan sudah menjadi respon tetap yang dilakukan seseorang dalam mengerjakan tugas, biasanya disertai oleh keyakinan-keyakinan irrasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebagai suatu perilaku penundaan, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) juga membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2010), mengatakan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna. Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi



akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan suatu pekerjaan yang seharusnya dikerjakan, tugas akademik berupa tugas individu maupun tugas kelompok yang sering ditunda baik dengan alasan maupun tanpa alasan yang jelas.

## **2. Aspek-aspek yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua aspek, yaitu (dalam Ghufron & Risnawita, 2010):

a. Aspek internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

### **1. Kondisi Fisik Individu**

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator sering terdapat pikiran-pikiran yang irrasional.

### **2. Kondisi Psikologis Individu**

Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

b. Aspek eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

### **1. Gaya Pengasuhan Orangtua**

Hasil penelitian (Ferrari dan Ollivete, 2007) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan kecenderungan

perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.

## 2. Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal dilihat dari kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Sedangkan aspek eksternal dilihat dari gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan. Pada lingkungan inilah teman menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

## 3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Seorang prokrastinator dapat menunda pada suatu pekerjaan atau pada semua pekerjaan. Jenis pekerjaan yang sering ditunda oleh seorang procrastinator biasanya adalah tugas rumah tangga, pekerjaan kantor, tugas akademik, pengambilan keputusan, dan lain-lain. Prokrastinasi akademik adalah penundaan pengerjaan tugas sekolah atau tugas kuliah.

Menurut Green (Ghufron & Risnawita, 2010) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum (Ghufron & Risnawita, 2010) menyebutkan ada enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, antara lain:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis laporan, makalah, skripsi, dan lain-lain.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semester.
- c. Tugas membaca liputan adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. Praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yaitu tugas mengarang seperti tugas mengerjakan pekerjaan rumah dan laporan, tugas belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca buku atau referensi, tugas kerja administrative seperti menyalin catatan, tugas menghadiri pertemuan, dan penundaan semua hal dalam kinerja akademik secara keseluruhan. Nah jenis prokrastinasi yang peneliti temukan di sekolah adalah penundaan kinerja akademik dan penundaan menghadiri pertemuan.

#### **4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik Siswa**

Sedangkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (Ghufron &

Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan

keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana, dan melakukan aktivitas lebih menyenangkan.

## **5. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut (Burka & Yuen, 2008), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2011), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

- a. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator.

Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki

perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda. Menurut Milgran (Mela Rahmawati, 2011), berpendapat bahwa:

1. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami fatigue.
2. *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak



eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

## **B. Konseling Sebaya**

### **1. Pengertian Konseling Sebaya**

Konseling sebaya adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan secara individual maupun kelompok (Erhamwilda, 2015). Konseling sebaya merupakan tingkah laku yang saling membantu serta memperhatikan secara interpersonal diantara teman sebaya, dilakukan oleh individu non-profesional dalam bidang layanan konseling.

Konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti di yang terjadi dilingkungan sekolah. Keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu tersebut adalah keterampilan dalam mendengarkan dengan aktif, bersikap empati dan mampu memecahkan masalah. Kedudukan antar individu yang membantu dan yang dibantu adalah setara. Esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Alasannya pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua (Suwarjo, 2008)

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Teman sebaya juga dapat memberikan penguatan baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Konseling sebaya berpotensi akan memberikan penguatan yang bersifat positif, yakni bagaimana seorang teman bisa menjadi motivator teman lainnya.

Konseling sebaya (*peer counseling*) adalah bantuan konseling yang di berikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya, sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok. Bantuan berupa bimbingan diberikan kepada teman-teman yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya. Unsur penting dalam konseling sebaya diantaranya, sebagai usaha yang memberikan bantuan yang bersifat interpersonal, dilakukan oleh pihak yang nonprofesional namun dibawah bimbingan profesional konselor, dilakukan dalam rentan usia yang relatif sama, dan pelaksanaan dibawah bimbingan konselor ahli.

Kesimpulan dari pendapat tersebut bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor teman sebaya. Konselor sebaya dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman temannya yang bermasalah. Terutama individu yang mengalami berbagai hambatan dalam proses pembelajaran yaitu memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi.

## **2. Tujuan Konseling Sebaya**

Remaja membutuhkan afeksi dari reamaja lainnya dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian dan rasa nyaman ketika menghadapi masalah, butuh orang yang mau mendengarkan dengan penuh simpati, serius dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan dan perasaan seperti rasa marah, takut, cemas dan keraguan. Semua hal tersebut dapat difasilitasi melalui konseling teman sebaya (Suwarjo, 2008)

### 3. Prinsip Konseling Sebaya

Kontak-kontak yang terjadi dalam konseling teman sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip menurut Kan (Suwarjo, 2008) yaitu sebagai berikut :

- a. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam sesi-sesi konseling teman sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama yang tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
- b. Harapan, hal-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan “konseli” dihormati
- c. Tidak ada penilaian (*judgment*) dalam sesi konseling teman sebaya.
- d. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling teman sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
- e. Teman yang dibantu (konseli) bebas untuk membuat pilihan dan kapan akan mengakhiri sesi.
- f. Konseling teman sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*)
- g. Setiap saat konseli membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling teman sebaya, dia dialih tangankan kepada konselor ahli, lembaga atau organisasi yang lebih tepat.
- h. Kapanpun membutuhkan konseli memperoleh informasi yang jelas tentang konseling teman sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling teman sebaya sebelum memanfaatkan layanan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, prinsip konseling sebaya adalah dilakukan atas dasar kesetaraan yang bisa menjaga kerahasiaan, tidak ada *judgment*, dan memberikan keyakinan pada konseli, selain prinsip-prinsip diatas, dalam konseling teman sebaya juga berlaku prinsip bahwa segala keputusan akhir yang diambil konseli berada pada tangan dan tanggung jawab konseli. Akan tetapi jika konseli membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui teman sebaya, maka dialihtangankan kepada konselor atau ahli.

#### 4. Langkah-langkah Konseling Sebaya

Menurut (Erhamwilda, 2015) mengemukakan bahwa ada empat langkah utama dalam pelaksanaan konseling sebaya untuk kompetensi peningkatan intrapersonal siswa yaitu

1. pemilihan dan pelatihan konselor sebaya.
2. pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya kepada konseli.
3. konselor sebaya melakukan evaluasi dan follow up dari proses konseling.
4. guru bimbingan konseling menindak lanjuti dan mengevaluasi kegiatan konselor sebaya

Langkah pertama: Pemilihan dan pelatihan konselor sebaya dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Guru bimbingan konseling mengukur tingkat kompetensi siswa dengan melihat hasil belajar, sosiometri dan angket yang berkriteria tentang suka memantu teman, keinginan dan minat menjadi konselor sebaya, dan bersedia mengikuti pelatihan konselor sebaya.
- b. Guru bimbingan konseling memilih konselor sebaya berdasarkan hasil penilaian bila perlu dikonsultasikan dengan guru wali kelas.
- c. Guru bimbingan konseling melakukan pelatihan dengan mendatangkan para ahli konseling guna memberikan bekal sebagai keterampilan dasar konseling. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk kelompok.

Langkah kedua: pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya kepada konseli. Pelaksanaan ini dilakukan secara konseling individu dengan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Menentukan sasaran melalui pengamatan dan pengetahuan terhadap teman-teman kelas yang sedang memiliki masalah.

- b. Merencanakan pertemuan guna untuk kesediaan proses konseling, menentukan waktu, tempat dan lamanya pertemuan untuk setiap sesinya.
- c. Ketika konseling berlangsung konselor sebaya menampilkan keterampilan konseling yang berupa sikap “attending, dengan bersikap positif, menerima kehadiran konseli menghargai, dan sebagainya.
- d. Proses konseling berlangsung sampai pada tahap akhir mengevaluasi bersama dan pemecahan masalah.

Langkah ketiga: Konselor sebaya melakukan evaluasi dan follow up dari proses konseling, melalui:

- a. Membuat laporan tertulis terkait pengalaman dan perasaanya menjadi konselor sebaya.
- b. Pengamatan terhadap perubahan pada konseli.
- c. Berdiskusi tentang perubahan sikap konseli.
- d. Konselor sebaya berkonsultasi kepada guru bimbingan konseling. Jika konselor sebaya mengalami kesulitan pemecahan masalah konseli bersedia untuk dialihkan tangan kepada guru bimbingan konseling, serta memberikan keyakinan pentingnya berkonsultasi.

Langkah keempat: guru bimbingan konseling menindak lanjuti dan mengevaluasi kegiatan konselor sebaya dengan cara yang dilakukannya sebagai berikut:

- a. Guru bimbingan konseling meminta konselor sebaya untuk menyampaikan laporan secara tulisan maupun lisan secara berkala misal tiga minggu sekali atau sebulan sekali.

- b. Mengamati perubahan yang terjadi pada konseli.
- c. Memberikan format isian terkait pengalaman konseli setelah proses konseling selesai. Mengisi lembaran format isian bertujuan untuk memantau kegiatan konseling, mendorong konselor mempraktekkan ilmunya, dan sebagainya.

Sedangkan menurut (Hunainah, 2008) mengemukakan pendapat beberapa langkah dalam pelaksanaan konseling sebaya diantaranya:

- a. Memberikan kesempatan kepada calon konselor sebaya untuk mempraktekkan layanan konseling yang telah dibekali oleh konselor profesional
- b. Melakukan monitoring kepada teman (sebagai konseli) berupa pertemuan atau tatap muka secara langsung secara periodik, artinya mempunyai jadwal tersendiri misalnya dalam seminggu tiga kali pertemuan.
- c. Mendiskusikan kembali kepada konselor ahli yang berperan penting dalam proses konseling.

## 5. Keterampilan Konselor Sebaya

Menurut Tindall (Suwarjo, 2008) keterampilan yang selayaknya dimiliki konselor sebaya yaitu berupa perhatian, empati, merangkum, *Question*, *genuiness*, *asertif*, dan *Confrontation*, dan *problem solving*.

- a. Memberikan perhatian (*Attending response*)

Bahwa melayani konseli secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor untuk memberikan perhatian secara total kepada konseli. Hal ini dikemukakan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Ketika konseli berbicara, maka konselor merespon secara verbal maupun non verbal, contohnya dengan tersenyum. Konselor benar-benar merespon yang telah disampaikan oleh konseli.

b. Melakukan empati (*emphatizing*)

Empati secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan. Seolah-olah merasakan apa yang sedang konseli alami.

c. Merangkum (*summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan konseli hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor untuk memberikan gambaran kilas balik (*feedback*) atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga klien dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, dan mempertajam fokus pada wawancara konseling.

d. Question (*pertanyaan terbuka*)

Proses konseling terdiri dari dua model pertanyaan yang diberikan secara terbuka. Pertamapertanyaan terbuka seperti “bagaimana perasaan anda ketika mengaggap bahwa masalah itu sulit untuk diselesaikan?,” selain ini “apa rencana selanjutnya yang ingin anda lakukan?.” Keduapertanyaan tertutup “apakan anda yakin anda mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan?”. Pertanyaan terbuka maupun tertutup ini membantu konselor dalam memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pribadi konseli.

e. Keaslian (*guneineness*)

Merupakan perilaku yang jujur dan sesuai dengan pikiran dan perasaan yang sedang dialami serta diekspresikan melalui perkataan dan tingkah lakunya.

f. Asertif (*assertiveness*)

Asertif merupakan hak setiap individu untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, dan apa yang diyakini terhadap ketidak mampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

g. Konfrontasi (*Confrontation*)

Suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyuman, dengan kepedihan, dan sebagainya.

h. Pemecah masalah (*Problem Solving*).

Satu teknik yang juga dimiliki oleh konselor yakni menjadi pemecah masalah dan penawar solusi. Konselor ahli perlu memberikan bimbingan kepada konselor sebaya untuk memberikan tawaran solusi kepada konseli.

Berdasarkan uraian diatas, pembekalan yang telah diberikan dan dilatih oleh guru bimbingan konseling kepada calon konseling sebaya bertujuan agar konselor sebaya dapat menanggapi permasalahan konseli dan mampu membuatnya merasa nyaman. Kenyamanan yang dimaksudkan adalah konseli tidak menganggap konselor sebaya sebagai pengawas atau kaku tangan dari guru bimbingan konseling sehingga ia lebih leluasa untuk bercerita. Konselor sebaya dipilih berdasarkan atas kelebihan-kelebihan personal yang ada dalam diri individu. Ia memiliki sifat tanggung jawab, ikhlas membantu, dapat dipercaya dan lain sebagainya.



## 6. **Konseling Sebaya Siswa SMP**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak yang mengalami masa perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki dewasa. Menurut Kartono (Fitri Anggraini, 2010), mengungkapkan masa remaja merupakan periode antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12 sampai dengan 21 tahun untuk anak perempuan yang lebih cepat matang dari pada anak laki-laki, dan antara 13 sampai dengan 22 tahun bagi anak laki-laki. Hurlock (1993: 206), megemukakan bahwa adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.

Menurut (D. G. Singgih, 1991), bahwa ada beberapa kesulitan menentukan batasan usia remaja di Indonesia, namun akhirnya menetapkan bahwa usia antara 12-21 tahun bagi anak perempuan dan 13-22 tahun bagi anak laki-laki sebagai masa remaja. Jadi masa remaja dapat dikaitkan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak dan dewasa yang dalam masa ini seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikis.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian remaja dan tentang rentang usianya, dapat disimpulkan remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun, dimana pada masa remaja tersebut terjadi proses pematangan baik pematangan fisik, psikologis setra menuju kepada kemandirian ekomomi. Masa remaja awal sendiri berada pada masa usia 12-17 tahun. Jadi

seorang remaja yang masih duduk di bangku SMP masuk ke dalam kategori remaja awal.

Teman sebaya adalah individu yang sama umur, status, dan kemampuannya. Mereka adalah teman seumuran, yang belajar, berbicara dan membandingkan gagasan-gagasan secara bersama-sama. Teman sebaya merupakan salah satu pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa (remaja) untuk mencurahkan permasalahannya dengan terbuka. Ketika seorang remaja mengalami suatu permasalahan, pihak pertama yang didatangi adalah teman sebaya sebelum bercerita kepada orang tua, guru, atau konselor. Pernyataan tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh (Santrock, 2007), (Hurlock, 1994) dan Papalia, Olds & Feldman, 2009) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Penegasan pendapat tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993).

Remaja memiliki pola perilaku yang disebut dengan budaya remaja. Budaya remaja antara lain dicirikan oleh (1) sifat penuh rahasia yang menjadi alat menjaga diri dari sanksi orang dewasa, dan upaya menarik diri secara sosial dari keluarga, (2) kuatnya kebutuhan afiliasi dan rasa ingin diterima oleh kelompok sebaya, dan (3) pentingnya teman sebaya sebagai agen sosialisasi dan latar remaja mencari identitas diri (Shertzer & Stone, 1980). Hal ini karena remaja memiliki pemikiran bahwa orang dewasa tidak bisa memahami mereka. Siswa cenderung untuk menceritakan setiap permasalahannya kepada teman sebayanya. Untuk permasalahan yang seriuspun mereka memiliki

kecenderungan untuk bercerita kepada teman sebayanya. Remaja menceritakan permasalahan kepada teman sebayanya karena mereka akan merasa lebih nyaman, aman, dan adanya perasaan saling memahami. Setiap remaja akan merasa nyaman ketika mereka berkumpul dengan teman sebayanya membicarakan sesuatu hal yang menarik atau sesuatu yang dapat menggangukannya. Pertemuan-pertemuan seperti itu dapat mereka jadikan tempat untuk saling bertukar isi hati dan memperoleh wawasan baru dalam menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh Cowie & Wallace (2000) yang mengemukakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dari remaja lain, dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian, rasa aman, dan nyaman dalam menghadapi masalah, membutuhkan orang yang mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan.

### **C. Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa**

Teman sebaya bisa lebih efektif dan cepat membantu siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik. Teman sebaya adalah individu yang sama umur, status, dan kemampuannya. Mereka adalah teman seumurannya, yang belajar, berbicara dan membandingkan gagasan-gagasan secara bersama-sama. Teman sebaya merupakan salah satu pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa (remaja) untuk mencurahkan permasalahannya dengan terbuka. Ketika seorang remaja mengalami suatu permasalahan, pihak pertama yang didatangi adalah teman sebaya sebelum bercerita kepada orang tua, guru, atau konselor.

Pernyataan tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh (Santrock, 2007) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya.

Hal ini karena remaja memiliki pemikiran bahwa orang dewasa tidak bisa memahami mereka. Siswa cenderung untuk menceritakan setiap permasalahannya kepada teman sebayanya. Untuk permasalahan yang seriuspun mereka memiliki kecenderungan untuk bercerita kepada teman sebayanya. Remaja menceritakan permasalahan kepada teman sebayanya karena mereka akan merasa lebih nyaman, aman, dan adanya perasaan saling memahami. Setiap remaja akan merasa nyaman ketika mereka berkumpul dengan teman sebayanya membicarakan sesuatu hal yang menarik atau sesuatu yang dapat menggangukannya. Pertemuan-pertemuan seperti itu dapat mereka jadikan tempat untuk saling bertukar isi hati dan memperoleh wawasan baru dalam menyelesaikan masalahnya.

Hal tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh (Cowie & Wallace, 2000) yang mengemukakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dari remaja lain, dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian, rasa aman, dan nyaman dalam menghadapi masalah, membutuhkan orang yang mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan.

Teman sebaya memiliki peran penting untuk mendukung perkembangan siswa secara optimal. (Laursen, 2005) menyatakan bahwa melalui interaksi kelompok teman sebaya memungkinkan siswa merasa diterima, melakukan

katarsis, dan mendapatkan nilai, pemahaman, dan pandangan baru. Kelompok teman sebaya juga, memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling membantu dalam menyelesaikan masalahnya dan saling memotivasi memberikan dorongandorongan positif. Interaksi antar teman sebaya juga memungkinkan untuk muncul sebuah solusi-solusi yang sangat berguna untuk siswa yang mengalami masalah.

Hal ini didukung oleh teori yang diungkapkan oleh (Knaus, 2011) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan adanya kelompok pendukung dengan melibatkan beberapa orang seperti teman atau keluarga. Sehingga bimbingan teman sebaya yang dilakukan oleh konselor sebaya dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa tersebut.

“Menurut (Miskiyah, 2012) pula bimbingan teman sebaya juga dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah siswa sehingga dapat dimungkinkan bahwa bimbingan teman sebaya juga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.”

Hal ini tentunya akan sangat membantu pekerjaan konselor. Salah satu upaya yang perlu dilakukan konselor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah konseling sebaya.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, dimulai dari bulan Januari sampai bulan Maret pada tahun 2018/2019

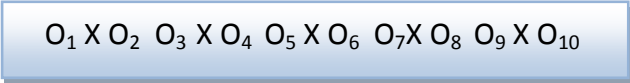
#### **B. Rancangan Penelitian**

Dalam suatu penelitian diperlukan metode yang sesuai dengan masalah yang akan di teliti sehingga dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang di harapkan. Metode penelitian ini sangat diperlukan untuk menentukan data dan pengembangan suatu pengetahuan serta untyuk menguji suatu kebenaran pengetahuan.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Menurut (Seniarti, 2005) yang menyatakan bahwa eksperimen kuasi berbeda dengan penelitian eksperimen lainnya. Karena tidak memenuhi tiga syarat utama dari suatu penelitian eksperimen yaitu manipulasi, kontrol dan randomisasi. Pada penelitian ini kelompok tidak menggunakan kelompok kontrol dan randomisasi, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan Konseling sebaya pada siswa yang cenderung memiliki perilaku prokrastinasi tinggi di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain eksperimen *Time series design*. Pada desain *Time Series Design* (Azam Sumarno, 2006) peneliti melakukan pengukuran di depan, kemudian peneliti memberikan perlakuan pada objek yang diteliti. Kemudian peneliti melakukan pengukuran setelah perlakuan dilakukan. Bila hasil *pretest* (sebelum perlakuan) ternyata nilainya berbeda-beda, berarti kelompok tersebut keadaannya labil, tidak menentu dan tidak konsisten. Nanti kestabilan dapat diketahui dengan jelas setelah diberikan *treatment*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol. Seperti yang dikatakan (Mulyatiningsih, 2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub> O<sub>3</sub> X O<sub>4</sub> O<sub>5</sub> X O<sub>6</sub> O<sub>7</sub> X O<sub>8</sub> O<sub>9</sub> X O<sub>10</sub>

Gambar 2. Desain Eksperimen Penelitian

Keterangan :

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> O<sub>5</sub> O<sub>7</sub> O<sub>9</sub>: Siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi (*Pretest*)

X : Perlakuan/*treatment* yang diberikan (pelaksanaan layanan konseling sebaya pada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi)

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> O<sub>6</sub> O<sub>8</sub> O<sub>10</sub>: Siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik rendah (*Posttest*)

### C. Prosedur Eksperimen

#### 1. Menentukan Tempat Penelitian

Tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah di SMPN 29 Bandar Lampung sebagai sekolah untuk uji reliabilitas dan validitas instrument, dan SMP N 8 Bandar Lampung, sebagai sekolah tempat peneliti melaksanakan eksperimen. Tempat ini dipilih karena beberapa pertimbangan, antara lain :

- a. Siswa SMP N 29 dan SMP N 8 sama memiliki tingkat prokratisi tinggi
- b. Belum terlaksananya layanan konseling sebaya di sekolah
- c. Guru BK mau terlibat dan membantu dalam proses penelitian

#### 2. Menentukan rancangan pelaksanaan konseling sebaya di SMP N 8

Layanan konseling sebaya yang diberikan sebagai suatu bentuk perlakuan, dilakukan sebanyak 5 kali dalam seminggu selama 1 kali pertemuan. Pada setiap sesi perlakuan, akan diawali dengan pemberian *pretest*, dan diakhiri dengan pertanyaan sebagai bentuk penilaian segera (*Laiseg*), dan juga *posttest*.

#### 3. Tahap Penelitian

##### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada Koordinator BK. Selain itu peneliti juga menentukan instrument yang akan digunakan untuk mengukur tingkat prokratinasi akademik siswa



b. Tahap pengambilan subjek

Dalam memilih dan menentukan subjek penelitian, peneliti memberikan instrument prokratinasi akademik

c. Tahap pelaksanaan

1. Pelaksanaan perlakuan

Pelaksanaan perlakuan layanan konseling sebaya yang akan dilakukan atau yang akan melaksanakan adalah siswa yang terpilih dan mendaftarkan diri untuk menjadi konselor sebaya, dan telah diberikan pelatihan konselor sebaya sebelumnya. Pelatihan konselor sebaya dilakukan oleh peneliti dan Guru Pembimbing.

2. Waktu

Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak satu kali dalam seminggu, dan waktunya menyesuaikan dengan waktu luang konselor sebaya

3. Tempat

Tempat penelitian yang dipilih untuk melaksanakan eksperimen adalah SMP N 8 Bandar Lampung, dikarenakan selain lokasi yang mudah dijangkau oleh peneliti, dan kedekatan dengan Guru Pembimbing di sekolah tersebut, sehingga memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian lebih mudah. Selain itu juga karena peneliti ingin mengetahui pemanfaatan layanan konseling sebaya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah tersebut.

## 4. Teknik layanan konseling sebaya

Perlakuan (*treatment*) dilakukan oleh konselor sebaya terpilih kepada siswa atau teman yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Berikut akan disajikan jadwal pelaksanaan rancangan eksperimen dan kerangka prosedur penelitian

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Konseling Sebaya

Minggu	Kegiatan	Hasil kegiatan
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengajuan Surat izin kepada pihak sekolah</li> <li>2. Menjelaskan penelitian yang akan dilaksanakan</li> <li>3. Penyebaran instrumen (<i>pretest</i>)</li> <li>4. Membuka pendaftaran calon konselor sebaya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pihak sekolah menerima dan akan membantu proses penelitian</li> <li>2. Terpilihnya subjek penelitian, dimana yang akan menjadi konseli adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi</li> <li>3. Ada 10 siswa yang minat menjadi konselor sebaya</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melaksanakan Pelatihan Konselor Sebaya</li> <li>2. Menetapkan subyek yang akan menjadi konselor sebaya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelatihan konselor sebaya diikuti oleh 10 orang siswa</li> <li>2. Siswa yang menjadi konselor sebaya hanya 5 berdasarkan pertimbangan dan diskusi dengan guru pendamping</li> </ol>
3, 4, 5, 6, 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaksanaan Konseling Sebaya (<i>treatment</i> 1 hingga <i>treatment</i> 5)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai proses konseling, konseli diberikan <i>pretest</i>.</li> <li>2. Setelah proses konseling, konseli juga diberikan <i>posttest</i></li> <li>3. Konselor Sebaya menulis laporan hasil konseling sebaya yang telah dilaksanakan</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan penilaian lembar kepuasan konseli terhadap konselor sebaya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan lembar penilaian kepuasan konseli terhadap konselor sebaya</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi dengan para konselor sebaya</li> <li>2. Diskusi dengan konseli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan informasi dan laporan tentang konseli</li> <li>2. Mendengarkan kepuasan dan perubahan yang terjadi pada dirinya setelah proses konseling</li> </ol>
10	Mendiskusikan hasil penelitian konseling sebaya pada guru BK	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK tertarik dengan layanan konseling sebaya, dan layanan ini akan berkelanjutan</li> </ol>
11	Mengurus Surat izin telah melaksanakan penelitian	Pihak sekolah sangat mendukung akan adanya penelitian ini

#### **D. Subyek Penelitian**

Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan atas dasar strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Menurut (Sugiyono, 2012) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena penelitian ini akan melihat penurunan perilaku prokrastinasi siswa, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi tinggi.

Langkah awal untuk mendapatkan subjek penelitian adalah peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Setelah dilakukan *pretest*, didapat siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil *pretest*, siswa tersebut memiliki skor prokrastinasi akademik yang tinggi.

#### **E. Variabel Penelitian**

Menurut (Sugiono, 2008) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu:

- a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang menjelaskan dan mempengaruhi variable lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu layanan konseling sebaya
- b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (independen). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik.

## **F. Definisi Operasional**

### **a. Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas akademik. Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku peundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.
4. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

### **b. Konseling Sebaya**

Layanan konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan

pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor teman sebaya. Konselor sebaya dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman temannya yang bermasalah. Terutama individu yang mengalami berbagai hambatan dalam proses pembelajaran yaitu memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi.

Konseling Sebaya dalam penelitian diteliti dengan teori Menurut (Erhamwilda, 2015) mengemukakan bahwa ada empat langkah utama dalam pelaksanaan konseling sebaya untuk kompetensi peningkatan intrapersonal siswa yaitu 1) pemilihan dan pelatihan konselor sebaya. 2) pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor sebaya kepada konseli. 3) konselor sebaya melakukan evaluasi dan follow up dari proses konseling. 4) guru bimbingan konseling menindak lanjuti dan mengevaluasi kegiatan konselor sebaya

### **G. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

### **H. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut (Subagyo, 2006) metode pengumpulan data merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Peneliti akan menggunakan cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.

## 1. Pengembangan Skala

Skala adalah seperangkat nilai angka yang di tetapkan kepada subyek, objek atau tingkah laku dengan tujuan mengukur sifat. Skala yang diberikan adalah skala Prokrastinasi Akademik. Skala prokrastinasi akademik diberikan sebelum dan setelah perlakuan. Untuk mengetahui perubahan perilaku subyek penelitian baik sebelum maupun setelah diberikan perlakuan (dilakukan konseling sebaya). Dalam penelitian ini subyek diberikan lima pilihan skala yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pada skala prokrastinasi akademik ini dikategorikan menjadi 3 yaitu : tinggi, sedang, rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus (Sugiyono, 2015) sebagai berikut :

$$i = \frac{NT-NK}{K}$$

Keterangan :

- I : Interval
- NT : Nilai Tinggi
- NR : Nilai Rendah
- K : Jumlah Kategori

Tabel 2. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Interval	Kriteria
120 – 160	Tinggi
80 – 120	Sedang
40 – 80	Rendah

Tabel 3. Skor Penilaian Instrumen Penelitian

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan Positif ( <i>favorable</i> )	Nilai Pernyataan Negatif ( <i>unfavorable</i> )
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Tabel 4. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan Favorable	Pertanyaan Unfavorable
Prokrastinasi Akademik	1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	Selalu menunda untuk memulai mengerjakan atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas	3, 7, 11, 15, 29, 31	1, 6, 9, 19, 23, 28
	2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	Membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan tugas	2, 22, 24, 26	12, 16, 17
	3. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.	Terlambat memenuhi deadline yang telah di tentukan, baik dari orang lain atau dirinya sendiri	5, 8, 13, 25, 30	4, 14, 27, 32, 33
	4. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.	Menggunakan waktu untuk yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan aktivitas akademik	10, 18, 20, 35, 38, 39, 40	21, 34, 36, 37

## 2. Prosedur Pengembangan Skala

Instrumen yang telah dibuat diujicobakan sebelum dipergunakan sebagai pengumpul data. Uji coba ini untuk mengukur validitas dan reliabilitas

instrumen.

a. Uji Coba Validitas

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Uji validitas alat ukur adalah “Alat ukur atau pengukur yang berfungsi dengan baik itu akan mampu mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu instrumen” (Suharsimi Arikunto, 2002).

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2002 ).

Berikut langkah-langkah dalam pelaksanaan uji validitas

1. Pelaksanaan Uji Ahli Instrumen

Sebelum dilaksanakan penelitian, peneliti melakukan uji ahli instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Peneliti memberikan instrumen kepada tiga dosen ahli yaitu: Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd., Bapak Moch Johan Pratama, S. Psi., M. Psi., Ibu Tika Febriyani, S. Pd., M.Pd., dan Bapak Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd..



## 2. Tujuan Uji Ahli

Tujuan dari pelaksanaan uji ahli instrumen ini adalah untuk melihat keandalan penggunaan skala sebagai teknik pengumpulan data dan untuk melihat tepat atau tidaknya item-item skala yang akan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini instrumen digunakan untuk mengungkap perilaku prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran.

## 3. Hasil Uji Ahli

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Adapun (Azwar, 2012) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Setelah dilakukan uji ahli, adapun hasil yang diperoleh yaitu sebagai berikut: (Terlampir).

Berdasarkan uji ahli terhadap alat ukur yaitu berupa skala motivasi belajar, dimana terdapat 40 pernyataan item yang diberikan kepada dosen yang digunakan sebagai *Judgment Expert* adalah 4 orang dosen Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yaitu: Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd., Bapak Moch Johan Pratama, S. Psi., M. Psi., Ibu Tika Febriyani, S. Pd., M.Pd., dan Bapak Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd..

Adapun berdasarkan *judgment* yang diberikan oleh Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. beliau menilai kisi-kisi instrument skala perilaku prokrastinasi akademik sudah dapat dipergunakan sebagai

alat instrumen pengumpulan data, namun harus diperbaiki terlebih dahulu pada beberapa kalimat item skala, dan sesuaikan pernyataan (+) dan (-) dengan deskriptor.

Kemudian oleh Ibu Tika Febriyani, S. Pd., M.Pd. menurut beliau menilai kisi-kisi instrument skala motivasi belajar sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan menyesuaikan pernyataan item (+) dan (-) dengan deskriptor.

Setelah itu oleh Bapak Moch Johan Pratama, S. Psi., M. Psi. Menurut beliau juga sudah cukup tepat namun ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki menyesuaikan dengan sasaran yaitu siswa remaja SMP.

Terakhir, menurut Bapak Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd.. beliau menilai kisi-kisi instrument skala prokrastinasi akademik sudah tepat, tetapi ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki kembali dengan menyesuaikan pernyataan item (+) dan (-) dengan deskriptor.

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement experts*) yang dilakukan oleh 4 dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 40 item adalah ada pada rentang 0,66 sampai dengan 1,00 dan rentang nilai *V* adalah 0,92 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas skala prokrastinasi akademik ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrument yang valid dan dapat digunakan

dalam penelitian ini.

b. Uji Reliabilitas

Instrumen dapat dikatakan reliable apabila instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Menurut (Sugiono, 2005) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Sedangkan menurut (Gronlund and Linn, 1990) reliabilitas adalah ketepatan hasil yang diperoleh dari suatu pengukuran.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas menurut (Ridwan, 2005) sebagai berikut :

0,8 – 1,000 = sangat tinggi

0,6 – 0,799 = tinggi

0,4 – 0,599 = cukup tinggi

0,2 – 0,399 = rendah

< 0,200 = sangat rendah

Sedangkan untuk menghitung reliabilitas item angket digunakan rumus alpha (*Cronbach's Alpha*):

$$r = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien reliabilitas instrumen (*Cronbach's Alpha*)

$k$  = Banyak nya butir pertanyaan atau banyak nya soal

$\sum \sigma_t^2$  = Total varians butir

$\sigma_t^2$  = Total varians

Reliabilitas skala dengan menggunakan rumus alpha (Penghitungan komputerisasi menggunakan bantuan SPSS 17.0) r-hitung sebesar 0,660. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut (Ridwan,2005) maka realibilitas skala ini dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan penjelasan hasil uji validitas dan uji reliabilitas, maka skala Prokrastinasi akademik ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap masalah prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

## I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasikannya tidak menemui hambatan atau kesulitan. Dalam penelitian ini, penulis akan menjabarkan hasil pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum siswa diberikan konseling sebaya dan *posttest* merupakan hasil setelah siswa diberikan konseling sebaya. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Martono, 2010):

$$z = \frac{T - \frac{1}{4} n (n + 1)}{\sqrt{\frac{1}{4} n (n + 1) (2n + 1)}}$$

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data

Pengambilan keputusan analisis data akan didasarkan pada hasil uji z. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2011) yang menyatakan bahwa mengambil keputusan dapat didasarkan pada hasil uji z, yaitu :

- a. Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%)
- b. Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Berdasarkan Angka z, dasar pengambilan keputusan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil  $z_{hitung} = - 2.023$ . Hasil selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$  (lampiran). Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu :

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan diperoleh diperoleh  $z_{hitung} = -2,023 < z_{tabel} = 1,645$ . Dikatakan berhasil karena  $z_{hitung} < z_{tabel}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini ditandai dengan kemampuan siswa untuk melaksanakan aktivitas akademik sesuai dengan aturan yang ada di sekolah. Sehingga kesimpulannya konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

#### 2. Kesimpulan Penelitian

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling sebaya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan. Sebelum diberikan konseling sebaya perilaku prokrastinasi akademik siswa tinggi tetapi setelah diberikan layanan konseling sebaya terdapat penurunan

perilaku prokrastinasi akademik dan terdapat perubahan perilaku yang terjadi pada siswa.

## **B. Saran**

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil simpulan hasil penelitian, maka dengan ini penulis dapat mengajukan saran sebagai berikut :

### 1. Kepada siswa

Kepada siswa disarankan apabila memiliki masalah prokrastinasi akademik tinggi agar dapat melakukan konseling sebaya kepada teman mereka yang sudah diberikan pelatihan konseling.

### 2. Kepada Guru Bimbingan Konseling

Kepada guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk apabila menghadapi siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi siswa tinggi dapat dilakukan konseling sebaya.

# **DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaini, Dini. 2010. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi USU*. 10:143-154
- Akdon dan Riduwan. 2005. *Rumus dan data dalam aplikasi statistik*. Alfabeta, Bandung.
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. 2008. Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan UPI*. 7:156-167.
- Burka dan Yuen. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Da Capo Press, Cambridge.
- Erhamwilda. 2015. *Konseling Sebaya Alternatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Media Akademia, Yogyakarta.
- Ferrari J. R. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press, New York and London
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. ar-ruzz Media, Jakarta.
- Gunawinata, V. A.R. dan Prefereksionisne. 2008. Prokrastinasi Akademik dan penyesuaian skripsi mahasiswa. *Indonesia Psychological journal*. Anima. 23:256-276
- Hunainah. 2011. *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*. Rizki Press, Serang.
- Hussain, I dan Sultan, S. 2010. Analysis of Procrastination Among University Students. *Journal Procedia*. Social and Behavioral Science. 5: 234-254.
- Jaka Santosa S. 1999. *Peran Orang Tua dalam Mengajarkan Asertivitas pada Remaja*. Anima, Indonesian Psychology Journal. 15: 83-91.
- John W. Santrock. 2007. *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. PT. Erlangga, Jakarta.
- Knaus, Bill. 2011. *Beat Procrastination*. Smart Recovery, Tanpa Kota.

- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks, Jakarta.
- Mulyatiningsih, Endang. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta, Bandung
- Ora Gorez Uke, M. Ramli, Triyono. 2017. Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smk. *Jurnal Pendidikan Psikologi Malang*. 7:215-123.
- Suharsimi Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Suwarjo. 2008. “Konseling Teman Sebaya (Peer Konseling) untuk mengembangkan resiliensi remaja”. *Jurnal Pendidikan UNY*. 2:183-223.
- Tindal, Judith A. 2009. *Becoming and Effectif Peer Helper and Conflict Mediator, fourth Edition*. Rouladge, New York.
- Triexs. 2008. *Time management “Mengelola waktu dengan bijak”*. Triex Media, Bandung
- Walgito, Bimo. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang tua terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi UGM*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. 3:163-174.
- Widyawati, Agnes. 2017. Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Penelitian dan pembelajaran UN PGRI Kediri*. 5:213-232.
- Wilujeng, Dwi. 2014. Penerapan konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 4:263-271.