

**PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh:

**SABRINA
1953052003**



**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2023

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024.

Oleh:

SABRINA

Masalah dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode *Pre-Eksperimental design* dengan menggunakan teknik *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas XI IPS 2 dan diperoleh sampel sebanyak 10 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, sedang dan rendah. Pengumpulan data menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, maka dapat dilihat berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan *uji Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil signifikansi $p = 0,005$; $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

Kata Kunci : bimbingan kelompok, *self management*, prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF SELF MANAGEMENT TECHNICAL GROUP GUIDANCE SERVICE IN DECREASING ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR AT SMA MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG IN THE ACADEMIC YEAR OF 2023/2024

By:

SABRINA

The problem in this research is high academic procrastination. The aim of this research is to determine the effectiveness of self management technique group guidance services in reducing academic procrastination at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year. The method used in this research is the Pre-Experimental design method using the One Group Pretest-Posttest technique. The population of this study consisted of 30 students in XI IPS 2 class. 10 Sampel Collected used the academic procrastination behavior scale with the criteria for students who have high, medium and low academic procrastination. Based on the results of research on class $p = 0,005 < 0,05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that self management technique group guidance services can reduce academic procrastination at SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

Keywords : *guidance services, self management, academic procrastination*

**PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

SABRINA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2023

Judul Skripsi

: **PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMA
MUHAMMADIYAH 2 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa

: **Sabrina**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **1953052003**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP 198511122019032016

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

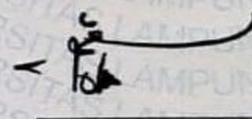
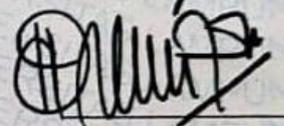
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Mujiyati, M.Pd**

Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**

Penguji : **Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.**



Dekan FKIP Universitas Lampung

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **21 Desember 2023**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabrina

NPM : 1953052003

Jurusan/Prodi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling

Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ **Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024** ” dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Bandar Lampung, September 2023

Pemberi pernyataan,



Sabrina

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Bandar Lampung tanggal 24 November 2001, anak keempat dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Saiful Adli dan Ibu Linda Nuraini.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah :

1. SDN 1 Rawa Laut Bandar Lampung, Jl. Mr. Gele Harun No.34, Rw. Laut, Engal, Kota Bandar Lampung, Lampung. Lulus pada tahun 2013
2. SMPN 22 Bandar Lampung, Jl. ZA. Pagar Alam No.109, Gedung Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung. Lulus pada tahun 2016
3. SMAN 10 Bandar Lampung, Jl. Gatot Subroto No. 81, Tanjung Gading, Kec. Kedamaian, Kota Bandar Lampung Prov. Lampung, Kota Bandar Lampung, Lampung. Lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 peneliti juga tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SMMPTN

Pada tahun 2022 peneliti melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kota Karang Raya, Kecamatan Teluk Betung Timur, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMAN 11 Bandar Lampung.

Pada tahun 2022 peneliti melaksanakan program Kampus Mengajar angkatan 4 di SMP Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang ber-alamat di Gg. Swadaya V, Gn. Terang, Kec. Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(Surat Al-Insyirah: 5-6)

"We are more often frightened than hurt and we suffer more from imagination than from reality."

(Seneca)

“Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, kamu tidak akan pernah mendapatkannya. Dan Juga jika kamu tidak melangkah maju, kamu selalu berada di tempat yang sama.”

(Sabrina)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin

Teriring puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kelancaran dan kesabaran dalam mengerjakan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati ku persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orang tua ku tercinta,

Ayahanda ku tercinta Saiful Adli dan Ibu Linda Nuraini

Yang selalu memberikan doa serta motivasi semangat dan kasih sayangnya serta telah menjadi pendengar yang baik.

Terimakasih untuk tidak menyerah dalam memperjuangkan kesuksesanku.

Kakak ku,

Eka Rosita S.Pd., M.M., Abdullah Iqbal, S.H., M.H., Yulia Ulfa

Yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat setiap waktu untuk keberhasilanku.

Terimakasih untuk Muhamad Akbar Pratama atas dukungan, bantuan dan juga selalu menemani penulis dalam suka dan duka, semoga amal kebaikan yang telah dilakukan mendapat balasan dari Allah SWT.

Almamater yang Penulis banggakan

Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama berbagai pihak, maka perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Serta selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang berarti sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., selaku dosen pembimbing utama yang memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan-masukan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembahas yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan-masukan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

8. Teddy Amanda Halim, S.Pd. Sebagai Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung dan Ibu Siti Mardiyati, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling. Serta seluruh staff tata usaha dan dewan guru yang telah berkenan memberikan ijin dan bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Siswa-siswi SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung terutama kelas XI IPS 2 tahun ajaran 2022/2023 yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
10. Keluarga-ku Ayahku Saiful Adli, Mamaku Linda Nuraini dan kakak-kakaku Eka Rosita S.Pd., M.M., Abdullah Iqbal, S.H., M.H., Yulia Ulfa tercinta yang selalu percaya memberikan dukungan dan doa yang tiada henti untuk peneliti.
11. Untuk Ponakanku tersayang, Alysa Riantika Suri, M. Albani Alfian, M. Abror Abbassy, Devandra Kenzo Alferabiq yang selalu membuat penulis ceria, senang dan bahagia dikala jenuh dalam penyusunan skripsi.
12. Teruntuk Muhamad Akbar Pratama, seorang yang telah menemani, membantu, mendorong dan memotivasi penulis dengan tulus dalam menyelesaikan skripsi ini terima kasih banyak kusampaikan.
13. Teruntuk Qurniyati temanku yang selalu kebersamai, memotivasi, mengajarkan dan membantu proses skripsi hingga dapat terselesaikan.
14. Teruntuk Valen, Miranda, Tata, Andita dan Mauly terima kasih atas berbagai kenangan dan pengalaman yang telah terlewati serta bantuan, motivasi dan dukungan yang tidak dapat tergantikan. Semoga kita dapat selalu kebersamai kedepannya.
15. Keluarga KKN dan PLP Kota Karang Raya tahun 2022, terima kasih atas canda tawa, keseruannya dan berbagai pengalaman yang didapatkan.
16. Teman-teman Kampus Mengajar Angkatan 4 di SMP Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, terimakasih atas keseruan dan pengalaman belajar yang telah kita lewati bersama selama menjalankan program.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga Allah SWT. melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, Januari 2024

Sabrina

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.8 Kerangka Pikir.....	7
1.9 Hipotesis.....	9
II. LANDASAN TEORI	
2.1 Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	10
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	10
2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	11
2.1.3 Manfaat Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	13
2.1.4 Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	13
2.2 Prokrastinasi Akademik	24
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi	24
2.2.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik	26
2.2.3 Aspek Prokrastinasi Akademik	27
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	28
2.2.5 Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik	32
2.3 Penelitian yang Relevan	33
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	36

3.2.1 Tempat Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian	36
3.3 Variabel Penelitian	38
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.4.1 Populasi Penelitian	38
3.4.2 Sampel Penelitian.....	38
3.5 Definisi Operasional.....	39
3.5.1 Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self</i> <i>Management</i>	39
3.5.2 Prokrastinasi Akademik	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1 Uji Validitas	43
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	44
3.7 Teknik Analisis Data	45
3.7.1 Uji Normalitas	46
IV. PEMBAHASAN DAN HASIL	
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik.....	48
4.1.2 Pelaksanaan Layanan	50
4.2 Interpretasi Data.....	55
4.3 Analisis Data Hasil Penelitian.....	66
4.3.1 Data Score <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa.....	66
4.4 Uji Hipotesis.....	67
4.5 Pembahasan.....	68
4.6 Keterbatasan Penelitian	73
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Langkah-langkah <i>Self Monitoring</i>	17
Tabel 3.1 Pola <i>One-Group Pre-test dan Post-test Design</i>	37
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 3.3 Skor Penilaian Instrumen Penelitian	44
Tabel 3.4 Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4.1 Subjek Perilaku Prokrastinasi Akademik	49
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Layanan	50
Tabel 4.3 Skor <i>Posttest</i> Setiap Pertemuan	55
Tabel 4.4 Grafik Penurunan Perilaku	56
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Tiap Pertemuan	57
Tabel 4.6 Hasil Perbandingan <i>Pretest Posttest</i>	63
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian	8
Gambar 4.1 Gambaran umum prokrastinasi akademik siswa.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	75
2. Output Uji Validitas Instrumen Angket Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	125
3. Output Uji Reliabilitas Instrumen Angket	127
4. Npar Test (Uji Normalitas)	128
5. Wilcoxon Signed Ranks Test	128
6. Surat Izin Penelitian	130
7. Surat Balasan Penelitian	131
8. Dokumentasi Penelitian hal	132
9. Daftar Hadir	135
10. Worksheet	136

I. PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Sekolah dapat dikatakan sebagai lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga dan tempat untuk membina serta membimbing siswa. Dengan sekolah individu bisa memperoleh pengalaman yang baru dan bisa lebih mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk membuat diri jauh lebih baik. Sekolah juga suatu kebutuhan yang penting bagi setiap individu yang harus dipenuhi (Gunarsa, 2006). Proses pendidikan adalah pribadi yang utuh. Dengan kata lain, seseorang yang dapat tumbuh secara seimbang, tidak hanya secara akademis, tetapi juga secara pribadi dan intelektual. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada setiap siswa. Pendidikan yang berhasil dicapai ketika adanya kesadaran dari semua pihak.

Setiap anak tentu membutuhkan pendidikan yang baik agar kelak anak tersebut menjadi anak yang berprestasi. Pendidikan itu sendiri merupakan suatu upaya yang dilakukan dalam membentuk sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan bisa didapat dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Pendidikan pertama di dapat dari lingkungan keluarga, dan pendidikan selanjutnya ialah pendidikan di sekolah.

Manusia dikenal sebagai makhluk yang memiliki tingkat perasaan semangat yang berbeda-beda. Beberapa dari manusia terkadang merasa jenuh dan tidak bersemangat dalam melakukan sebuah aktivitas sehari-hari. Lingkungan pendidikan memiliki beberapa siswa yang mengalami kurangnya semangat dalam menjalankan proses pendidikannya (Ernawati, 2016).

Di era digital seperti sekarang banyak beberapa sekolah, menggunakan sarana teknologi untuk mempermudah proses pembelajaran, dengan adanya teknologi, siswa dan pengajar menjadi lebih terfasilitasi dalam melakukan kegiatan belajar mengajar dan dapat mengerjakan segala sesuatunya menjadi lebih mudah dan cepat. Namun juga teknologi bisa berdampak negatif apabila tidak dimanfaatkan dengan baik, salah satu dampak negatif nya adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik.

Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain *game online*. Siswa lebih senang melakukan kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari. Merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Terkadang terlambat dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kebiasaan ini dapat merugikan diri sendiri dan membuat siswa menjadi tidak disiplin pada waktu, hal ini dikenal sebagai prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi siswa yang secara khusus terkait dengan tugas sekolah disebut prokrastinasi akademik. Orang yang mengalami kesulitan untuk menyelesaikan sesuatu setelah batas waktu yang ditentukan, yang sering mengalami penundaan, atau yang tidak dapat menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang ditentukan dikatakan sebagai orang yang suka menunda-nunda. Perilaku penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai tugas disebut prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (Ferarri, 1995) 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.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada hari Senin, tanggal 1 November 2022 diperoleh beberapa fakta dan fenomena yang terjadi di Sekolah Menengah Pertama (SMA) Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yakni; terdapat 9 siswa yang mengerjakan PR di Sekolah, dan hanya 3 orang yang mengerjakan PR tersebut di rumah. Selain itu juga terkadang siswa terlambat masuk kelas karena pergi ke kantin.

Prokrastinasi akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi berkorelasi dengan rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri (Ghufron & Risnawati, 2010).

Prokrastinasi akademik juga berdampak negatif terhadap kegiatan akademik siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ujian akhir. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, sekitar 75% siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, cenderung memiliki perilaku prokrastinasi sehingga tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan membentuk menjadi kebiasaan yang melekat dan juga perilaku prokrastinasi ini cenderung saling mempengaruhi.

Prokrastinasi ialah keputusan yang dipilih kecendrungan tidak sinkron antara dorongan hati dan tindakan, tanpa dipertimbangkan secara tepat seperti pernyataan Ferrari, (Andarini dkk., 2013). Siswa dengan sifat prokrastinasi akan dianggap tidak baik dalam mengatur waktunya, entah dalam mengerjakan tugas atau kegiatannya yang lain. Sehingga *self management* dibutuhkan dalam upaya mengurangi prokrastinasi pada siswa, Sukadji (Sukeyasa, 2014) menjelaskan teknik *self management*, dimana seseorang dapat mengatur dirinya.

pada penerapan teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar di antaranya: memonitor perilaku individu, serta memilih prosedur yang akan diterapkan, menentukan perilaku sasaran, dan mengevaluasi prosedur yang akan digunakan.

Teknik *self management* digunakan oleh individu untuk mengendalikan dirinya dengan baik dari segi emosi, tingkah laku dan mengolah stimulus. Menurut Sukadji (Sukeyasa, 2014) teknik manajemen diri adalah masalah yang dapat diatasi melalui perilaku yang berhubungan dengan orang lain tetapi membingungkan orang lain dan diri mereka sendiri. Perilaku sasaran bersifat verbal dan berkaitan dengan penilaian diri dan pengelolaan diri, dan tanggung jawab untuk mengubah atau mempertahankan perilaku, yaitu tanggung jawab siswa untuk berubah. Pelajar yang terbiasa disiplin akan menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Dengan teknik *self management* dapat membantu pelajar dalam menyusun jadwal sehari-hariannya. Untuk pelajar yang mengalami kesulitan mengatur waktu dan memiliki perilaku suka menunda-nunda pekerjaan memerlukan *treatment* untuk mengubah kebiasaan tersebut (Yospina & Pribadi 2019). Hal ini dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok membicarakan sumber permasalahan, kemudian mencari solusi dari masalah tersebut dengan meningkatkan kemampuan *self management* pada pelajar.

Bimbingan kelompok telah terbukti sangat efektif dalam menyelesaikan masalah, dinamika kelompok yang telah diatur saat proses berjalan membuat semua anggota berperan secara sangat baik dalam kelompok sarana dalam berinteraksi dan membangun hubungan baik sehingga anggota dengan mudah melakukan adaptasi diri setiap anggota kelompok secara baik (Azhari & Sulistianingsih, 2020). Manfaat bimbingan kelompok ini meliputi, memahami peran diri, penyampaian sumber masalah, penyelesaian tugas, penyerahan tugas (Fitri & Marjohan, 2016). Dikarenakan sebagian besar perilaku prokrastinasi dilakukan secara berkelompok, dan belum dimanfaatkannya layanan bimbingan kelompok untuk meminimalisir permasalahan siswa maka peneliti mencoba untuk memberikan solusi dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self*

management. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *self management* untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat teridentifikasi masalah antara lain:

1. Terdapat siswa yang ketauan mengerjakan tugas di sekolah saat beberapa menit pelajaran di mulai.
2. Terdapat banyak siswa asik melakukan aktivitas di luar kelas tidak langsung masuk kelas ketika bel berbunyi.
3. Siswa lebih mendahulukan bermain *handphone* sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas.
4. Belum dimanfaatkannya layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meminimalisir permasalahan siswa, khususnya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

1. 3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah, agar masalah yang di teliti menjadi lebih jelas dan terarah. Maka dalam hal ini peneliti membatasi pada “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *self management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023”.

1. 4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah yang di uraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan dapat digunakan sebagai acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan teori tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, dan penerapannya di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Siswa

Diharapkan dapat memberikan perubahan kepada siswa dalam pengelolaan diri dan pengaturan waktu yang baik.

b. Guru BK

Sebagai pemacu atau motivasi terhadap guru BK untuk menerapkan teknik *self management* kepada siswa Sebagai bahan evaluasi bagi pendidik dalam menangani anak yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

c. Sekolah

Agar mutu pendidikan dapat meningkat tingkat pendidikan menengah atas (SMA/MAN) khususnya pada perilaku prokrastinasi siswa.

d. Peneliti Selanjutnya

Dengan penelitian ini akan menjadi bahan acuan peneliti kedepannya agar menjadi pendidik dan konselor yang berkompeten serta dapat membentuk pribadi siswa yang memiliki kemampuan dalam menangani siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Penulis mengharapkan agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang sudah ditetapkan, sehingga penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini, diantaranya adalah :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling

2. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa

3. Ruang lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

5. Ruang Lingkup Waktu

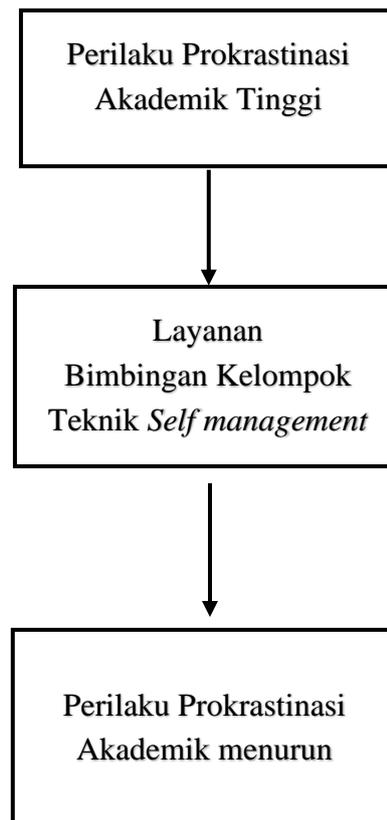
Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023.

1.8 Kerangka Pikir

Prokrastinasi adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang untuk menghindari atau menunda suatu tugas, kegiatan atau pekerjaan dengan alasan menghindari penyalahan atau keyakinan-keyakinan lain yang irasional sehingga dapat menghasilkan dampak buruk atau tidak menyenangkan bagi individu yang melakukan. Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik terhadap siswa adalah siswa kurang memahami materi yang disampaikan guru, tidak percaya diri terhadap kemampuannya, kurang bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan lainnya, siswa merasa bosan dan jenuh karena pembelajaran.

Sedangkan *self management* adalah kemampuan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi dengan cara yang produktif. Oleh karena itu peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat

mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, karena penggunaan teknik *self management* dapat membantu siswa untuk lebih pandai memanageren dirinya sendiri. Berikut alur kerangka pikir dalam penelitian ini tersaji pada gambar 1.1 berikut.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

1.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Layanan Bimbingan Kelompok teknik *self management* tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023.

Ha : Layanan Bimbingan Kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023.

II. LANDASAN TEORI

2.1 Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017). Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Sedangkan menurut Romlah (2001) bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Sedangkan *self management* merupakan salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang berisi suatu prosedur dimana siswa mengatur perilakunya sendiri.

Self Management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi Cormier (Dyah, 2013) . Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini siswa mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. (Corey, 1995) menyatakan bahwa “seringkali siswa menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Dalam kawasan seperti itu

pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan”. Dalam menggunakan strategi *self management* untuk mengubah perilaku, maka siswa berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping siswa dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri. Berdasarkan pengertian tersebut di atas, bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

2.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

Tujuan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama guna memperoleh berbagai bahan materi dari konselor yang ada sekolah sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar (Mugiarso, 2004).

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2017), agar setiap peserta:

- 1) mampu berbicara di depan orang banyak,
- 2) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak,
- 3) belajar menghargai pendapat orang lain,
- 4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya,
- 5) mampu mengendalikan diri dan emosi,

- 6) dapat bertenggang rasa,
- 7) menjadi akrab satu sama lain, dan
- 8) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yakni pengembangan pribadi, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik atau masalah yang dibahas (Wibowo, 2005).

Winkel & Hastuti (2007) menyatakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah agar siswa mengatur kehidupannya sendiri, menjamin perkembangan dirinya seoptimal mungkin, memikul tanggungjawab sepenuhnya atas arah hidupnya sendiri, menggunakan kebebasannya sebagai manusia secara dewasa dengan berpedoman pada cita-cita yang mewujudkan semua potensi yang baik padanya, dan menyelesaikan semua tugas yang dihadapi dalam kehidupan ini secara memuaskan. Dengan mampu mengatur kehidupannya sendiri, siswa akan bisa mengatur kegiatan belajarnya dengan baik, begitu juga jika siswa memiliki tanggungjawab atas arah hidupnya sendiri maka siswa tidak akan menggantungkan diri pada orang lain dalam belajarnya, sehingga dalam diri siswa akan terbentuk kemandirian belajar.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* bertujuan membantu peserta didik/ konseli agar dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri agar bisa mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal.

2.1.3 Manfaat Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

Beberapa manfaat yang diperoleh dari *self management* adalah sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

2.1.4 Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

Menurut Prayitno (1995) ada empat tahap pada pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan dan tahap pengahiran.

a. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud bimbingan kelompok, saling menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam anggota kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan azas kegiatan

kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan keakraban.

Menurut Prayitno (2004) mengemukakan peranan pemimpin kelompok pada tahap awal, yaitu :

1. Menampilkan diri secara utuh dan terbuka
2. Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati
3. Bertindak sebagai contoh.

Selanjutnya Prayitno (2004) menyebutkan bahwa kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah :

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok,
2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok,
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri,
4. teknis khusus, permainan penghangatan atau pengakraban.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah:

- a. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok
- b. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
- c. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d. Permainan penghangatan atau pengakraban

Penampilan permainan kelompok seperti yang diuraikan di atas merupakan contoh yang berkemungkinan diikuti oleh para anggota dalam menjalin kegiatan bimbingan kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini transisi dari pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan yang harus dilaksanakan, pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok yaitu tugas dan bebas.

Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap peralihan adalah :

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya,
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga),
3. Membahas suasana yang terjadi,
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota dan jika diperlukan, perlu kembali kebeberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahap peralihan tugas pemimpin kelompok adalah meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok agar menjadi sebuah kelompok yang saling bekerjasama dengan erat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang akan dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut tentang pendapat yang dikemukakan oleh anggota kelompok. Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok

mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2001) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor atau pemimpin kelompok. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *self management*.

Tahap-tahap *self management* biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini penelitian ini siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Siswa mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh siswa, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi,

perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Sedangkan menurut Comier (Nursalim, 2013) terdapat tiga strategi *self management*, yaitu: (1) *self monitoring*; (2) *stimulus control*; dan (3) *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu:

a) *Self Monitoring*

Monitor diri (*self monitoring*) adalah proses yang mana siswa mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal siswa tentang tingkah laku bermasalah.

Tabel 2.1 Langkah-langkah *Self Monitoring*

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan <i>overview</i> (gambaran singkat) prosedur Strategi
2. Penentuan respons yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitor: a. Jenis respons b. Kekuatan/valensi respons c. cumlah respon
3. Mencatat respons	a. Saat mencatat/ <i>timing</i> mencatat 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku

	<p>digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respons</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/perencana <p>b. Metode mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a) Mencatat terus menerus/kontinu b) Waktunya acak/sembarangan/sampling <p>c. Alat mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan kerikil 2. <i>Accessible</i> seperti tanda-tanda dan bintang
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberitahukan kepada orang-orang untuk mendapatkan dukungan lingkungan
6. Analisis data	Ketepatan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

Sumber: Mochamad Nursalim, Strategi dan Intervensi Konseling

b) Stimulus control

Stimulus control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanakannya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

c) *Self reward*

Self reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; dan (6) mengatur jadwal pengukuh. Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik management diri atau *self management* dalam meningkatkan belajar siswa. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai.

Kegiatan dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan topik untuk dibahas oleh kelompok, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dikemukakan oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk topik bebas, kegiatan yang akan dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas dulu, kemudian anggota membahas secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok. Dalam kegiatan kelompok pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah:

1. pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri,
2. pemimpin kelompok dan anggota mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan
3. membahas kegiatan lanjutan
4. mengemukakan pesan dan harapan.

Berikut ini adalah bagan yang menjelaskan secara ringkas empat tahap pembentukan kegiatan kelompok dalam bimbingan kelompok.

Tahap I: Pembentukan	
Tema: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan 2. Pelibatan diri 3. Pemasukan diri 	
Peran Pemimpin Kelompok: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menampilkan diri secara utuh dan terbuka 2. Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati 3. Bertindak sebagai contoh. 	
Tujuan	Kegiatan

<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota mengetahui pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling. 2. Tumbuhnya suasana kelompok. 3. Tumbuhnya minat anggota untuk mengikuti kegiatan kelompok. 4. Tumbuhnya saling mengenal, percaya, menerima dan membantu di antara para anggota. 5. Tumbuhnya suasana bebas dan terbuka. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka kegiatan bimbingan kelompok. 2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok. 3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri 4. Teknik khusus. 5. Permainan penghangat/pengakraban
--	--

Tahap peralihan merupakan tahap penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu agar para anggota untuk dapat mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini Gladding (dalam Prayitno, 2004).

Tahap II: Peralihan
Tema: Pembangunan jembatan antara pertama dan tahap ketiga.

Peran Pemimpin Kelompok: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. 2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya. 3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan 4. Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati. 	
Tujuan	Kegiatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. 2. Makin mantapnya suasana kelompok dari kebersamaan. 3. Makin mantapnya minat untuk ikut setia dalam kegiatan kelompok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga). 3. Membahas suasana yang terjadi. 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu dibahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh semua anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan dalam segi berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh setiap anggota kelompok. Tahap ini dapat dikatakan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat

diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

Tahap III: Kegiatan	
Tema: Kegiatan pencapaian tujuan	
Peran Pemimpin Kelompok: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka. 2. Aktif tetapi tidak banyak bicara 	
Tujuan	Kegiatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas. 2. Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik. 2. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas. 3. Anggota membahas masalah topik tersebut secara mendalam 4. Kegiatan selingan.

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai kelompok tersebut.

Tahap IV: Pengakhiran	
Tema: Penilaian dan tindak lanjut	
Peran Pemimpin Kelompok: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka. 2. Memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota. 3. Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut. 	
Tujuan	Kegiatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Terungkapnya kesan pesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan 2. Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan dikemukakan secara mendalam dan tuntas 3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut 4. Tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan 3. Membahas kegiatan lanjutan 4. Mengemukakan pesan dan harapan

Berdasarkan tahap-tahap bimbingan kelompok yang telah dijelaskan secara singkat, kiranya layanan bimbingan kelompok harus dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan. Agar tujuan dari bimbingan kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

2.2 Prokrastinasi Akademik

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi

Ferrari, J, R, dkk (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua berdasarkan jenis tugasnya, yaitu prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas

akademik. Sebagai contoh penundaan terhadap tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik, adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh penundaan tugas sosial, penundaan menyapu dan mencuci.

Dalam penelitian ini, jenis prokrastinasi yang digunakan adalah prokrastinasi akademik. Pelaku dari prokrastinasi mengarah pada siswa yang sedang sekolah dan individu yang mengalami proses akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang ditunjukkan individu untuk menunda tugas akademik hampir selalu dan selalu, Rothblum (1984).

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan terdapat enam area akademik yang merupakan unsur-unsur prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Menulis, meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah, laporan praktikum dan tugas menulis lainnya.
2. Belajar untuk menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi kuis, ujian tengah semester dan ujian akhir semester.
3. Membaca, menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja administratif
Penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan pelajaran, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran.
5. Menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri pembelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya.
6. Kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

2.2.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maguire (dalam Syafi'i, 2001) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu:

1. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.
2. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
4. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
5. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan. Ciri-ciri

tersebut diatas merupakan salah satu bentuk indikator dari seorang *procrastinator*.

2.2.3 Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia

tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti bermain hp, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam empat komponen yang dapat diukur dan diamati.

2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam kajian teori ini, akan dipaparkan beberapa teori. Menurut Knaus, (2001) ada beberapa alasan yang menyebabkan pelajar melakukan prokrastinasi, yaitu:

1. Buruknya pengelolaan waktu

Prokrastinasi berarti tidak bisa mengelola waktu secara bijaksana. Hal ini mengakibatkan individu cenderung menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab karena tidak ada prioritas dan tujuan.

2. Kesulitan dalam berkonsentrasi

Seseorang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan tugas. Hal ini mengakibatkan individu tersebut memikirkan hal lain di luar tugas tersebut, misalnya melamun, mencari-cari foto pacar, memainkan pensil atau penghapus.

3. Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal

Takut mengalami kegagalan dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas.

4. Kebosanan terhadap tugas

Bosan dengan tugas yang sedang dikerjakan dapat membuat seseorang menunda pengerjaan tugasnya.

Menurut Salomon & Rothblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain:

1. Sulit mengambil keputusan

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong individu untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat (*impulsive*). Prokrastinator memiliki sikap yang pasif sehingga ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (*indisiveness*).

2. Membelot

Individu melakukan prokrastinasi sebagai keengganannya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dilakukan secara sadar dan individu tahu akibatnya.

3. Kurang asertif

Kurang asertif sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang prokrastinator. Ketika individu menemui kesulitan ia tidak mau mencari bantuan (*seeking for help*) kepada orang lain untuk

membantu menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati *deadline*. Akibatnya tugas tersebut diselesaikan dengan tidak optimal.

4. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotismenya itu.

5. Menginginkan sesuatu dalam keadaan “*perfect*” Prokrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapinya dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

6. Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas. Individu cenderung akan menunda tugasnya dikarenakan individu merasa tidak suka terhadap tugas yang dihadapinya. Keyakinan tersebut didasari oleh kepercayaan yang irasional (*irrational beliefs*).

Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinannya itu menyebabkan individu menunda-nunda penyelesaian tugasnya.

Berdasarkan beberapa kajian teoritis (Ferrari, dkk., 1995;) dapat dipaparkan dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

1. Faktor Internal, yaitu faktor-faktor dari diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi :
 - a) Faktor Fisik Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan (Wulan, 2000). Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering berkaitan dengan keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.
 - b) Faktor Psikologis Faktor psikologis meliputi tipe kepribadian dan motivasi (Ferrari, dkk., 1995). Tingkat kecemasan yang

tinggi dan kemampuan adaptasi yang rendah dapat juga mendorong kearah prokrastinasi akademik.

- c) Adapun hasil penelitian yang menemukan aspek psikologis lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya kontrol diri.

2. Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dari luar diri individu, antara lain:

- a) Gaya asuh orang tua tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.
- b) Kondisi lingkungan yang mendukung prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.
- c) Banyaknya tugas (*Overload Task*) Banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan kemudian tugas yang banyak menguras tenaga seseorang sehingga ia mengalami kelelahan dan tidak mampu menyelesaikan tugas. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa prokrastinasi dapat timbul dari berbagai macam faktor. Faktor-faktor ini digunakan sebagai salah satu dasar pembuatan alat ukur penelitian kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

2.2.5 Hubungan antara layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik

Hubungan interaktif antara anggota kelompok akan membuat siswa merasa lebih mudah dan leluasa karena anggotanya merupakan teman sebaya mereka sendiri. menurut Romlah (2001) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. peneliti beranggapan bahwa metode yang menarik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu melalui layanan konseling behavioristik.

Konseling behavioristik berfokus pada perubahan perilaku dan dapat diamati secara langsung. Salah satu strategi yang dapat digunakan dalam pendekatan behavioristik adalah teknik *self management*. Dengan belajar teknik *self management* individu dapat memperkuat kemampuan kontrol diri dan regulasi diri. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri pada individu, maka semakin kuat untuk dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Serta kemampuan meregulasi diri yang tinggi, seseorang akan mampu mengarahkan dan mengatur tindakan sendiri dan berperilaku tepat bahkan ketika tindakan kita tidak sedang dipantau oleh orang lain. Dengan kata lain, melalui teknik *self management* individu dapat mengatur perilakunya sendiri dan menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki khususnya dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self management* diharapkan siswa akan

lebih disiplin dalam mengelola waktu belajar sehingga perilaku prokrastinasi akademik siswa yang tinggi menjadi rendah.

2.3 Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Swara, dkk (2020) yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik.” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *True Experimental Design* yang melibatkan *Pretest Post-test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 252 siswa kelas XI IPA SMA N 11 Semarang. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang dipilih dari kelas XI IPA 4 dan XI IPA 5 menggunakan teknik sampling *cluster random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi 5% (0,05), yaitu 2,101. Oleh karena itu, hipotesis alternatif yang menyatakan "ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SM.A N 11 Semarang" diterima pada tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memiliki pengaruh yang positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aji Popowiranta (2019) yang berjudul “Penggunaan Konseling *Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode *Quasi Eksperiment*. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang melibatkan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Intervensi diberikan kepada kelompok

eksperimen berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling (SFBC)*. Layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling (SFBC)* sebagai bentuk perlakuan yang diuji keefektifannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini diperoleh signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, yang dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling (SFBC)* dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Fitriani (2019) yang berjudul “Penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.” Desain penelitian menggunakan *time series design*. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 siswa. Hasil uji *wilcoxon* menggunakan *spss 17.0* diperoleh $z_{hitung} = -2,023 < z_{tabel} = 1,645$ 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.

Adapun perbedaan dan kelebihan dalam penelitian ini yang berjudul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik.” Salah satu hal yang membedakan penelitian ini adalah pendekatan teknik *self management* yang digunakan. Peneliti tidak hanya memberikan tips umum tentang mengatasi prokrastinasi, tetapi juga mengajarkan langkah-langkah konkret yang dapat digunakan siswa dalam kehidupan sehari-hari dalam membantu siswa mengelola waktu dengan lebih baik, mengatur prioritas, dan mengatasi kebiasaan menunda-nunda. Yang kedua, peneliti menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS) dalam setiap pertemuan. LKS ini adalah alat yang akan membantu siswa melihat kemajuan diri mereka, merencanakan tugas-tugas, dan mencatat bagaimana mereka mengatasi

perilaku prokrastinasi. Dengan LKS, siswa akan memiliki pandangan visual yang jelas tentang bagaimana mereka telah berkembang. Jadi, peneliti tidak hanya memberikan informasi kepada siswa, tetapi juga memberikan mereka alat dan teknik praktis yang akan membantu mereka mengatasi prokrastinasi akademik dan juga siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan mengembangkan keterampilan manajemen diri yang kuat.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

3.1.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung yang beralamat di Jalan Zainal Abidin PA No. 14, Labuhan Ratu, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung

3.1.2 Waktu Penelitian

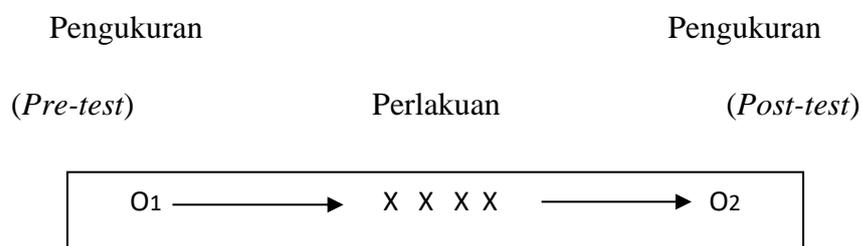
Penelitian telah dilaksanakan dengan wawancara bersama salah satu guru serta beberapa siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung pada awal bulan November 2022. Sedangkan penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian membantu dalam penyelenggaraan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Menurut Sugiyono (2018) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan *positivistic* (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment design*. Menurut Sugiyono (2014) *pre experimental design* adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre eksperimental design* dengan menggunakan *The one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. *The One group pretest-posttest design* adalah desain *pre eksperimental* yang terdapat *pre-test* (tes sebelum diberi *treatment*) dan *post-test* (tes sesudah diberi *treatment*) dalam satu kelompok (Sugiyono, 2014). Didalam desain ini penyebaran kuisisioner dilakukan yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Penyebaran kuisisioner yang dilakukan sebelum eksperimen (O₁) disebut *pre-test* dan penyebaran kuisisioner sesudah eksperimen (O₂) disebut *post-test*. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) terhadap siswa, kemudian diberi perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dalam jangka waktu tertentu kepada anggota kelompok yang menjadi sampel penelitian, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* yang diterapkan terhadap prokrastinasi pada siswa.

Desain Penelitian seperti berikut :



Tabel 3.1 Pola *One-Group Pre-test dan Post-test Design*

Keterangan :

O₁ : Nilai *pretest* (sebelum diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*).

X : Pemberian bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*

O₂ : Nilai *Post-test* (setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*)

3.3 Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini yaitu seluruh objek yang dijadikan bahan dalam penelitian. Variabel penelitian itu berhubungan dengan peran dalam peristiwa dan gejala yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung” yang memiliki dua variabel yaitu:.

a. Variabel Independent atau bebas (X)

Variabel independent adalah variabel yang secara bebas berpengaruh atau penyebab terhadap variabel lainnya. Pada penelitian ini variabel bebas adalah bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

b. Variabel Dependen atau terikat (Y)

Variabel dependent adalah variabel tidak bebas, variabel ini dipengaruhi oleh variabel lain. Pada penelitian ini variabel terikat adalah prokrastinasi akademik.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut Morissan (2012), Populasi ialah sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena. Dapat diteliti setiap anggota populasi untuk mengetahui sifat populasi yang bersangkutan. Populasi dalam peneliti adalah seluruh siswa kelas 11 IPS SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

3.4.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014), sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi jika populasi tersebut besar, sehingga para peneliti tentunya tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang terdapat pada populasi tersebut oleh karena beberapa kendala yang akan di hadapkan nantinya seperti: keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka dalam hal ini perlunya

menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dan selanjutnya, apa yang dipelajari dari sampel tersebut maka akan mendapatkan kesimpulan yang nantinya diberlakukan untuk populasi. Oleh karena itu sampel yang didapatkan dari populasi memang harus benar-benar *representatif* (mewakili).

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tingkat tinggi, sedang, dan rendah yaitu berjumlah 3 siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi, 2 siswa dengan prokrastinasi sedang, dan 5 siswa dengan prokrastinasi rendah yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Siswa Kelas 11 SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung
- b. Siswa dengan hasil perhitungan skala prokrastinasi dengan kategori tertinggi, sedang, dan terendah.

3.5 Definisi Operasional

Dari uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, definisi operasional atau tentang apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan, Penyusunan definisi operasional variabel dilakukan karena menunjukkan alat pengambilan data mana yang cocok digunakan.

3.5.1 Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self management*

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang

perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih. Teknik *self management* ini diukur menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS) yang diberikan kepada siswa yang di dalamnya terdapat tiga strategi *self management*, menurut Cornier (dalam Mochamad Nursalim) yaitu: (1) *self monitoring*; (2) *stimulus control*; dan (3) *self reward*.

3.5.2 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan oleh siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan tetapi tidak mendukung yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Tinggi rendahnya prokrastinasi akademik akan diungkap menggunakan skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Solomon (dalam Ferrari 1995) yaitu meliputi perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas dan aktivitas tertentu sehingga dapat menghasilkan akibat-akibat negatif yang lebih jauh.

3. 6 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 ditetapkan 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 bimbingan kelompok).

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Indikator	Deskriptor	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Area Prokrastinasi Akademik	1. Mengerjakan tugas Makalah	15, 12,	16
	2. Belajar menghadapi Ujian	21	28
	3. Menghadiri Pertemuan	11	17
	4. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan	22,29	18
Ciri-ciri prokrastinator melakukan prokrastinasi	1. Kecemasan Menghadapi evaluasi	30	23
	2. Kesempurnaan	4	6
	3. Ketergantungan dengan orang lain	5,7	19
	4. Ancaman dari tugas	8, 24	31
	5. Kurang percaya diri	9, 13	20
	6. Kurangnya penerimaan diri	14	25, 32
	7. Takut akan Keberhasilan	34	10
	8. Kecenderungan untuk merasa kelelahan	2,26	35
	9. Pengambilan resiko	1, 33	36
	10. Pengaruh teman Sebaya	3	27

Adapun dalam penelitian ini subyek diberikan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3.3 Skor Penilaian Instrumen Penelitian

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

Pada skala prokrastinasi akademik ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, rendah untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus (Sugiyono, 2018) sebagai berikut:

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

Keterangan :

I : Interval

NT : Nilai Tinggi

NR : Nilai Rendah

K : Jumlah Kategori

Nilai tertinggi (NT) : 36 X 4 = 144

Nilai terendah (NR) : 36 X 1 = 36

Kriteria : 3

Jadi, interval untuk menentukan kriteria prokrastinasi akademik siswa adalah:

$$i = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(36 \times 4) - (36 \times 1)}{3} = \frac{144-36}{3} = 36$$

Angka 36 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat kategori normative skor subjek pada pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa. Mengacu pada interval (i) tersebut maka diperoleh kategori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria Prokrastinasi Akademik Siswa

Interval	Kriteria
109-144	Tinggi
73-108	Sedang
36-72	Rendah

2. Prosedur Pengembangan Skala

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

3.6.1 Uji 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 akan mampu mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu instrument” (Suharsimi Arikunto, 2002).

Menurut Khairinal (2016), untuk menguji apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak dengan, maka digunakan rumus kolerasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien kolerasi antara variabel X dan Y

\sum_{xy}	: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y
\sum_{x^2}	: Jumlah dari kuadrat nilai X
\sum_{y^2}	: Jumlah dari kuadrat nilai Y
$(\sum x)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
$(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan
N	: Jumlah subjek

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan sebanyak 71 responden. Untuk menentukan nilai “r” tabel digunakan $df=N-nr$ yang berarti $df=71-2=69$, dari tabel nilai signifikan untuk uji dua arah yaitu 0.05 diketahui nilai “r” sebesar 0.234. Kemudian pengujian validitas skala prokrastinasi ini dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} , dalam hal ini peneliti menggunakan perhitungan JASP 0.16.4.0. Nilai r_{hitung} dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*, dengan kriteria uji, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut dikatakan valid (lampiran). Total pernyataan pada skala prokrastinasi akademik berjumlah 41 item, ada 5 item yang tidak valid, item yang tidak valid yaitu pada nomor item 4,16,26,33,38. Sedangkan 36 item yang valid dianggap sudah mewakili indikator skala prokrastinasi akademik.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Instrumen dapat dikatakan reliable apabila instrumen tersebut jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Menurut (Sugiyono, 2014) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang.

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

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reabilitas instrumen

- k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varians butir
 σ_i^2 : Varians total

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N Of Items</i>
0.707	71

Nilai *alpha* yang digunakan sebagai indikator analisa secara umum menggunakan taraf signifikan 0.05 dengan nilai $r_{tabel} < r_{hasil}$. Maka $r_{hasil} > r_{tabel}$ ($0.707 > 0.234$) yang berarti instrumen reliabel.

Interpretasi angka korelasi menurut Prof. Sugiyono (2007)

- 0 - 0.199 : sangat rendah
 0.20 - 0.399 : rendah
 0.40 - 0.599 : sedang
 0.60 - 0.799 : tinggi
 0.80 - 1.0 : sangat tinggi

Dari hasil perhitungan menggunakan JASP 0.16.4.0 menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen tinggi yaitu 0.707, sehingga instrumen prokrastinasi akademik berarti reliabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data sehingga nantinya dalam menginterpretasinya tidak menemui hambatan atau kesulitan. Dalam penelitian ini, penulis akan menjabarkan hasil

pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji *wilcoxon matched pairs test*.

3.7.1 Uji Normalitas

Normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak (Sugiyono, 2018). Normalitas data sangat penting karena dengan data yang terdistribusi normal maka data tersebut dianggap mewakili satu populasi. Uji normalitas instrumen dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 22. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.280	10	.025	.809	10	.018
Posttest	.144	10	.200 [*]	.944	10	.594

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 22 dan statistik parametrik dengan menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*. Normalitas *shapiro-wilk* untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai $\text{sig} > 0,05$, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai $\text{sig} < 0,05$, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Diketahui berdasarkan tabel diatas bahwa signifikan pada uji *shapiro-Wilk pre-test* 0.018 dan *post-test* 0.594. taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal.

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 $z_{hitung} = -2.805$. Hasil selanjutnya dibandingkan dengan $z_{tabel} = 1,645$. Ketentuan pengujian bila $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, maka dapat dilihat berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil $Z_{hitung} = 2.805^b < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan itu dapat diambil kesimpulan penerapan layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

5.2 Saran

Adapun berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung, maka dapat diajukan beberapa saran dan berdasarkan kelemahan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

1. Kepada Siswa,

Siswa yang memiliki masalah khususnya perilaku prokrastinasi akademik, hendaknya konsisten dalam menerapkan prinsip-prinsip *self management* dikarenakan penurunan perilaku prokrastinasi tidak akan berlangsung lama bila tidak disertai dengan konsisten dan komitmen yang kuat pada siswa itu sendiri.

2. Kepada Guru BK,

Guru BK perlu memberikan dukungan empati kepada siswa yang mengalami prokrastinasi dan memantau kemajuan siswa dalam menerapkan teknik *self management*, memberikan umpan balik positif, dan mendorong identifikasi pemicu prokrastinasi beserta pengembangan strategi konsisten.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya,

Adapun saran kepada para peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah materi ataupun permainan yang menyenangkan dalam sesi bimbingan kelompok, dan juga untuk peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama agar dapat memperoleh hasil yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusuma, L. W. 2010. *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Yogyakarta
- Alamri, N. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 1 (1): 1-11
- A., Morissan M., dkk. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Kencana, Jakarta.
- Andarini, S. R., & A. F. 2013. Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. 2 (2) 159-179
- Anti, Erman, & Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Asyari, Nadia Fitriani. 2019. *Penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung. Lampung.
- Azhari, & Sulistianingsih. 2020. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Jurnal At-Taujih*. 3 (1): 48-59.
- Azzahra, L., Susilo, A.T., Suryawati, C.T. 2022. Self Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 6 (2): 92-103.
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. IKIP Semarang Pers, Semarang.
- Dyah Ayu. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1): 335-340.

- Ernawati. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral* Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 6 (1): 41-53.
- Febriani, H. 2017. *Efektivitas Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung. Lampung
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press, New York.
- Fitri, E. N., & Marjohan. 2016. Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2 (2): 19-24
- Ghufron, M. N., & S, R. R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz, Yogyakarta
- Gunarsa, S. D., & Dirgagunarsa, Y. S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Joko Subagyo, 2006, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Khairinal 2016. *Menyusun proposal skripsi, tesis, & disertasi*. Salim, Jambi
- Mugiarso, H, dkk. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Semarang Press, Semarang.
- Nanang Martono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata, Jakarta
- Popowiranta, Aji. 2019. *Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019*. (Skripsi). Universitas Lampung. Lampung
- Prayitno, & dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok Yang Berhasil*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Purnamasari, L. R. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Unnes Press, Semarang.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung

- Sukeyasa, Made, dkk. 2014. Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 2 (1): 1-12.
- Swara Hadei Yoga, Supardi & Padmi Dhyah Yulianti. 2020. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self-management Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Of Educational Research and Review*. 3 (1): 77-85
- Tatiek, Romlah. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang Press, Malang
- Wahyuningsih, D. D. 2015. *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. CV. Sarnu Untung, Jawa Tengah.
- Wibowo, & Mungin, E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. UNNES Press, Semarang.
- Winkel, W., S, dan Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, Yogyakarta.
- Yospina, & H. P. 2019. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. 1 (1): 1-6.