

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMK LPI SEMARANG

Nur Afnanda Dewi ¹, Dini Rakhmawati ², Farikha Wahyu Lestari ³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang

¹nurafnandad@gmail.com, ²dinirakhmawati@upgris.ac.id, ³farikha@upgris.ac.id

ABSTRACT

Research on the effectiveness of group counseling services using self-management techniques to reduce the academic procrastination behavior of class XI students at SMK LPI Semarang. The aim of this research is to determine the effectiveness of group counseling services using self-management techniques to reduce the academic procrastination behavior of class XI students at SMK LPI Semarang. This research uses quantitative research, the Pre Experimental Design method with the One Group Pretest Posttest Design model. The sample in this research was 7 students who then became the experimental group. Obtaining the population using purposive sampling technique, using self-management techniques. The data collection tool uses the academic procrastination behavior scale. The results of the hypothesis test were obtained from the paired simple t-test or t test with a significance level of $\alpha = 5\%$ (0.05) resulting in the experimental group having a sig value. (2-tailed 0.304 > 0.05) where H_a is accepted, meaning that the treatment given to the experimental group was effective. It can be concluded that group counseling services with self-management techniques are effective in reducing academic procrastination behavior.

Keywords: Group Counseling, Self Management, Academic Procrastination

ABSTRAK

Penelitian efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik peserta didik, seperti tidak mengerjakan tugas tepat waktu dan sengaja mengerjakan tugas diakhir waktu hingga mencontek tugas teman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode *Pre Experimental Design* dengan model *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 7 peserta didik yang kemudian menjadi kelompok eksperimen. Mendapatkan populasi dengan teknik purposive sampling, dengan menggunakan teknik *self management*. Alat pengumpulan data menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis diperoleh hasil uji hipotesis uji *paired simple t-Test* atau uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ (0,05) menghasilkan kelompok eksperimen memiliki nilai sig. (2-tailed 0,304 > 0,05) yang mana H_a diterima, artinya *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen efektif. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

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

A. PENDAHULUAN

Setiap individu ingin mengembangkan dirinya secara akademik, memperoleh ilmu pengetahuan dan kecakapan, keterampilan yang diperoleh melalui hasil belajar. Namun kenyataannya keinginan tersebut tidak didukung dengan kemauan dan niat yang kuat, sehingga pencapaian pengembangannya menjadi terhambat. Untuk bisa mencapai pengembangan diri secara akademik, maka individu yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri, maka harus mampu mempersiapkan diri sebaik-baiknya dalam berbagai aspek kehidupan untuk bisa meraih kesuksesan.

Perilaku tidak disiplin waktu atau penundaan dalam bahasa latin disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi sudah melekat didiri peserta didik, tanpa disadari selalu terus berulang dan sudah menjadi hal yang biasa (Faujiah, 2018). Prokrastinasi bila ditinjau secara etimologi "penundaan" berasal dari kata *procrastinare* untuk menunda hari esok. Penundaan lebih dari sukarela. Penundaan juga berasal dari bahasa Yunani "akrasia" melakukan sesuatu yang

bertentangan dengan penilaian individu baik. Penundaan dilakukan dengan kesadaran, maka penundaan hal yang rasional dan tidak bertanggungjawab (Lieberman, 2019). Menurut Firmansyach (2023), prokrastinasi yakni kecenderungan mengesampingkan tugas dan menghindari kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik.

Prokrastinasi pada peserta didik banyak berdampak negatif, diantaranya adalah peserta didik akan mendapatkan nilai rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Pelaku prokrastinasi akan memiliki kesehatan yang lebih buruk dibanding dengan yang tidak. Penundaan tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan dan kecemasan dalam diri.

Dari hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang

disebarkan pada kelas XI SMK LPI Semarang dengan jumlah responden 57 peserta didik menunjukkan peserta didik sering menunda-nunda tugas sekolah atau pekerjaan rumah (PR) sebesar 3,98%. Hal itu diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, Guru BK mengatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi di sekolah banyak dikeluhkan oleh guru-guru seperti peserta didik tidak mengerjakan tugas tepat waktu dan sengaja mengerjakan tugas diakhir waktu hingga mencontek tugas teman. Di samping prokrastinasi yang terjadi di sekolah, guru BK pun mendapat keluhan dari orang tua peserta didik bahwa mereka sering melakukan prokrastinasi pekerjaan rumah. Lalu pada kenyataannya, layanan BK yang khusus untuk menangani prokrastinasi di SMK LPI Semarang belum ada dan untuk pelaksanaan konseling kelompok mengenai prokrastinasi akademik pun belum dilakukan oleh guru BK.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik / anggota kelompok dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan

penyembuhan (Handayani, 2018). Menurut Rasimin dan Hamdi (2021). konseling kelompok merupakan suatu bentuk konseling yang menggunakan kelompok untuk bantuan, umpan balik (*feedback*), dan pengalaman belajar. Dalam konseling kelompok digunakan prinsip dinamika kelompok dalam prosesnya.

Teknik *self management* merupakan rangkaian metode tertentu yang harus dijalankan individu agar dapat mengatur dan menyusun perilaku yang dimiliki. Menurut Komalasari (dalam Yospina, 2019) pada teknik *self management*, peserta didik ikut andil dalam sebagian atau semua unsur pokok dalam prosedur teknik ini diantaranya menetapkan tujuan tingkah laku yang diinginkan, mengawasi tingkah laku tersebut, menetapkan tahapan yang akan diimplementasikan, melaksanakan tata cara prosedural tersebut, dan melaksanakan asesmen terhadap keefektifan rangkaian prosedural tersebut. Teknik *self management* bisa dimanfaatkan oleh peserta didik agar dapat mengawasi dirinya sendiri dimulai dari aspek emosi dan tingkah laku serta dapat mengontrol rangsangan lain pada dirinya. *Self management*

merupakan suatu teknik yang mengarah pada pikiran dan perilaku individu untuk membantu peserta didik dalam mengelola dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru.

Sesuai dengan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, mengkaji lebih mendalam, dan meneliti lebih jauh mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *Pre Experimental Design* dengan *one group pretest-posttest design*. Dijelaskan oleh Sugiono (2014) *Pre Experimental Design* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Bentuk *pre-experimental* desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest*

sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini di dilaksanakan di SMK LPI Semarang pada bulan Agustus hingga Oktober 2024 yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI yang berjumlah 57 orang. Objek dari penelitian ini adalah efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Sampel dalam penelitian ini ada 7 peserat didik yang menjadi kelompok eksperimen dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan angket, angket yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Skala *Likert*. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik kuantitatif. Untuk uji hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan SPSS ver 26.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK LPI Semarang Tahun Ajaran 2024. Populasi pada penelitian ini

adalah seluruh peserta didik SMK LPI Semarang yang berjumlah 57 (lima puluh tujuh) peserta didik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 peserta didik, yang menjadi sampel merupakan peserta didik yang sering melakukan prokrastinasi akademik.

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, pada bab ini dijelaskan juga hasil penelitian kategorisasi prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* di SMK LPI Semarang. Untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik peserta didik maka *pre-test* dilakukan terhadap kelompok eksperimen. Adapun *pre-test* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1
Kategori Prokrastinasi Akademik (Pre-test)

EKSPERIMEN			
No	Nama	Skor	Kategori
1	E-1	57	Tinggi
2	E-2	59	Tinggi
3	E-3	55	Tinggi
4	E-4	58	Tinggi
5	E-5	56	Tinggi
6	E-6	58	Tinggi
7	E-7	59	Tinggi
JUMLAH		402	
Skor Terendah		55	
Skor Tertinggi		59	
RATA-RATA		57,4	Tinggi

Sumber Data: Hasil Olahan Angket

Berdasarkan tabel I dapat dilihat gambaran awal prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *self-management* prokrastinasi akademik kelompok eksperimen.

Post-test diperoleh untuk mengetahui hasil dari prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan. Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* diberikan pada kelompok eksperimen di SMK LPI Semarang. Kategori prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel II
Kategori Prokrastinasi Akademik (Post-test)

EKSPERIMEN			
No	Nama	Skor	Kategori
1	E-1	36	Rendah
2	E-2	37	Rendah
3	E-3	34	Rendah
4	E-4	33	Rendah
5	E-5	28	Sangat Rendah
6	E-6	42	Rendah
7	E-7	30	Sangat Rendah
JUMLAH		240	
Skor Terendah		28	
Skor Tertinggi		42	
RATA-RATA		34,2	Rendah

Sumber Data: Hasil Post-Test

Berdasarkan tabel II dapat dilihat bagaimana prokrastinasi akademik peserta didik pada kelompok

eksperimen yang diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* mengalami penurunan dibandingkan dengan *pre-test*.

2. Hasil Uji *Pre-test* dan *Post-test* Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka hasil penelitian ini dapat dideskripsikan melalui *pre-test* dan *post-test* sesuai dengan tujuan yang dilakukan. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui gambaran awal bagaimana prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat perubahan prokrastinasi akademik setelah subjek penelitian mendapatkan perlakuan teknik *self-management*. Berikut peneliti sajikan data *pre-test* dan *post-test* prokrastinasi akademik.

Tabel III
Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

<i>Pre-test</i>			
No	Nama	Skor	Kategori
1	E-1	57	Tinggi
2	E-2	59	Tinggi
3	E-3	55	Tinggi
4	E-4	58	Tinggi
5	E-5	56	Tinggi
6	E-6	58	Tinggi
7	E-7	59	Tinggi
JUMLAH		402	
Skor Terendah		55	
Skor Tertinggi		59	
Rata-rata		57,4	Tinggi

<i>Post-test</i>			
No	Nama	Skor	Kategori
1	E-1	36	Rendah
2	E-2	37	Rendah
3	E-3	34	Rendah
4	E-4	33	Rendah
5	E-5	28	Sangat Rendah
6	E-6	42	Rendah
7	E-7	30	Sangat Rendah
JUMLAH		240	
Skor Terendah		28	
Skor Tertinggi		42	Rendah
Rata-rata		34,2	Tinggi

*Sumber Data: Hasil *Pre-test* dan *Post-test**

Berdasarkan tabel III terlihat 7 subjek penelitian yang dilibatkan dalam pengolahan data mengalami penurunan skor pada *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*.

3. Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan SPSS ver 26.

Tabel IV
Hasil Uji T Pre-test dan Post-test
Prokrastinasi Akademik

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-93.0000	10.92398	4.12888	-103.10300	-82.89700	-22.524	6	.000

Sumber Data: Hasil Olahan SPSS ver.26

Berdasarkan hasil Paired T test di atas, dapat diketahui bahwa hasil signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Maka hasil nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan di kelas eksperimen. Jika N = 42 peserta didik dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh t tabel = 1,682. Sedangkan t hitung = -22.524. Oleh karena itu |t

hitung| > |t tabel| maka layanan konseling kelompok dengan teknik self-management efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 7 peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang, dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian treatment melalui konseling kelompok dengan teknik self-management, dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat lebih cekatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Hal ini dibuktikan pada hasil post-test. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata sebanyak 57,4 dengan kategori tinggi. Setelah pemberian treatment, peneliti menguji responden melalui post-test menunjukkan penurunan dan diperoleh hasil rata-rata sebanyak 34,2 dengan kategori rendah. Selisih dari hasil perolehan rata-rata pre-test dan post-test sebanyak 23,2.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik

sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik self management. Hal ini dibuktikan dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,3044. Hasil tersebut menunjukkan $|t \text{ hitung}| > |t \text{ tabel}|$ yaitu $-22.524 > 1.682$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMK LPI Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi akademik ditinjau dari religiusitas siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 509-519.
- Firmansyach, M. E. B., Kusdaryani, W., & Lestari, F. W. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, 5(4), 12738-12751.
- Handayani, D. A. K., Wibowo, M. E., Florentinus, T. S., & RC, A. R. (2018). Improving the satisfaction of guidance and counseling services through service quality, service demand, and service value. *The Journal of Educational Development*, 6(3), 356-368.
- Lieberman, C. (2019). Why you procrastinate (it has nothing to do with self-control). *New York Times*, 25.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: alfabeta, 288.
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (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).