

# **KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK**

**Maidlotul Hasanah**

Bimbingan dan Konseling, SMK Darul Ulum Kepuhdoko Jombang Jawa Timur  
e-mail:hasanah@yahoo.com

**Rohana Maryam**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *behavioral* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Dalam hal ini peneliti berpandangan bahwa konseling kelompok *behavior* dapat mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *Quasi Experimental design*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pre-test* dengan *posttest*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *pre-test* adalah 60,68, dan nilai *post-testnya* sebesar 53 dengan selisih 7,68 pada kelompok kontrol dan pada kelompok eksperimen rata-rata nilai *pre-test* adalah 61,75, dan nilai *post-testnya* sebesar 52,5 dengan selisih 9,25. Hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *post-test* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Dapat disimpulkan bahwa keefektifan konseling kelompok *behavior* dapat mengurangi prokrastinasi akademik di SMK.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok *Behavior*, *Prokrastinasi Akademik Siswa SMK*

## **Abstract**

This study aims to determine the effectiveness of behavioral groups counseling to reduce academic procrastination in vocational students. In this case the researcher views that behavior group counseling can reduce students' academic procrastination. This type of research is quantitative research, with the Quasi Experimental design research design. Data analysis techniques in this study used the T test formula. The results showed that there were very significant differences between the results of the average pre-test and posttest, in the experimental group and the control group. The results of the pre-test analysis were 60.68, and the post-test value was 53 with a difference of 7.68 in the control group and in the experimental group the average pre-test score was 61.75, and the post-test value was 52.5 with a difference of 9.25. This shows that the results of the post-test average are lower than the pre-test average. It can be concluded that the effectiveness of group behavior counseling can reduce academic pre-contrast in SMK.

**Keywords:** Behavior Group Counseling, Vocational Student, Academic Procrastination

## **Pendahuluan**

Sekolah Menengah Kejuruan berorientasi memberi bekal siswa untuk memasuki lapangan kerja yang sesuai dengan minat dan bakatnya (Depdiknas, 2010). Menurut Habsy (2017a) pada saat individu memasuki Sekolah Menengah Kejuruan bisa dikategorikan sebagai Remaja. Remaja adalah individu yang telah memasuki usia 12-20 tahun yang mengalami perubahan fase genital disertai dengan perubahan baik secara biologis maupun fisiologis (Freud dalam Alwisol, 2014).

Masa remaja adalah masa-masa yang menyenangkan, namun kenyataan dilapangan 30-40% remaja yang duduk di bangku sekolah menengah di Indonesia putus sekolah (Habsy, 2014). Remaja terbawa oleh suasana dimana kesenangan akan melupakan segalanya dan akan mulai

menunda-nunda apa yang menjadi tugas ataupun pekerjaannya sebagai pelajar ataupun sebagai peserta didik, yang biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Walker.,dkk (2004) prokrastinasi merupakan penundaan tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Gufron dan Walgito (2003) juga mengartikan prokrastinasi merupakan ketidakefektifan perilaku dalam menggunakan waktu dan kecenderungan untuk tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan. Prokrastinasi saat ini merupakan permasalahan yang modern (*modern problem*).

Menurut Watson, D. C. (2001) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya manajemen waktu yang buruk, kendali diri tidak fokus, kurang profesional, takut akan kegagalan, menghindari tugas. Menurut Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005) mengemukakan penyebab terjadinya prokrastinasi dikarenakan pemikiran yang irrasional takut akan gagal, adanya hambatan dari tugas individu yang terbaik untuk mempertahankan harga diri dengan mencari alasan yang eksternal, pertentangan, ketidaksetujuan pada tugas yang diberikan serta melakukan sesuatu yang menyenangkan terlebih dahulu atau ada hal yang lebih penting. Sedangkan menurut Watson (dalam Ghufron, 2013) penyebab terjadinya prokrastinasi diantara rasa malu untuk mengerjakan tugas yang menimbulkan rasa takut gagal, pertentangan dan perlawanan terhadap kontrol diri, serta memiliki sifat ketergantungan dan sulit untuk membuat keputusan.

Menurut Wyk (dalam Maraya, 2018) ciri-ciri prokrastinasi adalah adanya perlawanan dalam tugas, kebosanan dengan tugas, keraguan akan dapat mengerjakan tugas, menunggu waktu pengumpulan tugas terakhir, kurangnya motivasi dalam melaksanakan tugas, takut menjadi sukses, kurangnya ketrampilan dalam mengerjakan tugas, memiliki perasaan tidak mampu untuk mengerjakan tugas, bingung untuk mengawali mengerjakan tugas, kebingungan saat mengerjakan tugas, perasaan tidak nyaman, tenggang waktu tugas sangat lama, dan penundaan terbentuk karena kebiasaan.

Berdasarkan dari observasi peneliti di SMK Darul Ulum Kepuhdoko Jombang menunjukkan semua siswa kelas XI TKR (Teknik Kendaraan Ringan) teridentifikasi prokrastinasi akademik, ada beberapa faktor yang menimbulkan prokrastinasi akademik, diantaranya kontrol diri (*self control*). Selama melaksanakan observasi di SMK pada tanggal 14 Maret 2018 pukul 12.30 WIB, ditemukan hampir 80% siswa apabila diberikan pekerjaan rumah (PR) selalu saja banyak yang tidak mengerjakan dengan berbagai alasan.

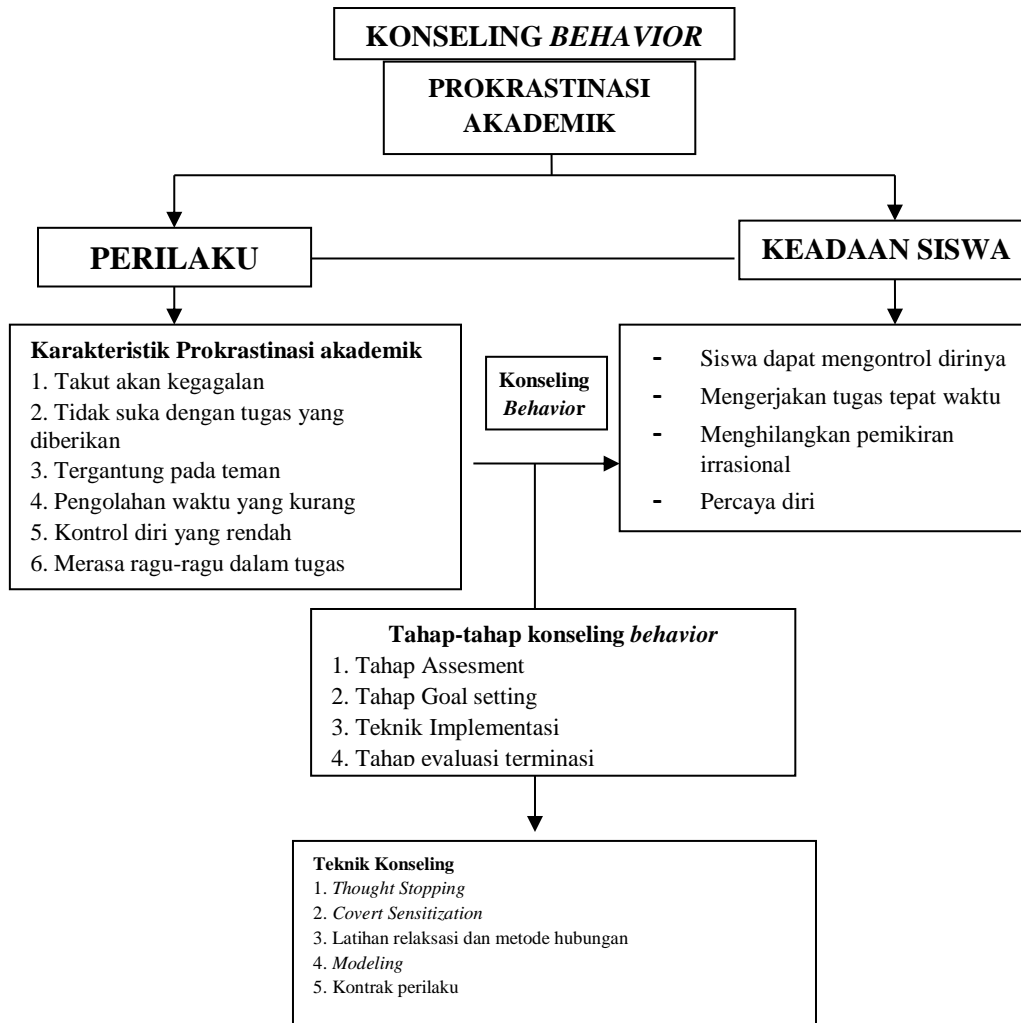
Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah penundaan pekerjaan yang dilakukan secara sia-sia dikarenakan kontrol diri yang buruk dan pemikiran yang irrasional yang bisa menimbulkan dampak negatif. Dalam penelitian ini diukur dengan angket berdasarkan teori prokrastinasi menurut Ferrari, melalui indikator sebagai berikut a.) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas sekolah, b.) keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, c.) kesengajaan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d.) melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah berdasarkan teori Ferrari., dkk (1995).

Berdasarkan uraian tersebut dapat di simpulkan bahwa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik ini perlu diatasi dengan pemberian layanan program Bimbingan dan Konseling (BK) yakni konseling kelompok. Menurut Habsy (2017b) konseling kelompok adalah “penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, perkembangan psikologis atau manusia, melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik, dan strategi yang mencanangkan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karir, dan juga patologi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang penuh dengan kerjasama antar anggota supaya tercapai perkembangan yang optimal.

Salah satu pendekatan yang ada dalam konseling kelompok yang sesuai dengan permasalahan dalam prokrastinasi akademik adalah pendekatan konseling *Behavioral*. Pendekatan konseling *behavioral* adalah cara untuk merubah perilaku melalui lingkungan subjek dengan metode ilmiah dalam bidang psikoterapi, sehingga terjadi proses belajar dalam suatu perubahan tingkah laku (Habsy, 2018). Sedangkan Corey.,dkk (2013) mengemukakan *behavioral* adalah tingkah laku manusia yang dipandang secara ilmiah, bahwa tingkah laku itu

tertib serta eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyikapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku.

Konseling kelompok *behavioral* dalam penelitian ini adalah layanan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk bisa keluar dari permasalahannya dengan cara restrukturisasi perilaku menyimpang secara dinamika kelompok. Konseling kelompok *Behavioral* dilakukan dengan empat tahap yaitu: a. *Assesment*, b. *Goal setting*, c. teknik *Implementasi*, serta d. *Evaluasi* dan *terminasi*. Dalam tahap kerja peneliti menggunakan lima teknik yaitu: (a) *Thought Stopping*, (b) *Covert Sensitization*, (c) latihan relaksasi dan metode hubungan, (d) *Modeling*, serta (e) kontrak Perilaku berdasarkan teori dari Skinner. Kerangka berpikir dalam penelitian ini divisualisasikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1**

**Kerangka Berpikir Penelitian**

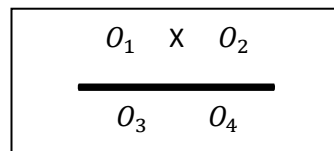
Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang didapat adalah “Apakah Keefektivan Konseling Kelompok *Behavioral* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMK?”

**METODE**

Metode penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017c). Penelitian ini menggunakan metode penelitian

kuantitatif semu (*Quasi Experimental Design*). Menurut Sugiyono (2013) *quasi experimental design* lebih baik dari *pre-experimental design*, karena kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Sedangkan menurut Cameron, R. (2011) menegaskan bahwa *quasi experimental design* adalah “*a type of experiment with research participants are not randomly assigned to the experimental and control group*”. Individu tidak secara acak mempunyai peluang yang sama baik dalam kelompok eksperimen maupun dalam kelompok kontrolnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Menurut Sugiono (2013) *nonequivalent control group design* dalam desain ini terdapat dua kelompok yang (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen) dipilih tidak secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dan *posttest*. Namun, hanya kelompok eksperimen yang diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

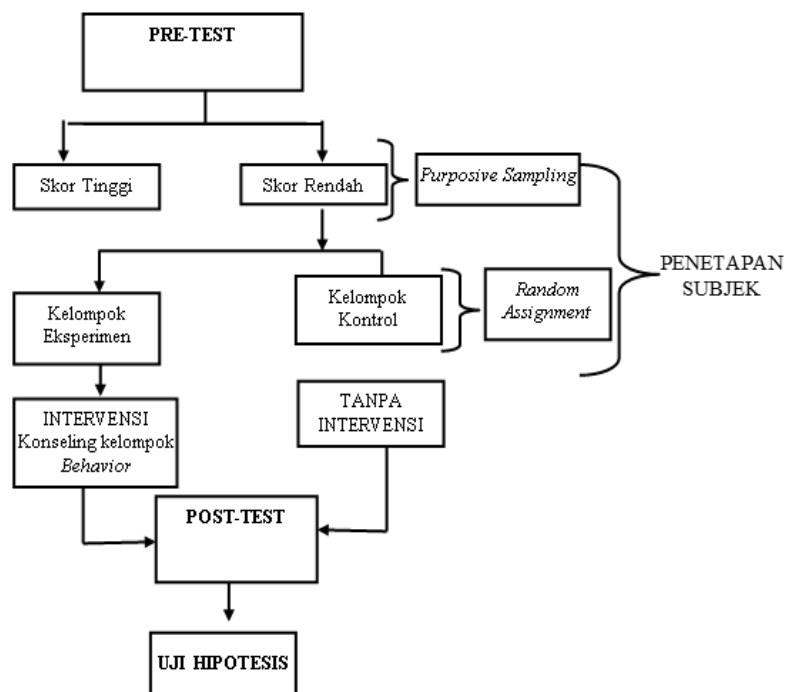


**Gambar 3.1** Desain Penelitian

Keterangan:

- $O_1$  : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen.
- $O_2$  : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen.
- $X$  : Pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen.
- $O_3$  : Pengukuran kemampuan awal kelompok kontrol.
- $O_4$  : Pengukuran kemampuan akhir kelompok kontrol.

Dengan demikian, pengukuran pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi dengan menggunakan instrumen Prokrastinasi berdasarkan teori Ferrari



**Gambar 2**  
**Kerangka Kerja Penelitian**  
**Diadaptasi dari Habsy, 2018**

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 32 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 16 orang anggota. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno dan Amty (2004) bahwa konseling kelompok pada umumnya terdiri dari 4-10 orang, sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.

**Tabel 1 Data kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No.	Kelompok	Nama	Kelompok	Nama
1	Eksperimen	NL	Kontrol	ADS
2	Eksperimen	AF	Kontrol	RAR
3	Eksperimen	SDR	Kontrol	MTR
4	Eksperimen	KPA	Kontrol	AI
5	Eksperimen	SS	Kontrol	AKP
6	Eksperimen	DA	Kontrol	FAS
7	Eksperimen	AI	Kontrol	YP
8	Eksperimen	MAF	Kontrol	MD
9	Eksperimen	DP	Kontrol	NID
10	Eksperimen	R	Kontrol	SM
11	Eksperimen	VR	Kontrol	FM
12	Eksperimen	WN	Kontrol	ANS
13	Eksperimen	MQ	Kontrol	EI
14	Eksperimen	LK	Kontrol	ZFN
15	Eksperimen	RA	Kontrol	ZIF
16	Eksperimen	PA	Kontrol	ZKN

Sampel dalam penelitian ini termasuk *sampling purposive* (sampling bertujuan). *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2013). Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiono, 2013). Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *purposive sampling*.

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa skala. Skala merupakan salah satu alat ukur psikologis yang dikembangkan demi mencapai validitas, reliabilitas, dan objektivitas tinggi dalam mengukur atribut psikologis.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono, 2013). Bentuk skala likert yaitu bentuk pernyataan tertutup yaitu sudah ditentukan alternatif jawaban sehingga responden dapat memilih sesuai dengan keadaan dirinya. Skala likert mempunyai skor 1-5, dimana pada butir *favorable* dimulai dari 5-1, sedangkan untuk butir *unfavorable* dari 1-5.

Untuk mengukur keefektifan konseling kelompok *behavior* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa pilihan jawabannya adalah sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), kurang sesuai (KS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan statistik nonparametrik. Menurut Santoso (2014) Statistik nonparametrik adalah statistik bebas sebaran (tidak mensyaratkan bentuk sebaran parameter populasi, baik normal atau tidak). Metode analisis statistik nonparametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji dua sampel berpasangan (uji *Wilcoxon*). Uji *wilcoxon* pada prinsipnya untuk menguji apakah dua sampel yang berpasangan satu dengan yang lain berasal dari populasi yang sama. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 16,00 for windows*.

Proses pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon* ini menggunakan uji hipotesis, yaitu:  
 $H_0: d = 0$  (tidak ada perbedaan diantara dua perlakuan yang diberikan)

$H_1: d \neq 0$  (ada perbedaan antara dua perlakuan yang diberikan)

Sedangkan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut:

1. Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel:

Jika  $z$  hitung < tabel, maka  $H_0$  diterima

Jika  $z$  hitung > tabel, maka  $H_0$  ditolak

2. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan:

Probabilitas < 0,05 maka  $H_0$  diterima

Probabilitas > 0.05 maka  $H_0$  ditolak.

## Hasil Penelitian

### Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berikut sajian perbandingan hasil inventori pokrastinasi akademik saat *pretest* dan *posttes* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada tabel 1

**Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttes* Kelompok Eksperimen**

Konseli	Skor <i>Prettes</i>	Kriteria	Skor <i>Posttes</i>	Kriteria
NL	74	Tinggi	50	Rendah
AF	72	Tinggi	58	Rendah
SDR	66	Tinggi	58	Rendah
KPA	61	Tinggi	48	Rendah
SS	60	Tinggi	48	Rendah
DA	54	Rendah	73	Tinggi
AI	61	Tinggi	53	Rendah
MAF	62	Tinggi	58	Rendah
DP	59	Tinggi	43	Rendah
R	60	Tinggi	47	Rendah
VR	60	Tinggi	56	Rendah
WN	44	Rendah	53	Rendah
MQ	75	Tinggi	46	Rendah
LK	59	Tinggi	38	Rendah
RA	59	Tinggi	59	Rendah
PA	62	Tinggi	52	Rendah

**Tabel 2 Hasil *pretest* dan *Posttes* pokrastinasi kelompok Kontrol**

Konseli	Skor <i>Prettes</i>	Kriteria	Skor <i>Posttes</i>	Kriteria
ADS	61	Tinggi	52	Rendah
RAR	63	Tinggi	50	Rendah
MTR	59	Tinggi	63	Tinggi
AI	61	Tinggi	51	Rendah
AKP	65	Tinggi	53	Rendah
FAS	59	Tinggi	50	Rendah

YP	62	Tinggi	43	Rendah
MD	62	Tinggi	51	Rendah
NID	41	Rendah	56	Rendah
SM	62	Tinggi	61	Tinggi
FM	62	Tinggi	55	Rendah
ANS	67	Tinggi	55	Rendah
EI	62	Tinggi	56	Rendah
ZFN	63	Tinggi	57	Rendah
ZIF	60	Tinggi	52	Rendah
ZKN	62	Tinggi	43	Rendah

**Tabel 3 Selisih hasil *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik**

Kelompok	Rata-rata		Selisih
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Eksperimen	61,75	52,5	9,25
Kontrol	60,68	53	7,68

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen rata-rata nilai *pretest* adalah 61,75, dan nilai *posttestnya* sebesar 52,5 dengan selisih 9,25, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol rata-rata nilai *pretest* adalah 60,68, dan nilai *posttestnya* sebesar 53 dengan selisih 7,68, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok kontrol.

**Tabel 3 Selisih hasil *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik**

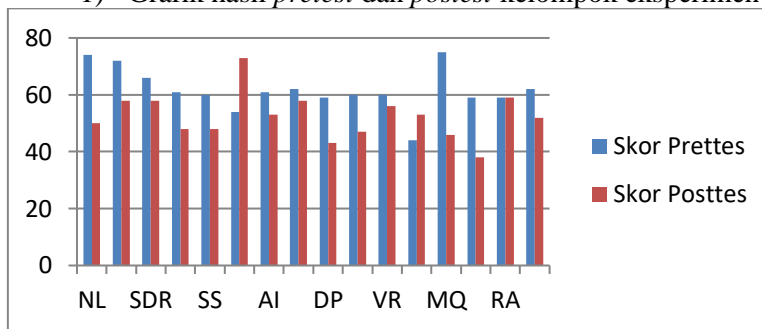
Kelompok	Rata-rata		Selisih
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Eksperimen	61,75	52,5	9,25
Kontrol	60,68	53	7,68

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen rata-rata nilai *pretest* adalah 61,75, dan nilai *posttestnya* sebesar 52,5 dengan selisih 9,25, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol rata-rata nilai *pretest* adalah 60,68, dan nilai *posttestnya* sebesar 53 dengan selisih 7,68, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok kontrol.

## Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

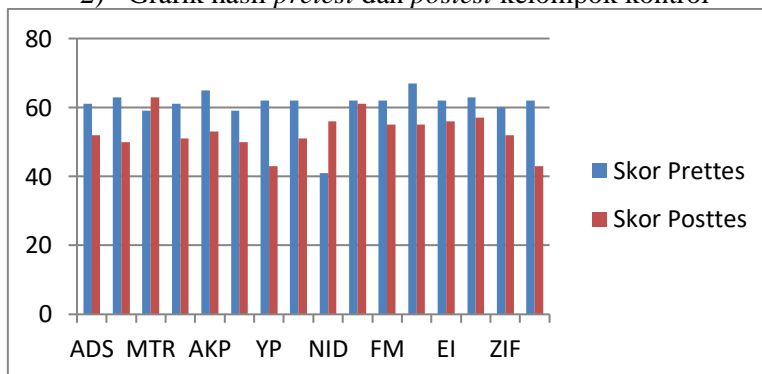
### 1) Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen



**Gambar 1** Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Grafik gambar.1 menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 61,75. Peneliti melakukan treatment (perlakuan) yaitu dengan melakukan konseling kelompok *behavior* untuk megurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen. Rata-rata hasil *posttest* pada kelompok eksperimen adalah 52,5.

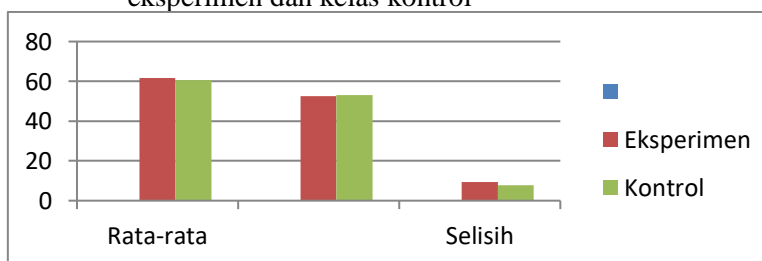
### 2) Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol



**Gambar 2** Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Grafik gambar 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* pada kelompok kontrol adalah 60,68. Peneliti melakukan treatment (perlakuan) yaitu dengan melakukan konseling kelompok *behavior* untuk megurangi perilaku *prokrastinasi* akademik. Kemudian peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok kontrol. Rata-rata hasil *posttest* pada kelompok kontrol adalah 53.

### 3) Grafik selisih hasil *pretest* dan *posttest* *prokrastinasi* akademik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol



**Gambar 3** Grafik selisih hasil *pretest* dan *posttest* *prokrastinasi* akademik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol

Grafik gambar 4.3 menunjukkan selisih hasil *pretest* dan *posttest* *prokrastinasi* akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang sangat signifikan



antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selisih nilai *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 9,25. Sedangkan selisih nilai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 7,68. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *behavior*.

### Analisis Hasil Penelitian

Metode analisis statistik nonparametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji dua sampel berpasangan (*Nonequivalent control group design*). *Nonequivalent control group design* pada prinsipnya untuk menguji apakah dua sampel yang berpasangan satu dengan yang lain berasal dari populasi yang sama. *Nonequivalent control group design* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Nonequivalent control group design* dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 16,00 for windows*.

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas *kolmogorof-smirnof* dimana untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

a) Uji normalitas

**Tabel 4.10** uji normalitas

#### Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Eksperimen	.149	16	.200*	.948	16	.454
Kontrol	.164	16	.200*	.949	16	.468

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel 4.10 diketahui bahwa nilai sig kolmogorof-smirnov lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini berdistribusi normal.

### Pembahasan

Argiropoulou (2014) mengemukakan prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda tugas dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak ada gunanya, yang membuat tugas itu tidak selesai-selesai, membuat terhambatnya tugas, serta menimbulkan ketidak nyaman perilakunya.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung (George M. Gazda dalam Winkel dan Hastuti : 2005).

*Behavioral* (Perilaku) adalah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan individu yang memiliki arti cukup luas, seperti berjalan, berbicara, tertawa, menangis, dan lain sebagainya. Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa perilaku adalah segala kegiatan atau aktifitas yang dilakukan individu, baik yang diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati oleh individu lain (Habsy, 2018)

Berdasarkan analisis data yang peneliti lakukan pada 16 peserta didik eksperimen dan 16 peserta didik kelompok kontrol dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.00 for

windows, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Behavior* dapat mengurangi prokrastinasi akademik, hal itu bisa dibuktikan bahwa Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen rata-rata nilai *pretest* adalah 61,75, dan nilai *posttestnya* sebesar 52,5 dengan selisih 9,25, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dengan *posttest* pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol rata-rata nilai *pretest* adalah 60,68, dan nilai *posttestnya* sebesar 53 dengan selisih 7,68, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *Behavior* pada kelompok kontrol.

Keefektifan konseling kelompok *behavior* untuk mengurangi prokrastinasi akademik juga diungkapkan hasil penelitian sebelumnya oleh Erlangga. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain *nonequivalent pretest-posttest group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan *prokrastinasi* akademik didik setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 8 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0,05 = 2,306$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,670 > 2,306$ ) atau nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,002 < 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_i$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ( $46,8 < 52,0$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VII SMP. Selain itu ada Swarafika, Ganta. 2016. *Konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-management dalam upaya meredusi perilaku merokok peserta didik kelas VIII SMP*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain *nonequivalent pretest-posttest group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku merokok peserta didik setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 20 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0,05 = 2,086$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,272 > 2,086$ ) atau nilai sign lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,002 < 0,005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_i$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku merokok pada peserta didik kelas VIII SMP.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Behavior* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMK. Hal ini telah dibuktikan dengan hipotesis yang berbunyi “konseling kelompok *Behavior* efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMK” dapat diterima, yang artinya konseling kelompok *Behavior* bisa mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMK.

1. Konseling kelompok *Behavior* dengan teknik *thought stopping* digunakan kepada siswa yang memiliki kecemasan berlebihan terhadap hasil pekerjaannya. Teknik *Covert Sensitization* digunakan untuk siswa yang senang bermain dari pada mengerjakan tugas. Teknik Latihan relaksasi dan metode hubungan digunakan pada siswa yang takut dengan orang tua *otoriter*. Teknik *modelling* digunakan untuk siswa yang malas belajar. Teknik kontrak perilaku digunakan kepada siswa yang ingin merubah perilakunya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik.

2. Pada kelompok eksperimen rata-rata nilai *pretest* adalah 61,75, dan nilai *posttestnya* sebesar 52,5 dengan selisih 9,25, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *behaviour* pada kelompok eksperimen.
3. Pada kelompok kontrol rata-rata nilai *pretest* adalah 60,68, dan nilai *posttestnya* sebesar 53 dengan selisih 7,68, hal ini menunjukkan bahwa hasil perolehan rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan setelah mendapatkan konseling kelompok *behavior* pada kelompok kontrol.

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan sehubungan dengan hasil penelitian yang dapat bermanfaat bagi pengembangan kegiatan Bimbingan dan Konseling di SMK adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor perlu melaksanakan konseling kelompok *Behavior* yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Serta dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan mempelajari panduan pelaksanaan konseling kelompok *Behavior* yang sudah teruji.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menerapkan konseling kelompok *Behavior* dengan menerapkan teknik *Thought Stopping*, *Covert Sensitization*, latihan relaksasi dan metode hubungan, *Modeling*, serta kontrak perilaku, untuk pengujian selanjutnya dapat menguji keefektivannya dengan menggunakan teknik lain yang relevan. Penelitian ini menggunakan model penelitian *Quasi Experimental design* dengan menggunakan desain *Non-equivalent Control Group Design*, untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan model penelitian lain.

#### Daftar Rujukan

- Alwisol, E. R., & Kepribadian, P. (2014). Malang.
- ARGIROPOULOU, M. I. (2014). Academic Procrastination in Greek Higher Education: Shedding Light on a Darkened yet Critical Issue1. *PSYCHOLOGY*, 21(2), 150-160.
- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing education*, 27(1), 5-13.
- Cameron, R. (2011). Mixed Methods Research: The Five Ps Framework. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 9(2).
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.
- Direktorat Pembinaan, S. M. K. (2010). Garisgaris Besar Program Pembinaan SMK tahun 2010
- Erlangga, E. (2017). Terapi kelompok dengan teknik logoterapi untuk meningkatkan penerimaan anak broken home. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(1).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination research. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 21-46). Springer, Boston, MA.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35. doi: <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>

- Habsy, B. A. (2017). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1), 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100. doi: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30. doi: <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Habsy, B. A. (2018b). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99. doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jp.v2n2.p91-99>
- Ghufron, M. N., & Walgito, B. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap Penerapan disiplin orangtua dengan Prokrastinasi akademik* (Doctoral dissertation, [Yogyakarta]: Universitas Gadjah Mada).
- MARAYA, N. T. (2018). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN PROKRASINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI BISNIS UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode Penelitian Manajemen. *Bandung: Alfabeta, CV*.
- Swarafika, G. (2017). *KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM UPAYA MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Walker, B., Holling, C. S., Carpenter, S. R., & Kinzig, A. (2004). Resilience, adaptability and transformability in social–ecological systems. *Ecology and society*, 9(2).
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and individual differences*, 30(1), 149-158.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. S. (2005). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.