

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU SISWA BERPROKRASTINASI
AKADEMIK TINGGI
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan)**

SKRIPSI



Oleh:

Alif Rizki Yunanto
15.0301.0073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU SISWA BERPROKRASTINASI
AKADEMIK TINGGI
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan)**

SKRIPSI



Oleh:
Alif Rizki Yunanto
15.0301.0073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU SISWA BERPROKRASTINASI
AKADEMIK TINGGI
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Studi

Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Alif Rizki Yunanto

15.0301.0073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA (Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan Magelang)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Alif Rizki Yunanto
15.0301.0073

Dosen Pembimbing I

Drs. Tawil, M.Pd.,Kons
NIP. 19570108 1985103 1 003

Magelang,
Dosen Pembimbing II

Hjjrah Eko Putro M.Pd
NIK.128406089

PENGESAHAN

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *TOKEN ECONOMY* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU SISWA BERPROKRASTINASI
AKADEMIK TINGGI**

Oleh:
Alif Rizki Yunanto
15.0301.0073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

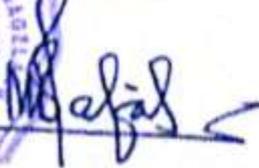
Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Jumat
Tanggal : 24 Januari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Ketua/Anggota)
2. Hijrah Eko Putro,M.Pd. (Sekretaris/Anggota)
3. Dewi Lianasari, M.Pd. (Anggota)
4. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dean FKIP



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Alif Rizki Yunanto
N.P.M : 15.0301.0073
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik
Token Economy Untuk Mereduksi Perilaku Siswa
Berprokrastinasi Akademik Tinggi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata saya dikemudian hari diketahui adanya plagiarisme atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Januari 2020

METERAI
TEMPEL
B89AHF080702077
6000
RUPIAH
Alif Rizki Yunanto
15.0301.0073



HALAMAN MOTTO

“Mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang - orang yang segera memperolehnya”

(Qs. Al- Mukminun : 61)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Eko Purnomo (Alm) dan Ibu Kariyati yang sangat saya sayangi, karena semua dukungan dan doa kalianlah yang membuat anakmu bisa menyelesaikan kuliah.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
TOKEN ECONOMY UNTUK MEREDUKSI PERILAKU SISWA
BERPROKRASINASI AKADEMIK TINGGI
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan)**

Alif Rizki Yunanto

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *token economy* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 12 siswa, 6 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Skala prokrastinasi akademik siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *parametric* yaitu uji *Paired sample t-test* dan *Independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *token economy* berpengaruh untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata penurunan kelompok eksperimen sebesar -39,7% yang termasuk dalam kategori rendah.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Token Economy, Prokrastinasi Akademik

**EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH TOKEN
ECONOMY TECHNIQUES TO REDUCE STUDENTS' ACADEMIC
PROCRASTINATION BEHAVIOR
(Research in Class VII SMP Persatuan of Mertoyudan)**

Alif Rizki Yunanto

ABSTRACT

This Research aimed to test the effectiveness of group counseling techniques token economy to reduce students' academic procrastination behavior of seven grade students of SMP Persatuan of Mertoyudan.

This type research is quasi experiment with the design of the research is nonequivalent control group design, Subjects selected by purposive sampling. Sample articles used as many as 12 students, 6 students as an experimental group and 6 students as a control group. Data collection instruments used is a students' academic procrastination behavior scale. Test this hypothesis using parametric analysis its paired sample t test and independent sample t test, test with SPSS 22.0 for Windows.

The results showed that group counseling techniques token economy to reduce students academic procrastination behavior, this is evidenced by the results of the experimental group paired sample t test with probability Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Based on analysis of an average reduce of -39,7% with the experimental group were categorized as low.

Keywords: Group Counseling, Token Economy, Student Academic Procrastination

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Token Economy* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa“.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
4. Drs. Tawil, M.Pd., Kons dan Hijrah Eko Putro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
5. Dra. Faridah selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Persatuan Mertoyudan dan batuan dari wakil kepala sekolah bidang kesiswaan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulis ini diterima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
A. Prokrastinasi Akademik	8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik Siswa	8
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	10
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	13
4. Area Prokrastinasi Akademik.....	15
5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	16
6. Dampak Prokrastinasi Akademik	19

7. Teori Prokrastinasi Akademik	21
B. Konseling Kelompok.....	24
1. Konseling Kelompok.....	24
2. Teknik Token Economy	34
C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Token Economy untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	53
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	55
E. Kerangka Pemikiran.....	57
F. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III	59
A. Metode penelitian.....	59
B. Identifikasi Variabel Penelitian	60
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	61
D. Subjek Penelitian.....	62
E. Setting Penelitian	62
F. Metode Pengumpulan Data	62
G. Instrumen Penelitian.....	63
H. Validitas dan Reliabilitas.....	64
I. Prosedur Penelitian.....	68
J. Teknik Analisis Data	71
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil Penelitian	73
1. Pelaksanaan Penelitian	73
2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	79
3. Uji Prasyarat.....	80
4. Uji Hipotesis	82
B. Pembahasan.....	88
BAB V	95
A. Simpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Desain Penelitian <i>quasi eksperiment</i>	61
2	Penilaian Instrumen	65
3	Kisi-kisi Skala Psikologi Prokrastinasi Akademik Siswa.....	65
4	Hasil uji validasi instrumen	67
5	Daftar item valid Skala psikologi setelah <i>tryout</i>	68
6	Uji Reliabilitas	70
7	Rumusan kategori	76
8	Daftar <i>Pretest</i> sampel penelitian.....	76
9	Hasil skor <i>post test</i>	80
10	Statistik deskriptif variabel penelitian	81
11	Data hasil uji Normalitas	83
12	Data Hasil Uji Homogenitas	83
13	Uji beda skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen dan Kelompok Kontrol	84
14	Rekapitulasi hasil hitung <i>pre test</i> , <i>post test</i> & <i>gain</i> Skala Prokrastinasi Akademik Siswa	87
15	Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggu- nakan <i>Independet sample t test</i>	88
17	Perubahan skor <i>pre test post test</i> kelompok eksperimen	89
18	Perubahan skor <i>pre test post test</i> kelompok kontrol	90
19	Perubahan perilaku anggota kelompok eksperimen	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka Berfikir.....	59
2	Rumusan Kategori.....	75

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1	Skor <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i> Kelas Kontrol.....	85
2	Skor <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i> Kelas Eksperimen.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin dan Surat Keterangan Pelaksanaan Skripsi	104
2	Instrumen Penelitian : Skala Prokrastinasi Akademik Siswa dan Pedoman Pelaksanaan	107
3	Lembar Validasi Instrumen dan Pedoman Pelaksanaan	178
4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas dengan SPSS	188
5	Perhitungan Kategori Skor Tingkat Karakter Siswa	206
6	Hasil <i>Pretest</i>	208
7	Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis	210
8	Hasil <i>Posttest</i>	215
9	Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok	216
10	Dokumentasi Penelitian	231
11	Buku Bimbingan	234

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa di tentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan. Keberhasilan pendidikan akan di capai apabila ada kesadaran untuk meningkatkan mutu bangsa itu sendiri serta mau mengadakan evaluasi terhadap fungsi dan tujuan dari pendidikan tersebut. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan yang fundamental. Ini berarti tercapai atau tidaknya tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar yang di alami siswa sebagai anak didik. Pendidikan yang mampu mendukung pembangunan di masa yang akan datang adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik sehingga yang bersangkutan mampu memecahkan problem yang dihadapinya.

Guru sebagai pendidik diharapkan mampu membimbing dalam arti menuntun peserta didik sesuai dengan kaidah yang baik dan mengarahkan perkembangan anak didik sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan, termasuk di dalamnya ikut memecahkan persoalan-persoalan dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi anak didik. Tujuannya dapat menciptakan perkembangan yang lebih baik pada diri peserta didik, baik

perkembangan fisik, mental dan sosialnya. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh para peserta didik dalam proses pembelajaran, salah satunya para peserta didik yang masih sering mengerjakan tugas atau belajar sehari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. Banyak peserta didik yang berpikiran bahwa dalam keadaan terdesak atau di bawah tekanan oleh jangka waktu pengumpulan tugas, mereka akan cepat dalam menyelesaikan tugas. Tindakan tersebut tidak efektif bahkan hasil yang diperoleh tidak akan optimal karena terbatasnya waktu yang dimiliki dalam pengerjaan tugas. Perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi menurut Ellis dan Knaus (dalam Gufron & Rini 2012:152) adalah Sebuah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaraan tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal tersebut terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diamanahkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat berpengaruh pada hal yang buruk pada hari ini bahkan juga masa depannya. Prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat,

stress serta penyimpangan perilaku psikologis lainnya. Antecedent berkaitan dengan anxiety disorder, tidak suka pada tugas, mempunyai sifat ketergantungan serta kesulitan dalam membuat keputusan.

Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri serta hasil yang kurang optimal serta lemahnya prestasi siswa. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi

belajar. Perilaku tersebut perlu mendapatkan penyelesaian untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu menggunakan layanan konseling kelompok teknik *token economy*.

Token economy merupakan bagian dari teknik modifikasi perilaku, modifikasi perilaku termasuk dalam pendekatan behaviorisme dengan teknik penguatan. Pendekatan behaviorisme adalah pendekatan yang mengasumsikan perilaku manusia harus dipelajari secara ilmiah (Skinner dalam Feist dan J Feist, 2010: 164). Teknik penguatan yang digunakan adalah teknik penguatan positif yang berarti setiap stimulus yang dimasukkan dalam suatu situasi, meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku akan terjadi, (Skinner dalam Feist dan J Feist, 2010: 171). Contoh penguatan umum dari penguat positif ini adalah makanan, air, uang, persetujuan sosial dan kenyamanan fisik. Purwanta (2012: 129) menyatakan, “Teknik dalam modifikasi perilaku yaitu teknik modeling, token ekonomi, pelatihan assertivitas, prosedur aversi, prosedur rileksasi, pengelolaan diri, dan pelatihan keterampilan sosial”. *Token economy* adalah salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran tersebut muncul. Hasil dari pengumpulan kepingan ini dapat ditukarkan dengan penguat lainnya.

Perilaku siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik, yaitu takut gagal, perfeksionis, kurang berhati-hati, pasif, menunda dalam

mengerjakan atau menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Penggunaan teknik *token economy* dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, hal ini sesuai dengan pendapat Combs (2002: 135 – 156) yang menyatakan sikap menunda-nunda dapat diatasi dan disembuhkan dengan beberapa cara, salah satunya adalah : Menciptakan alasan untuk sukses, yaitu seseorang yang ingin berubah harus memiliki alasan untuk sukses. Alasan kuat ini akan membantu untuk menghindari sikap menunda-nunda. Karena motivasi dari dalam diri memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap sikap seseorang. *Token economy* merupakan salah satu alasan yang membuat siswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Adanya *token economy* akan mengarahkan perilaku siswa agar mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan tindakan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *token economy* agar siswa yakin akan kemampuannya bahwa dirinya dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada sebagaimana dikemukakan pada latar belakang, maka permasalahan yang akan diungkapkan melalui penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas

2. Terdapat siswa yang pasif dalam menyelesaikan tugas
3. Terdapat siswa yang takut gagal dalam mengerjakan tugas
4. Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang belum berjalan dengan baik di SMP Persatuan Mertoyudan
5. Belum adanya solusi untuk menyelesaikan permasalahan terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini terbatas hanya menggunakan layanan Konseling Kelompok dengan teknik *token economy* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa subjek penelitian ini hanya terbatas pada Kelas VII di SMP Persatuan Mertoyudan Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh konseling kelompok teknik *token economy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *token economy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bimbingan dan konseling program layanan konseling kelompok

- b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan dan konseling program layanan konseling kelompok

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan cara mereduksi prokrastinasi melalui pemberian layanan konseling kelompok teknik *token economy*
- b. Bagi guru BK, dapat dijadikan acuan atau pedoman guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan konseling kelompok kepada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik Siswa

Seseorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron & Rini, 2010:149).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Rini, 2010:150). Senada dengan pengertian ini, Brown dan Holzam (dalam Ghufron & Rini, 2010:151) mendefinisikan prokrastinasi

sebagai suatu kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Ibid (dalam Ghufron dan Rini 2010:153) suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dirasakan oleh seorang procrastinator. Melengkapi pendapat Ibid, teori yang lain juga disampaikan oleh Lay dan Schouwenburg 1993 (dalam Mastuti, 2009:56) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman. Solomon & Rothblum 1984 (dalam Tondok, dkk 2008:77) menyatakan bahwa perilaku menunda dapat dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila dilakukan pada tugas atau pekerjaan yang penting, dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman yang secara subyektif dirasakan oleh pelaku penundaan (procrastinator).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang menunda pekerjaan atau tugas yang penting secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak

diperlukan dalam mengerjakan tugas sehingga akan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Rachmahan (dalam Wilujeng Dwi Wahyuni, 2014:3) mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain :

a. Takut gagal (*fear of failure*)

Takut gagal merupakan suatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan didepan mata.

b. Kurang berhati-hati (*impulsiveness*)

Impulsivitas berarti individu yang kurang mampu menahan keinginannya. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.

c. Perfeksionis

Prokrastinator itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan prokrastinasi karena ingi melengkapi tugas agar sempurna.

d. Pasif

Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas, pada diri prokrastinator sering kali tidak

diimbangi dengan usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.

e. Menunda

Perilaku ini sangat nampak pada prokrastinator, yang dengan berbagai alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugas.

Selanjutnya Ferrari (dalam Ghufron dan Rini,2010:153) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa cirri-ciri sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang harus dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang 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. Selain itu juga 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 mandiri. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi cirri 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 yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba ia tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya),

nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari kedua pendapat tersebut yang dimaksud dengan ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya yaitu memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (Yemima Husetiya, 2010: 6), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

a. Functional Procrastination

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

b. Dysfunctional Procrastination

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Dysfunctional procrastination ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) Decisional procrastination

Menurut Janis & Mann (M. N. Ghufron, 2003: 18), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron 2003: 18), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2) Behavioral atau avoidance procrastination

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 19), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam self esteem nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang dysfunctional yang menampakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis dysfunctional behavioral procrastination, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon & Rothblum (M. N. Ghufron, 2003: 20), area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.

- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008: 11), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka & Yuen (2008: 5), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008:

103), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut Ferrari (Mela Rahmawati, 2011: 23), reward dan punishment dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi. Menurut Mc. Cown & Jhonson (Mela Rahmawati, 2011: 23), dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping reward yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ferrari (Renni Nugrasanti, 2006: 29), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Menurut Solomon & Rothblum (Renni Nugrasanti, 2006: 29), prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 28) menyatakan, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

a. Faktor internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, meliputi:

- 1) Kondisi kodrati, Terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.
- 2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 28), tingkat itelegensi tidak mempengaruhi prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan.
- 3) Kondisi psikologis, trait kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, Millgram (M. N. Ghufron, 2003: 28). Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi

motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, Briordy (M. N. Ghufon, 2003: 29).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Ferrari & Ollivete (M. N. Ghufon, 2003: 28), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (M. N. Ghufon, 2003: 30), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008: 165), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

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

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2011: 24), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

1) Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

2) Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang

kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.

Menurut Milgran (Mela Rahmawati, 2011: 25), berpendapat bahwa:

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

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

7. Teori Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa teori psikologi yang menjadi dasar perkembangan prokrastinasi akademik diantaranya:

a. Psikodinamik dan Psikoanalitik

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik, (Anonim, 2012:8).

b. Behavioristik

Menurut Bijou aliran behavioristik ini beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran karena mendapat reward dari perilaku penundaannya, atau ketika ia tidak pernah mendapatkan punishment atas perilakunya, (Anonim, 2012: 8).

c. Kognitif dan Behavioral-Cognitive

Menurut Ellis & Knaus (Tuckman, 2002: 2), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinasi.

Dalam penelitian ini akan menitik beratkan pada pandangan Teori behavioral-kognitif. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki seseorang. Burka & Yuen (2008: 19), keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan yang mempersepsikan tugas sekolah, seseorang menunda tugas sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*), oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menundakan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Fear of the failure adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 26), mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya.

Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi ketidak sungguhan dalam mengerjakan tugas yang dihadapi yaitu dengan menunda-nunda.

B. Konseling Kelompok

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (*helping profession*). Sebagai *helping profession*, konseling dilakukan dengan berbagai prosedur, salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Menurut Ward (Kurnanto, 2013:2) prosedur kelompok dalam konseling dan psikoedukasi telah lama dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang dipandang lebih bijaksana dalam membantu konseli. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kelompok untuk berbagai fungsi pendidikan dan konseling memberikan keuntungan yang bermanfaat.

Winkel (Lubis, 2010:198) menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara

seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

Layanan konseling kelompok mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).

Berdasarkan diskripsi di atas, layanan konseling kelompok dapat dimaknai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Konseling kelompok merupakan salah satu prosedur pemberian layanan yang sifatnya membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh individu yang mengalami masalah dalam suasana kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok diharapkan mampu seperti konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:311-312) tujuan konseling kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:592-593), tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berarti bahwa konseli dapat menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi

yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain dan mendapat pemahaman baru terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, serta dapat mengembangkan komunikasi, saling menghargai antar anggota dan mampu mengatur dirinya sendiri. Kaitannya dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yaitu rendahnya kepercayaan diri.

c. Fungsi Konseling Kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, maka konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Nurhisan (2006:24) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang

dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dimasyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepad individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan fungsi layanan preventif. Konseling kelompok juga berfungsi sebagai penyembuhan, penyembuhan yang dimaksud adalah penyembuhan bukan presepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

d. Asas-Asas Konseling Kelompok

Kegiatan layanan konseling kelompok menerapkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan asas lainnya yang merupakan etika dasar konseling (Tohirin, 2014:80-86).

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bisa bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota.

4) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

6) Asas kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menerapkan saling keterbukaan, tidak ada unsur keterpaksaan (sukarela), normatif, mampu menjaga rahasia yang dibicarakan dalam forum kelompok, membahas kejadian yang berlaku sekarang, pemimpin kelompok harus mampu memberikan suasana yang nyaman dan aman sehingga klien mampu menyelesaikan masalah.

e. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Tohirin (2008 :182) secara umum teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok bisa diterapkan dalam layanan

konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah :

- 1) Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka.
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
- 3) Dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas anggota kelompok.
- 4) Penjelasan, pendalaman dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Sebagaimana halnya layanan bimbingan kelompok, implementasi teknik-teknik diatas juga diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan konseling kelompok. Selain itu, berbagai kegiatan selingan apapun permainan dapat diselenggarakan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, atau relaksasi. Sebagai penutup, kegiatan pengakhiran (teknik mengakhiri) dapat dilaksanakan.

f. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok juga menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Perencanaan yang mencakup kegiatan : (a) membentuk Kelompok Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8 – 10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang, (b) mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa kedalam layanan konseling kelompok, (c) menempatkan klien dalam kelompok, (d) menyusun jadwal kegiatan, (e) menetapkan prosedur layanan, (f) Menetapkan fasilitas layanan, (g) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- 2) Pelaksanaan yang mencakup kegiatan : (a) mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok, (b) mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok, (c) menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yang ada dalam konseling kelompok.
 - a) Evaluasi yang mencakup kegiatan : (a) menetapkan materi evaluasi, (b)menetapkan prosedur evaluasi, (c) menyusun instrumen evaluasi, (d) mengotimalisasikan instrumen evaluasi, (e) mengolah hasil aplikasi instrumen.
 - b) Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan :(a) menetapkan norma atau standar analisis, (b) melakukan analisis, dan (c) menafsirkan hasil analisis.

- 3) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan : (a) menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, (b) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, (c) melaksanakan rencana tindak lanjut.

2. Teknik *Token Economy*

a. Pengertian *Token Economy*

Pada dasarnya, *token economy* mirip dengan yang dijumpai dalam kehidupan nyata, dimana seorang pekerja dibayar untuk hasil pekerjaan mereka. *Token economy* seperti orang yang bekerja kemudian mendapat upah/ gaji setelah melaksanakan pekerjaan sesuai kontrak. Gaji dalam hal ini sama halnya dengan kepingan. Sementara pekerjaan adalah perilaku anak yang sesuai target.

Menurut Gantina Komalasari dkk. (2014: 166), *token economy* adalah strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli. Edi Purwanta (2012: 148) menyatakan bahwa *Token Economy* atau Tabungan Kepingan merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul. Pendapat-pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Martin dan Pear (2009: 323) yang menyatakan, *token economy*

adalah sebuah program dimana sekelompok individu akan memperoleh *tokens* ketika mereka melakukan perilaku yang ditargetkan, dan dapat menukar *tokens* tersebut dengan hadiah. *Tokens* merupakan penguah yang disyaratkan. Adapun pendapat lain yang mengatakan bahwa *token economy* merupakan salah satu contoh dari perkuatan ekstrinsik, yang menjadikan orang-orang melakukan sesuatu untuk meraih “pemikat di ujung tongkat” (Corey, 2013: 223).

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa *token economy* adalah suatu cara pembentukan perilaku yang memanfaatkan perkuatan ekstrinsik berupa simbol yang akan ditukar dengan hadiah agar seseorang mau melakukan suatu perilaku yang telah ditargetkan.

Token economy dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku apabila persetujuan dan pemerkuat-pemerkuat yang tidak bisa diraba lainnya tidak memberikan pengaruh (Corey, 2013: 222). Dalam pelaksanaan *token economy*, pemerkuat atau penguah yang digunakan yaitu berupa benda-benda konkret. Pemberian penguatan yang dilakukan diwujudkan secara visual berupa token atau kepingan sebagai tanda-tanda. Beberapa jenis kepingan atau tanda-tanda yang dapat digunakan sebagai simbol penguahan, antara lain adalah: bintang, kertas kupon, koin, kertas warna, stiker, kancing plastik, dan sebagainya.

Anak menerima kepingan setelah ia melakukan perilaku yang telah ditargetkan dan selanjutnya kepingan tersebut ditukarkan dengan hadiah atau ganjaran sebagai pemerkuat. Corey (2013: 219) menyebutkan ada dua jenis perkuatan yaitu perkuatan primer dan perkuatan sekunder. Martin dan Pear (2009: 136) menjelaskan bahwa pemerkuat primer adalah pemerkuat yang tidak membutuhkan perlakuan khusus untuk menjadi penguat. Martin dan Pear (2009: 136) juga menjelaskan bahwa pemerkuat sekunder adalah jenis penguat yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan di atas, dapat kita pahami bahwa perkuatan primer merupakan perkuatan yang memenuhi kebutuhan fisik dan perkuatan sekunder merupakan perkuatan yang memenuhi kebutuhan psikis. Perkuatan primer memuaskan kebutuhan-kebutuhan fisiologis, contohnya adalah makanan dan tidur atau istirahat. Sedangkan perkuatan sekunder memuaskan kebutuhan psikologis dan sosial, contohnya pujian, hadiah, persetujuan, tanda penghargaan, dan lain-lain.

b. Prinsip *Token Economy*

Menurut Pervin, Cervone dan John (2010: 385), pada *token economy*, teknisi behavioral memberikan imbalan, berwujud token, untuk berbagai perilaku pasien yang dianggap diinginkan (*desirable*). Ini sesuai dengan pendapat Corey (2013: 222) yaitu,

tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan pemerkuat-pemerkuat yang bisa diraba (tanda-tanda seperti kepingan logam) yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek atau hak istimewa yang diinginkan. Dalam melaksanakan *token economy*, salah satu prinsip yang harus diperhatikan adalah karakteristik kepingan itu sendiri. Edi Purwanta (2005: 175) menjelaskan meskipun bahan, ukuran, dan jenis kepingan berbeda-beda namun kepingan harus memiliki karakternya, yaitu dapat dilihat, diraba, dan dihitung.

Karakteristik tersebut harus dipenuhi serta anak harus memahami cara menggunakan kepingan tersebut. Memahami cara menggunakan kepingan, berarti anak harus mengetahui harga kepingan sehingga prosedur ini benar-benar sebagai alat pendorong dan penguat secara fakta. Beritahukan kepada anak bahwa kepingan-kepingan tersebut dapat ditukar dengan barang atau kegiatan yang disukai anak dan jelaskan harga setiap pengukuh tersebut. Selain berkaitan dengan kepingan itu sendiri, Miltenberger (2004: 498) mengungkapkan ada komponen-komponen dasar dari *token economy*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Pengaruh target perilaku yang diinginkan jelas dan nyata
- 2) Tokens yang digunakan sebagai penguat dapat dikondisikan
- 3) Adanya pengukuh idaman yang akan ditukarkan dengan tokens
- 4) Jadwal pemberian tokens harus jelas

- 5) Tingkatan dimana tokens dapat ditukarkan dengan pengukuh idaman
- 6) Waktu dan tempat untk menukarkan tokens dengan pengukuh idaman
- 7) Dalam beberapa hal, jika ada perilaku yang tidak diinginkan bersaing dengan perilaku yang diinginkan, biaya respon mungkin termasuk dalam *token economy*.

Adapun pendapat lain, Walker mengungkapkan beberapa elemen pokok sebagai prinsip token economy (dalam Edi Purwanta, 2012: 151), yaitu:

- 1) Lingkungan dapat dikontrol. Dalam pelaksanaan program ini, lingkungan yang menimbulkan perilaku dapat diprediksi dan dikendalikan
- 2) Sasaran perilaku harus spesifik. Perilaku yang akan diubah harus dideskripsikan dengan jelas.
- 3) Tujuan dapat terukur. Tujuan yang ditetapkan dapat diukur kemunculannya.
- 4) Bentuk atau jenis benda sebagai kepingan jelas.
- 5) Kepingan sebagai hadiah. Kepingan tersebut dapat berfungsi sebagai hadiah bagi anak yang telah menjalankan program. Maka dari itu, kepingan hendaknya dibuat semenarik mungkin bagi anak.

- 6) Sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Berikan kepingan segera setelah perilaku yang ditargetkan muncul.
- 7) Mempunyai makna lebih sebagai pengukuh. Kepingan yang diperolehnya mempunyai makna sebagai pengukuh berikutnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen dasar *token economy* meliputi target perilaku yang diubah harus jelas, adanya tanda-tanda atau tokens, jenis token yang digunakan berupa benda konkrit, jenis pengukuh idaman harus disesuaikan dengan keinginan dan minat anak, nilai tukar tokens dan hadiah disesuaikan dengan motivasi anak terhadap perilaku yang ditargetkan, dan adanya ketentuan untuk mendapatkan token yang jelas.

c. Tujuan *Token Economy*

Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (Corey, 2013: 216). Sebagai salah satu teknik modifikasi perilaku, Miltenberger (2004: 498) mengemukakan tujuan *token economy* adalah untuk menguatkan perilaku yang diinginkan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi perilaku yang tidak menyenangkan melalui sebuah lingkungan terstruktur dengan memberikan suatu perlakuan. Corey (2013: 223) juga menyatakan

bahwa *token economy* merupakan salah satu perkuatan yang ekstrinsik, yang menjadikan orang-orang melakukan sesuatu untuk meraih “pemikat di ujung tongkat”. *Token economy* bertujuan mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik. Dengan pelaksanaan *token economy* diharapkan bahwa perolehan tingkah laku yang diinginkan akhirnya dengan sendirinya akan menjadi cukup mengganjar untuk memelihara tingkah laku yang baru. Martin dan Pear (2009: 136) menyatakan bahwa perkuatan positif bertujuan untuk meningkatkan frekuensi tingkah laku ketika mendapatkan peristiwa yang menyenangkan atau stimulus. *Reward* (hadiah) dan *positive reinforcer* (penguatan positif) sering digunakan sebagai penguat atau peningkat frekuensi perilaku. *Token economy* menggunakan hadiah sebagai penguat positif yang dapat meningkatkan frekuensi perilaku.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa pada dasarnya tujuan pelaksanaan *token economy* adalah untuk menguatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan sesuai dengan target perilaku yang telah ditetapkan. Target perilaku hendaknya disesuaikan dengan kebiasaan atau norma dan aturan yang berlaku di lingkungan di mana *token economy* tersebut diterapkan. Dalam hal ini, tujuan pelaksanaan *token economy* di lingkungan Sekolah Menengah

Pertama adalah mendorong anak untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

d. Implementasi *Token Economy*

Menurut Gantina Komalasari dkk. (2014: 168-168), ada beberapa langkahlangkah *token economy*, yaitu:

- 1) Membuat analisis ABC
- 2) Menetapkan target perilaku yang akan dicapai bersama konseli.
- 3) Penetapan besaran harga atau poin token yang sesuai dengan perilaku target.
- 4) Penetapan saat kapan token diberikan kepada konseli.
- 5) Menetapkan perilaku awal program.
- 6) Memilih *reinforcement* yang sesuai bersama konseli.
- 7) Memilih tipe token yang akan digunakan, misalnya: bintang, stempel, dan kartu.
- 8) Mengidentifikasi pihak yang terlibat dalam program seperti staf sekolah, guru, relawan, siswa, anggota *token economy*.
- 9) Menetapkan jumlah dan frekuensi penukaran token.
- 10) Membuat pedoman pelaksanaan *token economy*.
- 11) Pedoman diberikan kepada konseli dan staf.
- 12) Lakukan monitoring.

Token economy diterapkan dengan melakukan perencanaan dan pelaksanaan secara cermat. Menurut Edi Purwanta (2005: 17),

secara umum pelaksanaan *token economy* ada tiga tahap yang harus diperhatikan supaya pelaksanaan program ini dapat berjalan dengan baik. Tiga tahapan tersebut, antara lain sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Menurut Napsiah Ibrahim dan Rohana Aldy (dalam Edi Purwanta, 2005: 17), pada tahap persiapan ada empat hal yang perlu dipersiapkan, yaitu:

- a) Menentukan target tingkah laku yang akan dicapai dengan menetapkan tingkah laku yang akan diubah.
- b) Menentukan barang atau kegiatan yang akan menjadi penukar kepingan.
- c) Memberi nilai atau harga untuk setiap kegiatan yang ditargetkan dengan keinginan.
- d) Menetapkan harga barang atau kegiatan penukar.

Sependapat dengan Napsiah Ibrahim, Martin dan Pear (2009: 140) menyatakan, langkah pertama dalam merancang *token economy* untuk sekelompok anak-anak adalah dengan memilih tingkah laku yang ditargetkan. Dalam mengidentifikasi perilaku yang menghasilkan token, penting untuk menentukan apa saja yang harus dikerjakan dan tentukan pula jumlah perilaku yang harus dikerjakan tersebut. Menurut Pervin, Cervone dan John (2010: 385), perilaku sasaran dipilih dan

penguatan dibuat berdasarkan performa dari respon yang diinginkan.

Target tingkah laku harus didefinisikan secara spesifik. Menentukan target tingkah laku yang akan dicapai dilakukan dengan menetapkan tingkah laku yang akan diubah atau perilaku yang akan dibentuk. Pendidik membuat daftar target perilaku apa saja yang harus dilakukan oleh anak. Target perilaku disesuaikan dengan kebutuhan anak, perilaku-perilaku anak yang mana saja yang akan diubah hendaknya dijelaskan secara spesifik. Perubahan tingkah laku sebagai kriteria yang spesifik memberikan kemungkinan bagi evaluasi langsung atas keberhasilan kerja dan kecepatan bergerak ke arah tujuan-tujuan tarapeutik yang bisa dispesifikasikan dengan jelas (Corey: 2013: 222).

Martin dan Pear (2009: 140) menjelaskan bahwa langkah kedua yaitu menentukan daftar pemerkuat atau yang biasa disebut "*reinforcement menu*". Barang atau kegiatan yang menjadi penukar kepingan menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan *token economy* karena hadiah disini berfungsi sebagai pendorong agar anak mau melakukan perilaku yang telah ditargetkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Schaefer (1989: 22) yang menyatakan bahwa dorongan atau pengembangan yang positif ialah hadiah-hadiah

yang diterima atau timbul sesudah tingkah laku itu. Menurut Martin dan Pear (2009: 140), hadiah atau penguat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu makanan, aktifitas, dan mainan.

Dalam menentukan barang atau kegiatan yang akan menjadi hadiah atau penukar kepingan, Edi Purwanta (2012: 153) menjelaskan, pendidik dapat memilih barang-barang atau kegiatan dengan cara menanyakan kepada anak mengenai barang-barang atau kegiatan apa yang disukai anak sebagai hadiah. Jadi dalam *token economy*, sebelum menentukan hadiah, guru menanyakan kepada anak mengenai hadiah apa saja yang akan ditukar dengan kepingan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa pemilihan *reinforcement* tergantung pada kebutuhan dan minat konseli (Gantina Komalasari dkk., 2014: 167).

Setiap kegiatan pada perilaku yang ditargetkan diberi nilai atau harga. Edi Purwanta (2005: 177) berpendapat, harga-harga kepingan dapat disamakan atau disesuaikan dengan perilaku mana yang membutuhkan penguat lebih banyak maka diberi harga yang lebih tinggi dibandingkan perilaku-perilaku lainnya. Misalkan saat anak mencuci tangannya sebelum makan maka ia mendapat satu kepingan dan jika anak menyelesaikan tugasnya maka mendapat tiga kepingan. Dalam pelaksanaan *token*

economy, perhitungkan pula pengukuh dengan harga kepingan. Berikan harga yang tinggi untuk pengukuh atau hadiah yang paling diminati sebagian besar anak daripada hadiah-hadiah lainnya. Hal tersebut bertujuan agar anak terdorong untuk lebih sering melakukan target perilaku serta melakukannya sebanyak mungkin.

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang harus dilakukan pada tahap persiapan yaitu menentukan target perilaku dan menentukan pemerkuat. Sebelum pelaksanaan *token economy*, pastikan semua anak memahami dan menerima keputusan yang telah dibuat sehingga tidak terjadi masalah ketika pelaksanaan teknik ini.

2) Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pembuatan kontrak antara anak dengan guru mengenai aturan dalam pelaksanaan *token economy*. Buatlah kesepakatan mengenai pelaksanaan *token economy*, sampaikan perancangan yang telah dibuat. Jelaskan kepada anak tentang aturan-aturan pelaksanaan teknik ini. Kegiatan yang sederhana, biasanya kontraknya cukup secara lisan dan keduanya dapat saling memahami, tetapi pada kegiatan yang kompleks sering kontrak dapat ditulis dan ditandatangani oleh keduanya dan bahkan ada sanksi (Edi Purwanta, 2012: 154).

Persyaratan pelaksanaan teknik ini pun hendaknya jelas. Persyaratan dijelaskan di awal saat membuat kesepakatan dengan anak, sehingga teknik ini dapat terlaksana dengan lancar. Pemilihan pengukuh juga perlu diperhatikan, pilihlah pengukuh yang macam dan kualitasnya memadai. Pengukuh yang macam dan kualitasnya memadai ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan atau tahap perkembangan anak. Misalkan saat memilih alat permainan sebagai pengukuh, pastikan alat permainan tersebut sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak serta aman untuk anak-anak.

Jika *token economy* dilaksanakan di sekolah, guru bertugas mencatat tingkah laku yang ditargetkan untuk anak. Ketika tingkah laku yang ditargetkan muncul, maka segera berikan kepingan kepada anak. Setelah kepingan dinilai cukup, bimbing anak untuk menukarkan kepingan dengan hadiah yang diinginkannya. Martin dan Pear (2009: 141) menyarankan, ketika memberikan kepingan atau tokens, beritahu pada anak tentang perilaku yang mereka tunjukkan, hal ini dilakukan agar anak fokus terhadap perubahan perilaku yang diharapkan bukan semata-mata karena tokens akan yang mereka peroleh. Jadi, harus kita ingat bahwa *token economy* bertujuan membentuk perilaku bukan semata-mata memberikan hadiah, dan hadiah hanya sebagai alat dalam pelaksanaan *token economy*.

Penukaran kepingan dapat dilakukan setiap hari maupun setiap akhir pelaksanaan teknik ini, misalkan penukaran kepingan dilakukan seminggu sekali setiap hari sabtu. Ini sependapat dengan Martin dan Pear (2009: 140) yaitu, pada awalnya baik untuk memberikan pemerkuat sesering mungkin; namun demikian, ketika anak yang mulai tidak tergantung dengan pemerkuat maka pemberian pemerkuat dapat dikurangi durasinya. Adapun pendapat lain dari Stainback dan Payne (dalam Martin dan Pear, 2009: 323) merekomendasikan bahwa penukaran kepingan dilakukan sekali atau dua kali per hari selama tiga atau empat hari dan kemudian turunkan frekuensi penukaran hadiah hingga hanya sekali per minggu selama tiga minggu pelaksanaan *token economy*. Hal tersebut dapat mengajarkan kepada anak untuk konsisten terhadap perilaku yang ditargetkan.

Salah satu langkah-langkah pelaksanaan *token economy* menurut Gantina Komalasari dkk. (2014: 169) yaitu mengidentifikasi pihak yang terlibat dalam program. Dalam melaksanakan *token economy*, pelaksana dapat bekerjasama dengan guru lain, misalnya guru utama bekerjasama dengan guru pendamping. Siapkan alat perekam data untuk mengambil data, tentukan siapa yang bertugas mengambil data, dan tentukan pula kapan data tersebut harus diambil atau direkam

(Edi Purwanta, 2005: 178). Selain terkait dengan data perilaku anak, tetukan siapa yang akan mengelola pengukuh. Pengelola pengukuh bertugas memberikan kepingan dan tempat penukaran kepingan dengan hadiah yang telah disepakati. Berikan anak kepingan sejumlah harga yang telah ditentukan terhadap suatu perilaku tertentu. Dan yang terakhir adalah waspada terhadap kemungkinan hukuman. *Token economy* fokus pada pemberian hadiah sebagai penguat bukan hukuman.

3) Tahap evaluasi

Tahap ini dilakukan setelah pelaksanaan program. Pada tahap ini akan diketahui faktor-faktor apa yang perlu ditambah ataupun dikurangi dalam daftar pengukuhan atau perubahan tingkah laku yang telah dilaksanakan tersebut.

Setelah melalui tahap-tahap pelaksanaan program *token economy* di atas, ada beberapa hal yang harus diperhatikan supaya pelaksanaan program tersebut dapat berjalan dengan lancar. Soetarlinah Soekadji (dalam Edi Purwanta, 2005: 179) mengemukakan beberapa aturan dan pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam implementasi tabungan kepingan supaya efektif, yaitu sebagai berikut:

- 1) Hindari penundaan
- 2) Berikan kepingan secara konsisten
- 3) Memperhitungkan pengukuh dengan harga kepingan

- 4) Persyaratan hendaknya jelas
- 5) Pilih pengukuh yang macam dan kualitasnya memadai
- 6) Kelancaran pengadaan pengukuh idaman
- 7) Pemasaran pengukuh idaman
- 8) Jodohkan pemberian kepingan dengan pengukuh sosial positif
- 9) Perhitungkan efeknya terhadap orang lain
- 10) Perlu persetujuan berbagai pihak
- 11) Perlu kerjasama subyek
- 12) Perlu latihan bagi pelaksana
- 13) Perlu pencatatan
- 14) Kombinasi dengan prosedur lain
- 15) Follow-up dan penundaan pengukuhan.

Aylo dan Azrin (dalam Gantina Komalasari dkk., 2014: 168) mengusulkan beberapa arahan untuk program penetapan *token economy* yang efektif dalam sebuah institusi, misalnya sekolah, adalah sebagai berikut:

- 1) Penerapan *token economy* harus diterapkan oleh seluruh staf secara konsisten.
- 2) Penerapan *token economy* harus memiliki sistem yang jelas seperti perilaku spesifik yang diharapkan dan token yang didapatkan, sehingga partisipan dapat mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu diri mereka.

- 3) Untuk meningkatkan efektivitas token, *token economy* secara bertahap dikurangi dan diganti dengan penguatan sosial, seperti pujian sebagai cara meningkatkan motivasi internal.

Token economy memberikan motivasi ekstrinsik berupa benda-benda supaya anak mau melakukan suatu perilaku. Dalam *token economy*, motivasi ekstrinsik diharapkan bahwa nantinya akan berubah menjadi motivasi intrinsik. Ini sesuai dengan pernyataan Corey (2013: 223), diharapkan bahwa perolehan tingkah laku yang diinginkan akhirnya dengan sendirinya akan menjadi cukup mengganjar untuk memelihara tingkah laku yang baru. Namun demikian, untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, *token economy* tidak bisa serta merta dihentikan. Berikut petunjuk yang bisa diikuti untuk mengurangi atau melepas *token economy* menurut Martin dan Pear (2009: 141):

- 1) Mengurangi frekuensi tokens dan meningkatkan perilaku yang menjadi syarat untuk memperoleh tokens Mengurangi jumlah barang yang ada di daftar hadiah
- 2) Meningkatkan penguatan sosial dan pujian
- 3) Meningkatkan frekuensi waktu pemberian tokens dan waktu penukaran hadiah.

Penting untuk mengikuti keseluruhan langkah-langkah di atas untuk mengarahkan anak supaya tidak menjadikan tokens sebagai tujuan mereka. Jika langkah-langkah tersebut dilakukan

secara berangsur-angsur, maka akan mengubah anak kembali pada pengaturan kelas yang normal.

e. Keuntungan dan Kelemahan *Token Economy*

Ciri khas *token economy* yaitu penggunaan token sebagai pemerkuat tingkah laku. Menurut Corey (2013: 222), penggunaan pemerkuat yang layak memiliki beberapa keuntungan, antara lain:

- 1) Tanda-tanda tidak kehilangan nilai intensifnya,
- 2) Tanda-tanda bisa mengurangi penundaan yang ada diantara tingkah laku yang layak dengan ganjaran,
- 3) Tanda-tanda bisa digunakan sebagai pengukur yang konkret bagi motivasi individu untuk mengubah tingkah laku tertentu,
- 4) Tanda-tanda adalah bentuk perkuatan yang positif,
- 5) Individu memiliki kesempatan untuk memutuskan bagaimana menggunakan tanda-tanda yang diperolehnya, dan
- 6) Tanda-tanda cenderung menjebatani kesengajaan yang sering muncul diantara lembaga dan kehidupan sehari-hari.

Martin dan Pear (2009: 139) mengungkapkan beberapa keuntungan dari penerapan *token economy*, yaitu:

- 1) Sebagai jembatan antara target perilaku dan penguatan
- 2) Memberi penguatan atas setiap tanggapan

- 3) Dapat mempertahankan perilaku dalam jangka waktu yang lebih lama ketika pemberian hadiah tidak mampu melakukannya
- 4) Dapat memperkuat respon
- 5) Menjaga properti pemerkuat
- 6) Mengurangi penguasaan atas efek pemuasan
- 7) Memberikan penguatan yang sama untuk anak yang memiliki kesukaan yang berbeda terhadap hadiah
- 8) Dapat memberikan dorongan yang lebih besar daripada satu penguatan primer

Token economy merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang memiliki keuntungan dan kelemahan. Edi Purwanta (2012: 14) mengungkapkan kelemahan-kelemahan tersebut diantaranya:

- 1) Percobaan-percobaan awal yang dilakukan dalam modifikasi perilaku menggunakan media binatang, sementara perilaku binatang tidak sekompleks perilaku manusia sehingga jika diterapkan pada manusia memerlukan penanganan yang lebih teliti.
- 2) Tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sehingga modifikasi perilaku mempunyai kesulitan untuk mengubah perilaku-perilaku yang pengamatannya tidak

berlangsung. Bahkan banyak perilaku yang melalui mediapenghayatan terhadap perilaku itu sendiri.

- 3) Perilaku manusia itu kompleks, sehingga untuk melakukan analisis perilaku yang tepat memerlukan latihan dan kecermatan dari terapis.

Pendapat lain mengenai kelemahan *token economy* diungkapkan oleh Miltenberger (2004: 513), kelemahan-kelemahan tersebut meliputi waktu, upaya atau usaha dalam mengorganisasi program dan biaya untuk penyediaan pengukuh idaman. Dalam pelaksanaan *token economy*, target perilaku yang akan dilakukan harus didefinisikan secara spesifik. Perubahan tingkah laku sebagai kriteria yang spesifik memberikan kemungkinan bagi evaluasi langsung atas keberhasilan kerja dan kecepatan bergerak ke arah tujuan-tujuan terapeutik yang bisa dispesifikasi dengan jelas (Corey, 2013: 193).

C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Token Economy* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak

maksimal. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar. Perilaku tersebut perlu mendapatkan penyelesaian untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu menggunakan layanan konseling kelompok teknik *token economy*.

Token economy merupakan bagian dari teknik modifikasi perilaku, modifikasi perilaku termasuk dalam pendekatan behaviorisme dengan teknik penguatan. Teknik penguatan yang digunakan adalah teknik penguatan positif yang berarti setiap stimulus yang dimasukkan dalam suatu situasi, meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku akan terjadi. Contoh penguatan umum dari penguat positif ini adalah makanan, air, uang, persetujuan sosial dan kenyamanan fisik.. *Token economy* adalah salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali

setelah perilaku sasaran tersebut muncul. Hasil dari pengumpulan kepingan ini dapat ditukarkan dengan penguat lainnya.

Penggunaan konseling kelompok dengan teknik *token economy* dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, sikap menunda-nunda dapat diatasi dan disembuhkan dengan beberapa cara, salah satunya dengan menciptakan alasan untuk sukses, yaitu seseorang yang ingin berubah harus memiliki alasan untuk sukses. Alasan kuat ini akan membantu untuk menghindari sikap menunda-nunda. Karena motivasi dari dalam diri memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap sikap seseorang. *Token economy* merupakan salah satu alasan yang membuat siswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Adanya *token economy* akan mengarahkan perilaku siswa agar mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Alhadi, dkk (2017) menggunakan strategi konseling untuk mereduksi perilaku prokrastinasi di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta melalui penelitian secara deskriptif kuantitatif dengan hasil 17,2% pelajar memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, 77,1% prokrastinasi sedang dan 5,7% kategori prokrastinasi rendah. Penelitian ini mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa intervensi melalui konseling dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pada penelitian ini, peneliti merekomendasikan untuk

menggunakan konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik kepada peneliti yang akan datang.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Husni (2010) juga menggunakan konseling dalam penelitiannya dengan menggunakan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian tersebut berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa”. Penelitian ini menggunakan keefektifan konseling kelompok kognitif perilaku dengan subjek penelitian adalah delapan siswa XI IPS yang memiliki nilai atau skor tinggi pada perilaku prokrastinasi dan hasilnya memiliki perbedaan setelah dilakukan pemberian konseling kelompok-kognitif dengan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *one group test-post tes design*.

Penelitian Weni Anggraini (2013) yang berjudul “Keefektifan Teknik Token Ekonomi untuk Meningkatkan Keterlibatan Akademik dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kota Bengkulu”. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa teknik token ekonomi efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP N 1 Kota Bengkulu.

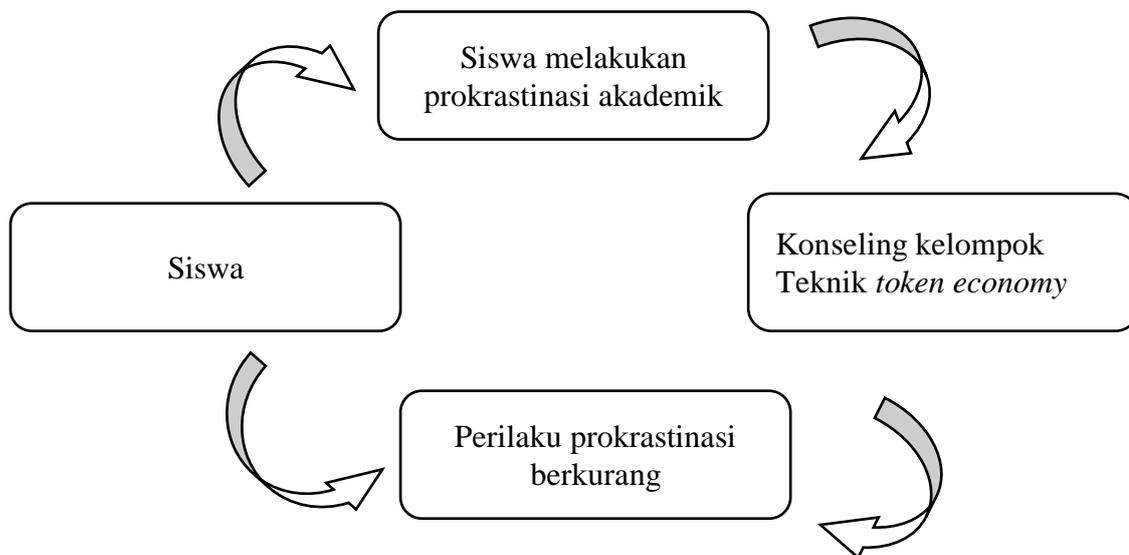
Pada penelitian yang dilakukan oleh Weni Anggraini (2017) menggunakan teknik *token economy* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian tersebut berjudul “Token

Ekonomi Sebagai Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik". Prokrastinasi akademik dapat berkurang dengan pemberian *reward* atau *reinforcement* positif kepada peserta didik yang telah mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya. Token ekonomi sebagai suatu teknik dalam pemberian *reward* dapat diberikan kepada peserta didik agar prokrastinasi akademiknya dapat berkurang.

E. Kerangka Pemikiran

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

Upaya dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa dalam penelitian ini memberikan layanan konseling kelompok teknik *token economy* dengan tujuan pelaksanaan adalah untuk menguatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan sesuai dengan target perilaku yang telah ditetapkan. Dalam hal ini, tujuan pelaksanaan *token economy* di lingkungan SMP Persatuan Mertoyudan adalah mendorong anak untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Agar lebih jelas, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut



Gambar 1
Hubungan Antar Variabel

Keterangan :

1. Siswa yang belum diberikan *treatment*.
2. Siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi.
3. Siswa diberikan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *token economy*.
4. Perilaku prokrastinasi akademik siswa menurun.

F. Hipotesis Penelitian

Yusuf (2014 : 130) menyatakan hipotesis adalah kesimpulan sementara, merupakan suatu konstruk yang masih perlu dibuktikan, suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, maka dari itu hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *token economy* berpengaruh terhadap mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2010:2). pembahasan dalam bab ini meliputi identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, setting penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian dan metode analisis data.

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* menggunakan metode *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian merencanakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan pengukuran sebelum pemberian perlakuan dan pengukuran setelah pemberian perlakuan, perbedaan hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan.

Tabel 1
Desain penelitian *Quasi Eksperimen*
Nonequivalent Control Group Design

Group	Pretest	Perlakuann	Posttest
KE	X1	✓	X2
KK	Y1	✓	Y2

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen	KK : Kelompok Kontrol
X1 : Hasil Pretes KE	Y1 : Hasil Pretest KK
X2 : Hasil Postest KE	Y2 : Hasil Postest KK
✓ : Perlakuan dengan teknik <i>Token Economy</i>	✓ : Perlakuan tanpa <i>Token Economy</i>

Langkah rencana penelitian yang pertama adalah memberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai data awal mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa. Langkah kedua yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berupa konseling kelompok dengan teknik *Token Economy*, konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 6 pertemuan. Kemudian kelompok kontrol diberikan perlakuan sebanyak 4 kali tanpa teknik. Langkah ketiga memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Langkah keempat yaitu membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Mereduksi perilaku prokrastinasi siswa adalah variabel *dependent* (variabel terikat), variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel independent (Variabel bebas).

2. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Token Economy* adalah variabel *independent* (Variabel Bebas), variabel yang mempengaruhi atau menjadi stimulus terhadap variabel terikat.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian. Definisi operasional yang diberikan pada suatu variabel yang hendak diteliti dilakukan dengan cara memberikan spesifikasi atau arti kegiatan yang memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah :

Perilaku Prokrastinasi akademik siswa memiliki ciri-ciri perilaku sebagai berikut :

- 1) Terlambatan dalam mengerjakan tugas
- 2) Menundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Konseling Kelompok Teknik *Token Economy* dilakukan dengan memberikan *treatment* dengan tema Prokrastinasi Akademik sesuai buku panduan. Apabila dalam setiap pertemuan, konseli tidak melakukan perilaku prokrastinasi maka, akan mendapatkan satu kepingan (bintang) sesegera mungkin setelah perilaku yang diinginkan

muncul. Hasil dari kepingan ini dapat ditukarkan dengan penguat yang sudah disepakati pada saat pertemuan pertama.

D. Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan 33 Siswa

b. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi sebanyak 12 orang yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik siswa yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

c. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki peringkat 12 tertinggi berdasarkan *pretest*.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilakukan di kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan yang beralamat Jl. K.H Irsyad No. 01 Bondowoso, Mertoyudan.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah:

Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*) yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Instrument ini menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai)

Tabel 2
Penilaian Instrumen

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

G. Instrumen Penelitian

Kisi – kisi skala psikologi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			+	-	
	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1. Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	2, 3, 56, 58	1, 4, 5, 57	8
		2. Penundaan dalam menyelesaikan tugas	9, 11, 59, 60	6, 7, 8, 10	8

Ciri - ciri Prokrastinasi Akademik	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1. Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas	12, 13, 15, 17	14, 16, 18, 19	8
		2. Memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas	22, 24, 26, 61	20, 21, 23, 25	8
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1. Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan	29, 31, 33, 62	27, 28, 30, 32	8
		2. Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> penyelesaian tugas yang telah ditentukan	35, 36, 38, 40	34, 37, 39, 63	8
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1. Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat	42, 44, 46, 47	41, 43, 45, 48	8
		2. Melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan	49, 51, 53, 55,	50, 52, 54,64	8
TOTAL			32	32	64

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Data analisis butir pertanyaan/pernyataan menggunakan bantuan program SPSS 22.00 *For Windows*. Jumlah item pertanyaan/pernyataan skala psikologi adalah 64 dengan jumlah *sample tryout* adalah 59. Dengan kriteria valid adalah $r_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%.

Dari hasil analisis didapatkan hasil item pertanyaan/pernyataan valid berjumlah 57 dan item gugur/tidak valid berjumlah 7, berikut adalah data analisis dalam bentuk tabel:

Tabel 4
Hasil Uji Validasi Instrumen

No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil	No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil
Item_1	0.239	0,254	Valid	Item_33	0.032	0,254	Valid
Item_2	0.218	0,254	Valid	Item_34	0.033	1,254	Valid
Item_3	0.319	0,254	Valid	Item_35	0.034	2,254	Gugur
Item_4	0.325	0,254	Gugur	Item_36	0.035	3,254	Valid
Item_5	0.488	0,254	Gugur	Item_37	0.036	4,254	Valid
Item_6	0,195	0,254	Valid	Item_38	0.037	5,254	Gugur
Item_7	0.138	0,254	Valid	Item_39	0.038	6,254	Valid
Item_8	0,411	0,254	Valid	Item_40	0.039	7,254	Valid
Item_9	0.487	0,254	Valid	Item_41	0.040	8,254	Valid
Item_10	0.337	0,254	Valid	Item_42	0.041	9,254	Valid
Item_11	0.161	0,254	Valid	Item_43	0.042	10,254	Valid
Item_12	0.563	0,254	Valid	Item_44	0.043	11,254	Valid
Item_13	0.275	0,254	Valid	Item_45	0.044	12,254	Valid
Item_14	0.252	0,254	Valid	Item_46	0.045	13,254	Valid
Item_15	0.130	0,254	Valid	Item_47	0.046	14,254	Valid
Item_16	0.130	0,254	Valid	Item_48	0.047	15,254	Valid
Item_17	0.422	0,254	Valid	Item_49	0.048	16,254	Valid
Item_18	0,117	0,254	Valid	Item_50	0.049	17,254	Gugur
Item_19	-0.044	0,254	Valid	Item_51	0.050	18,254	Valid
Item_20	-0.045	1,254	Valid	Item_52	0.051	19,254	Valid
Item_21	-0.046	2,254	Gugur	Item_53	0.052	20,254	Valid
Item_22	-0.047	3,254	Valid	Item_54	0.053	21,254	Valid
Item_23	-0.048	4,254	Valid	Item_55	0.054	22,254	Valid
Item_24	-0.049	5,254	Valid	Item_56	0.055	23,254	Valid
Item_25	-0.050	6,254	Valid	Item_57	0.056	24,254	Valid
Item_26	-0.051	7,254	Valid	Item_58	0.057	25,254	Valid
Item_27	-0.052	8,254	Valid	Item_59	0.058	26,254	Valid
Item_28	-0.053	9,254	Valid	Item_60	0.059	27,254	Valid

No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil	No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil
Item_29	-0.054	10,254	Valid	Item_61	0.060	28,254	Valid
Item_30	-0.055	11,254	Gugur	Item_62	0.061	29,254	Valid
Item_31	-0.056	12,254	Valid	Item_63	0.062	30,254	Valid
Item_32	-0.057	13,254	Valid	Item_64	0.063	31,254	Valid

Berdasarkan hasil analisis tersebut pertanyaan/pernyataan yang gugur oleh peneliti tidak digunakan dalam skala psikologi untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa. Berikut ini adalah kisi-kisi skala psikologi yang sudah melalui uji validitas:

Tabel 5
Daftar item valid skala psikologi setelah *tryout*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			+	-	
Ciri - ciri Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1. Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	2, 3, 56, 37	1,50	6
		2. Penundaan dalam menyelesaikan tugas	9, 11, 30, 57	6, 7, 8, 10	8
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1. Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas	12, 13, 15, 17	14, 16, 18, 19	8
		2. Memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas	22, 24, 26, 21	20, 23, 25	7
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1. Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan	29, 31, 33, 35	27, 28, 32	7

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			+	-	
		2. Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> penyelesaian tugas yang telah ditentukan	36, 38, 40	34, 39,5	6
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1. Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat	42, 44, 46, 47	41, 43, 45, 48	8
		2. Melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan	49, 51, 53, 55,	52, 54,4	7
TOTAL			31	26	57

2. Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian diuji reliabilitas dengan menggunakan *software* SPSS 22.0 dengan ketentuan analisis *output* bahwa harga *alpha cronbach*. Instrument dikatakan reliabel jika nilai *alph* lebih besar dari 0,05. rhitung dengan jumlah item 57 adalah 0,934 pada taraf signifikan 5%. Hasil analisis instrumen skala prokrastinasi akademik siswa menggunakan SPSS 22.0 adalah 0,934 lebih besar dari 0,05 sehingga item dalam skala prokrastinasi akademik siswa dinyatakan reliabel dan bisa digunakan. Berikut adalah tabel hasil analisis reliabelitas menggunakan SPSS:

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.934	57

I. Prosedur Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar peneliti membuat langkah atau prosedur penelitian berikut ini adalah prosedur atau langkah dalam melaksanakan penelitian:

1. Menentukan populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan berbagai macam pertimbangan, selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMP Persatuan Mertoyudan.

2. Menentukan Permasalahan

Dalam menentukan permasalahan, peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK SMP Persatuan Mertoyudan, sehingga dapat diangkatnya permasalahan Prokrastinasi Akademik Siswa oleh peneliti.

3. Menentukan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 12 siswa kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan yang terbagi 2 sebagai kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol. Pemilihan siswa berdasarkan hasil *pretest* dengan kategori siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Skripsi

Peneliti mengajukan judul penelitian dan dilanjutkan dengan proposal skripsi pada bulan Februari 2019

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak SMP Persatuan Mertoyudan untuk kegiatan penelitian selama 2 Bulan yaitu dari tanggal 28 Juli – 28 September 2019.

6. Penyusunan Instrumen

Peneliti menyusun instrumen skala prokrastinasi akademik siswa sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa.

7. Uji Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen, uji coba instrument dilaksanakan pada tanggal 12 juni 2019 di kelas VII SMP Negeri 2 Tempuran yang bukan kelas untuk kegiatan eksperimen. Jumlah sampel dalam uji coba instrumen adalah 59 siswa dengan jumlah item instrumen 64.

a. Uji Validitas

Instrument dikatakan valid jika rhitung lebih besar dari 0,05. Diketahui bahwa rtabel untuk 59 siswa dengan taraf signifikan 5% adalah 0,254, berdasarkan hasil analisis

menggunakan SPSS 22.0 item yang valid berjumlah 57 item dan 7 item gugur.

b. Uji Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel bila r hitung lebih besar dari 0,05. Hasil analisis menggunakan SPSS 22.0 nilai alpha instrument adalah 0,934 lebih besar dari 0,05 sehingga instrument dinyatakan reliabel.

8. Melakukan *Pretest*

a. Peneliti akan melakukan *pretest* sebagai data awal mempertimbangkan anggota kelompok eksperimen dan kontrol.

b. Peneliti melakukan *pretest* di kelas VII dengan mengambil masing-masing 6 orang siswa dengan kriteria tinggi untuk menjadi kelompok eksperimen dan kontrol.

9. Perlakuan untuk kelompok Eksperimen

a. Peneliti bertugas sebagai pemimpin kelompok melakukan kontrak kepada kelompok eksperimen bahwa konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan kesepakatan terkait konseling yang dibahas dalam pertemuan pertama.

b. Peneliti melakukan 6 kali pertemuan dengan menggunakan konseling kelompok teknik *Token Economy* yang di bantu dengan panduan konseling kelompok yang dibuat oleh peneliti.

10. Melakukan *Posttest*

Peneliti mengukur perkembangan siswa dengan melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kontrol

11. Mengelola data hasil *Posttest*

Data hasil *posttest* selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan SPSS 22.0 untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *Token Economy* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dan membandingkan pengaruhnya dengan hasil dari kelas kontrol.

12. Menarik Kesimpulan.

Peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil analisis data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

J. Teknik Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 22.0, data yang dianalisis menggunakan analisis *Parametric*.

1. Uji *Paired sample t test*

Tujuan uji ini adalah menguji dua sampel yang berpasangan, apakah berbeda atau sama. Dua sampel yang berpasangan adalah sebuah sampel dengan subjek yang sama, namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Adapun hipotesis yang diuji adalah :

Ho : tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *Token Economy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa

Ha : ada pengaruh konseling kelompok teknik *Token Economy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan probabilitasnya/ Sig. (2 tailed) :

Jika $\text{Sig} \leq 0,05$: Maka H0 Ditolak, Ha Diterima

Jika $\text{Sig} > 0,05$: Maka H0 Diterima, Ha Ditolak

2. Uji *Independet sample t test*

Tujuan pengujian ini adalah mengetahui apakah ada perbedaan antara dua kelompok yang tidak berhubungan satu sama lainnya apakah mempunyai rata-rata yang sama atau tidak secara signifikan.

Adapun hipotesis yang diuji adalah:

Ho : Tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Ha : Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Ketentuan analisis berdasarkan probabilitas signifikan/Sig (2-tailed) :

Jika $\text{sig} > 0,05$ artinya H0 Diterima, Ha ditolak

Jika $\text{sig} \leq 0,05$ artinya H0 Ditolak, Ha diterima

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa Siswa kelas VII SMP Persatuan Mertoyudan mempunyai permasalahan prokrastinasi akademik. Konseling kelompok teknik token economy berpengaruh dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa, hal ini dibuktikan dengan penurunan yang signifikan skor post test dibandingkan pre test kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan. Dampak positif dari penelitian ini di antara lain siswa mulai membiasakan mengurangi perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah baik tugas maupun Pekerjaan Rumah.

B. Saran

1. Bagi guru pembimbing, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan menjadi referensi untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa dengan melalui layanan konseling kelompok teknik token economy.
2. Bagi peneliti, dalam pelaksanaan penelitian perlu mempertimbangkan durasi waktu setiap pertemuan sehingga semua tahap-tahapan dalam konseling kelompok dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Barton, L. & Tomlinson, S. (1981). *Special Education: Policy, Practices and Social Issues*. London: The Pitman Press
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you Do It, What To Do About It*. New York : Perseus Books.
- Corey, G. (2013). *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*.(Alih bahasa: E. Koeswara). Bandung: Refika Aditama
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eight edition.USA:Broks/Cole Thompson.
- Gantina Komalasari, Eka wahyuni, & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S.2010.*Teori-teori Psikologi*.Jogjakarta:Ar Ruzz Media.
- Kurnanto,M Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Martin, G. & Pear, J. (2009). *Behavior Modification*. USA: Pearson Education.
- Mela Rahmawati. (2011). *Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. Singapura: Thomson Wadsworth
- Pervin, L. A, Cervove, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*. (Alih bahasa: A. K. Anwar). Jakarta: Kencana
- Renni Nugrasanti. (2006). *Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Provitae volume 2 : No. 1 (on-line). http://books.google.co.id/books?id=OVODLXSI4RoC&pg=PA29&dq=prokrastinasi&hl=id&sa=X&ei=_OOCT5yyE87qrQegtncnuBQ&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=prokrastinasi&f=false. Diakses pada tanggal 20 September 2018.

- Schaefer, C. (1996). *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplin Anak*. (Alih bahasa: Turman Sirait). Jakarta: Mitra Utama
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suhaeri H. N. & Edi Purwanta. (1996). *Bimbingan Konseling Anak Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Guru
- Susanti, Tri. 2015. “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Cerdas Istimewa di SMAN Kota Yogyakarta”. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Vol.1, No.1.
- Tondok, M.S.,dkk.2008.*Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi*.Anima,Indonesia *Psychology Journal*,Vol.24,No.1,76-87.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Tuckman, B.W. (2002). *APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations And Web-CoursePerformance*. http://all.successcenter-ohiostate.edu/references/procrastinator_APA_paper. Diakses pada tanggal 20 September 2018
- Wilujeng & Muhari.2014.”Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VII CSMP Negeri 20 Surabaya” *Jurnal BK UNESA*.Vol.4, No.3.Hal,1-10.
- Yemima Husetiya. (2010). *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* (online) http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf. diakses pada tanggal 20 September 2018.
- Yusuf, Muri. 2014. “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitati f dan Penelitian Gabungan*”: Jakarta. PT Fajar Interpratama Mandiri.