

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP NEGERI 10 Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

MUHLISIN
NPM: 14.0301.0067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP NEGERI 10 Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Muhlisin
NPM: 14.0301.0067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP NEGERI 10 Magelang)

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 :

Muhlisin

NPM: 14.0301.0067

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2019**

PESETUJUAN

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Dosen Pembimbing I


Dr. Purwati, MS, Kons.
NIP. 19600802 198503 2 003

Magelang 21 Desember 2018
Dosen Pembimbing II


Hibrah Eko Purbo, M.Pd.
NIK. 128406089

PENGESAHAN

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Oleh :
Muhlisin
NPM : 14.0301.0067

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

Di terima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Senin

Tanggal : 28 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi :

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Dr. Purwati, Ms., Kons. | (Ketua Anggota) |
| 2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. | (Sekretaris Anggota) |
| 3. Drs. Subiyanto, M.Pd. | (Anggota) |
| 4. Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. | (Anggota) |



Mengesahkan,
Dekan FKIP
Drs. Tawil, M.Pd., Kons.
NIP. 19570108 198103 1 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhlisin

NPM : 14.0301.0067

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama
untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.

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

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

Magelang, 31 Januari 2019

Yang Membuat Pernyataan

Muhlisin

HALAMAN MOTTO

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

(Qs. Al- Mukminun : 61)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Keluargaku yang tercinta, Bapak Jugo, Ibu Pami, dan Adikku Ikhsan Hidayah, S.Sos, atas segala doa'a, dan dukungannya.

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP NEGERI 10 Magelang)

Muhlisin

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Konseling kelompok dengan teknik Psikodrama untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 10 Kota Magelang T.A 2018/2019.

Pra Eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan ialah *“pretest posttest one group design”*. desain tersebut merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok sampel dengan jumlah anggota yang diambil sebanyak 8 siswa, serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *non parametric* menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 20.00*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik psikodrama ini berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil *negative ranks* adalah 36,00 dan untuk hasil *positive ranks* adalah 0,00 dengan demikian nomor urut dengan jumlah terkecil atau *W* hitung = 0. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka hipotesis yang didapatkan yaitu adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan teknik *two related sample* untuk memperkuat H_a , hasilnya pengujian hipotesis dapat dilihat hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa nilai *Asymp Sig (2- tailed)* adalah 0,012 pengujian hipotesis berdasarkan tabel diatas yaitu masuk pada kriteria nilai *Asymp Sig (2- tailed)* < 0,05 maka H_0 ditolak, H_a diterima. Dan adanya perbedaan skor rata-rata dari hasil *pre-test* sebesar 163,88 dengan rata-rata hasil *post-test* sebesar 122,25 yang artinya hasil tersebut menunjukan bahwa pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Psikodrama, Prokrastinasi Akademik.*

EFFECTIVENESS OF GROUPS COUNSELING USING PSYCHODRAMA TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION

(Research on Students 8th Grade A of SMP NEGERI 10 Magelang)

Muhlisin

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of group counseling with Psychodrama techniques to reduce the behavior of Student Academic Procrastination. The study was conducted on class VIII C of SMP Negeri 10 Kota Magelang T.A 2018/2019.

Pre-experiment is the method used in this study, the research design used was "pretest posttest one group design". The design is an experimental design that uses only one sample with the number of group taken as many as 8 students and takes measurements before and after administering the sample. Taking samples using purposive sampling technique. Data collection using the questionnaire method. Data analysis in this study was carried out quantitatively using non parametric analysis using the Wilcoxon test with the help of the SPSS for Windows version 20.00 program.

The results of this study showed that group counseling with this psychodrama technique was influential to reduce student academic procrastination. This is evidenced from the results of negative ranks is 36.00 and for positive ranks is 0.00, so the sequence number with the smallest number or W count = 0. This shows a decrease in student procrastination behavior before and after being given treatment, the hypothesis is It was found that there was the influence of group counseling with psychodrama techniques to reduce students' academic procrastination behavior. Based on two related sample techniques to strengthen H_a , the results of hypothesis testing can be seen from the results of the analysis showing that the Asymp Sig (2- tailed) value is 0.012 hypothesis testers based on the above table, which is included in the Asymp Sig (2- tailed) value <0.05 then H_0 is rejected, H_a is accepted, and there is a difference in the average score from the pre-test results of 163,88 with an average post-test result of 122,25 meaning that the results of the analysis show that the treatment is in the form of group counseling with influential psychodrama techniques to reduce students' academic procrastination behavior.

Keywords: *Group Counseling, Psychodrama, Academic Procrastination.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENEGAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
KATA PENGANTAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Prokrastinasi Akademik	9
B. Konseling Kelompok	18
C. Teknik Psikodrama	29

D. Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Prokrastinasi	38
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	39
F. Kerangka Pemikiran.....	40
G. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian	52
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
D. Subjek Penelitian	53
E. Metode Pengumpulan Data	54
F. Instrumen Penelitian	55
G. Validitas dan Reliabilitas	58
H. Prosedur Penelitian	61
I. Metode Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Pretest Posttest One Group Design</i> Dengan Satu Macam Perlakuan.....	42
Tabel 2 Kisi-Kisi Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Psikodrama</i> Untuk Mengurangi <i>Prokrastinasi Akademik Siswa ...</i>	44
Tabel 3 Penilaian Skor Angket <i>Prokrastinasi</i>	55
Tabel 4 Kisi-Kisi Angket <i>Prokrastinasi Akademik Siswa</i>	57
Tabel 5 Hasil Validitas <i>Try Out</i> Angket <i>Prokrastinasi Akademik</i>	59
Tabel 6 Kisi-Kisi Angket <i>Prokrastinasi Akademik Siswa</i>	60
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Tabel 8 Mean dan Standar Deviasi <i>Prokrastinasi Akademik Siswa</i>	65
Tabel 9 Rumus Kategori	66
Tabel 10 Kategori Skor <i>Pre Test</i> Angket <i>Prokrastinasi Akademik</i>	66
Tabel 11 Daftar Sampel Penelitian Hasil <i>Pre Test</i>	70
Tabel 12 Daftar Sampel Penelitian Hasil <i>Post Test</i>	71
Tabel 13 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	72
Tabel 14 Perbandingan Skor <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	73
Tabel 15 <i>Uji Wilcoxon</i>	73
Tabel 16 Uji Hipotesis.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir	41
Gambar 2 Langkah Penyusunan Instrumen Penelitian	56

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Daftar Sampel Penelitian hasil <i>Pre test</i>	67
Grafik 2 Daftar Sampel Penelitian Hasil <i>Post Test</i>	70
Grafik 3 Perbandingan Skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I Surat Ijin Penelitian dan Buku Bimbingan.....	83
Lampiran II Angket <i>Try Out</i> dan Hasil <i>Try Out</i>	89
Lampiran III Validitas dan Reliabilitas	101
Lampiran IV Angket <i>Pre Test</i> Prokrastinasi	105
Lampiran V Hasil <i>Pre Test</i> Angket.....	113
Lampiran V IHasil <i>Post Test</i> Angket	119
Lampiran VII Pedoman Pelaksanaan dan Hasil Validasi dari Validator Ahli	125
Lampiran VIII Jadwal Pelaksanaan dan Daftar Hadir Kunjungan	181
Lampiran IX Hasil Pelaksanaan dan Daftar Hadir Pelaksanaan	183
Lampiran X Uji <i>Wilcoxon</i> dan Hipotesis.....	219
Lampiran XI Dokumentasi.....	221

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa” dapat diselesaikan. Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, memberikan izin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
4. Dr. Purwati, MS.,Kons. selaku Dosen Pembimbing I dan Hijrah Eko Putro, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Dosen prodi bimbingan dan konseling beserta staff pengajaran yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.
6. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Kota Magelang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan Lilik Sunaryati, SP.d serta Dra. Sri Suprpti selaku guru Bimbingan Konseling di

SMP Negeri 10 Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalanya penelitian..

7. Teman-teman seperjuangan, pada program Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan, kekompakan dan kekeluargaannya, serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang turut membantu dan memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

Magelang, 31 Januari 2019

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMP dalam tahap perkembangannya di golongan sebagai masa remaja. Masa remaja di tinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, di mana tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak, akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan mampu menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat menurut Rita,dkk (2008: 126). Oleh karena itu dalam menjalankan tugas perkembangannya peran serta dari orang tua sangat di butuhkan terutama dalam belajar atau bidang akademik.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu, hal ini pula yang di alami siswa SMP Negeri 10 Magelang. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik di sebut dengan prokrastinasi akademik. Kenyataan yang terjadi di SMP Negeri 10 Magelang yang beralamat di jalan Soekarno Hatta, Tidar Selatan, Magelang Selatan, Kota Magelang dengan jumlah siswa kelas VIII 208 siswa. Dari 208 siswa tersebut ada sekitar 60% memiliki

perilaku prokrastinasi akademik yang rendah, dan 40% memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi, seperti menunda dalam mengerjakan PR, menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di kelas dll. Hal ini berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 10 Magelang pada tanggal 7 Mei 2018. Adapun hasil observasi dan wawancara pada siswa SMP Negeri 10 Magelang, dapat disimpulkan bahwa penundaan merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan siswa dalam menghadapi tugas-tugas mereka. Banyak siswa yang menunda pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru, meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas, dan mengumpulkan tugas seadanya, bahkan tidak mengumpulkan tugas dengan alasan lupa. Siswa cenderung melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Burka dan Yuen (2008:4), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja maupun sebagai pelajar. Perilaku menunda pekerjaan dalam istilah psikologi di sebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga tertundanya suatu pekerjaan. Solomon dan Rothblum (Fauziah, 2015: 123) menyatakan bahwa *prokrastinasi* adalah suatu kecenderungan perilaku menunda-nunda pekerjaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan tersebut. namun melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah

menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terhambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Prokrastinasi yaitu suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses dan tidak hanya lebih dari sekedar kecenderungan. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Jenis penundaan yang dilakukan dalam Prokrastinasi akademik yaitu tugas-tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Menurut Steel (Fauziah, 2015: 132) prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*pro*" yang berarti "maju", kedepan, lebih menyukai, dan "*cratinus*" yang berarti "besok". Dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok di banding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi di sebut sebagai prokrastinator. Menurut pandangan teori *reinforcement* menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman bahkan seorang pelaku prokrastinator merasa diuntungkan karena dengan menunda pengerjaan suatu tugas pada akhirnya selesai juga. Sedangkan teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berfikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas. Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri ciri antara lain takut gagal, *implusif*, *perfeksionis*, pasif, dan menunda-nunda sehingga melebihi tenggang waktu.

Prokrastinasi akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha di atasi akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila di selesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal (Munawaroh, 2017: 26) Prokrastinasi berkorelasi dengan rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri Solomon dan rothblum (Munawaroh, 2017: 27) Prokrastinasi akademik juga berdampak negatif terhadap kegiatan akademik siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan ujian akhir.

Berdasarkan fenomena tersebut, di perlukan solusi yang dapat di gunakan sebagai penyelesaian. Dalam hal ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademisiswa. Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dirasa dapat memberikan pengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Karena dengan melalui konseling kelompok siswa dapat mendapatkan pemahaman tentang dampak dari perilaku prokrastinasi agar siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi tersebut, dan dengan melalui teknik psikodrama siswa dapat menemukan konsep dirinya melalui bentuk permainan peran.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok

merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Achmad Juntika, 2009 :56). Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Psikodrama adalah salah satu teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok. Psikodrama merupakan suatu bentuk permainan peranan untuk menemukan konsep diri dan dapat digunakan oleh konselor untuk membimbing konseli agar dapat menemukan konsep dirinya.

Tatiek Romlah (Nurfaizal, 2016: 160-172) mengemukakan bahwa : psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam psikodrama individu yang mempunyai masalah memerankan dirinya sendiri. psikodrama dilaksanakan untuk tujuan terapi atau penyembuhan.

Penelitian yang pernah dilakukan antara lain Mutmainnah dkk (2016) yang berjudul “Efektifitas konseling kelompok teknik *assertive Training* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA NEGERI 5 Palu”. Berdasarkan hasil analisis deskriptif di peroleh data perilaku prokrastinasi akademik sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* antara lain 16,67% siswa memiliki prokrastinasi

akademik tinggi dan 83,33% siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik rendah. Hasil analisis inferensial di peroleh nilai $T_{Wilcoxon} = -1$, $N = 6$ dengan taraf kepercayaan 95% diperoleh nilai tabel $T_{Wilcoxon} = 1$, sehingga $-1 < 1$. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Manja, S.pd.I (2017) dengan judul “Efektifitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa MTs. N “X” Yogyakarta. Dalam penelitian ini menunjukan layanan konseling kelompok berbasis regulasi diri dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Erlangga (2017) dengan judul “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa”. Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 Bandar Lampung ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud melakukan kajian secara ilmiah dengan melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang ada di SMP Negeri 10 Magelang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Perilaku prokrastinasi yang tinggi mengakibatkan dampak prestasi belajar yang menurun dan kurangnya kedisiplinan pada siswa.
2. Pelaksanaan konseling kelompok yang belum berjalan secara sistematis dan terstruktur di SMP Negeri 10 Magelang.
3. Belum adanya solusi yang tepat dari sekolah untuk menyelesaikan permasalahan tentang perilaku prokrastinasi siswa.

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka cakupan peneliti harus dibatasi. Pada penelitian ini permasalahan penelitian yang akan di ungkap dan difokuskan pada kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik pada sebagian siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Magelang.

D. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik psikodrama dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa?

E. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi siswa.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis :

Penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu dan ketrampilan tentang penerapan teknik psikodrama melalui konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat praktis :

a. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kualitas proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi refrensi bagi guru tentang keefektivan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi siswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalnya “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhirnya “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Prokrastinasi adalah masalah kebiasaan menunda suatu kegiatan penting dan tepat waktu sampai waktu lain, proses ini memiliki konsekuensi yang ditimbulkan (Knaus, 2010:18).

Pendapat dari Knaus dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan masalah kebiasaan menunda suatu tugas penting atau kegiatan penting sampai waktu berikutnya yang akan menimbulkan konsekuensi bagi pelakunya. Perilaku ini mengakibatkan mereka mengalami kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas yang diberikan secara tepat waktu karena penundaan yang mereka lakukan.

Ibid (dalam Gufron 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 yang dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Millgram (dalam Gufron dan Rini, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan

suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Dari pendapat diatas memiliki kesimpulan yaitu perilaku prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda kegiatan yang penting yang dilakukan secara sengaja dan memiliki konsekuensi berupa perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

a. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008: 11), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggungjawab, 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.

(Ujang dan Mungin, 2014: 39) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* atau rasa lelah yang akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik dari pada yang tidak. Dari hasil penelitian yang dilakukan juga terbukti bahwa siswa perempuan lebih rajin dari siswa laki-laki yang sudah terbiasa menunda tugas.

b) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis yang dimaksud adalah kurangnya tanggung jawab akan kewajiban yang diperoleh dalam menghadapi tugas dan rasa percaya diri dari siswa yang masih kurang.

2) Faktor eksternal

a. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

b. Faktor keluarga

Bagaimana orang tua memberikan *reward* atau *punishment* terhadap siswa akan mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah.

c. Lingkungan masyarakat

Kondisi tersebut menunjukan bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk mengerjakan tugas. Lingkungan yang rendah pengawasan menjadi faktor penyebab siswa menunda tugasnya. Lingkungan rendah pengawasan diartikan sebagai suatu kondisi lingkungan dimana norma-norma dan aturan kurang begitu ditegakan.

d. Lingkungan sekolah

Faktor lingkungan sekolah yang dimaksud yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar, dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu dan faktor eksternal yaitu faktor keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari,dkk.,(dalam Ghufroon, 2003: 38) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang melakukan prokrastinasi mengetahui dengan pasti bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan atau dikumpulkan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan yang telah dikerjakan sebelumnya.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseroang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas karena mereka mempersiapkan diri mereka secara berlebihan. Selain itu mereka mengguankan waktu yang ada untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan atau tidak ada kaitanya dengan tugas yang ada tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kelemahan dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Namun, ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah dia rencanakan sebelumnya mengakibatkan timbulnya keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas sesuai yang ditentukan.

4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang ada untuk melakukan aktifitas lain yang dianggapnya lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan baginya seperti membaca novel, komik, menonton film kesukaan atau acara tv, jalan-jalan, bermain, mengobrol, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dia selesaikan.

c. Jenis-Jenis Tugas Pada *Prokrastinasi Akademik*

Solomon dan Rothblum (dalam Runiani, 2006: 39) menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh para siswa, yaitu:

- 1) Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misal menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- 2) Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester dan ulangan harian.
- 3) Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- 4) Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam persensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.

- 5) Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran
- 6) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Pendapat diatas memberikan pemahaman bahwa jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik yang sering di prokrastinasi oleh siswa yaitu tugas mengarang, penundaan belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas kerja administratif, menghindari pertemuan dan penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

d. Cara Mengurangi Masalah Prokrastinasi Akademik

Combs (2012: 157-172) mengatakan ada tujuh cara untuk menyingkirkan sikap menunda-nunda yang tidak lagi berguna, diantaranya: mengelola diri sendiri dari segi waktu, mematok tujuan kecil, melakukan tugas itu sendiri, menulis segala sesuatu, menghilangkan pengalih perhatian, menjadi sadar ganjaran untuk memberikan hadiah pada diri sendiri, dan mempelajari kecakapan intropeksi.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengelola diri sendiri dari segi waktu, mematok tujuan kecil, melakukan tugas itu sendiri, menulis segala sesuatu, menghilangkan pengalih perhatian, menjadi sadar ganjaran untuk memberikan hadiah pada diri sendiri, dan mempelajari kecakapan intropeksi, memunculkan semangat untuk mengerjakan tugas pada diri

siswa dan mencari tempat yang kondusif untuk mengerjakan tugas dengan maksimal.

e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk (dalam Ghufro, 2003: 21) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa :

- a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya, kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan, dalam arti lambannya kerja

seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juag melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, ngobrol, jalan, mendengarkan music, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari ada empat, yaitu (1) penundaan untuk memulai maupaun menyelesaikan kerja pada

tugas yang dihadapi, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyengangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Keempat aspek tersebut membahas secara menyeluruh hal-hal yang terkait perilaku prokrastinasi akademik seseorang. Dari hal-hal tersebut kemudian dapat dijadikan sebagai indikator prokrastinasi akademik.

B. 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.

Konseling kelompok mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. 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).

Tohirin (2008 :179) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan kegiatan yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok.

Berdasarkan diskripsi di atas, 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 Konseling Kelompok

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

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:592), 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 kepada 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 persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

d. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Ferdy Pantar (Salahudin, 2010: 39) penyelenggaraan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling, selain dimuati oleh fungsi dan didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu juga harus memenuhi sejumlah asas bimbingan. Pemenuhan asas-asas bimbingan itu akan meperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan. Di antaranya diuraikan sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan siswa (klien) yang menjadikan sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Dalam hal ini, guru pembimbing (konselor) berkewajiban memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga rahasianya benar-benar terjamin.

2) Asas Kesukarelaan

Asas yang dikehendaki adanya kesukaan dan kerelaan siswa (klien) mengikuti/menjalani layanan/ kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing (konselor) berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

3) Asas Keterbukaan

Asas yang menghendaki agar siswa (klien) yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing (konselor) berkewajiban

mengembangkan keterbukaan siswa (klien) terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini bertalian erat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

4) Asas Kegiatan

Asas yang menghendaki agar siswa (klien) yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan. guru pembimbing (konselor) harus mendorong dan memotivasi siswa untuk aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.

5) Asas Kemandirian

Asas yang menunjukkan pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yaitu siswa (klien) sebagai sasaran layanan/kegiatan bimbingan dan konseling yang diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri-ciri mengenal diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan, serta mewujudkan diri sendiri. Guru pembimbing (konselor) hendaknya mampu mengarahkan segenap layanan bimbingan dan konseling bagi berkembangannya kemandirian siswa.

6) Asas kekinian

Asas yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling, yakni permasalahan yang dihadapi siswa/klien adalah dalam kondisi sekarang. Adapun kondisi masa lampau dan masa depan dilihat sebagai dampak dan memiliki keterkaitan dengan apa yang ada dan diperbuat siswa (klien) pada masa sekarang.

7) Asas Kedinamisan

Asas yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (siswa/klien) hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan dari waktu ke waktu.

8) Asas Keterpaduan

Asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Dalam hal ini, kerja sama dan koordinasi dengan berbagai pihak yang terkait dengan bimbingan dan konseling menjadi amat penting dan harus dilaksanakan sebaik-baiknya.

9) Asas Kenormatifan

Asas yang menghendaki agar seluruh layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada norma-norma, baik norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku. Bahkan, lebih jauh lagi, layanan/kegiatan bimbingan dan konseling ini harus dapat meningkatkan kemampuan siswa (klien) dalam memahami, menghayati, dan mengamalkan norma-norma tersebut.

10) Asas Keahlian

Asas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling lainnya hendaknya merupakan tenaga yang benar-benar ahli dalam bimbingan dan konseling.

11) Asas Alih Tangan (Referral)

Asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan siswa (klien) dapat mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Asas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan, dan memberikan rangsangan dan dorongan, serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa(klien) untuk maju.

Berdasarkan pendapat diatas, 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. Tahap-tahap konseling kelompok

Tahap-tahap konseling kelompok diselenggarakan melalui beberapa tahap, menurut Prayitno (2004:18) konseling kelompok diselenggarakan melalui empat tahap yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahap untuk membentuk kelompok.
- 2) Tahap peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal ke kegiatan berikutnya yang mengarah ke tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, yaitu tahap untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:607) ada lima tahap dalam konseling kelompok yaitu:

- 1) Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pemicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

- 2) Penjelasan masalah

Masing-masing konseli mengutarakan masalahnya sambil mengungkapkan pikiran dan perasaan secara bebas.

- 3) Penggalan latar belakang masalah

Lebih menyajikan gambaran lengkap mengenai kedudukan masalah dalam keseluruhan situasi hidup masing-masing.

- 4) Penyelesaian masalah

Konselor dan konseli mendapat cara bagaimana mengatasi persoalan yang dialami konseli.

5) Penutup

Bilamana kelompok sudah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri dan kelompok dibubarkan pada pertemuan terakhir.

f. Teknik Konseling Kelompok

Tohirin (2008 :182) secara umum teknik yang diterapkan dalam bimbingan kelompok bisa diterapkan dalam konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam 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 bimbingan kelompok, implementasi teknik-teknik diatas juga diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang konseling kelompok. Selain itu, berbagai kegiatan selingan apapun permainan dapat di-selenggarakan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, atau relaksasi.

Sebagai penutup, kegiatan pengakhiran (teknik mengakhiri) dapat dilaksanakan.

C. Teknik Psikodrama

a. Pengertian teknik Psikodrama

Tatiek Romlah (dalam Nurfaizal, 2016: 160) mengemukakan bahwa psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya, dalam psikodrama individu yang mempunyai masalah memerankan dirinya. Psikodrama dilaksanakan untuk tujuan terapi dan penyembuhan.

Menurut Moreno (dalam Sari, Syska P: 2017: 123) psikodrama adalah sebuah bentuk pengembangan manusia dengan eksplorasi, melalui tindakan dramatis, masalah, isu, keprihatinan, mimpi dan cita-cita tertinggi seseorang, suatu kelompok, dan sistem. Hal ini kebanyakan digunakan sebagai metode kerja kelompok, di mana setiap orang dalam kelompok dapat menjadi agen penyembuhan untuk satu sama lain dalam kelompok.

Fong (Clark & Gage, 2010) mengemukakan bahwa psikodrama adalah sebuah bentuk seni terapi dimana konselor mendorong klien untuk menggunakan tubuh mereka sebagai media untuk menggali kebenaran pribadi dan penyembuhan dari trauma pengalaman bukan partisipasi lisan tradisional. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Kipper & Roosevelt (Clark & Gage, 2010) bahwa psikodrama adalah salah satu cara yang unik

dari terapi yang lain, meskipun menggunakan komunikasi verbal, tidak terlalu bergantung pada mode seperti pengobatan. Sebaliknya, berbicara melalui gerakan tubuh adalah yang utama, memainkan pengalaman yang memungkinkan konseli untuk memproses kenangan dengan bimbingan dari konselor dan partisipasi anggota kelompok dengan masalah yang sama.

Selain itu Corey (2008) mengemukakan psikodrama merupakan permainan peran agar individu dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep pada dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Dari beberapa definisi psikodrama yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa psikodrama adalah kegiatan bimbingan dan konseling yang menggunakan metode bermain peran yang dilakukan secara spontanitas dan berasal dari kreatifitas masing-masing anak, dilanjutkan dengan pembalikan peran agar anak dapat melihat diri sendiri melalui sudut pandang individu lain, dan diakhiri dengan diskusi.

b. Tujuan Psikodrama

Romlah (2006 : 108) menyebutkan salah satu tujuan dari psikodrama adalah membantu konseling atau sekelompok konseling untuk mengatasi masalah-masalah dengan cara menggunakan permainan peran drama.

c. Manfaat Psikodrama

Romlah (2006 : 107) menyebutkan manfaat dari metode psikodrama, yaitu :

- 1) Bisa melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.
- 2) Dapat mempertinggi perhatian anggota kelompok melalui adegan-adegan, hal mana tidak selalu terjadi dalam metode ceramah atau diskusi.
- 3) Kelompok dapat menempatkan diri pada tempat orang lain dan memperdalam pengertian mereka tentang orang lain.
- 4) Anggota kelompok tidak hanya mengerti tentang sosial psikologis, tetapi mereka juga ikut merasakan perasaan dan pikiran orang lain bila berhubungan dengan sesama manusia seperti halnya menonton film atau sandiwara, yang ikut hanyut dalam suasana film seperti ikut menangis pada adegan sedih, rasa marah, emosi, gembira dan lain sebagainya.

d. Langkah-langkah pelaksanaan Psikodrama

Langkah-langkah pelaksanaan psikodrama menurut Corey (2008) diantaranya yaitu :

1) Tahap Persiapan

Pemanasan merupakan bagian penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan ikatan dalam kelompok. Pemanasan ini terdiri dari kegiatan awal yang diperlukan untuk peningkatan secara bertahap dalam keterlibatan spontanitas. Ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan secara maksimal. Pemanasan bisa dilakukan dengan menggunakan teknik fisik seperti music, menari, dan gerakan atau latihan non verbal lainnya.

2) Tahap pelaksanaan

Kelompok melakukan aksi drama untuk mengeluarkan pikiran, sikap dan perasaan yang mereka tidak sadari. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu anggota dalam membawa pikiran-pikiran yang mendasari, sikap dan perasaan yang mereka tidak sadari sepenuhnya. Hal ini berguna untuk memudahkan proses sehingga protagonist dapat bergerak kedalam tindakan sesegera mungkin. Dalam melakukan hal ini, pemimpin dapat menarik isyarat penting bahwa protagonis menyerah menyajikan situasinya, termasuk ekspresi wajah, berbicara, dan postur tubuh. Sutradara membantu protagonist mendapatkan fokus yang jelas pada perhatian khusus. Saat protagonist sudah mendapatkan “feel” yang diinginkan, maka ego pendukung dapat membantu protagonist menyelesaikan masalah itu. Sutradara bisa memberikan arahan keterlibatan semua anggota kelompok.

3) Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan

Menurut Moreno (dalam Corey, 2008) dalam tahap diskusi ini, kelompok mengeluarkan pendapat yang tak menghakimi sesama. Diskusi yang dilakukan pertama terdiri dari pernyataan yang menghakimi diri sendiri, diskusi dari proses kelompok berikut. Setelah adegan psikodrama dilakukan, pemimpin yang mengajak semua anggota kelompok untuk mengungkapkan pengaruhnya untuk pribadi. Lalu dilanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana pelaksanaan tadi mempengaruhi pola pikir dan perasaan mereka.

e. Teknik-teknik Psikodrama

Teknik-teknik psikodrama menurut Romlah (2006 : 105), yaitu sebagai berikut:

- 1) *Creative imagery*, pembayaran kreatif merupakan teknik pemanasan untuk mengundang peserta *psikodrama* membayangkan adegan dan objek yang menyenangkan dan netral.
- 2) *The magic shop*, ini merupakan teknik pemanasan yang berguna bagi protagonist yang tidak dapat memutuskan atau ragu tentang nilai dan tujuan mereka.
- 3) Teknik berbicara-bicara sendiri (*soliloquy*), teknik ini melibatkan protagonist menyajikan suatu monolog tentang situasi dirinya.
- 4) Monodrama (autodrama), dalam teknik ini protagonist memainkan semua bagian peranan atau tidak menggunakan ego pembantu.
- 5) *The double and multiple double technique*, teknik *double* adalah suatu teknik yang sangat penting dalam psikodrama. Teknik ini terdiri atas pengambilan peran actor dari ego protagonist dan membantu protagonis mengekspresikan perasaan terdalam yang sesungguhnya secara lebih jelas. Jika protagonis memiliki perasaan ragu, maka teknik ini dapat digunakan.
- 6) *Role reversals* (pemindahan peran), dalam teknik ini protagonist memindahkan peran protagonis dengan orang lain di pentas dan memainkan bagian orang itu. Teknik ini mendorong ekspresi konflik-konflik secara maksimum, dan merupakan teknik inti dari psikodrama.

- 7) Teknik cermin, dalam aktifitas ini protagonist memperhatikan dari luar pentas, sementara cermin ego pembantu memantulkan kata-kata, gerak tubuh, dan postur protagonis. Teknik ini dipakai pada fase tindakan untuk membantu protagonist melihat dirinya secara akurat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik psikodrama sangatlah penting karena teknik tersebutlah yang menjadikan jalan terjadinya permainan peran yang akan di psikodramakan.

f. Komponen-komponen Psikodrama

Romlah (2006 : 113), menyebutkan komponen-komponen yang terdapat dalam psikodrama, yaitu :

1) Panggung permainan

Panggung permainan mewakili ruang hidup peran utama psikodrama. Panggung atau tempat permainan hendaknya cukup luas untuk memberi ruang gerak yang cukup bagi pemeran utama, pemimpin, dan individu-individu lain yang berperan dalam psikodrama tersebut. Tempat permainan harus merupakan tiruan atau paling tidak secara simbolis mewakili adegan-adegan yang diuraikan siswa. Apabila tidak ada panggung, sebagian ruangan dapat dijadikan panggung asal diberi batas yang jelas, dan para pemegang peran keluar masuk tempat itu.

2) Pemimpin Psikodrama

Pemimpin psikodrama adalah terapis atau konselor. Menurut Moreno (dalam Corey, 1985) pemimpin psikodrama mempunyai tiga peranan, yaitu sebagai produser, katalisator, fasilitator, dan pengamat

atau penganalisis. Pemimpin membantu pemilihan pemegang peran utama, dan kemudian membantu pemilihan pemegang peran utama, dan kemudian membantu menentukan teknik psikodrama yang mana yang paling tepat untuk mengeksplorasi masalah individu tersebut, merencanakan pelaksanaannya, menyiapkan situasi yang tepat, dan memperhatikan dengan cermat perilaku pemain utama selama psikodrama berlangsung. Sebagai *katalisator* atau fasilitator pemimpin membantu pemain utama (siswa) dalam mengembangkan adegan, membantu agar ia dapat mengungkapkan perasaannya dengan bebas, dan membuat interpretasi untuk membantu penyembuhannya, serta ia agar dapat memperoleh pemahaman baru mengenai masalahnya. Untuk dapat menjadi pemimpin psikodrama yang efektif seseorang harus mempunyai tiga sifat yang utama, yaitu kreativitas, keberanian dan charisma. Seorang pemimpin harus kreatif, ia tidak hanya harus dapat mengembangkan kreativitasnya sendiri, tetapi juga harus dapat mengembangkan dan memanfaatkan kreatifitas kelompok.

Pemimpin harus mengetahui apa yang harus menjadi pusat perhatian dalam suatu psikodrama, dan dengan cepat dapat menyusun adegan dari pikirannya tersebut. Pemimpin harus mampu menghentikan suatu psikodrama dalam waktu yang tepat, dan menemukan cara-cara bagaimana mengikut sertakan sebanyak mungkin anggota kelompok untuk membantu memecahkan masalah pemeran utama. Ia harus dapat menemukan teknik-teknik yang dapat mendorong perjuangan anggota

kelompok. Pemimpin kelompok juga harus mempunyai keberanian sebab teknik-teknik yang digunakan mengandung beberapa resiko yang kadang-kadang belum diketahui. Ia harus mempunyai keberanian untuk mencoba teknik-teknik yang diperkirakan mempunyai pengaruh yang kuat pada anggota kelompok.

Seorang pemimpin harus mempunyai kharisma, ia harus mempunyai antusiasme dan spontanitas. Dengan menggunakan kharismanya, seorang pemimpin harus mampu mendorong anggota-anggota kelompoknya untuk dapat mengontrol dan berani menanggung resiko dalam mencoba perilaku baru.

Selain ciri-ciri yang diuraikan diatas, seorang pemimpin harus mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Pengetahuan mengenai diri sendiri dan pengalaman klinis. Hal yang terbaik bagi seorang pemimpin kelompok adalah menggunakan pengalaman-pengalaman pribadinya dan model-model terapi yang dikembangkan sendiri untuk memahami ekspresi pribadi dan komunikasi antar pribadi yang terjadi dalam kelompok. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat dipelajari dengan berpartisipasi dalam kelompok-kelompok psikodrama, dan latihan khusus dibawah bimbingan orang yang ahli.

3) Pemegang Peran Utama

Pemegang peran utama adalah individu yang dipilih oleh kelompok dan pemimpin kelompok untuk memerankan atau memerankan kembali kejadian penting yang dialami mulai dari waktu lampau, apa

yang terjadi sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi. Pemimpin kelompok dalam psikodrama dapat memberikan sasaran bagaimana skenario masalah dimainkan, tetapi pemeran utamalah yang menentukan apakah ia akan mengikuti saran itu atau tidak. Suatu psikodrama yang efektif membutuhkan sensitivitas dari pihak pemimpin dan anggota-anggota kelompok terhadap hal-hal yang ingin diungkapkan oleh pemain utama, sehingga ia dapat berekspresi dengan bebas dan lancar. Pemain-pemain lain dari pimpinan kelompok harus dapat mengikuti dan melayani pemeran utama.

Pada akhir psikodrama, pemimpin dan pemeran utama dapat menyarankan peran yang berbeda terhadap adegan yang sama untuk melihat apakah pemeran utama dapat bereaksi lebih efektif. Cara lain untuk melihat apakah sudah ada perubahan perilaku adalah dengan meminta peran utama membayangkan apa yang akan terjadi setahun mendatang dan memerankannya, sehingga data memperoleh undangan, pikiran dari anggota kelompok yang lain.

4) Pemeran Pembantu

Pemeran pembantu adalah siapa saja dalam kelompok yang membantu pemimpin kelompok dan pemeran utama dalam produksi psikodrama. Secara singkat fungsi pemeran pembantu adalah mendorong pemeran utama agar terlihat secara mendalam ke hal-hal yang terjadi pada saat ini. dengan bantuan yang efektif dari pembantu, psikodrama dapat menjadi alat yang efektif untuk mengubah perilaku.

5) Penonton

Penonton dalam psikodrama adalah anggota-anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu. Penonton memberikan dukungan yang sangat bernilai yang diberikan kepada pemeran utama. Setelah pemain selesai diadakan diskusi, dan penonton diminta untuk memberi reaksinya secara spontan mengenai apa yang dilihatnya dan memberikan pandangan dan sumbangan pikiran. Berbagai reaksi dan sumbangan dari penonton tersebut akan membantu pemeran utama memahami akibat perilakunya terhadap orang lain. Dengan demikian proses pengujian kenyataan telah berlangsung.

D. Konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi

Konseling kelompok dengan teknik psikodrama merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang dirasa tepat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Banyaknya siswa yang melakukan prokrastinasi tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman siswa mengenai dampak buruk dari perilaku prokrastinasi tersebut yang akan mempengaruhi prestasi akademiknya juga untuk dirinya sendiri di masa depan.

Peningkatan pemahaman tentang perilaku prokrastinasi dapat dilakukan dengan cara memberi informasi dan praktek langsung atau mengalami situasi yang merugikan dirinya dari akibat perilaku prokrastinasi. Penyampaian informasi dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok. Sedangkan praktek langsung tersebut dapat dilakukan dengan teknik psikodrama

Kegiatan mental (otak) yang mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap akibat dari perilaku prokrastinasi karena dengan otak siswa akan berfikir dan akan mulai memahami bahwa perilaku prokrastinasi akan merugikan untuk diri siswa di masa sekarang dan masa depan . integritas seperti inilah yang diharapkan akan timbul dalam diri siswa dalam manajemen diri. Agar bisa memiliki pikiran, perbuatan baik dan pemahaman serta pengertian yang benar. Konseling kelompok dengan teknik psikodrama bertujuan agar siswa memperoleh informasi dan menghayati peran yang dikehendaki, karena keberhasilan siswa dalam memahami informasi tentang akibat dari perilaku prokrastinasi dan siswa dapat menghayati peran tersebut siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

E. Penelitian terdahulu yang relevan

Pada bagian ini, penulis akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, dengan judul “Efektivitas Konseling kelompok teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa”. Yaitu sebagai berikut :

Penelitian yang dilakukan oleh Syaiful Indra dkk dari Universitas Negeri Padang (UNP), dengan judul “Efektivitas Team Assisted Individualization untuk mengurangi prokrastinasi akademik”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis desain penelitian adalah Eksperimen kuasi dengan desain kelompok kontrol non-setara. Populasi adalah siswa Mts Negeri Koto Tengah Padang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan skala, kemudian dianalisis

menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov 2 Independent sampel*. Temuan penelitian ini adalah, adanya perbedaan yang signifikan pada prokratinasi akademik siswa dan penelitian ini menunjukkan *Team assisted individualization* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa teknik tersebut juga dapat digunakan untuk berbagai masalah yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

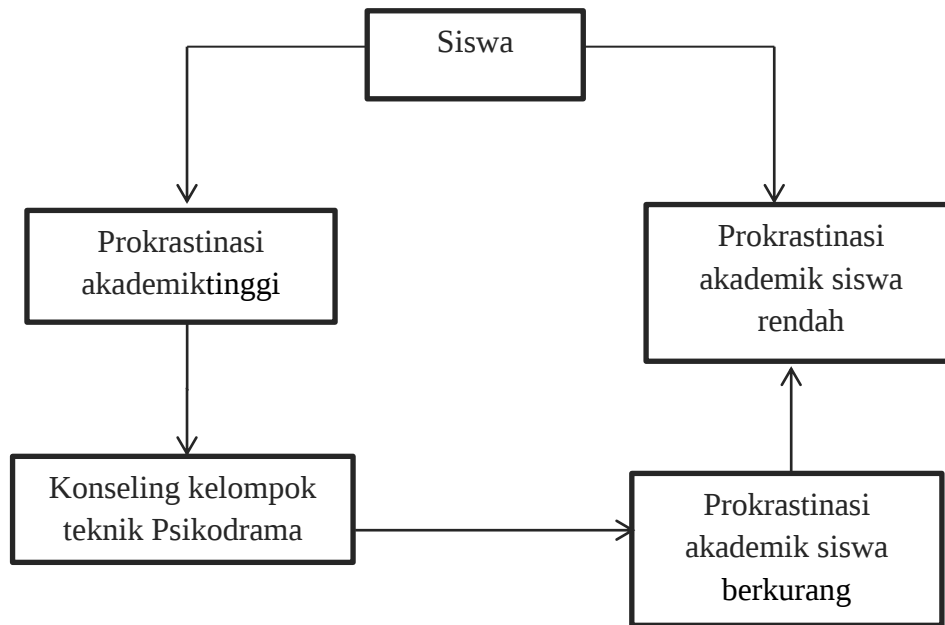
F. KERANGKA BERFIKIR

Siswa di SMP Negeri 10 Magelang ada yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi dan rendah. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi akan menjadi masalah bagi siswa di kehidupan sehari-hari baik dilingkungan, keluarga, masyarakat, dan sekolah. Khususnya dilingkungan sekolah, siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akan mempengaruhi proses belajarnya dan akan menjadi siswa yang kurang disiplin.

Peneliti akan melakukan konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok teknik psikodrama akan dilakukan sebanyak 8 kali untuk menanamkan pemahaman tentang dampak buruk dari perilaku prokrastinasi

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa yang masih mempunyai perilaku prokrastinasi yang tinggi diberi penanganan melalui konseling kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Maka kerangka berfikir dalam penelitian ini digambarkan pada gambar 1.

Gambar. 1
Kerangka Berfikir



G. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik psikodrama dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan seluruh proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Pra Eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan ialah “*pretest posttest one group design*”. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada sampel. Desain ini secara umum dapat digambarkan pada table 1.

Tabel 1
pretest posttest one group design dengan satu macam perlakuan

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan :

- O₁ : Pengukuran prokrastinasi akademisiswasebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik psikodrama.
- X : Konseling kelompok teknik psikodrama.
- O₂ : Pengukuran prokrastinasi akademik siswa sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik psikodrama.

Penelitian eksperimen ini yang diawali dengan memberikan tes awal (pre-test) kepada kelompok eksperimen yang diberikan, tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok tersebut kemudian diberikan perlakuan (X) yaitu konseling kelompok dengan teknik psikodrama, setelah perlakuan selesai kemudian

diberikan tes akhir (post-test) dengan tujuan untuk mengetahui hasil perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen tersebut. Sebelum melakukan penelitian, penulis menyusun pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik psikodrama. Berikut pada tabel 2 akan dijelaskan mengenai prosedur konseling kelompok teknik psikodrama.

Tabel 2.

Kisi-Kisi Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik *Psikodrama* untuk mengurangi *prokrastinasi* akademik siswa

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
1	Kontrak waktu, pengenalan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dan prokrastinasi	Siswa mengerti dan mampu mengikuti konseling kelompok dengan teknik psikodrama dan memahami apa itu prokrastinasi	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan dari konseling kelompok, - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Saling memperkenalkan diri. - Permainan untuk keakraban dan pengenalan dengan memainkan permainan berjudul “Rangkaian Nama”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok. - Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok. - Menegaskan janji konseling kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Menanyakan kepada seluruh anggota pernah atau tidak mengikuti konseling kelompok. - Menjelaskan tentang konseling kelompok. - Memperkenalkan teknik <i>psikodrama</i> dan prokrastinasi. - Membuat kontrak konseling. Tahap 4 : Pengakhiran - Membagikan lembar evaluasi. - Penyampaian pesan dan kesan dari anggota kelompok. - Membahas kegiatan lanjutan.	60 menit		Rangkaian nama

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
2	Eksplorasi masalah	Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang di hadapi terkait dengan prokrastinasi, dan dari semua masalah yang telah di kemukakan anggota kelompok, akan di ambil 5 permasalahan untuk di dramakan. Kemudian di bahas dan di cari solusi dari permasalahan tersebut.	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “ Cerita Angka”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok. - Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok. - Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Pemimpin kelompok memulai ekplorasi masalah. - Anggota kelompok diminta menuliskan permasalahan dengan menuliskannya di selembor kertas. - Anggota kelompok diminta untuk membacakan hasil tulisannya didepan anggota lain secara bergantian. - Membahas drama yang telah dimainkan. Tahap 4 : Pengakhiran - Anggota dan pemimpin kelompok menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas - Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan	60 menit	Tekhnik pemanasan` (<i>creative imagery</i>)	Cerita Angka

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
3	Melaksanakan psikodrama dengan teknik berbicara sendiri (soliloquy)	Dengan teknik soliloquy protagonis menyajikan monolog tentang dirinya dan mengekspresikan apa yang sedang dia rasakan, agar semua peserta memahami kondisi protagonis	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “Jos kelipatan tiga”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok. - Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok. - Menegaskan janji konseling kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang teknik berbicara sendiri (<i>soliloquy</i>), - Anggota kelompok membacakan permasalahan yang telah mereka tulis di pertemuan kedua dengan mengekspresikan apa yang mereka rasakan pada permasalahan tersebut. - Membahas masalah yang telah dibacakan. - Anggota kelompok mengerjakan lembar tugas dan lembar evaluasi. Tahap 4: Pengakhiran - Anggota dan pemimpin kelompok menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas. - Penyampaian pesan dan kesan dari anggota kelompok.	60 menit	Teknik berbicara sendiri (soliloquy)	Jos kelipatan tiga

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
4	Melaksanakan psikodrama dengan teknik <i>the double and multiple double technique</i>	Dengan teknik <i>the double and multiple double technique</i> diharapkan protagonis bisa mengekspresikan perasaan yang terdalem sesungguhnya secara lebih jelas dengan pengambilan peran actor dari ego protagonist.	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “Anak Kembar”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok - Menjelaskan aturan dan tata cara konseling kelompok - Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Pemimpin kelompok menjelaskan tentang teknik <i>the double and multiple double technique</i>. - Bermain drama sesuai teknik. - Menanyakan kepada anggota apakah telah memahami masalah yang telah dibahas. Tahap 4 : Pengakhiran - Pemimpin menyimpulkan masalah yang telah dibahas. - Penyampaian pesan kesan anggota kelompok.	60 menit	<i>the double and multiple double technique</i>	Anak kembar

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
5	Melaksanakan psikodrama dengan teknik <i>role reversals</i> (pemindahan peran)	Dengan teknik <i>role reversals</i> diharapkan protagonis bisa membayangkan apa yang dirasakan oleh orang-orang terdekatnya.	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “Mengapa Karena”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok. - Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok. - Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Menjelaskan teknik <i>Role Reversals</i> (pemindahan peran) - Memainkan drama sesuai teknik. - Anggota dan pemimpin kelompok membahas drama yang telah dimainkan. - Pemimpin kelompok memberikan kesimpulan. Tahap 4 : Pengakhiran - Anggota kelompok diminta mengerjakan lembar evaluasi. - Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan.	60 menit	<i>Role Reversals</i> (pemindahan peran)	Mengapa Karena
6	Melaksanakan psikodrama	Dengan teknik cermin di	Tahap 1 : Pembentukan Menyampaikan pengertian dan tujuan	60 menit	Tekhnik cermin	Tiga kata lima kata

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
	dengan teknik cermin	harapkan protagonis dapat fokus melihat gambaran dirinya.	konselingkelompok. b. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. c. Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “ Tiga Kata”. Tahap 2 : Peralihan a. Menanyakan kesiapan anggota kelompok b. Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok c. Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan a. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang teknik cermin. b. Memainkan drama sesuai teknik c. Membahas masalah yang telah dimainkan dalam drama. d. Pemimpin menyimpulkan hasil diskusi anggota kelompok Tahap 4 : Pengakhiran a. Anggota diminta mengisi lembar evaluasi. b. Penyampaian pseaan kesan dari anggota kelompok.			
7	Melaksanakana psikodrama dengan teknik cermin		Tahap 1 : Pembentukan a. Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. b. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. c. Permainan untuk pemanasan dengan memainkan	60 menit	Tekhnik cermin	Verbal non verbal

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
			permainan berjudul “Verbal non Verbal” Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok - Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok - Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan - Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang teknik cermin. - Memainkan drama sesuai teknik. - Membahas masalah yang telah dimainkan dalam drama. - Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil pembahasan. Tahap 4 : Pengakhiran - Anggota diminta mengisi lembar evaluasi. - Anggota kelompok menyampaikan pesan dan kesan.			
8	Evaluasi konseling kelompok	Untuk mengetahui sejauh mana memahami dan menjalankan topik yang di berikan setelah beberapa kali	Tahap 1 : Pembentukan - Menyampaikan pengertian dan tujuan konseling kelompok. - Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. - Permainan untuk pemanasan dengan memainkan permainan berjudul “ Perahu Bocor”. Tahap 2 : Peralihan - Menanyakan kesiapan anggota kelompok	60 menit		Perahu bocor

No.	Tema	Tujuan	Tahapan Kegiatan	Waktu	Tekhnik	Permainan
		melaksanakan konseling kelompok dengan tehnik psikodrama.	b. Menjelaskan aturan / tata cara konseling kelompok c. Menegaskan janji kelompok. Tahap 3 : Kegiatan a. Anggota diminta mengungkapkan perasaan setelah diadakan konseling kelompok. b. Anggota dan pemimpin kelompok membandingkan perilaku sebelum dan sesudah konseling kelompok. c. Anggota diminta mengisi lembar evaluasi konseling kelompok teknik psikodrama untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. d. Anggota diminta mengisi angket <i>posttest</i>. Tahap 4 : Pengakhiran a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diahiri. b. Penyampaian pseaan kesan dari anggota kelompok.			

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014 : 38). Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini antara lain :

a. Variabel bebas

Variabel bebas ini adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2014 :39).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik psikodrama.

b. Variabel terikat

Variabel terikat ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014 : 39).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

b. Konseling kelompok dengan teknik psikodrama dalam penelitian ini adalah proses konseling yang dilakukan secara kelompok membahas dan

memberikan pemahaman dengan teknik psikodrama dan difokuskan pada tema prokrastinasi akademik siswa.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian:

a. Populasi

Menurut (Margono, 2005: 118) Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 10 yaitu 208 siswa.

b. Sampel

(Margono, 2005: 121) berpendapat sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Adapun pengambilan sampel dengan cara *non random sampling*, dengan cara pengambilan sampel yang tidak semua anggota populasi diberi kesempatan untuk menjadi sampel, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C anggota populasi yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Sampel berjumlah 8 (delapan) siswa.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representative (Margono, 2005: 125)

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya atau bisa juga disebut teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014 : 85). Dalam penelitian ini teknik sampling diambil dari 8 siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi tinggi.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan :

a. Angket

Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang individu ketahui. 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. Angket ini menggunakan model skala likert, dimana skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert digunakan dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Penilaian skor angket prokrastinasi dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3
Penilaian Skor Angket Prokrastinasi

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	4
S	3	3
TS	2	2
STS	1	1

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang prokrastinasi, variabel, sub variabel, indikator, dan jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Hasil yang didapatkan dari wawancara yang telah dilakukan seputar berapa persen siswa kelas VIII yang memiliki perilaku prokrastinasi rendah dan juga tinggi, dan juga didapatkan rekomendasi

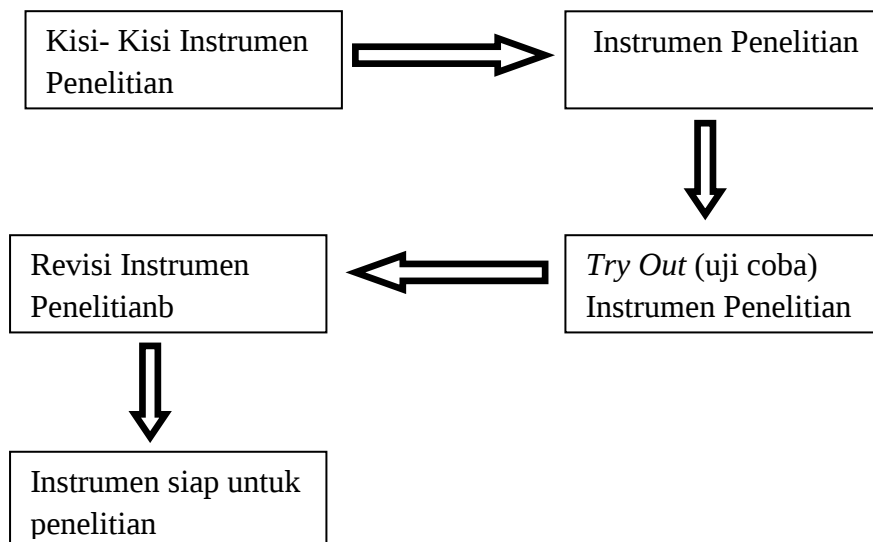
dari guru BK, bahwa banyak siswa dari kelas VIII C yang memiliki perilaku prokrastinasi tinggi.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah atau mengumpulkan, mengelola, menganalisa dalam menyajikan data-data secara sistematis serta objektif. Tujuan dari instrumen penelitian yaitu untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Perolehan informasi dan data yang relevan maupun yang tidak relevan semua tergantung pada alat ukur yang digunakan dan harus memiliki validitas dan reabilitas, sehingga instrumen penelitian ini merupakan hal yang penting dalam penelitian.

Langkah dalam penyusunan instrumen penelitian ini yaitu penulis membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen penelitian yang meliputi variabel, sub variabel, indikator dan nomor soal, membuat pernyataan dan kemudian instrumen menjadi sebuah skala , kemudian direvisi dan kemudian instrumen siap untuk diujikan. Langkah penyusunan instrumen dapat dilihat pada gambar 2 yaitu sebagai berikut :

Gambar 2
Langkah Penyusunan Instrumen Penelitian



Instrumen dalam penelitian ini berupa skala *prokrastinasi* akademik siswa. Skala prokrastinasi diberikan pada siswa pada saat *pre test* (sebelum perlakuan) dan *post test* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung) penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari responden instrumen penelitian. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian yang penulis gunakan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 4
KISI-KISI ANGKET PRORASTINASI AKADEMIK SISWA

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan terhadap tugas	Melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan tugas	1,15,21	6,30,38	6
		Melakukan penundaan	7,29,3	2,16,22	6

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
	Keterlambatan dalam mengerjakan	dalam menyelesaikan mengerjakan tugas	9		
		Memerlukan waktu yang lebih lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas	3,17,23	8,32	5
		Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas	9,31,41,43	4,18,24	7
		Terburu-buru dalam proses pengerjaan tugas	5,19	10,34	4
	Kesenjangan waktu	Keterlambatan dalam memenuhi deadline atau batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	11,25,33,49	20,36,40	7
		Ketidaksesuaian antara rencana dengan tindakan untuk mengerjakan tugas	35,47,51	12,26,42	6
	Melakukan aktivitas lain	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	13,27,37,45	44,46,48	7
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan yang lainnya	50, 52	14,28	4
	Jumlah		28	24	52

G. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2006:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan rumus *product moment* melalui aplikasi *SPSS 20.0 for windows* dengan kriteria:

1) Jika nilai r hitung $> r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan valid.

Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.

2) Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan valid.

Sebaliknya, jika probabilitas (sig.) $\geq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil *try out* angket prokrastinasi akademik siswa yang terdiri dari 72 item pernyataan, pernyataan jumlah item valid diperoleh 53 dan 19 item dinyatakan gugur. Berikut hasil validitas angket prokrastinasi dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5
Hasil Validitas *Try Out* Angket Prokrastinasi Akademik

Item	R Tabel	Hasil	Valid Tidak	Item	R Tabel	Hasil	Valid Tidak
1	0,296	0,109	Tidak	16	0,296	0,519	Valid
2	0,296	0,361	Valid	17	0,296	0,329	Valid
3	0,296	0,214	Tidak	18	0,296	0,424	Valid
4	0,296	0,357	Valid	19	0,296	0,045	Tidak
5	0,296	0,45	Valid	20	0,296	0,112	Tidak
6	0,296	0,221	Tidak	21	0,296	-0,372	Tidak
7	0,296	0,303	Valid	22	0,296	0,432	Valid
8	0,296	0,33	Valid	23	0,296	0,297	Valid
9	0,296	0,395	Valid	24	0,296	0,139	Tidak
10	0,296	0,386	Valid	25	0,296	0,196	Tidak
11	0,296	0,344	Valid	26	0,296	0,105	Tidak
12	0,296	0,387	Valid	27	0,296	0,427	Valid
13	0,296	0,323	Valid	28	0,296	0,477	Valid
14	0,296	0,349	Valid	29	0,296	0,542	Valid
15	0,296	0,503	Valid	30	0,296	0,559	Valid

Item	R Tabel	Hasil	Valid Tidak
31	0,296	0,359	Valid
32	0,296	0,062	Tidak
33	0,296	0,384	Valid
34	0,296	0,214	Tidak
35	0,296	0,01	Tidak
36	0,296	0,174	Tidak
37	0,296	0,264	Tidak
38	0,296	0,619	Valid
39	0,296	0,570	Valid
40	0,296	0,499	Valid
41	0,296	0,178	Tidak
42	0,296	0,427	Valid
43	0,296	0,361	Valid
44	0,296	0,459	Valid
45	0,296	0,366	Valid
46	0,296	0,425	Valid
47	0,296	0,503	Valid
48	0,296	0,493	Valid
49	0,296	0,394	Valid
50	0,296	0,302	Valid
51	0,296	0,032	Tidak

Item	R Tabel	Hasil	Valid Tidak
52	0,296	0,478	Valid
53	0,296	0,633	Valid
54	0,296	0,256	Tidak
55	0,296	0,465	Valid
56	0,296	0,233	Tidak
57	0,296	0,539	Valid
58	0,296	0,399	Valid
59	0,296	0,487	Valid
60	0,296	0,210	Tidak
61	0,296	0,472	Valid
62	0,296	0,332	Valid
63	0,296	0,685	Valid
64	0,296	0,327	Valid
65	0,296	0,474	Valid
66	0,296	0,438	Valid
67	0,296	0,679	Valid
68	0,296	0,044	Tidak
69	0,296	0,549	Valid
70	0,296	0,300	Valid
71	0,296	0,674	Valid
72	0,296	0,654	Valid

Adapun kisi-kisi hasil validitas instrument dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 6
Kisi-kisi Angket Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan terhadap tugas	Melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan tugas	2,4,6	1,3	5
		Melakukan penundaan dalam menyelesaikan mengerjakan tugas	8,10,12,14	5,7,9,11	8
	Keterlambatan dalam mengerjakan	Memerlukan waktu yang lebih lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas	16,18	13,15	4
		Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas	20,22,24	17,19,21	6
		Terburu-buru dalam proses pengerjaan tugas	26,28	23,25	4
	Kesenjangan waktu	Keterlambatan dalam memenuhi deadline atau batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	30,32,34,36	27,29,31	7
		Ketidaksesuaian antara rencana dengan tindakan untuk mengerjakan tugas	38,40	33,35,37	5
	Melakukan aktivitas lain	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	42,44,46	39,41,43,45	7
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan yang lainnya	48,50,52	47,49,51,53	7
	Jumlah		26	27	53

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat *tendensius* mengarahkan respon untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS 20.0 for windows*. Instrumen dikatakan reliabel bila hasil analisis memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari 0,05 atau 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 7HASIL UJI RELIABILITAS	
Cronbach's Alpa	N of Items
,902	72

H. Prosedur Penelitian

a. Persiapan

- 1) Menyusun kisi-kisi angket dan menjabarkan indikator-indikator dalam butir-butir soal.
- 2) Uji coba relative dan analisi butir soal sehingga dapat dipilih soal yang baik dan memenuhi syarat.
- 3) Memeberikan test awal (*pre-test*).
- 4) Penentuan sampel penelitian, berdasarkan penyebaran angket atau kuesioner kemudian mengambil sampel dengan kriteria terendah.

5) Meminta persetujuan pada peserta didik untuk dijadikan sampel dalam penelitian.

6) Menyusun satuan layanan konseling kelompok.

b. Pelaksanaan

1) Pelaksanaan *Pre-test*

a) Pelaksanaan *pre-test* yang pertama dengan menyebar angket dengan maksud untuk mengetahui apakah siswa mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi atau tidak.

b) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pre-test* yang akan dilaksanakan pada kelas VIII C SMP Negeri 10 Magelang.

c) Peneliti membagikan angket kepada siswa di kelas VIII C dan kemudian menganalisis hasil *pre-test* untuk diambil siswa sebagai sampel.

2) Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama

a) Membuat kesepakatan waktu untuk melakukan konseling kelompok teknik psikodrama dengan 8 anggota kelompok sampel penelitian yang diambil berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dianalisis.

b) Melakukan konseling kelompok teknik psikodrama kepada 8 siswa sampel penelitian yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan menyusun kisi-kisi pedoman konseling kelompok teknik psikodrama yang dalam hal ini dibantu oleh dua validator ahli yaitu dua dosen jurusan bimbingan dan konseling

- 1) Validator pertama oleh dosen ahli Astiwi Kurniawati, M.Psi. memberikan nilai 23-33 atau (baik) dan diberikan saran, “pedoman dapat digunakan dengan sedikit revisi”.
 - 2) Validator kedua oleh dosen ahli Paramita Nuraini, M.Pd.,Kons memberikan nilai 23-33 atau (baik) dan diberikan saran, “pedoman dapat digunakan dengan sedikit revisi”.
 - c) Melakukan evaluasi konseling kelompok teknik psikodrama yang dilakukan dengan mengamati pemahaman siswa dengan memberikan beberapa pertanyaan dan pembahasan kembali apa yang telah dilakukan selama pemberian layanan.
- 3) Pelaksanaan *Post-test*
- a) Pelaksanaan post-test bertujuan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan post-test sehingga akan diketahui seberapa jauh pengaruh konseling kelompok teknik psikodrama yang telah diberikan.
 - b) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test* yang akan dilaksanakan pada siswa.
 - c) Peneliti menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi kenaikan pada skor *post-test* angket atau tidak.

I. Metode Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program *SPSS 20.0 for windows*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *non parametric*

menggunakan uji *Wilcoxon*. Teknik analisis data ini dipilih dengan alasan subyek penelitian yang relatif kecil yaitu hanya satu kelompok beranggotakan 8 siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda kegiatan yang penting yang dilakukan secara sengaja dan memiliki konsekuensi berupa perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Dengan demikian didalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik psikodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang meliputi tahap awal, peralihan, inti dan penutup.

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 pemasalahan yang dialami oleh individu yang mengalami masalah dalam suasana kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok diharapkan mampu seperti konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban.

Tujuan utama dari konseling kelompok dengan teknik psikodrama ini adalah untuk membantu konseli mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukannya, agar konseli memahami pentingnya menghilangkan perilaku prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari, dan juga agar konseli dapat mengevaluasi perilaku-perilaku yang kurang efektif sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya penurunan yang signifikan pada skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok teknik psikodrama. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok teknik psikodrama dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan yang terkait dengan prokrastinasi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling

kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

2. Bagi Sekolah, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam membantu menangani siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Penelitian yang dilakukan penulis dapat membantu siswa kelas VIII C dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil tersebut, konseling kelompok dapat digunakan oleh tenaga pengajar untuk membantu siswa lainya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan konseling kelompok dengan teknik psikodrama, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan konseling kelompok dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Ahmad Juntika Nurihsan. 2009. *Bimbingan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan* . Bandung: PT Refika Aditama
- Burka, J. B & Yuen, L.M. 2008.*Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Combs, Jeffery. 2012. *The Procrastination Cure 7 Langkah Menghentikan Sikap Menunda-nunda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Clark, T. L, & Davis-Gage, D. 2010.*Treating trauma: Using psychodrama in groups*. Retrieved
- Corey, Gerald 2008 *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi, (Terjemahan E.Koswara)*, Bandung : Rafika Aditama Press.
- Fauziah, H. H. 2015. *Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Ghufron, M.Nur & Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologis*. Jogjakarta : AR-Ruzz Media.
- Knaus, William. 2010. *End Procrastination Now! Get it done with a proven psychological approach*. United States : McGraw-Hill Companis.
- Kurnanto,M Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta.
- Lubis, Namora L. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : PT Kharisma Utama Putra.
- Munawaroh, M. L. A. S. dan S. W. N. E. 2017. *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurfaizal 2016. *Penggunaan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*.Lampung : Jurnal Fokus Konseling Volume 2 No. 2, Agustus 2016 Hlm. 160-172
- Nurihsan, Junita. 2006.*Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama,

- Prayitno dan Erman Amri,. 2004. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rita Eka Izzaty dkk. 2008. *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Runiani, 2006 “*Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi dan Stres mahasiswa*” Jurnal Psikoogi Universitas Diponegoro. Vol.3, No.2.Hlm.37-38.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syska Purnama Sari 2017. *Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa*. Palembang: Jurnal Fokus Konseling, Volume 3, No.2 , Hlm 123-137
- Tatiek Romlah. 2006 *Teori dan Oraktek Bimbingan Kelompok* . Malang: Universitas Negeri Malang.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Ujang Candra , Mungin Eddy Wibowo, N. S. 2014. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46.