

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Muchammad Eddytiya Riyadlusoikhin
13.0301.0008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota 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 :

Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin
13.0301.0008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PERSETUJUAN
SKRIPSI BERJUDUL**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

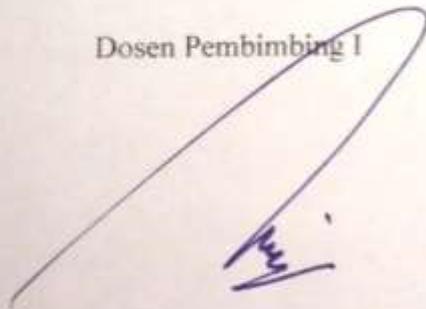
(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota Magelang)

Oleh :

Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin
13.0301.0008

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

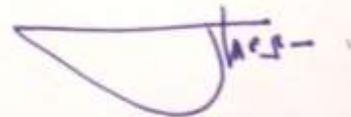
Dosen Pembimbing I



Drs. Arie Supriyatno, M.Si.
NIP. 19560412 198503 1 002

Magelang, Februari 2018

Dosen Pembimbing II



Hijrah Eko Putro, M.Pd.
NIK. 128406089

PENGESAHAN

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI* AKADEMIK SISWA (Penelitian pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota Magelang)

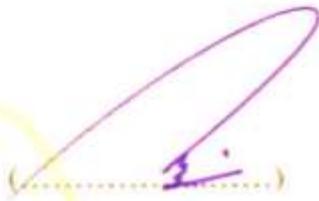
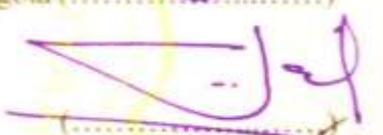
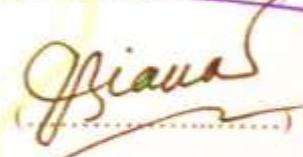
Oleh :
Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin
13.0301.0008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan
dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muhammadiyah Magelang

Diterima dan Disahkan Oleh Penguji :

Hari : Jum'at
Tanggal : 23 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. : Ketua / Anggota 
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. : Sekertaris / Anggota 
3. Dr. Purwati, MS.,Kons : Anggota 
4. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi. : Anggota 

Mengesahkan,
Pj. Dekan



Nuryanto, ST.,M.Kom.
NIK. 987008138

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin**
NPM : 13.0301.0008
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Penelitian pada siswa kelas XI SMK 17 Kota Magelang).

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari diketahui merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat, dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 26 Februari 2018
Yang Menyatakan



Muchammad Eddytiya .R
NPM. 13.0301.0008

MOTTO

“Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu (menggilasmu)”
(H.R. Muslim)

PERSEMBAHAN

Seraya mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Orangtuaku tercinta, Ibu Solichatun dan Bapak Moch Cholil, atas dukungan, kasih sayang dan doa yang selalu tercurahkan untukku.
2. Keluargaku dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP
UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkah, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi *Prokrastinasi* Akademik Siswa (Penelitian pada siswa kelas XI SMK 17 Kota Magelang)” yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya masih terdapat kekurangan, karena tidak ada yang benar – benar sempurna melaiikan Allah SWT, sehingga masukan dan saran yang bersifat membangun dalam penulisan ini penulis terima dengan senang hati.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Nuryanto, ST.,M.Kom., Selaku Pejabat Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, Selaku KaProdi BK FKIP UMMagelang.
4. Drs. Arie Supriyatno, M.Si., dan Hijrah Eko Putro, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Agung Nugroho, S.E., Selaku Kepala Sekolah SMK 17 Kota Magelang.
6. Umayah, S.Pd., Selaku Guru Pembimbing.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuan, saran dan motivasinya.

Magelang, 26 Februari 2018
Penulis

Muchammad Eddytiya .R
NPM. 13.0301.0008

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Prokrastinasi Akademik</i>	8
1. Pengertian <i>Prokrastinasi Akademik</i>	8
2. Faktor Penyebab Perilaku <i>Prokrastinasi Akademik</i>	8
3. Ciri – Ciri Prokrastinator.....	9
4. Dampak Perilaku <i>Prokrastinasi Akademik</i>	10
B. <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control</i>	11
1. <i>Konseling Kelompok</i>	11
a. Pengertian <i>Konseling Kelompok</i>	11
b. Tujuan <i>Konseling Kelompok</i>	12
c. Asas dalam <i>Konseling Kelompok</i>	13
d. Peran Pemimpin <i>Kelompok</i>	14
e. Peran Anggota <i>Kelompok</i>	14
f. Tahapan dalam <i>Konseling Kelompok</i>	15
2. <i>Teknik Self Control</i>	17
a. Pengertian <i>Self Control</i>	17
b. Aspek <i>Self Control</i>	18
c. Tahapan <i>Self Control</i>	21
d. Tahapan <i>Teknik Self Control</i> dalam <i>Konseling Kelompok</i>	22
C. Pengaruh <i>Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control</i> Terhadap Perilaku <i>Prokrastinasi Akademik Siswa</i>	22
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24

	Halaman
E. Kerangka Pemikiran.....	26
F. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Setting Penelitian.....	39
F. Metode Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Validitas dan Reliabilitas	42
I. Prosedur Penelitian.....	49
J. Metode Analisis Data	54
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Subjek.....	55
2. Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	55
3. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Control</i>	58
4. Pelaksanaan <i>Post Test</i>	64
5. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	65
6. Uji Hipotesis <i>Mann Whitney</i>	67
B. Pembahasan hasil penelitian.....	75
BAB V : KESIMPULAN & SARAN	78
B. Kesimpulan.....	78
C. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	<i>Pretest posttest control group design</i> dengan satu perlakuan.....	29
2	Kisi-kisi panduan konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i> untuk mengurangi perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik siswa	30
3	Penilaian skala likert	39
4	Kisi-kisi skala <i>prokrastinasi</i> akademik.....	41
5	Hasil uji validitas.....	43
6	Daftar item valid skala <i>prokrastinasi akademik</i>	45
7	Hasil uji reliabilitas.....	46
8	Statistik reliabilitas item.....	47
9	Total statistik item.....	48
10	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self control</i>	51
11	Rumus kategori	56
12	Kategori skor <i>prokrastinasi</i> akademik.....	56
13	Hasil <i>pre test</i> kelompok eksperimen & kelompok kontrol.....	57
14	Hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen & kelompok kontrol.....	64
15	Statistik deskriptif variable penelitian.....	65
16	Hasil uji <i>Mann Whitney</i>	70
17	Penurunan skor <i>pre test</i> & <i>post test</i> kelompok eksperimen	72
18	Penurunan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik kelompok eksperimen	73
19	Penurunan skor <i>pre test</i> & <i>post test</i> kelompok kontrol.....	75
20	Penurunan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik kelompok kontrol.....	76

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1	Hasil <i>pre test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	57
2	Hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	64
3	Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	71
4	Penurunan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik kelompok eksperimen	73
5	Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	74
6	Penurunan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik kelompok kontrol.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian
2. Kisi-kisi Skala *Prokrastinasi Akademik*
3. Hasil *Try Out* Skala *Prokrastinasi Akademik*
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen
5. Daftar Item Skala Valid
6. Skala *Prokrastinasi Akademik*
7. Kisi-Kisi Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi *Prokrastinasi Akademik* Siswa kelas XI AK SMK 17 Magelang
8. Hasil Validasi Panduan oleh Validator Ahli
9. Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi Akademik* Siswa kelas XI AK SMK 17 Magelang
10. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi Akademik*
11. Daftar Hadir Anggota Kelompok Peserta Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi Akademik*
12. Daftar hadir *pre test*, data *pre test* skala *Prokrastinasi akademik* dan kategorisasi skor *pre test* untuk pengambilan sample
13. Daftar hadir *post test*, data *post test* skala *prokrastinasi akademik* dan hasil rata-rata penurunan skor variabel penelitian
14. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMK 17 Kota Magelang)

Muchammad Eddytiya .R

ABSTRAK

Bentuk *prokrastinasi* yang terjadi di lingkungan sekolah dikenal dengan istilah *prokrastinasi* akademik. *Prokrastinasi* akademik dianggap sebagai perwujudan dari rendahnya *self control* pada diri siswa. *Self control* pada diri siswa dianggap berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya perilaku *prokrastinasi* akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre test – post test group design* dengan satu perlakuan. Subjek penelitian adalah 16 siswa kelas XI Akuntansi SMK 17 Magelang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 8 siswa yang diberi perlakuan berupa konseling kelompok (kelompok eksperimen), dan 8 siswa yang tidak diberi perlakuan sebagai pembanding (kelompok kontrol). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik, yaitu *Mann Whitney* dengan bantuan *software IBM SPSS for Mac versi 24.00*.

Hasil analisis non parametrik menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai U sebesar 58.5 dan nilai W sebesar 194.5 yang apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya adalah -2.623 dan selanjutnya diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari probabilitas 0,05 ($< 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata skor skala perilaku *prokrastinasi* akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pengaruh menurunnya perilaku *prokrastinasi* akademik dibuktikan dengan perbedaan persentase penurunan skor skala *prokrastinasi* akademik yang lebih besar antara kelompok eksperimen (26,62%) dengan kelompok kontrol (1,69%).

Kata Kunci : layanan konseling kelompok, teknik *self control*, *prokrastinasi* akademik.

**THE INFLUENCE OF GROUP COUNSELING WITH SELF CONTROL
TECHNIQUE TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION**
(Research on Grade XI Accounting Vocational High School 17 of Magelang)

Muchammad Eddytiya .R

ABSTRACT

Form of procrastination that occurs in the school environment known as academic procrastination. Academic procrastination is regarded as a manifestation of low self control in students. Self control in students is considered to affect the high or low academic procrastination behavior. This study aims to examine the effect of group counseling services with self control techniques to reduce academic procrastination behavior.

The research design used is pre test - post test group design with one treatment. The subjects were 16 students of Grade XI Accounting Vocational High School 17 of Magelang that divided into 2 groups, ie 8 students who were given treatment in the form of group counseling (experimental group), and 8 students who were not treated as comparison (control group). Sampling using purposive sampling technique and data collection using questionnaire method. Data analysis techniques using non parametric analysis Mann Whitney with the help of IBM software SPSS for Mac version 24.00.

The result of non parametric analysis using Mann Whitney test showed U value 58.5 and W value 194.5 converted to Z value with result - 2.623 and then known that Asymp value. Sig. (2-tailed) is less than the probability 0.05 (<0.05), then H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be interpreted that there is a difference between the mean score of academic procrastination behavior scales between the experimental group and the control group. The effect of declining academic procrastination behavior is evidenced by the difference of percentage decrease in scores of larger academic procrastination scores between experimental groups (26.62%) and control group (1.69%).

Keywords : group counseling, self control techniques, academic procrastination.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda merupakan kebiasaan yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang umur, status sosial dan latar belakang seseorang. Dalam ruang lingkup pendidikan, biasa dijumpai bentuk perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa. *Prokrastinasi* akademik merupakan bentuk penundaan yang biasanya dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Perilaku *prokrastinasi* akademik dapat terjadi tanpa disadari apabila sudah menjadi suatu kebiasaan. Ketika siswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, biasanya hal yang dilakukan adalah mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia dan berdampak negatif seperti banyak tugas yang menjadi terbengkalai sehingga penyelesaian tugas tidak maksimal dan berpotensi mengakibatkan terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan.

Fenomena *prokratinasi* juga terjadi di dunia internasional bahkan tidak hanya tingkat siswa dalam menempuh pendidikan, ditingkat pascasarjana pun juga ditemukan dari hasil penelitian bahwa dalam penelitian kelompok dengan tingkat pencapaian prestasi yang terendah cenderung melakukan *prokrastinasi* akademik atau perilaku suka menunda-nunda dan penundaan paling banyak sering menunda mengerjakan tugas sebanyak (26,4%), menunda membaca tugas mingguan (8,8%), menunda dalam menulis makalah (11,8%), dan sebanyak 46,9% melakukan menunda

pekerjaan atau tugas yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat penundaan akademis atau *prokrastinasi* akademik memberikan peran penting untuk kelancaran proses pembelajaran (Jiao, dkk, 2011: 119).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 13 Juli 2017 pada guru pembimbing di SMK 17 Magelang didapatkan informasi bahwa perilaku *prokrastinasi* atau kebiasaan menunda-nunda terutama tugas akademik lebih banyak ditemui pada siswa yang berada di kelas X dan XI. Kemudian pada tanggal 20 Juli 2017 dilakukan wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran di SMK 17 Magelang dan diketahui bahwa perilaku *prokrastinasi* akademik biasanya hanya ditemui ketika siswa diberikan tugas individual, namun apabila diberikan tugas kelompok kebiasaan *prokrastinasi* atau menunda pekerjaan menjadi lebih berkurang, mungkin dengan berkelompok siswa merasa lebih terpacu dan bersemangat dalam mengerjakan tugas akademik karena ada rekan yang sama-sama mengerjakan tugas bersama. Menurut penuturan beberapa siswa kelas X dan XI, mengatakan bahwa mengerjakan tugas secara berkelompok lebih membuat nyaman karena bisa lebih santai, tidak terlalu terbebani, menjadi salah satu sarana untuk refreshing karena dapat bertemu dengan teman-teman dan merasa ada teman seperjuangan sehingga lebih fokus dan cepat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa siswa kelas X dan XI mengatakan bahwa perilaku *prokrastinasi*

atau menunda dalam mengerjakan tugas terjadi karena rasa cemas saat menghadapi tugas, kebiasaan siswa dalam menunda mengerjakan tugas sehingga tugas makin menumpuk dan membebani, siswa merasa mempunyai banyak waktu luang sehingga tidak memperhitungkan *deadline* dalam menyelesaikan tugasnya, siswa, siswa melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga tugas yang menjadi kewajibannya menjadi terabaikan, rasa malas untuk segera mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu atau berkompoten dalam menyelesaikan tugasnya. Kebanyakan siswa lebih bersemangat apabila mengerjakan tugas berkelompok dibandingkan mengerjakan tugas secara individu karena dengan berkelompok siswa merasa tidak terlalu terbebani dengan tugas yang diterimanya terutama dapat berdiskusi dengan temannya yang dianggap lebih pintar sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan segera. Namun, seringkali kegiatan lain yang lebih menarik membuat para siswa enggan mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya disekolah.

Peneliti menggunakan konseling kelompok terhadap siswa yang memiliki perilaku *prokrastinasi* akademik karena berdasarkan keterangan dari Bu Umayu selaku guru BK di SMK 17 Kota Magelang, cara yang selama ini diterapkan untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa adalah melalui layanan konseling individu dan bimbingan klasikal. Namun, hasil dari pemberian layanan konseling individu dan bimbingan klasikal untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik dirasa kurang efektif oleh guru pembimbing karena menurunnya perilaku

prokrastinasi tersebut hanya berlangsung singkat dan cepat terulang kembali.

Salah satu cara yang belum pernah diterapkan untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa di SMK 17 Kota Magelang adalah layanan konseling kelompok. Untuk itu, peneliti tertarik menggunakan layanan konseling kelompok karena melalui kegiatan konseling kelompok diharapkan anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, saling memberikan masukan atau ide-ide terkait kesulitan-kesulitan yang dihadapi sehingga dapat memperkuat motivasi untuk mengurangi perilaku tidak diharapkan tersebut. Menurut Ferarri, dkk (Alhadi, dkk, 2017: 27) menemukan bahwa sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki permasalahan *prokrastinasi* akademik. Bahkan menurut Solomon & Rothblum (Alhadi, dkk, 2017: 27) mengatakan bahwa *prokrastinasi* sangat berkaitan erat dengan kurangnya percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga melakukan penundaan terhadap tugas, memiliki kecemasan, memiliki pikiran-pikiran yang irasional terhadap masa depan. Dampak yang dipikirkan oleh individu inilah yang mempengaruhi individu dalam bertindak dan berperilaku *prokrastinasi* secara akademik. Selanjutnya menurut Ferrari (Ermida & Florentina, 2012: 41) juga mengatakan bahwa *prokrastinasi* dapat dipengaruhi oleh *self control* yang rendah, kedisiplinan kinerja yang lemah dan kemampuan manajemen waktu yang kurang teratur (Erlangga, 2017 :21).

Menurut Janssen dan Carton (Siaputra, dkk, 2013: 2) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan *prokrastinasi*, yaitu rendahnya kontrol diri (*self control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Diantara kelima hal tersebut, yang dijadikan fokus pada penelitian ini adalah *self control*. Tangney, dkk (Siaputra, dkk 2013: 2) menemukan bahwa *self control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Dijelaskan bahwa *self control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dari perilaku *prokrastinasi* akademik yang tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang tinggi dapat menahan diri dari perilaku *prokrastinasi* akademik dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa mungkin tidak dapat sepenuhnya dihilangkan, namun peneliti meyakini bahwa perilaku *prokrastinasi* akademik dapat dikurangi melalui kegiatan konseling kelompok. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang peneliti ajukan adalah perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai rasa cemas saat menghadapi tugas, kebiasaan menunda dalam mengerjakan

tugas, merasa mempunyai banyak waktu luang tanpa memperhitungkan *deadline* dalam menyelesaikan tugas, kesulitan menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan dan rasa malas karena merasa tidak mampu atau berkompeten dalam menyelesaikan tugas.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini, masalah hanya dibatasi pada *prokrastinasi* yang bersifat akademik yang berarti hanya dalam ruang lingkup pendidikan saja. Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, maka peneliti memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya dan oleh karena itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan pengaruh “Konseling Kelompok, Teknik *Self control* dan *Prokrastinasi Akademik* pada siswa SMK 17 Magelang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa SMK 17 Magelang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, diantaranya :

1. Untuk mengetahui *prokrastinasi* akademik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

2. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa SMK 17 Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara praktis dan teoritis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa dalam mengontrol diri untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik.

b. Manfaat bagi guru

Memberikan sumbangan pemikiran kepada guru pembimbing untuk digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan *treatment* bagi siswa yang memiliki masalah *prokrastinasi* akademik.

c. Manfaat bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam penulisan karya ilmiah serta penelitian yang dilakukan.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi para peneliti lainnya dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. *Prokrastinasi Akademik*

1. Pengertian *Prokrastinasi Akademik*

Menurut Steel (Alfina, 2014: 230) menjelaskan bahwa istilah *prokrastinasi* berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”.

Menurut Gufron (Yudistiro, 2016: 427) *prokrastinasi* sebagai suatu pengunduran atau perilaku yang menunda-nunda secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan tersebut. Individu yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator*.

2. Faktor penyebab perilaku *Prokrastinasi Akademik*

Faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *prokrastinasi* adalah faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

Kondisi fisik dan faktor psikis merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi individu memiliki perilaku *prokrastinasi*, misalnya : kelelahan sebagai faktor kondisi kesehatan maupun adanya pemikiran irasional yang dipikirkan oleh individu terhadap tugas yang dihadapi. Faktor psikis seperti

kepribadian juga turut berpengaruh pada tingkat kecemasan individu (Ghufron & Rini, 2010 :164).

b. Faktor Eksternal

Kondisi pengasuhan dalam keluarga merupakan faktor eksternal yang turut mempengaruhi individu memiliki perilaku *prokrastinasi* (Ghufron & Rini, 2010 :164).

Berdasarkan faktor – faktor tersebut, maka dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa faktor penyebab individu memiliki perilaku *prokrastinasi* disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kondisi fisik, faktor psikis dan pola pengasuhan orangtua.

3. Ciri - Ciri *Prokrastinator*

Menurut Ghufron & Rini (2010: 158) menyebutkan indikator atau ciri-ciri seorang *prokrastinator*, yaitu sebagai berikut :

a. Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan *prokrastinasi* memahami bahwa tugas yang ada harus segera diselesaikan. Akan tetapi, individu memilih dan berperilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas untuk dituntaskan.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan sesuatu hal daripada waktu yang dibutuhkan pada

umumnya dalam mengerjakan suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator mempunyai hambatan yaitu merasa sulit untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Individu tersebut dengan sengaja tidak melakukan tugasnya dan memilih sesuatu yang dapat menyenangkan dirinya yaitu aktivitas yang membuat dirinya terhibur.

4. Dampak Perilaku *Prokrastinasi*

Menurut Waqar, dkk (2016: 7) dapat menjadikan waktu terbuang sia-sia karena harus menunda pekerjaan sehingga ketepatan untuk memperhitungkan penyelesaian tugas menjadi kesulitan, membatasi keunggulan dan kapasitas potensi individu dalam berkarya karena tujuan dari pendidikan adalah menjadikan individu unggul dalam karir dikemudian hari sehingga sangat penting bagi individu untuk segera mengambil tindakan dengan tidak menunda-nunda tugas.

Berdasarkan pendapat dari tokoh tersebut, maka disimpulkan bahwa dampak perilaku *prokrastinasi* adalah membatasi karya sebagai

potensi individu untuk nantinya dikemudian hari menjadi pribadi yang unggul dalam karir kehidupannya.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2001: 147) konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*feed back*) serta pengalaman belajar terhadap individu lainnya dalam suatu kelompok.

Menurut Wibowo (2005: 17) menyatakan bahwa bimbingan konseling kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Menurut Prayitno (1995: 62) menyatakan bimbingan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok. Menurut Prayitno (1995: 80) konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Sedangkan tokoh lainnya yaitu Sukardi (2007: 68) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki pengertian bahwa layanan bimbingan dan konseling secara berkelompok memungkinkan individu sebagai pembelajar memperoleh kesempatan untuk berkemampuan melakukan pembahasan dan penyelesaian masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan pengertian dari tokoh maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan sarana yang mewadahi permasalahan individu yang diselesaikan dalam suatu kelompok dengan melalui proses dinamika kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki tujuan dalam proses pelaksanaannya, menurut Prayitno (2004: 4) bahwa konseling kelompok adalah pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan konseling kelompok. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif maka tujuan pelaksanaannya adalah sebagai berikut, yaitu :

- 1) Dapat berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi.
- 2) Dapat dipecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain anggota layanan konseling kelompok.

Berdasarkan pengertian dari tokoh di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan koseling kelompok adalah menjadikan individu berdaya dan mampu mengetahui potensinya melalui proses dinamika kelompok.

c. Asas–Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 13) terdapat 7 asas dalam layanan konseling kelompok, yaitu :

1) Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar forum kelompok

2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal pembentukan kelompok oleh konselor. Dengan kesukarelaan itu, anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3) Asas keterbukaan

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

4) Asas Kegiatan

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok aktif sehingga dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi.

5) Asas Kekinian

Asas ini memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.

6) Asas Kenormatifan

Asas ini dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.

7) Asas keahlian

Diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok, mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

d. Peran Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 34) yang mengatakan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok sesungguhnya memiliki tujuan yang berbeda-beda. Akan tetapi terdapat beberapa kesamaan, yaitu mempunyai jumlah anggota kelompok yang terbatas dan mempunyai pemimpin kelompok. Menurut Prayitno pemimpin kelompok memiliki peran untuk membantu mengarahkan proses pelaksanaan kegiatan dalam kelompok tersebut, memberikan tanggapan dan menjaga kerahasiaan yang menjadi hal yang tidak boleh ke luar dari forum kelompok.

e. Peran Anggota Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 8) dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok, jumlah anggota kelompok dalam proses konseling kelompok dapat berjumlah delapan sampai sepuluh orang untuk menjadi anggota kelompok. Apabila anggota kelompok kurang dari delapan orang atau lebih dari sepuluh orang sebagai anggota kelompok maka konseling tersebut dikatakan tidak efektif. Selain itu konseling kelompok membutuhkan sumber-sumber yang bervariasi, sehingga dalam pelaksanaan memerlukan memiliki berbagai macam sumber yang bervariasi.

f. Tahapan dalam pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 18) dalam proses melaksanakan konseling kelompok, terdapat tahapan-tahapan yang harus dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahapan yang pertama adalah pembentukan, yaitu tahapan yang membentuk dan terbentuk dari kumpulan beberapa individu menjadi satu kesatuan kelompok dan bersama-sama untuk mewujudkan tujuan tertentu dengan mengembangkan dinamika kelompok.
- 2) Tahapan yang kedua adalah tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kekegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

- 3) Tahapan yang ketiga adalah tahap kegiatan, yaitu tahap kegiatan ini adalah untuk membahas mengenai topik-topik tertentu dan berusaha menguraikan permasalahan atau hambatan pribadi dalam anggota kelompok.
- 4) Tahapan yang terakhir adalah tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk meninjau ulang hal-hal yang sudah dilakukan dan dicapai selama mengikuti proses konseling kelompok bersama anggota kelompok lainnya dan kemudian merencanakan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan.

Menurut Yalom & Leszcz (Shechtman, 2014: 175) dalam tahapan pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari tiga tahapan utama yaitu :

- 1) Tahapan awal merupakan tahap pengenalan tentang pelaksanaan konseling kelompok dikarenakan konseling merupakan suatu proses yang melibatkan layanan terapeutik.
- 2) Tahapan kedua adalah mengenalkan harapan pada konseli dalam sebuah kelompok.
- 3) Tahapan ketiga adalah membantu mengarahkan dalam ruang interaksi yang kondusif untuk melaksanakan konseling kelompok dan memberikan pemahaman bahwa klien memiliki kekhasan atau keistimewaan masing-masing sebagai individu dan dipertemukan dalam interaksi atau hubungan interpersonal secara positif dan mengembangkan diri untuk mampu berdaya secara pribadi.

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tahapan dalam koseling kelompok melalui proses pengenalan dan pemahaman mengenai kegiatan pada layanan bimbingan kelompok, kemudian menguraikan permasalahan individu yang dialami oleh anggota kelompok dan terakhir menyimpulkan potensi yang dimiliki agar anggota kelompok mampu berdaya dan mandiri menyelesaikan permasalahan yang dialami.

2. Teknik Self Control

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyarankan bahwa *self control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray (2011), secara umum *self control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Menurut Steel (2007) *prokrastinasi* akademik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *self control* ($r = - 0,58$). Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi, namun ada pula yang rendah.

a. Pengertian *Self control*

Menurut Steel (2007) *self control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri

ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan. *Self control* merupakan suatu keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk melakukan atau mengambil tindakan atau berperilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan oleh individu tersebut (Chita, dkk, 2015: 299).

Menurut Hurlock (1994) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan dari ahli dan peneliti di atas, maka *self control* menurut peneliti merupakan suatu keputusan dan tindakan individu atas kemauan pribadi dan secara mandiri individu berusaha memperoleh tujuan atas kemauan pribadinya tersebut.

Self control atau kontrol diri terbentuk sejak masa kanak-kanak antara 2-3 tahun, yakni ketika anak menunjukkan minat yang nyata untuk melihat anak-anak yang lain dan berusaha mengadakan kontak sosial (Ursia, dkk, 2013 : 3). Selain itu, Hurlock (1997) mengatakan bahwa perkembangan kemampuan kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh faktor perkembangan fisiologis, pengenalan dan minat sosial, serta kematangan dan faktor belajar lingkungan. *Self control* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan

individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik.

b. *Aspek Self control*

Averill (dalam Ghufron, 2003) menyebut *self control* atau kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control).

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu

mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih

berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan aspek *self control* di atas, di uraikan sehingga berkembang menjadi 5 poin aspek kontrol diri yaitu : (a) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) (b) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (c) memperoleh informasi (*information gain*), (d) melakukan penilaian (*appraisal*) dan (e) kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kelima poin ini selanjutnya akan di terapkan dalam setiap pertemuan konseling kelompok.

c. Tahapan *Self Control*

Menurut Logue (Mulyani, 2016: 5) bahwa gambaran individu yang menggunakan *Self control* meliputi tahapan berikut ini :

- 1) Individu mampu bertahan untuk mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
- 2) Selanjutnya, individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.

- 3) Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- 4) Individu mampu mentolerir terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

Berdasarkan uraian pendapat dari tokoh tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tahapan atau gambaran individu mampu melakukan *self control* yaitu individu mampu untuk tetap mengerjakan tugas meskipun sulit, kemudian mampu menepati aturan tugas dan tidak menunjukkan perilaku negatif akibat stimulus tugas yang diberikan dan akhirnya individu diharapkan mampu mengedepankan manfaat dari *self control* untuk mendapatkan manfaat dari tidak mengedepankan stimulus yang kurang baik bagi individu.

d. Tahapan Teknik *Self Control* dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan aspek *self control* yang dikemukakan oleh Averill (Ghufon, 2003) maka diuraikan menjadi 5 poin aspek kontrol diri yang diterapkan dalam konseling kelompok, yaitu : (1) mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) (2) kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), (3) memperoleh informasi (*information gain*), (4) melakukan penilaian (*appraisal*) dan (5)

kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kelima poin ini selanjutnya akan di terapkan dalam setiap pertemuan konseling kelompok, teknis pealaksanaan konseling kelompok menggunakan terdapat pada panduan (terlampir).

C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Siswa.

Menurut Gufron (Yudistiro, 2016: 427) *prokrastinasi* sebagai suatu pengunduran atau perilaku yang menunda–nunda secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan tersebut. Dan individu yang mempunyai kecenderungan menunda.

Para siswa melakukan perilaku *prokrastinasi* dikarenakan dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa kelas XI bahwa para siswa tersebut merasa kurang berkompeten dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga cenderung merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas–tugas yang diberikan oleh gurunya. Siswa yang malas serta melakukan perilaku *prokrastinasi* atau menunda menurut Solomon & Rothblum (Alhadi, dkk, 2017: 27) bahwa *prokrastinasi* sangat berkaitan erat dengan kurangnya percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga

melakukan penundaan terhadap tugas, memiliki kecemasan, memiliki pikiran-pikiran yang irasional terhadap masa depan.

Sukardi (2007: 68) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki pengertian bahwa layanan bimbingan dan konseling secara berkelompok memungkinkan individu sebagai pembelajar memperoleh kesempatan untuk berkemampuan melakukan pembahasan dan penyelesaian masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Oleh karena itu, dengan konseling kelompok para siswa dapat memecahkan permasalahannya melalui proses dinamika kelompok sebagai bahan pembahasan dan memperoleh kesempatan belajar melalui anggota kelompok lainnya. Para siswa yang memiliki perilaku *prokrastinasi* dapat diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self control*. *Self control* atau pengendalian diri merupakan prediktor penentu keberhasilan disekolah yang signifikan (Kuhnle, dkk, 2011: 31).

Menurut Baumeister (Kuhnle, dkk, 2011: 34) mendefinisikan bahwa *self control* sebagai kemampuan individu untuk mengubah keadaan dan tanggapan termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan. Oleh karena itu, melalui teknik *Self control* siswa dapat mengerjakan tugasnya secara mandiri sehingga siswa memerlukan *self control* yang baik untuk segera mengerjakan tugas akademik dan berhenti untuk menunda-nunda (Siaputra, dkk, 2013: 2). Oleh sebab itu, diharapkan melalui kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

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

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

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kuhnle, dkk (2011), juga ditemukan bahwa penentu nilai dalam menempuh pendidikan

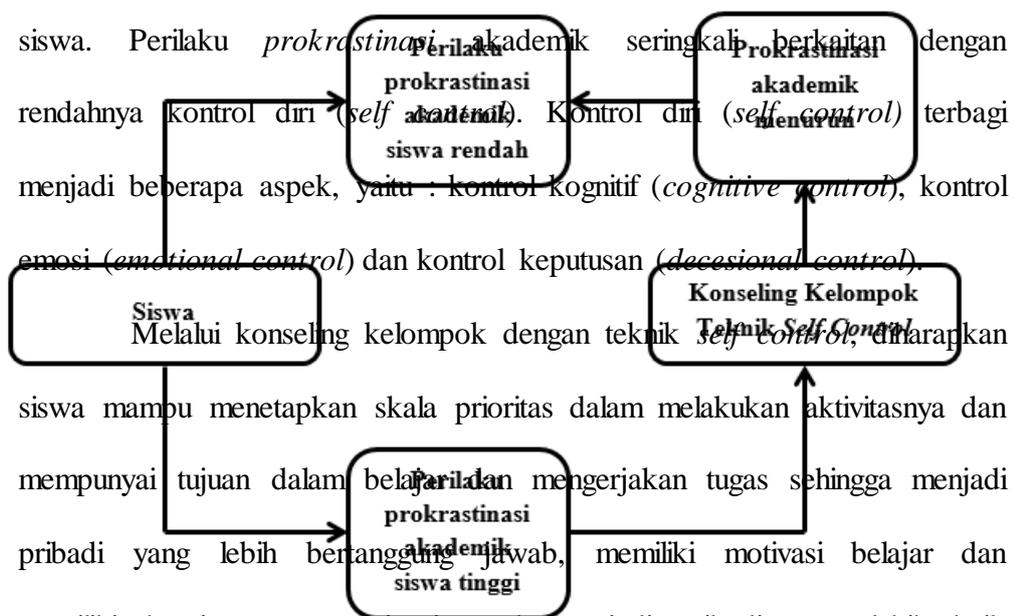
serta keseimbangan dalam kehidupan akan tercapai apabila individu memiliki keseimbangan dalam *self control* atau pengendalian diri pada *prokrastinasi* dan gangguan motivasi. Hal ini dikarenakan pengerjaan tugas dalam ranah akademik sebagai prediktor terhadap sisi kehidupan lainnya pada diri individu. Bahkan *self control* dipandang sebagai sumber penting yang positif berkaitan dengan dampak positif di kehidupan masyarakat. Penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 348 orang untuk menyelesaikan tugas disekolah dengan hasil menggunakan analisis regresi yang menunjukkan bahwa *self control* atau pengendalian diri merupakan prediktor penentu keberhasilan disekolah yang signifikan. (Kuhnle, dkk, 2011 : 31).

Pentingnya *self control* sebagai faktor penting untuk mengurangi *prokrastinasi* adalah faktor penting dalam menangani banyak gangguan dalam proses pembelajaran. Menurut Baumeister (Kuhnle, dkk, 2011: 34) mendefinisikan bahwa *self control* sebagai kemampuan individu untuk mengubah keadaan dan tanggapan termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan. Individu yang memiliki *self control* mampu memilih tujuan, melakukan usaha untuk meraih tujuan secara optimal dan menyelesaikan tujuan dengan menunjukkan kinerja yang lebih baik dengan pengendalian diri terhadap keberhasilan penyelesaian tugas dan menuju keberhasilan interpersonal yang lebih tinggi. Bahkan menurut Wrosch (Kuhnle, dkk, 2011: 34) *self control* sangat berkaitan erat dengan keberhasilan individu mengelola tuntutan hidup untuk lebih mampu mencapai kapasitas keberhasilan prestasi

akademik siswa. Oleh karena itu strategi dengan teknik *self control* dipandang menjadi variabel yang relevan untuk mencapai proses keberhasilan dalam belajar dan membuat individu lebih berkompeten bahkan dapat menjadikan individu meraih kesuksesan dalam fase kehidupan selanjutnya.

E. Kerangka Berpikir

Peneliti melakukan penelitian di SMK 17 Magelang karena masih ditemukan adanya perilaku *prokrastinasi* akademik yang dilakukan oleh siswa. Perilaku *prokrastinasi* akademik seringkali berkaitan dengan rendahnya kontrol diri (*self control*). Kontrol diri (*self control*) terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu : kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol emosi (*emotional control*) dan kontrol keputusan (*decesional control*). Melalui konseling kelompok dengan teknik *Self Control*, diharapkan siswa mampu menetapkan skala prioritas dalam melakukan aktivitasnya dan mempunyai tujuan dalam belajar dan mengerjakan tugas sehingga menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, memiliki motivasi belajar dan memiliki komitmen yang tinggi untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dapat menurunkan kecenderungan dalam melakukan perilaku *prokrastinasi* akademik. Lebih jelasnya, kerangka pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

Keterangan :

1. Siswa yang belum diberikan *treatment*.
2. Siswa memiliki perilaku *prokrastinasi* akademik tinggi.
3. Siswa diberikan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*
4. Perilaku *prokrastinasi* akademik siswa menurun.
5. *Prokrastinasi* akademik yang dilakukan siswa menjadi rendah setelah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah praduga atau asumsi yang harus diuji melalui data atau fakta yang diperoleh melalui penelitian (Dantes, 2012: 164). Hipotesis belum tentu benar, karena benar tidaknya suatu hipotesis tergantung hasil pengujian data empiris (Zuriah, 2006: 162).

Berdasarkan pembahasan dalam kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan peneliti didalam penelitian ini yaitu konseling

kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap penurunan perilaku *prokrastinasi* akademik siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen murni (*true experimental design*) dengan model *pretest posttest control group design*. Tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besarnya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan–perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol untuk perbandingan (Nazir, 2014: 53). Penelitian eksperimen dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap obyek penelitian serta adanya kontrol (Nazir, 2014: 52). Desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat diilustrasikan ke dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1
Pretest posttest control group design dengan satu perlakuan

Subjek	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
KE	P ₁	X	P ₂
KK	P ₁	-	P ₂

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen
KK : Kelompok Kontrol
P₁ : *Pretest*
P₂ : *Posttest*
X : Perlakuan
- : Tidak ada perlakuan

Langkah awal penelitian eksperimen ini yaitu dengan memberikan tes awal (*pretest*) kepada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), tujuannya adalah untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. Langkah yang kedua yaitu kelompok eksperimen (KE) diberi perlakuan (X) berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik, sedangkan kelompok kontrol (KK) tidak diberi perlakuan. Melalui langkah-langkah di atas, maka dapat diketahui bahwa pengaruh perlakuan ditunjukkan oleh perbedaan antara ($P_2 - P_1$) pada kelompok eksperimen (KE) dengan ($P_2 - P_1$) pada kelompok kontrol (KK). Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul konseling kelompok dengan teknik *self control*. Kisi-kisi panduan konseling kelompok dengan teknik *self control* disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2
Kisi- kisi Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Siswa

No.	Pembahasan	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1.	Pengenalan konseling kelompok dan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (regulated administration)	a. Menjalin keakraban dan menyatukan tujuan untuk menimbulkan antusiasme anggota b. Memperkenalkan konseling kelompok dan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik pada siswa c. Anggota kelompok mampu memahami faktor penyebab terjadinya <i>prokrastinasi</i> akademik dan cara mengurangnya	Tahap I : Pembentukan <hr/> Tahap II : Peralihan <hr/> Tahap III : Kegiatan : a. Membahas pengertian, asas, tujuan manfaat konseling kelompok b. Memberikan materi pengenalan	1 x 60 menit

					mengenai perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik dan faktor penyebabnya	
					c. Memberikan lembar penugasan dan lembar kontrol diri	
					Tahap IV : Penutup	
2.	Penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas	memulai dan tugas	a. Membantu kelompok mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan lembar kontrol diri <i>prokrastinasi</i> akademik	anggota dalam yang	Tahap I : Pembentukan	1 x 60 menit
	“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi (stimulus modifiability)”	aspek mengatur dan stimulus	b. Membangkitkan semangat dan kesadaran diri anggota kelompok untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas		Tahap II : Peralihan	
			c. Membangkitkan semangat dan motivasi anggota kelompok agar segera mengerjakan apa yang menjadi hak dan kewajibannya		Tahap III : Kegiatan.	
					a. Membahas lembar kontrol diri	
					b. Membahas hak dan kewajiban anggota sebagai siswa, anak dan pelajar	
					c. Membangkitkan semangat dan kesadaran diri anggota untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas	
					d. memberikan lembar penugasan dan lembar kontrol diri	
					Tahap IV : Penutup	

3	<p>Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas dan mengerjakan tugas dengan waktu yang lama</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability)”</p>	<p>a. Membantu anggota kelompok cara untuk memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas</p> <p>b. Membangkitkan kesadaran diri anggota kelompok untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung-jawabnya) dengan waktu yang relatif lebih cepat</p> <p>c. Membangkitkan semangat dan motivasi anggota kelompok agar segera mengerjakan apa yang menjadi hak dan kewajibannya</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <hr/> <p>Tahap II : Peralihan</p> <hr/> <p>Tahap III : Kegiatan.</p> <p>a. Membahas lembar kontrol diri</p> <p>b. Membahas perhitungan waktu pengerjaan tugas dan cara mengerjakan tugas dengan waktu yang relatif lebih cepat dari sebelumnya</p> <p>d. Memberikan lembar penugasan dan lembar kontrol diri</p> <hr/> <p>Tahap IV : Penutup</p>	1 x 60 menit
4	<p>Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu pengerjaan tugas dan keterlambatan dalam memenuhi deadline penyelesaian tugas yang telah ditentukan.</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek kemampuan memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>), memperoleh informasi dan melakukan penilaian (<i>information gain</i>)”</p>	<p>a. Anggota kelompok memiliki kemampuan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan dan menjalankan tugas</p> <p>b. Anggota kelompok dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan dealine yang telah ditentukan</p> <p>c. Anggota kelompok secara mandiri dapat menentukan skala prioritasnya</p>	<p>Tahap I : Pembentukan</p> <hr/> <p>Tahap II : Peralihan</p> <hr/> <p>Tahap III : Kegiatan.</p> <p>a. Membahas lembar kontrol diri</p> <p>b. Membahas kendala yang menyebabkan keterlambatan menyelesaikan tugas dan cara penyelesaiannya</p> <p>c. Membahas skala prioritas</p>	1 x 60 menit

				yang menjadi tanggung jawab anggota kelompok	
				d.Memberi lembar penugasan dan lembar kontrol diri	
				Tahap IV : Penutup	
5	Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan melakukan yang lebih menyenangkan	aktivitas tidak dan sesuatu lebih	a.Memberi penguatan pada perubahan positif yang sudah timbul dan penguatan perilaku yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III : Kegiatan. a.Membahas lembar kontrol diri b.Men- <i>directing</i> anggota agar dapat memilih keputusan dalam melakukan kegiatan c.Memberi penguatan pada perubahan perilaku yang sudah timbul d.Membangkitkan semangat anggota kelompok dalam menyelesaikan apa yang menjadi hak dan kewajibannya e.Memberi lembar penugasan dan	1 x 60 menit
	“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek kemampuan memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>), memperoleh informasi, melakukan penilaian (<i>information gain</i>) dan kemampuan memilih hasil, suatu tindakan berdasar keyakinan dan apa yang disetujuinya”		b.Membangkitkan kesadaran agar dapat melakukan aktifitas yang bermanfaat dan meninggalkan segala sesuatu yang kurang membawa manfaat c.Anggota kelompok dapat mempertahankan semangatnya dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> akademik berdasarkan kesadaran dan pemenuhan kebutuhan		

				lembar kontrol diri	
				Tahap IV : Penutup	
6	Membuat <i>Mind Mapping</i> dan Evaluasi		a. Merefleksikan diri anggota kelompok mengenai materi dan pembahasn yang telah di terima b. Anggota kelompok dapat mengaplikasikan yang telah dibahas dalam 5 pertemuan konseling kelompok sebelumnya c. Timbulnya kesadaran diri anggota terhadap tugas, hak dan kewajibannya sebagai seorang anak, siswa dan pelajar	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III : Kegiatan. a. Membahas lembar penugasan dan lembar kontrol diri b. Membuat mind mapping c. Evaluasi dan penyampaian kesan pesan anggota dan merefleksikan semua yang telah dibahas dalam pertemuan konseling kelompok Tahap IV : Penutup	1 x 60 menit

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 38). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel *independent* dan *dependent* atau variabel bebas dan terikat.

1. Variabel *Independen* (variabel bebas), variabel ini memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2013: 39). Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self control* (X).
2. Variabel *Dependent* (variabel terikat), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013: 39). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah *prokrastinasi akademik* siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Prokrastinasi Akademik*

Menurut Solomon & Rothblum (Fajarwati, 2015: 2), *prokrastinasi* merupakan suatu kecenderungan perilaku menunda-nunda baik untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Lebih lanjut, Solomon & Rothblum (Fajarwati, 2015: 3), mengungkapkan bahwa *prokrastinasi* lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang secara konsisten yang disertai oleh kecemasan.

Sependapat dengan Solomon & Rothblum, Watson (Amini, 2010: 17) berpendapat bahwa *prokrastinasi* berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan

kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang *prokrastinasi* di atas, dapat disimpulkan bahwa *prokrastinasi* akademik merupakan kecenderungan siswa untuk mengesampingkan kewajibannya dan lebih memprioritaskan kenyamanannya. Sebagai contoh, didalam lingkungan sekolah siswa mempunyai kewajiban untuk belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, namun siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas (*kewajiban*) dan lebih memilih melakukan aktivitas lain (*kenyamanan*) seperti bermain, nongkrong, menonton tv sehingga dapat berakibat kecemaasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

2. Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 62) menyatakan bimbingan konseling kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Prayitno, 1995: 80).

Sedangkan tokoh lainnya yaitu Sukardi (2007: 68) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki pengertian bahwa

layanan bimbingan dan konseling kelompok memungkinkan individu sebagai pembelajar memperoleh kesempatan untuk berkemampuan melakukan pembahasan dan penyelesaian masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan pengertian dari tokoh maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan sarana yang mawadahi permasalahan individu yang diselesaikan dalam suatu kelompok dengan melalui proses dinamika kelompok.

3. Teknik *Self control*

Menurut Chaplin (Thahir, dkk, 2016: 65), *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Menurut Greene, Nevid & Rathus (2005: 36) strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan dirinya terhadap stimulus berupa dorongan-dorongan dari dalam maupun luar diri, sehingga sebelum memutuskan untuk bertindak seseorang dapat melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu.

D. Subjek Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan individu yang menjadi objek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan lain-lain. Pada penelitian eksperimen juga dibutuhkan populasi yang relatif homogen. Homogenitas subjek penelitian dapat dicapai dengan membatasi ciri yaitu aspek tempat atau geografis (tempat penelitian), aspek subjek sendiri (jenis kelamin, usia, pendidikan, inteligensi) serta aspek sosial atau lingkungan sosialnya (Latipun, 2011: 25).

1. Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi berjumlah 35 siswa SMK 17 Kota Magelang kelas XI Akuntansi yang memiliki perilaku *prokrastinasi* akademik menurut pengamatan Bu Umayah selaku guru BK di SMK 17 Kota Magelang.
2. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Sampel berjumlah 16 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol yang dipilih berdasarkan kategorisasi skor skala *prokrastinasi* akademik.
3. Untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas XI Akuntansi SMK 17 Kota Magelang yang memiliki perilaku *prokrastinasi* akademik dengan kategori rendah hingga tinggi.

E. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK 17 Kota Magelang yang beralamatkan di Jalan Elo Jetis, No. 17–A, Kedungsari – Magelang Utara, 56114, Kota Magelang, Jawa Tengah dengan subjek penelitian siswa kelas XI Akuntansi SMK 17 Kota Magelang T.A 2017/2018.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2014:153). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner perilaku *prokrastinasi* akademik. Metode angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012:199). Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*) yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3
Penilaian Skala Likert

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

Prosedur penyusunan angket perilaku *prokrastinasi* akademik dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :

- a. Tahap pertama yaitu menentukan subjek dan variabel. Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya adalah siswa SMK 17 Magelang dan variabel yang akan diukur adalah perilaku *prokrastinasi* akademik.
- b. Tahap selanjutnya yaitu menyusun kisi-kisi angket mengenai perilaku *prokrastinasi* akademik. Variabel angket diambil berdasarkan aspek *prokrastinasi* akademik, dari aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi indikator.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

G. Instrumen Penelitian

Instrument skala *prokrastinasi* akademik dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang ciri-ciri *prokrastinasi* akademik, aspek, dan indikator serta jumlah masing-masing item favourabel dan item unfavourabel. Kisi-kisi skala dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4
Kisi-kisi Skala *Prokrastinasi Akademik*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	
			+	-		
CIRI-CIRI PROKRASINASI AKADEMIK	Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas	1. Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 15, 17,	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18,	14	
		2. Penundaan dalam menyelesaikan tugas	19, 21, 23, 25, 27	20, 22, 24, 26, 28	14	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1. Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas	29, 31, 33, 35, 37, 39	30, 32, 34, 36, 38, 40	12	
		2. Memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas	41, 43, 45, 47, 49, 51	42, 44, 46, 48, 50, 52	12	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1. Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan	53, 55, 57, 59, 61, 63	54, 56, 58, 60, 62, 64	12	
		2. Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> penyelesaian tugas yang telah ditentukan	65, 67, 69, 71, 73, 75	66, 68, 70, 72, 74, 76	12	
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1. Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat	77, 79, 81, 83, 85, 87	78, 80, 82, 84, 86, 88	12	
		2. Melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan	89, 91, 93,95, 97, 99	90, 92, 94, 96, 98, 100	12	
	TOTAL			50	50	100

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, maka terlebih dahulu di uji validasi dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *tryout*. *Tryout* adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada

responden (Azwar, 2012:92). Selanjutnya hasil dari *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.

H. Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem–aitem dalam tes dapat mencakup isi yang hendak diukur (Azwar, 2012: 112).

Reliabilitas merupakan alat ukur yang menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran alat tersebut dapat dipercaya. Hasil pengukuran alat dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2012: 37).

1. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 24.0 for Mac*. Jumlah item pada angket sebanyak 100 item pernyataan dengan N jumlah 39 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* skala *prokrastinasi akademik* yang terdiri dari 100 item pertanyaan, diperoleh 56 item pernyataan valid dan 44 item pernyataan yang gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Uji Validitas

Item	r hitung	r tabel	Ket	Item	r hitung	r tabel	Ket
1	-0.181	0.325	gugur	26	0.236	0.325	gugur
2	-0.095	0.325	gugur	27	0.306	0.325	gugur
3	0.413	0.325	valid	28	0.389	0.325	valid
4	0.407	0.325	valid	29	0.245	0.325	gugur
5	0.252	0.325	gugur	30	0.353	0.325	valid
6	0.456	0.325	valid	31	0.029	0.325	gugur
7	0.420	0.325	valid	32	0.283	0.325	gugur
8	0.211	0.325	gugur	33	0.016	0.325	gugur
9	-0.232	0.325	gugur	34	0.433	0.325	valid
10	-0.152	0.325	gugur	35	0.366	0.325	valid
11	0.455	0.325	valid	36	0.459	0.325	valid
12	0.196	0.325	gugur	37	0.658	0.325	valid
13	-0.253	0.325	gugur	38	0.544	0.325	valid
14	0.218	0.325	gugur	39	0.408	0.325	valid
15	0.380	0.325	valid	40	0.524	0.325	valid
16	0.171	0.325	gugur	41	0.575	0.325	valid
17	0.195	0.325	gugur	42	0.128	0.325	gugur
18	0.279	0.325	gugur	43	0.396	0.325	valid
19	0.357	0.325	valid	44	0.101	0.325	gugur
20	0.213	0.325	gugur	45	0.288	0.325	gugur
21	0.380	0.325	valid	46	0.443	0.325	valid
22	-0.149	0.325	gugur	47	0.490	0.325	valid
23	0.223	0.325	gugur	48	0.267	0.325	gugur
24	0.365	0.325	valid	49	0.275	0.325	gugur
25	0.359	0.325	valid	50	0.460	0.325	valid

Item	r hitung	r tabel	Ket	Item	r hitung	r tabel	Ket
51	0.476	0.325	valid	76	0.468	0.325	valid
52	0.602	0.325	valid	77	0.373	0.325	valid
53	0.623	0.325	valid	78	0.570	0.325	valid
54	0.310	0.325	gugur	79	0.382	0.325	valid
55	-0.040	0.325	gugur	80	-0.006	0.325	gugur
56	0.230	0.325	gugur	81	0.238	0.325	gugur
57	0.396	0.325	valid	82	0.547	0.325	valid
58	0.473	0.325	valid	83	0.626	0.325	valid
59	0.247	0.325	gugur	84	0.540	0.325	valid
60	0.228	0.325	gugur	85	0.277	0.325	gugur
61	0.385	0.325	valid	86	0.677	0.325	valid
62	0.488	0.325	valid	87	-0.176	0.325	gugur
63	0.515	0.325	valid	88	0.552	0.325	valid
64	0.549	0.325	valid	89	0.089	0.325	gugur
65	0.385	0.325	valid	90	0.577	0.325	valid
66	0.483	0.325	valid	91	0.409	0.325	valid
67	0.250	0.325	gugur	92	0.426	0.325	valid
68	0.687	0.325	valid	93	0.158	0.325	gugur
69	0.390	0.325	valid	94	0.037	0.325	gugur
70	-0.023	0.325	gugur	95	0.465	0.325	valid
71	-0.030	0.325	gugur	96	0.440	0.325	valid
72	0.722	0.325	valid	97	0.368	0.325	valid
73	0.367	0.325	valid	98	0.578	0.325	valid
74	-0.024	0.325	gugur	99	0.114	0.325	gugur
75	0.271	0.325	gugur	100	0.426	0.325	valid

Jumlah item valid : 56

Jumlah item gugur : 44

Berdasarkan hasil validasi di atas, maka diperoleh 56 item valid untuk selanjutnya dipergunakan dalam melakukan *pre test*. Daftar item valid skala *prokrastinasi* akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6
Daftar item valid skala *prokrastinasi akademik*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	
			+	-		
CIRI-CIRI PROKRASINASI AKADEMIK	Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas	1. Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	3, 7, 11	4, 6	5	
		2. Penundaan dalam menyelesaikan tugas	15, 19, 21, 25	24, 28	6	
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	1. Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas	35, 37, 39	30, 34, 36, 38, 40	8	
		2. Memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas	41, 43, 47, 51	46, 50, 52	7	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1. Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan	53, 57, 61, 63	58, 62, 64	7	
		2. Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> penyelesaian tugas yang telah ditentukan	65, 69, 73,	66, 68, 72, 76	7	
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1. Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat	77, 79, 83	78, 82, 84, 86, 88	8	
		2. Melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan	91, 95, 97	90, 92, 96, 98, 100	8	
	TOTAL			27	29	56

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 24.0 for Mac*. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 7
Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	39	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	39	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.905	.910	100

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 39 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 24.0 for Mac*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel *prokrastinasi akademik* sebesar 0,905 sehingga koefisien *alpha* pada variabel *prokrastinasi akademik* lebih besar dari r_{tabel} 0,325 yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Tabel 8
Statistik Reliabilitas Item

Item Statistics				Item Statistics			
Item	Mean	Std. Deviation	N	Item	Mean	Std. Deviation	N
1	3.15	0.366	39	51	3.21	0.695	39
2	2.46	0.854	39	52	2.92	0.774	39
3	3.44	0.598	39	53	3.15	0.489	39
4	3	0.795	39	54	2.31	0.832	39
5	3.21	0.57	39	55	2.54	0.756	39
6	3.41	0.595	39	56	2.36	0.932	39
7	2.82	0.756	39	57	3.41	0.549	39
8	2.51	0.756	39	58	3.03	0.743	39
9	3.13	0.469	39	59	3.18	0.506	39
10	2.41	0.88	39	60	2.51	0.97	39
11	2.85	0.779	39	61	3.21	0.767	39
12	2.56	0.788	39	62	2.49	0.79	39
13	2.92	0.839	39	63	3.05	0.647	39
14	3.03	0.843	39	64	2.28	0.944	39
15	2.97	0.584	39	65	2.85	0.63	39
16	2.87	0.57	39	66	2.23	0.872	39
17	3.18	0.683	39	67	2.54	0.822	39
18	3.15	0.709	39	68	2.97	0.903	39
19	3.03	0.584	39	69	2.51	0.556	39
20	2.59	0.91	39	70	2.72	0.857	39
21	2.97	0.707	39	71	3.13	0.615	39
22	2.23	0.872	39	72	2.87	0.732	39
23	3.46	0.6	39	73	3.05	0.686	39
24	2.82	0.601	39	74	2.74	0.785	39
25	2.92	0.664	39	75	2.9	0.718	39
26	2.9	0.68	39	76	2.85	0.709	39
27	3.03	0.486	39	77	2.62	0.907	39
28	2.9	0.68	39	78	2.64	1.063	39
29	3.18	0.506	39	79	2.85	0.587	39
30	2.72	0.724	39	80	2.44	0.995	39
31	3.05	0.647	39	81	2.92	0.9	39
32	2.33	0.838	39	82	2.44	0.754	39
33	2.85	0.779	39	83	2.9	0.754	39
34	3.08	0.739	39	84	2.77	0.777	39
35	2.87	0.695	39	85	2.95	1.075	39
36	3.13	0.801	39	86	2.77	0.931	39
37	2.92	0.58	39	87	2.82	0.914	39
38	2.77	0.706	39	88	2.79	0.833	39
39	3.15	0.489	39	89	3.23	0.536	39
40	2.72	0.686	39	90	2.77	0.777	39
41	3.13	0.656	39	91	2.79	0.656	39
42	2.49	0.721	39	92	2.74	0.549	39
43	3.08	0.58	39	93	3	0.795	39
44	1.87	0.695	39	94	2.44	1.021	39
45	2.85	0.67	39	95	3.05	0.724	39
46	2.51	0.683	39	96	2.44	0.754	39
47	2.9	0.502	39	97	3.21	0.732	39
48	2.23	0.872	39	98	2.33	0.955	39
49	3.13	0.732	39	99	3.13	0.522	39
50	2.77	0.583	39	100	3.15	0.933	39

Tabel 9
Total Statistik Item

Item-Total Statistics					Item-Total Statistics				
Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Item	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	280.67	532.175	-0.197	0.906	51	280.62	514.243	0.453	0.903
2	281.36	533.447	-0.131	0.907	52	280.9	508.147	0.58	0.902
3	280.38	517.98	0.391	0.903	53	280.67	515.228	0.61	0.903
4	280.82	514.73	0.378	0.903	54	281.51	517.835	0.276	0.904
5	280.62	522.717	0.228	0.904	55	281.28	530.945	-0.072	0.906
6	280.41	516.88	0.435	0.903	56	281.46	519.992	0.191	0.905
7	281	514.947	0.392	0.903	57	280.41	519.301	0.376	0.904
8	281.31	522.219	0.179	0.905	58	280.79	513.378	0.447	0.903
9	280.69	534.219	-0.251	0.906	59	280.64	523.499	0.226	0.904
10	281.41	535.933	-0.189	0.908	60	281.31	519.745	0.188	0.905
11	280.97	513.289	0.428	0.903	61	280.62	515.98	0.357	0.903
12	281.26	522.511	0.163	0.905	62	281.33	511.86	0.462	0.903
13	280.9	539.463	-0.287	0.908	63	280.77	514.077	0.494	0.903
14	280.79	521.273	0.182	0.905	64	281.54	506.045	0.519	0.902
15	280.85	519.134	0.357	0.904	65	280.97	518.236	0.361	0.904
16	280.95	524.839	0.147	0.905	66	281.59	510.354	0.454	0.903
17	280.64	523.341	0.166	0.905	67	281.28	520.208	0.216	0.905
18	280.67	520.386	0.251	0.904	68	280.85	501.291	0.665	0.901
19	280.79	519.746	0.334	0.904	69	281.31	519.324	0.369	0.904
20	281.23	520.919	0.175	0.905	70	281.1	530.621	-0.06	0.907
21	280.85	517.134	0.353	0.904	71	280.69	530.219	-0.057	0.906
22	281.59	535.722	-0.185	0.908	72	280.95	505.208	0.707	0.901
23	280.36	523.184	0.198	0.905	73	280.77	517.866	0.341	0.904
24	281	519.263	0.342	0.904	74	281.08	530.494	-0.059	0.906
25	280.9	518.463	0.334	0.904	75	280.92	520.547	0.242	0.904
26	280.92	522.073	0.208	0.904	76	280.97	514.236	0.444	0.903
27	280.79	522.378	0.287	0.904	77	281.21	514.273	0.338	0.904
28	280.92	517.283	0.363	0.904	78	281.18	502.256	0.537	0.902
29	280.64	523.552	0.224	0.904	79	280.97	519.026	0.36	0.904
30	281.1	517.779	0.325	0.904	80	281.38	530.243	-0.049	0.907
31	280.77	528.551	0.001	0.906	81	280.9	519.937	0.201	0.905
32	281.49	518.783	0.249	0.904	82	281.38	510.611	0.523	0.902
33	280.97	529.026	-0.018	0.906	83	280.92	507.862	0.605	0.902
34	280.74	514.827	0.406	0.903	84	281.05	510.313	0.515	0.902
35	280.95	517.787	0.339	0.904	85	280.87	516.43	0.234	0.905
36	280.69	512.745	0.43	0.903	86	281.05	500.892	0.654	0.901
37	280.9	511.779	0.644	0.902	87	281	537.211	-0.214	0.908
38	281.05	511.839	0.522	0.902	88	281.03	508.552	0.526	0.902
39	280.67	520.07	0.39	0.904	89	280.59	527.09	0.066	0.905
40	281.1	512.937	0.501	0.903	90	281.05	508.997	0.553	0.902
41	280.69	512.061	0.556	0.902	91	281.03	517.078	0.385	0.903
42	281.33	525.281	0.097	0.905	92	281.08	518.547	0.406	0.903
43	280.74	518.775	0.374	0.904	93	280.82	523.835	0.124	0.905
44	281.95	526.26	0.071	0.905	94	281.38	528.296	-0.007	0.907
45	280.97	520.552	0.261	0.904	95	280.77	514.024	0.44	0.903
46	281.31	515.534	0.419	0.903	96	281.38	514.296	0.413	0.903
47	280.92	517.915	0.473	0.903	97	280.62	517.138	0.34	0.904
48	281.59	519.038	0.231	0.904	98	281.49	504.52	0.549	0.902
49	280.69	520.271	0.245	0.904	99	280.69	526.534	0.091	0.905
50	281.05	516.997	0.44	0.903	100	280.67	511.596	0.392	0.903

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian didalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian dan penyusunan hasil penelitian, yang dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Pengajuan judul dan proposal penelitian
- b. Pengajuan surat ijin kepada pihak sekolah SMK 17 Magelang.
- c. Penyusunan instrumen skala *prokrastinasi* akademik
- d. Penyusunan panduan konseling kelompok dengan teknik *self control*
- e. Validasi panduan

Validasi panduan yang dimaksud didalam penelitian ini yaitu penilaian kesesuaian dan kelayakan terhadap panduan yang digunakan sebagai dasar pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* yang telah disusun oleh peneliti.

Peneliti meminta bantuan kepada 2 dosen ahli jurusan BK untuk melakukan validasi panduan, yaitu (1) Dr. Riana Mashar, M.Si.,Kons., (2) Drs. Subiyanto, M.Pd.

- 1) Validasi panduan yang pertama dilakukan oleh Dr. Riana Mashar, M.Si.,Kons dengan hasil penilaian panduan yang disusun peneliti cukup baik dengan skor 36 dan dapat digunakan dengan sedikit revisi. Revisi yang dimaksud adalah memperbaiki sub bab konseling kelompok terkait penerapan teknik *self control*.

- 2) Validasi panduan yang kedua dilakukan oleh Drs. Subiyanto, M.Pd dengan hasil penilitaian panduan yang disusun oleh peneliti cukup baik dengan skor 36 dan dapat digunakan tanpa revisi.

Selain validasi oleh dosen ahli tersebut di atas, peneliti terbantu dengan mendapatkan masukan dan saran berupa perbaikan kalimat yang digunakan dalam panduan dari dosen BK diluar dosen ahli yaitu Astiwi Kurniati, S.Pd.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*
- 2) Membagikan skala *pretest*
- 3) Menganalisis hasil *pretest* untuk pengambilan sampel sebanyak 16 siswa sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol.

b. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 10
Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

Pembahasan	Tujuan	Pelaksanaan
<p>Pengenalan konseling kelompok dan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik</p> <p>Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (<i>regulated administration</i>)</p>	<p>Pertemuan I :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjalin keakraban dan menyatukan tujuan untuk menimbulkan antusiasme anggota 2. Memperkenalkan layanan konseling kelompok dan perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik pada siswa 3. Anggota kelompok mampu memahami faktor penyebab terjadinya <i>prokrastinasi</i> akademik dan cara mengurangnya 	6 Januari 2018
<p>Penundaan memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (<i>regulated administration</i>) dan kemampuan memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>)”</p>	<p>Pertemuan II :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan lembar kontrol diri <i>prokrastinasi</i> akademik 2. Membangkitkan semangat dan kesadaran diri anggota kelompok untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas 3. Membangkitkan semangat dan motivasi anggota kelompok agar segera mengerjakan apa yang menjadi hak dan kewajibannya 	13 Januari 2018
<p>Kegagalan memperhitungkan batasan waktu pengerjaan tugas dan</p>	<p>Pertemuan III :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu anggota kelompok cara untuk memperhitungkan 	19 Januari 2018

<p>mengerjakan tugas dengan waktu yang lama</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek mengatur pelaksanaan (<i>regulated administration</i>) dan kemampuan memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>)”</p>	<p>batasan waktu dalam pengerjaan tugas</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Membangkitkan kesadaran diri anggota kelompok untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung-jawabnya) dengan waktu yang relatif lebih cepat 3. Membangkitkan semangat dan motivasi anggota kelompok agar segera mengerjakan apa yang menjadi hak dan kewajibannya 	<p>20 Januari 2018</p>
<p>Kegagalan menyelesaikan tugas sesuai waktu pengerjaan tugas dan keterlambatan dalam memenuhi deadline penyelesaian tugas yang telah ditentukan.</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek kemampuan memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>), memperoleh informasi dan melakukan penilaian (<i>information gain</i>)”</p>	<p>Pertemuan IV :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memiliki kemampuan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan dan menjalankan tugas 2. Anggota kelompok dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan dealine yang telah ditentukan 3. Anggota kelompok secara mandiri dapat menentukan skala prioritasnya 	<p>20 Januari 2018</p>
<p>Melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan</p> <p>“Menerapkan teknik <i>self control</i> dengan aspek kemampuan</p>	<p>Pertemuan V :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi penguatan pada perubahan positif yang sudah timbul dan penguatan perilaku yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok 2. Membangkitkan kesadaran agar dapat melakukan aktifitas yang 	<p>26 Januari 2016</p>

memodifikasi stimulus (<i>stimulus modifiability</i>), memperoleh informasi, melakukan penilaian (<i>information gain</i>) dan kemampuan memilih hasil, suatu tindakan berdasar keyakinan dan apa yang disetujuinya”	bermanfaat dan meninggalkan segala sesuatu yang kurang membawa manfaat	3. Anggota kelompok dapat mempertahankan semangatnya dalam mengurangi <i>prokrastinasi</i> akademik berdasarkan kesadaran dan pemenuhan kebutuhan
Membuat <i>Mind Mapping</i> dan Evaluasi	Pertemuan VI :	27 Januari 2018
	1. Merefleksikan diri anggota kelompok mengenai materi dan pembahasn yang telah di terima	
	2. Anggota kelompok dapat mengaplikasikan yang telah dibahas dalam 5 pertemuan konseling kelompok sebelumnya	
	3. Timbulnya kesadaran diri anggota terhadap tugas, hak dan kewajibannya sebagai seorang anak, siswa dan pelajar	

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* ini hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan hanya dilakukan *post test*.

c. Pelaksanaan *post test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*
- 2) Membagikan angket untuk *posttest*
- 3) Menganalisis hasil *post test*

3. Penyusunan Hasil Penelitian

J. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik *Mann Whitney*. Metode ini dipilih karena pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling (non random)*. Analisis data menggunakan perhitungan statistika dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 24.0 for Mac*. Metode analisis data ini untuk menunjukkan perbedaan perilaku *prokrastinasi* akademik sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) mengikuti konseling kelompok (Suseno, 2012: 70).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Kesimpulan Teori

Perilaku *prokrastinasi* merupakan kecenderungan untuk menunda dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu. Dalam ruang lingkup pendidikan, *prokrastinasi* disebut sebagai *prokrastinasi* akademik yaitu penundaan yang biasanya dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Pelaku *prokrastinasi* sering disebut sebagai prokrastinator. Perilaku tersebut muncul karena kurangnya kontrol diri (*self control*) yang ada pada individu tersebut sehingga memicu kurangnya rasa tanggung jawab yang dimiliki saat mengambil keputusan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Self control atau kontrol diri merupakan suatu keputusan dan tindakan individu atas kemauan pribadi dan secara mandiri individu berusaha memperoleh tujuan atas kemauan pribadinya tersebut. Untuk itu, pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* cocok diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku *prokrastinasi* akademik dengan tujuan merubah atau mengurangi perilaku tersebut.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap

penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI Akuntansi SMK 17 Magelang Tahun Ajaran 2017/2018.

B. SARAN

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

1. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam pemberian treatment atau menangani siswa yang memiliki permasalahan perilaku *prokrastinasi* akademik.
2. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai cara alternatif untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan perilaku *prokrastinasi* akademik, untuk itu guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* sebagai upaya untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik.
3. Bagi siswa, hasil konseling kelompok dengan teknik *self control* yang telah dilakukan dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* dan meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *self control* dalam konseling kelompok untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan perilaku *prokrastinasi* akademik bukan satu-satunya teknik yang dapat digunakan atau diterapkan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait

perilaku *prokrastinasi* akademik dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain yang bisa jadi lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah,H. & Diana R. 2010. “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku *Prokrastinasi* Siswa”. *Jurnal Prodi Psikologi FIP Unesa*. 11 (II). Hlm. 1-5.
- Alhadi, S., Munawaroh, M.L., & Saputra, W.N.E. 2017. “Tingkat *Prokrastinasi* Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. 2 (I). Hlm. 26-31.
- Alfina,I. 2014. “Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan *Prokrastinasi* Akademik pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Samarinda”. *Jurnal Prodi Psikologi Universitas Mulawarman*. 2 (II). Hlm. 227-236.
- Azwar,S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Amini, Zayyana. 2010. “Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari *Locus Of Control* Pada Siswa SMA Bina Taruna Surabaya”. *Undergraduate thesis*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Chita,R.C.M., David,L., & Pali,C. 2015. “Hubungan Antara *Self control* dengan Perilaku Konsultif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011”. *Jurnal E-Biomedik Perhimpunan Ahli Anatomi Indonesia*. 3 (I). Hlm 297- 302.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Erlangga. 2017. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2017/ 2018”. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Tarbiyah Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
- Ermida & Florentina. 2012. “Pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness, Time Management*) dan *Prokrastinasi* Akademik Pada Siswa SMA” *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1 (I). Hlm. 39-46.
- Fajarwati, Selfi. 2015. “Hubungan Antara *Self control* dan *Self-Efficacy* dengan *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa BK UNY yang Sedang Menyusun Skripsi”. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY*. 4 (VIII). Hlm. 2-10.
- Greene,B., Nevid, Jeffrey S., & Rathus, Spencer A. 2005. *Psikologi Abnormal*. Erlangga : Jakarta.

- Ghurfron, M.N & Rini. 2010. *Teori –Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufro, N. M. 2003. “Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua terhadap prokrastinasi akademik”. *Tesis Tidak Diterbitkan*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Gufro, Rojil. 2014. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Ipa Man Malang I Kota Malang”. *Skripsi SI*. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hurlock, E. 1997. *Perkembangan anak*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, pengalih bhs.). Jakarta : Erlangga.
- Jiao, Q.G., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. 2011. “Academic Procrastination And The Performance Of Graduate- Level Cooperative Groups In Research Methods Courses”. *Journal Of The Scholarship Of Teaching And Learning*. 11 (I). Hlm. 119-138.
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. 2011. “The Realationship of Self control, Procrastination, Motivational Interference and Regret with School Grades and Life Balance”. *Journal Diskurs Kindheits und Jugendforschung Heft*. 1 (I). Hlm. 31-44.
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mulyani. 2016. “Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Control* : Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016”. *Thesis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Natawijaya, R. 1988. *Peran Guru dalam Bimbingan disekolah*. Bandung: Abordion.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- _____. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Ray, J.V. 2011. “Developmental trajectories of self- control: Assessing the stability hypothesis”. *Disertasi* (tidak diterbitkan), University of South Florida, South Florida.

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Siaputra, I.B., Sutanto, N & Ursia N.R. 2013. “*Prokrastinasi Akademik dan Self control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*”. *Makara Seri Sosial Humaniora* Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 17 (I). Hlm.1-18.
- Sukardi. 2007. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Shechtman. 2014. “Group Counseling In The School”. *Hellenic Journal of Psychology*. Vol 11. Hlm. 169.183.
- Suseno, M.N. 2012. *Modul Praktikum Statistika Revisi I*. Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Steel, P. 2007. “The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure”. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65– 94.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004).
- Thahir, Andi Oktaviana, Deska. 2016. “Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik *Self control* untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling IAIN Raden Intan Lampung*. 3 (I). Hlm. 63-77.
- Waqar, S., Hasan, S., & Shafiq, S. 2016. “Impact of Procrastination and Academic Motivation on Academic Self-Efficacy among University Students”. *Journal Humanities And Social Science*. 21 (VI). Hlm 7-13.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.
- Wibowo, E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Yudistiro, 2016. “Hubungan *Prokrastinasi Akademik* dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler (Studi pada Siswa SMK Negeri 20 Samarinda Tahun Pembelajaran 2015/ 2016)”. *Jurnal Prodi Psikologi Universitas Mulawarman*. 4 (II). Hlm. 425-431.

Zuriah, N. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.