

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

SKRIPSI



Oleh :
SISKA MUFLIKHA SARI
NPM: 13.0301.0005

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

**SISKA MUFLIKHA SARI
NPM: 13.0301.0005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI
AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)



Dosen Pembimbing I


Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Koers
NIDN. 0012096606

Magelang, 12 Agustus 2017
Dosen Pembimbing II


Dra. Indarti, M.Pd
NIDN. 0028036001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 BK FKIP UMMagelang

Diajukan oleh :

Nama : **Siska Muflikha Sari**
NPM : 13.0301.0005

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

Hari : Sabtu
Tanggal : 12 Agustus 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof.Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. (Ketua/Anggota)

2. Dra. Indiati, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)

3. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Penguji 1)

4. Drs. Arie Supriyatna, M.Si. (Penguji 2)

Mengesahkan,

Dekan FKIP



(Drs.H. Subiyanto, M.Pd
NIP. 19570807 198303 1 002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Siska Muflikha Sari**
NPM : 13.0301.0005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan atauran di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 12 Agustus 2017.


Siska Muflikha Sari
NPM. 13.0301.0005

MOTTO

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ، وَوَهَبْنَا لَهُ، وَيَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ، زَوْجَهُ
إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا
وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

“Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami”.

(Q.S. Al-Anbiya 21:90)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Almh. Ibu tercinta (Taxis dan Umanah yang selalu menjadi semangat dalam setiap langkah perjalananku.
2. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Drs.H. Subiyanto, M.Pd., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof.Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Dra. Indiati, M.Pd., sebagai dosen pembimbing I yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
5. Eka, Gunadi S.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Selopampang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 1 Selopampang,

6. Drs. Harun Miftakul M., sebagai guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 1 Selopampang, yang telah berkenan membantu memberikan izin, bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 12 Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKSI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Prokrastinasi Akademik	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	12

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	16
B. Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan <i>Self Management</i>	21
1. Pengertian Koseling Kelompok Model <i>Cognitive Behavior</i> <i>Therapy</i>	21
a. Pengertian Koseling Kelompok Model <i>Cognitive</i> <i>Behavior Therapy</i>	21
b. Tujuan Konseling Kelompok model <i>Cognitive</i> <i>Behavioral Therapy</i>	23
c. Teknik-teknik Konseling Kelompok <i>Cognitive</i> <i>Behavioral Therapy</i>	22
d. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	26
e. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	33
2. Strategi <i>Self Management</i>	35
a. Pengertian Strategi <i>Self Management</i>	35
b. Problem yang diselesaikan dengan Pengelolaan Diri (<i>Self</i> <i>Management</i>)	37
c. Prinsip-Prinsip Strategi <i>Self Management</i>	38
d. Tujuan dan Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	39
e. Implementasi Strategi <i>Self Management</i>	40

	3. Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i>	45
	a. Pengertian Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i>	45
	b. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan <i>Self Management</i> dengan	46
	C. Pengaruh Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self Management</i> terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.....	48
	D. Kerangka Berpikir	50
	E. Hipotesis	52
BAB III	METODE PENELITIAN	53
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	53
	B. Definisi Operasional Variabel	53
	C. Subjek Penelitian	54
	D. Desain Penelitian	55
	E. Metode Pengumpulan Data	58
	F. Teknik Analisis Data	62
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
	A. Hasil Penelitian	64
	B. Pembahasan	75
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	79

A. SIMPULAN	79
B. SARAN	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pre test Post test control group design</i> dengan satu perlakuan.....	56
2 Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self Management</i>	57
3 Penilaian skor skala prokrastinasi akademik.....	59
4 Kisi-kisi skala Prokrastinasi Akademik	60
5 Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik	57
6 Kategori Skor <i>Pre test</i> Prokrastinasi Akademik	65
7 Daftar Sampel Penelitian.....	65
8 Hasil Skor <i>Post test</i> Prokrastinasi akademik.....	68
9 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	68
10 Hasil Uji Normalitas.....	70
11 Hasil Uji Anova.....	72
12 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen	73
13 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	50
2 Rumus Kategori	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	85
2	Hasil <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi akademik	88
3	Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen	91
4	Skala Prokrastinasi akademik.....	100
5	Data <i>Pre Test</i> Skala Prokrastinasi akademik.....	104
6	RPL, Panduan Pelaksanaan, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Kegiatan Konseling Kelompok.....	106
7	Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	168
8	Data <i>Post Test</i> Skala Prokrastinasi akademik	171
9	Hasil Uji Normalitas.....	173
10	Hasil Uji Homogenitas	177
11	Hasil Uji Anova.....	179
12	Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	185
13	Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Strategi <i>Self management</i>	191

PENGARUH KONSELING KELOMPOK MODEL *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)

Siska Muflikha Sari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang T.A. 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa, 10 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management*) dan 10 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* dengan strategi *self management* berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh penurunan skor skala prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana penurunan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi (13%) dibandingkan kelompok kontrol (5%). Selain itu penurunan prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *konseling kelompok, strategi self management, prokrastinasi akademik*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor terpenting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkompeten. Pendidikan adalah suatu wadah untuk mengembangkan potensi manusia menjadi anggota masyarakat yang cerdas dan kreatif untuk membangun bangsa. UU RI No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Melalui pendidikan siswa dipersiapkan untuk memiliki kemampuan, pengetahuan, dan pemahaman untuk menjadi pribadi yang cerdas akan pengetahuan, yang terampil akan kemampuan, serta memiliki budi pekerti yang baik. Untuk mewujudkan harapan dari tujuan pendidikan tidak terlepas dari kemauan dan manajemen diri siswa itu sendiri.

Sekolah merupakan lembaga yang melakukan kegiatan pendidikan yang melibatkan siswa dan guru sebagai komponen terpenting dalam pendidikan. Siswa berkewajiban sebagai pelajar yang memiliki tugas dan tanggung jawab studi untuk mengembangkan sumber daya manusia yang

inovatif. Kegiatan pendidikan guru dan siswa saling berkolaboratif untuk menjalankan kegiatan belajar mengajar. Upaya untuk mewujudkan kegiatan belajar mengajar yang kondusif, diharapkan siswa dapat melaksanakan kegiatan akademik yang baik untuk mendapatkan hasil prestasi akademik yang maksimal.

Fenomena yang terjadi dalam pendidikan atau akademik saat ini adalah masalah yang berhubungan dengan prokastinasi. Prokastinasi di dalam akademik ditandai siswa antara lain: (1) siswa sering datang ke kelas tidak tepat waktu, (2) membolos pada jam-jam belajar yang sedang berlangsung, (3) menunda-nunda belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan, dan (4) tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.

Menurut Ackerm dan Gross (dalam Jiao,dkk. 2011:120) prokrastinasi akademik adalah:

“Academic procrastination is a special form of procrastination that occurs in the academic settings. It involves knowing that one needs to carry out an academic task or undertake an academic activity, such as writing a term paper, studying for examinations, finishing a school-related project, or undertaking the weekly reading assignments, but, for one reason or another, failing to motivate oneself to do so within the expected time frame.”

Berdasarkan pengertian di atas, maka prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus yang terjadi dalam pengaturan akademik yang diwajibkan. Mengetahui bahwa salah satu kebutuhan untuk melaksanakan tugas akademis atau melakukan kegiatan akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan proyek yang berhubungan dengan sekolah, atau melakukan tugas membaca mingguan, tapi dengan satu alasan

atau yang lain, gagal untuk memotivasi diri sendiri untuk melakukannya dalam jangka waktu yang diharapkan. Memahami pengertian prokrastinasi akademik dari Ackerman dan Gross tersebut, prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan terhadap tugas akademik dengan alasan takut gagal dan kurangnya memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikannya tepat waktu.

Prokrastinasi merupakan perilaku negatif dan merugikan karena membuang-buang waktu, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stress. Ferrari dan Tice (dalam Aziz, 2015:270) sering menggambarkan pelaku prokrastinator sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator (*nonprocrastinator*) dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul. Individu yang bukan prokrastinator juga sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan bermotivasi tinggi. Berdasarkan pengertian Menurut Ferrari dan Tice pelaku prokrastinasi merupakan orang yang malas yang tidak mampu mengatur dirinya sendiri sehingga akan merugikan dirinya sendiri. Sedangkan pelaku bukan prokrastinasi merupakan individu yang mampu mengelola dirinya sendiri untuk meningkatkan kinerja yang unggul dan memiliki motivasi yang tinggi.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawati, 2010:152) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan

bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Memahami pengertian Ellis dan Knaus bahwa prokastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan hal ini terjadi disebabkan individu merasa takut apabila gagal karena sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Menurut Solomon dan Routhblum (dalam Ghufron & Risnawati, 2010:157) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar adalah (1) tugas mengarang, (2) belajar menghadapi ujian, (3) membaca, (4) kerja administrative, (5) menghadiri pertemuan, dan (6) kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan mengerjakan tugas-tugas menulis. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian. Tugas membaca meliputi penundaan membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan dan mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri prlajaran. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang memiliki indikator prokastinasi akademik yang disebutkan oleh Solomon dan Routhblum, terjadi terjadi pada beberapa siswa SMP Negeri 1 Selopampang. Berdasarkan pengalaman yang peneliti peroleh ketika melakukan survei 27 Februari 2017 di SMP Negeri 1 Selopampang, bahwa masih ada siswa yang memiliki prokastinasi akademik. Terbukti dari adanya siswa yang datang

terlambat masuk kelas sedangkan siswa itu sendiri mengetahui jika gurunya sudah masuk kelas akan tetapi para siswa masih mengobrol diluar kelas dengan teman-temannya, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan tugas karena takut salah dan disebabkan menunggu contekan dari temannya, tidak belajar dalam menghadapi ulangan dan tes semester, siswa yang tidur didalam kelas ketika proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, dan siswa membolos jam pelajaran dengan pergi kekantin. Guru BK menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi disebabkan siswa yang kurang mampu mengatur dirinya sendiri dan mengatur waktu akibat siswa yang kurang motivasi dari keluarga, kehidupan siswa yang mayoritas hidup di daerah desa yang menganggap bahwa tugas itu tidak terlalu penting, dan siswa lebih mementingkan hobi keseniannya akibat di desa itu berfikir bahwa kesenian itu lebih penting dari pada mengerjakan tugas dari sekolah.

Guru Pembimbing telah melakukan usaha untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dengan memberikan bimbingan klasikal dengan tema Managemen Waktu dan memberikan *phunishment* (hukuman), namun usaha tersebut belum berhasil secara optimal. Siswa akan menyelesaikan tugas apabila siwa diberi hukuman dengan mengerjakan tugas tersebut 2x lipatnya, contoh apabila diberi tugas 10 soal maka tugas yang dikerjakan menjadi 20 soal. Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami prokastinasi agar siswa mampu mengelola dirinya.

Layanan konseling dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialami dengan menggunakan salah satu layanan yaitu layanan konseling kelompok. Penelitian yang terkait dengan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik yang berbeda yaitu dari penelitian tentang penerapan konseling kelompok model Behavioristik yang pernah dilakukan oleh Puswanti dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan konseling kelompok model Behavioristik untuk menurunkan prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa SMK. Hasil dari penelitian ini bahwa konseling kelompok model Behavioristik sangat berpengaruh dalam menurunkan prokrastinasi akademik dari sebelum diberi treatment dengan sesudah diberi treatment.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan memberikan konseling kelompok. Konseling Kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok. Permasalahan yang dialami oleh siswa adalah prokrastinasi akademik yang disebabkan kurangnya pengelolaan diri (*self management*). Penerapan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) akan membantu siswa merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional

mengenai tugas akademik yang menurut siswa tidak terlalu penting dan membuat siswa stress dengan tugas akademik

Konseling Kelompok menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) diharapkan dapat membantu siswa mengatur dirinya dengan memanagemen waktu sebaik mungkin dalam mengerjakan tugas akademik, sehingga dengan dilakukannya pengurangan prokrastinasi maka prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Berdasarkan skripsi, mengenai penelitian yang menggunakan strategi pengelolaan diri (*self management*) yang dilakukan oleh Rahayu dengan judul penelitian “Keefektifan Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatoroto-Lumajang”. Penelitian ini menerapkan model *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah perlakuan atau *treatment*. Artinya penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dan strategi *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puswanti dan Putri Rahayu, dengan demikian peneliti bermaksud untuk meneliti pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan *self management*. Konseling kelompok digunakan untuk membantu mengetaskan permasalahan yang menjadi penyebab dari prokrastinasi, selain itu dengan menerapkan teknik *self management* akan membantu siswa

merencanakan jadwal belajar sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan mengatur diri atau memmanagement diri untuk menjadi pribadi yang lebih kreatif dan inovatif.

Berdasarkan uraian di atas, hal yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan *Self Management* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah khazanah keilmuan tentang prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diharapkan secara praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai pedoman guru pembimbing dalam mengurangi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan *self management*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi dalam bahasa latin adalah procrastination awalnya “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Sehingga jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai berikutnya.

Pendapat mengenai prokrastinasi berdasarkan pendapat Silver (dalam Ghufron & Risnawati, 2010:152) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Memahami pendapat Silver bahwa prokrastinasi merupakan kegiatan yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dihadapinya sehingga menyita banyak waktu dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Stell (dalam Praptiana & Rozikan, 2014:95) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negative yang akan terjadi. Pengertian menurut Stell dapat dipahami bahwa prokrastinasi

merupakan perilaku yang menunda-nunda suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja meskipun individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan terjadi.

Berdasarkan pendapat Silver dan Stell maka dapat disimpulkan bahwa prokastinasi merupakan perilaku individu yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja serta mengetahui kerugian yang akan diperoleh dari perilakunya.

Pengertian prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (dalam Puswanti, 2014:14) yaitu suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Memahami pengertian Ferrari, dkk bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang menunda-nunda atau mengulur gulur waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas pelajaran.

Pendapat dari Green (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:157) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik. Berdasarkan pengertian dari Green, dapat dipahami pengertian prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda dalam kinerja akademik seperti tugas akademik dan perilaku tersebut mencirikan unsur prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda atau mengulur-ngulur waktu yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga pengerjaan tugas tersebut tidak selesai tepat waktu, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Teori psikologi menyatakan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa. Pengalaman yang membentuk pemikiran dan perilaku manusia. Menurut Freud dalam teori psikoanalitik yang berkaitan dengan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Selanjutnya, jika kita lihat dalam teori *Cognitive Behavioral* yang disebutkan oleh Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang, mereka mempersepsikan bahwa tugas sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selanjutnya, Ferrari, dkk (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010:158) menyebutkan sebagai suatu perilaku prokrastinasi akademik memiliki beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati. Sebagai ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas yang diselesaikan dari waktu yang telah ditentukan. Seorang prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri dan melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan tugas yang diperoleh tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang telah dimilikinya. Kadang-kadang tindakan ini akan mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam mengerjakan kerja dan tugas merupakan ciri utama dalam prokrastinasi.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa

yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokratinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat Ferrari mengenai ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dikemukakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah siswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, lamban dalam mengerjakan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sampai batas waktu yang telah ditentukan sehingga mengalami kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau tidak mengerjakan tugas samapi tuntas, dan penundaan dalam menyelesaikan tugas dengan menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang mendatangkan kesenangan dan hiburan seperti nonton, bermain game,

tongkrong, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga tugas yang diperoleh terbengkalai atau tidak dikerjakan.

Schowenburg (1992: 225) menjelaskan mengenai ciri-ciri tertentu dalam prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Individu yang melakukan penundaan tugas tahu bahwa tugas yang dihadapi bermanfaat dan harus diselesaikan, akan tetapi individu menunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi.

- b. Kelambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan penundaan tugas memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang menunda tugas akan kesulitan mengerjakan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Individu yang menunda tugas dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaannya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Berdasarkan pendapat Ferrari dan Schowenburg dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawati,2010:163-166) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat didalam individu itu sendiri yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah

1) Kondisi Fisik Individu

Faktor didalam diri individu itu sendiri yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dibandingkan yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya pemikiran irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi Psikologis Individu

Menurut Wilgram, *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki oleh seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika akan mengerjakan tugas, akan semakin rendah individu akan melakukan prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang akan melakukan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient* adalah sebagai berikut:

1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivante menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan pengasuhan otoritatif

ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan pendapat Ghufron & Risnawati tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik memberikan pandangan bagi peneliti bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor-faktor yang dipengaruhi dari dalam diri individu (faktor instrinsik) seperti kondisi fisik yang sedang tidak sehat dan tingkat kecemasan seseorang menjadi pemicu timbulnya prokrastinasi dan faktor-faktor yang dipengaruhi oleh orang lain atau kondisi lingkungan.

Steele (dalam Fitriah, 2015:29) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi adalah sebagai berikut:

1) Ketidaksukaan terhadap tugas

Individu cenderung untuk menghindari tugas yang dirasa sulit, tidak menyenangkan, dan membosankan untuk waktu selama yang dimungkinkan.

2) Depresi atau masalah *mood*

Rendahnya semangat atau motivasi terhadap tugas, atau hanya merasa tidak mood dengan tugas yang diberikan, Atau meningkatnya tekanan yang disebabkan oleh tugas yang menyebabkan individu menghindari tugas dan akhirnya melakukan prokrastinasi.

3) Pemberontakan

Prokrastinasi bisa jadi sebagai respon terhadap situasi ketika individu mendapatkan tugas yang dirasa tidak wajar, tidak berguna, atau dirasa sangat berat untuk diselesaikan dalam satu waktu tertentu yang sudah ditentukan. Menunda untuk memulai mengerjakan tugas karena kebencian terhadap tugasnya, atau terhadap orang yang memberikan tugas tersebut.

4) Takut gagal

Perasaan takut akan kegagalan, lebih suka bila orang lain melihat dan menilai kekurangan karyanya, lebih dari kemampuannya.

5) Masalah manajemen waktu

Masalah dalam manajemen waktu dan kesalahan dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas menjadikan individu melakukan prokrastinasi.

6) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan seperti misalnya tempat belajar memiliki pengaruh yang kuat terhadap motivasi untuk memulai tugas.

7) Menikmati bekerja dibawah tekanan

Menyukai bekerja dibawah tekanan mendekati waktu akhir penyelesaian tugas yang telah ditentukan.

8) Selalu menuruti keinginan hati mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan

Individu yang selalu mengikuti keinginan hatinya ini sering kali dengan mudahnya berpindah-pindah dari satu tugas ke tugas yang lain dalam rangka mengejar kesenangan sesaat yang diberikan, dan masalah adalah urusan belakangan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari pendapat Steele, dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dimana individu itu sendiri tidak menyukai terhadap tugas yang diberikan, menunda dalam menyelesaikan tugas karena tidak mood dan benci terhadap tugas yang diberikan, takut gagal, kurangnya memenejemen waktu, dan kurangnya motivasi dari faktor lingkung (seperti fisilitas yang dimiliki untuk belajar).

Pendapat dari dua tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang telah disebutkan, bahwa adanya faktor intrinsik yang merupakan faktor dari dalam diri individu dan fakror ekstrinsik yang merupakan faktor dari luar individu seperti keluarga dan lingkungan masyarakat.

B. Konseling Kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management*

1. Pengertian Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. Pengertian Konseling Kelompok Model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membahas masalah yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk membantu mengetaskan permasalahan anggota kelompok.

Menurut Gazda (dalam Latipun, 2010: 118) Konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa klien, konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari, dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Memahami pendapat Gazda bahwa, konseling kelompok merupakan suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok, sehingga permasalahan yang

dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kegiatan konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien, konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Aspek-aspek terapi dalam kegiatan konseling kelompok menggunakan beberapa pendekatan konseling yaitu konseling *Cognitive Behavioral Therapy*, Behavioristik, Realitas, dan sebagainya. Kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan kegiatan konseling kelompok dengan model *cognitive behavioral therapy* untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase hidupnya (Erwina, 2010:37).

Berdasarkan pendapat Gazda dan Erwina bahwa konseling kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi

kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya

b. Tujuan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2014: 173), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal. Layanan konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Kegiatan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dengan pusat tujuan kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah memeriksa dan mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Bersama-sama konselor bekerja

dengan klien untuk mengatasi kurangnya motivasi yang sering kali berhubungan dengan kecenderungan, bahwa klien memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan (Gladding, 2015:273).

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan oleh Prayitno dan Gladding dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah untuk membantu individu bersosialisasi dalam kelompok sebagai suatu proses belajar dalam mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok dengan mengubah pola pemikiran negatif menjadi positif, sehingga dapat mencapai proses perkembangan individu yang lebih baik.

c. Teknik-teknik Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Teknik-teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:273) mengungkapkan beberapa teknik yang berhubungan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) antara lain:

- 1) Menentang cara individu memproses informasi.
- 2) Memukul balik sistem keyakinan yang salah (misalnya, alasan kemampuan).

Memukul balik keyakinan dengan memberikan pengarahan kepada konseli untuk selalu optimis dan yakin akan kemampuan yang ia miliki.

- 3) Melakukan latihan memonitor diri sendiri yang bertujuan untuk menghentikan “pikiran otomatis” yang negatif.

Memonitor diri sendiri yang memberikan pemahaman untuk memberikan pelatihan kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif mengenai dirinya sendiri untuk selalu berfikir positif akan pandangan kepada dirinya sendiri.

- 4) Memperbaiki kemampuan komunikasi.

Kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan kegiatan yang aktif dimana konselor dan konseli saling berpartisipasi, sehingga dalam kegiatan konseling ini konseli dapat memperbaiki kemampuannya dalam berkomunikasi.

- 5) Meningkatkan kepercayaan diri yang positif dan latihan.
- 6) Melakukan pekerjaan rumah, termasuk menghilangkan pikiran tak rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai teknik-teknik yang ada dalam kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pemahaman kepada peneliti untuk menggunakan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam kegiatan konseling sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dialami oleh klien.

d. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Tahapan pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari berbagai tahap kegiatan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan pendapat Prayitno (dalam Kurnanto, 2014: 150) membagi tahap kegiatan konseling kelompok menjadi empat tahap, yaitu:

1) Tahap I : Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan dan keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri, dan dilanjutkan permainan untuk pengakraban dari masing-masing anggota kelompok.

2) Tahap II : Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap III : Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini konseli belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal dan kerja terapeutik.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : masing-masing anggota secara bebas mengemukakan

masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, dan kegiatan selingan.

4) Tahap IV : Penutup

Tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah: pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Pendapat Prayitno yang menjelaskan mengenai tahapan pelaksanaan konseling kelompok banyak digunakan oleh para peneliti, sehingga penulis akan menggunakan tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang dikutip dari Prayitno dalam melakukan penelitian.

Pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno yang berbeda dengan tahapan dari kutipan buku karangan Tohirin (2014: 173) yang menempuh tahapan-tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Membentuk kelompok. Ketentuan membentuk kelompok sama dengan bimbingan kelompok. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok antara 8-15 orang.
- b) Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok.
- c) Menempatkan klien (siswa) dalam kelompok.
- d) Menyusun jadwal kegiatan.
- e) Menetapkan prosedur layanan.
- f) Menetapkan fasilitas layanan.
- g) Menyiapkan kelengkapan administrasi.

Berdasarkan tahapan dari point a yaitu membentuk kelompok sampai point g yaitu menyiapkan kelengkapan administrasi merupakan tahapan yang pertama dalam proses kegiatan konseling kelompok. Kegiatan tersebut mencakup hal-hal yang dipersiapkan pemimpin kelompok sebelum memulai tahap kegiatan konseling kelompok.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan mencakup kegiatan sebagai berikut:

- a) Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok.
- b) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok.
- c) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Pada tahap pelaksanaan yang mencakup tiga tahap merupakan proses memasuki tahap kegiatan dalam konseling kelompok diantaranya dimulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Pelaksanaan konseling kelompok dapat diselingi dengan kegiatan game yang sederhana agar anggota kelompok tidak jenuh.

3) Evaluasi

Dalam kegiatan evaluasi mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan materi evaluasi
- b) Menetapkan prosedur evaluasi
- c) Menyusun instrumen evaluasi
- d) Mengoptimalkan instrumen evaluasi
- e) Mengolah hasil aplikasi instrumen.

Kegiatan evaluasi yang dijelaskan di atas dapat dipahami bahwa tujuan kegiatan evaluasi adalah untuk mengevaluasi jalannya konseling kelompok yang telah dilakukan. Konseling

kelompok yang telah dilakukan dievaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada anggota konseling kelompok. Jawaban dari anggota kelompok dapat memberikan gambaran kepada pemimpin konseling kelompok sebagai bahan koreksi untuk melaksanakan konseling kelompok lebih baik.

4) Analisis hasil evaluasi

Analisis hasil evaluasi mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan standar norma atau standar analisis.
- b) Melakukan analisis
- c) Menafsirkan hasil analisis

Analisis hasil evaluasi merupakan proses kegiatan dimana evaluasi yang telah dilakukan ditetapkan standar norma atau standar analisisnya sesuai dengan standar analisis yang dikehendaki sehingga proses kegiatan konseling kelompok dapat memberikan manfaat baik bagi pemimpin kelompok maupun anggota konseling kelompok.

5) Tindak lanjut

Tindak lanjut mencakup kegiatan sebagai berikut :

- a) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
- b) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait.
- c) Melaksanakan rencana tindak lanjut.

Kegiatan tindak lanjut merupakan langkah yang dilakukan untuk memberikan tindak lanjut yang tepat bagi anggota konseling kelompok. Dilakukan dimulai dari menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut dan melaksanakan kegiatan tindak lanjut. Kegiatan tindak lanjut ini sebagai langkah lanjutan dari kegiatan konseling kelompok apabila diperlukan.

6) Laporan

Dalam kegiatan laporan mencakup kegiatan sebagai berikut:

- a) Menyusun laporan layanan konseling kelompok
- b) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait.
- c) Mengkomunikasikan laporan layanan.

Tahapan dalam konseling kelompok yang dikutip oleh Tohirin dijelaskan secara rinci dari mulai tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan yang terakhir tahap laporan. Tahap pelaksanaan terdapat kegiatan yang dilakukan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan penutup, sehingga dapat dipahami bahwa tahapan konseling kelompok menurut Tohirin menjelaskan secara utuh gambaran tahapan kegiatan dalam konseling kelompok. Mencermati pendapat Tohirin dan Prayitno mengenai tahapan konseling kelompok di atas, bahwa terdapat persamaan pada tahapan kegiatan. Tahap kegiatan yang

sama dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap penutup. Tahapan konseling kelompok merupakan tahapan yang menjadi satu kesatuan antara kegiatan yang satu dengan kegiatan yang lainnya tidak dibatasi jeda waktu.

e. Kelebihan dan Kelemahan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

1) Kelebihan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelebihan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut:

- a) CBT telah diadaptasikan pada berbagai macam penyimpangan, termasuk depresi dan ansietas.
- b) CBT telah menularkan, dalam hubungan dengan terapi tingkah laku-kognitif, terapi tingkah laku dialektikal, suatu perawatan psikososial untuk individu yang beresiko menyakiti diri sendiri.
- c) CBT dapat diterapkan pada berbagai lingkungan budaya.
- d) CBT adalah terapi yang berdasarkan pada bukti, telah diteliti dengan baik, terbukti efektif bagi klien dari berbagai latar belakang.

2) Kelemahan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Kelebihan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan pendapat Gladding (2015:274) adalah sebagai berikut:

- a) CBT adalah pendekatan yang terstruktur dan menuntut klien untuk aktif, yang sering kali artinya klien harus menyelesaikan pekerjaan rumah yang diberikan konselor.
- b) CBT bukanlah terapi yang tepat untuk orang yang mencari pendekatan yang tidak terstruktur, berorientasi pencerahan, yang tidak membutuhkan partisipasi penuh dari klien.
- c) CBT pada dasarnya bersifat kognitif dan biasanya bukanlah pendekatan yang tepat bagi orang yang kurang cerdas, atau tidak mempunyai motivasi untuk berubah.
- d) CBT menuntut konselor dan klien, aktif dan inovatif. Pendekatan ini lebih kompleks dari pada yang tampak dari luar.

Memahami kelebihan dan kelemahan pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pemahaman kepada peneliti untuk menghindari kelemahan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam melakukan kegiatan konseling, sehingga kegiatan konseling dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan kebutuhan klien dalam mengentaskan permasalahan klien. Kelebihan pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy*

(CBT) menjadi keunggulan dan penguat dalam kegiatan konseling untuk berhasil.

2. Pengelolaan Diri (*Self Management*)

a. Pengertian Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut Sukadji (dalam Komalasari,dkk.2011:180) Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dari pengertian di atas dapat dipahami Pengelolaan Diri (*Self Management*) merupakan suatu cara individu mengatur perilakunya sendiri, dimana individu sebagai penentuan perilakunya sendiri, memonitor perilaku yang akan dilakukan, memilih rencanan yang akan diterapkan, merupakan pelaksanaan dari perencanaan yang telah dibuat, dan menilai efektivitas perencanaan yang telah dibuat.

Self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif (Suwaedani, dkk. 2014:4). Dapat dipahami bahwa self management merupakan strategi untuk menata perilaku individu

yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

Strategi pengelolaan diri dapat digunakan dalam rangka mengubah perilaku, dalam hal ini klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi, dengan demikian melalui strategi ini, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya (dalam Agista, 2011:37). Memahami pendapat Agista bahwa strategi pengelolaan diri digunakan untuk mengubah perilaku individu atau klien dan memberikan pengarahannya perubahan perilaku dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan. Disamping itu, klien mengalami perubahan perilaku, klien juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu strategi *cognitive behavioral therapy*. Teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, mengevaluasi perilaku, dan melaksanakan rencana perilaku yang akan diubah bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

b. Problem yang diselesaikan dengan Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Beberapa problem dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diselesaikan dengan menggunakan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) yang disebutkan oleh Soekadji dan Walker (dalam Purwanta, 2012:178) adalah sebagai berikut:

- 1) Perilaku tidak menyangkut orang lain secara meluas, tetapi mengganggu dalam kehidupan diri.
- 2) Perilaku yang sering timbul dan timbulnya tidak menentu saatnya, sehingga pengontrolan diri orang lain kurang ekonomis.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal, yang berkaitan dengan evaluasi diri, reaksi diri, atau kontrol diri.
- 4) Perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri.

Berdasarkan pendapat Soekadji dan Walker dapat dilihat dalam point keempat yaitu, bahwa perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) sangat efektif dilakukan untuk mereduksi atau mengurangi prokrastinasi akademik. Sebab, prokrastinasi merupakan sifat kurangnya rasa tanggung jawab akan tugas sehingga dengan diberikan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) siswa akan

menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diperoleh dengan siswa tidak akan menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

c. Prinsip-Prinsip Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik pengelolaan diri, yaitu perilaku yang berhubungan dengan perilaku subjek itu sendiri dan lingkungan subjek. Perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal menurut Walker (dalam Hadi, 2005:208) adalah sebagai berikut:

- 1) Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas. Misalnya: mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 2) Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan si subjek.
- 3) Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subjek. Dalam bagian ini Prinsip Premac dapat diterapkan sebagai penguatan.
- 4) Tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
- 5) Subjek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melaksanakan treatment.

Berdasarkan pendapat Walker dapat dipahami bahwa sebelum menerapkan teknik pengelolaan diri perlu memperhatikan prinsip-prinsip penerapan pengelolaan diri (*Self Management*) yaitu *pertama*, perilaku bermasalah harus dinyatakan dengan jelas. *Kedua*, perlu menentukan perilaku alternatif sebagai treatment. *Ketiga*, memberikan pengukuhan kepada subjek agar subjek tidak merasa bosan dengan proses pelaksanaan teknik. *Keempat*, tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur. *Kelima*, subjek diberikan keluasan dan kemudahan dalam berkonsultasi ketika melakukan treatment atau mengevaluasi.

d. Tujuan dan Manfaat Teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Tujuan teknik *Self Management* agar individu dapat menempatkan diri atau mengatur diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Artinya individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga dapat memahami mana yang baik dan buruk. Manfaat teknik *Self Management* menurut Lutfi (dalam Suharyanti, 2013:22) adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

- 2) Melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

Berdasarkan pendapat Lutfi dapat dipahami bahwa tujuan teknik *Self Management* untuk membantu individu mengatur dan mengontrol perilakunya dalam situasi yang dapat menimbulkan masalah bagi dirinya sendiri. Manfaat teknik *Self Management* untuk membantu individu mengelola dirinya, menjadikan pribadi individu yang bebas dari kontrol orang lain, perubahan tingkah laku yang akan tahan lama karena perubahan terjadi atas usahanya sendiri, dan individu menjadi pribadi yang mandiri tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

e. Implementasi Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) memiliki beberapa langkah. Adapun langkah yang dilakukan dalam penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) dijelaskan oleh Komalasari,dkk (2011:182) yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahapan ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghabusan atau hukuman

Tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Langkah-langkah penerapan teknik pengelolaan diri dari pendapat komalasari, dkk. dapat dipahami melakukan tahap monitor diri atau observasi diri dengan cara konseli mencatat tingkah lakunya sendiri, tahap evaluasi diri yaitu menilai catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat, dan tahap pemberian penguatan, penghadupan atau hukuman.

Menurut pendapat Soekadji (dalam Purwanta. 2012:181-183) lain langkah-langkah penerapan teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Monitor atau Observasi

Tahap ini subjek dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi. Pencatatan data ini penting sekali untuk melihat perubahan dengan cermat, sehingga tidak menimbulkan kekeliruan kesan bahwa ada perubahan perilaku yang sebenarnya hanya harapan saja.

- 2) Mengatur Lingkungan

Lingkungan perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan penguatan segera. Pengaturan lingkungan juga bertujuan untuk memilih perilaku aversi

yang mungkin dapat ditimbulkan. Pengeturan lingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit atau tidak mungkin dilaksanakan.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja. (Komalasari, dkk.2011:181)

3) Tahap Evaluasi Diri

Tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Letak kegagalan mungkin pada tidak cocoknya perilaku sasaran, pengujuh, atau prosedurnya yang harus ditinjau kembali.

4) Tahap Pemberian Pengukuhan, Penghapusan, atau Hukuman

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan, atau perilaku mana yang segera harus dihapus, dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. orang dewasa biasanya lebih konsekuen terhadap

program yang telah ditetapkan dirinya. Bagi anak-anak sering diperlukan pengawasan agar komitmen dirinya dapat terjaga.

Berdasarkan dua pendapat dapat dipahami bahwa implementasi penerapan pengelolaan diri atau *self management* adalah memonitor diri, melakukan pengaturan lingkungan, melakukan evaluasi diri, dan memberikan pengukuhan, penghapusan, atau hukuman.

Peneliti melakukan kegiatan pelaksanaan pengelolaan diri atau *self management* menggunakan strategi yang telah disebutkan diatas sebagai dasar pelaksanaan penelitian yang dilakukan, meliputi memonitor diri atau observasi diri dengan mencatat perilaku yang diteliti dimana prokrastinasi akademik diubah untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, mengatur lingkungan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan agar tidak mendapatkan pengukuhan segera yaitu berupa hukuman dengan mengurangi kegiatan yang memicu prokrastinasi akademik, tahap evaluasi diri dimana subjek membandingkan apa yang dicatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan siswa diminta untuk menilai atau membandingkan perubahan perilaku yang muncul saat ini sudah sesuai dengan target menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab, dan memberikan pengukuhan, penghapusan, atau hukuman dengan memberikan pengukuhan kepada siswa yang mengalami prokrastinasi berupa pujian atau nilai prestasi yang bagus akan

menumbuhkan semangat siswa dalam menerapkan perilaku yang telah direncanakan. Agar tidak terjadi ketergantungan terhadap pemberian *reward* maka penghapusan dilakukan dan apabila siswa mengalami kesalahan atau memulai prokrastinasi siswa akan diberikan hukuman. Demikian, siswa mampu belajar untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab sehingga hasil prestasi akademik siswa akan meningkat.

3. Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

a. Pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

Berdasarkan pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* adalah suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi serta perilaku untuk menetapkan tujuan belajarnya agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

b. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management*

Pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* dengan mengkombinasikan tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno dengan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup. Berikut tahapan pelaksanaan Konseling Kelompok model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Management* antara lain:

1) Tahapan Pembentukan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap awal atau pembentukan adalah: menjelaskan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan yang harus ditaati, saling memperkenalkan diri, dan permainan untuk pengakraban.

2) Tahapan Peralihan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap peralihan adalah: menjelaskan lagi secara ringkas pelaksanaan layanan, mengamati kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan berikutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan) jika keakraban belum timbul dalam kelompok.

3) Tahapan Kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap kegiatan adalah: setiap anggota kelompok mengemukakan masalahnya, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas. Tahapan kegiatan dalam membahas masalah akan dilakukan dengan *Self Management*, antara lain: tahap monitor atau observasi, mengatur lingkungan, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Setiap pertemuan peneliti akan memberikan lembar penugasan yang dikerjakan oleh anggota konseling kelompok. Lembar penugasan yang ditujukan bagi anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan perilaku yang adaptif.

4) Tahapan Penutup

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam tahap penutup adalah: pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan, dan menyepakati kegiatan selanjutnya.

C. Pengaruh Konseling Kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan problem klasik dalam pendidikan dan prokrastinasi merupakan perilaku negatif. Perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik, sedangkan individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan diperoleh. Perilaku prokrastinasi akademik akan mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa.

Penyebab siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan siswa merasa malas dalam mengerjakan tugas, memandang tugas sebagai tekanan, kurangnya siswa dalam memenejemen waktu, kurangnya motivasi, takut akan kegagalan, serta sering mencari aktivitas lain untuk mendatangkan kesenangan sendiri sehingga tugas akademik terbengkalai.

Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, dan melakukan akativitas yang lebih menyenangkan. Beberapa siswa yang memiliki indikator prokrastinasi akademik ada di SMP Negeri 1 Selopampang terbukti dari hasil observasi dan dicocokkan dengan wawancara terhadap guru pembimbing dan ternyata memang benar.

Usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan *Self Management*. Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang membicarakan masalah yang dialami oleh anggota kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Sedangkan *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, mengevaluasi perilaku, dan melaksanakan rencana perilaku yang akan diubah bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif. Sehingga dalam mengentaskan masalah prokrastinasi akademik juga menggunakan strategi *self management*, karena strategi *self management* ada komponen yang mencakup proses-proses yang berdasar pada metakognitif dan diikuti oleh perubahan perilakunya antara lain penetapan tujuan, memonitor diri atau observasi diri, mengatur lingkungan, mengevaluasi diri, dan pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman.

Berdasarkan penjelasan mengenai prokrastinasi akademik yang dapat menghambat prestasi belajar siswa, dan layanan yang digunakan serta strategi yang akan digunakan dalam penelitian, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral* dengan *self management* untuk meningkatkan rasa tanggung jawab. Penerapan konseling kelompok ini diharapkan siswa mampu mengatur dirinya sendiri dengan target yang ditetapkan untuk menjadi pribadi

yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga akan membantu konseli dalam meningkatkan kualitas kinerja siswa dengan kata lain hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat. Hasil dari kegiatan yang telah dilalui akan memberikan dampak perubahan yang positif bagi siswa, selain dapat mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa juga dapat menerapkan strategi belajar yang diatur sendiri sehingga siswa dapat melalui tahap perkembangan diri yang lebih baik dan bertanggung jawab.

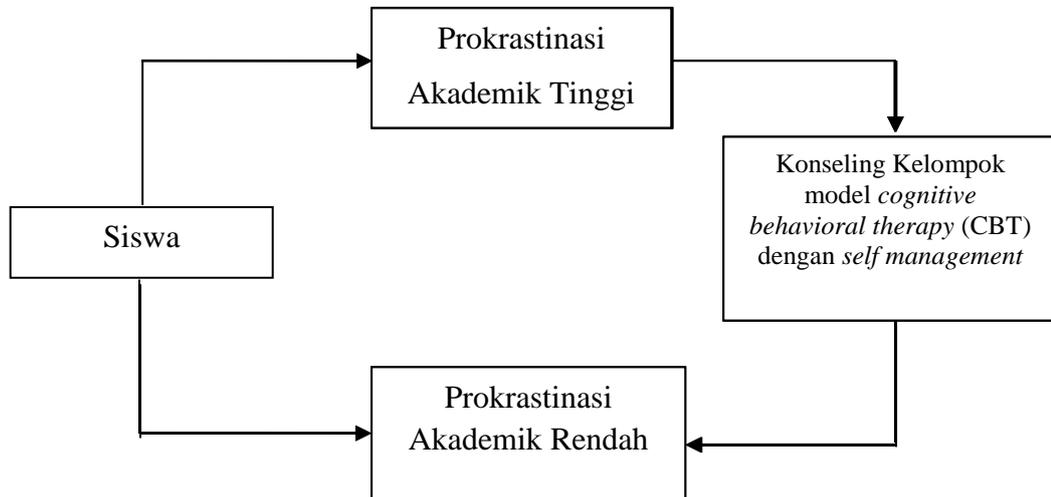
D. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi adalah siswa yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas, sering mengobrol di kelas ketika guru sedang menerangkan, tidak mengerjakan tugas karena takut salah atau menunggu jawaban dari teman, tidur di dalam kelas ketika disuruh mengerjakan tugas, terlambat masuk kelas, dan sebagainya yang merupakan sifat penundaan dalam mengerjakan tugas.

Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi akan menghadapi masalah dalam akademiknya. Siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akan mendapatkan hukuman dari guru atau mendapatkan hasil prestasi belajar yang rendah.

Individu yang memiliki prokrastinasi akademik mendapatkan bantuan untuk mengubahnya dengan konseling kelompok model kognitif behavioral dengan *self management*. Kegiatan konseling kelompok akan membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang menjadi faktor pendorong prokrastinasi akademik. Penerapan *self management* untuk mengatur diri siswa itu sendiri dalam berperilaku agar perilaku yang dimunculkan tidak merugikan bagi dirinya sendiri melalui kegiatan kelompok. *Self management* menekankan pada diri siswa untuk dapat mengatur dirinya secara sadar untuk melakukan kegiatan belajar. Siswa yang diberi *self management* secara bertahap dan terus menerus, maka siswa tersebut akan dapat mengatur dirinya secara sadar, sehingga siswa akan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Kegiatan yang dilakukan secara sadar dan tumbuh dalam keinginan diri siswa ini dilakukan berulang-ulang maka akan merubah kebiasaan buruk siswa, sehingga siswa yang memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi akan berpengaruh terhadap hasil belajar maupun prestasi belajarnya. Layanan yang diberikan diharapkan dapat membantu siswa agar tidak mengalami permasalahan dengan akademiknya dan prestasi akademiknya meningkat.

Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 1
Bagan Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis (Sugiyono, 2010:96) merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memiliki peranan penting dalam penelitian. Metode penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian menggunakan beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat:

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

2. Variabel Bebas :

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan strategi *self management*.

B. Definisi Operasional Variabel

1. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang didasari oleh dorongan internal dan eksternal untuk mengadakan perubahan perilaku,

yang akan menimbulkan perilaku yang bertanggung jawab. Indikator siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang ditandai dengan: (1) menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual atau tidak tepat waktu, (4) dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

1. Konseling kelompok model CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan teknik *self management* adalah suatu proses layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok untuk mengentaskan suatu masalah dengan menerapkan strategi *self management* atau pengelolaan diri.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi (Sugiyono, 2010:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang yaitu 25 orang.

2. Sampel

Sampel (Sugiyono, 2010:118) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini

adalah siswa anggota populasi yang memiliki prokrastinasi akademik. Sampel yang ditentukan sebanyak 20 siswa.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik siswa yang memiliki prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawati, 2010:158): (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

D. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen murni (*true experimental*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design* dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Nazir, 2014: 52) 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. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Pretest posttest control group design dengan satu perlakuan

Kelompok	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

O₁ dan O₃ : *Pretest*

X : KKp dengan Treatment (Perlakuan)

- : KKp tidak diberi Treatment (Perlakuan)

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal penelitian ini dengan langkah sebagai berikut: pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen (O₁) dan kelompok kontrol (O₃), bertujuan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management*. Kisi-kisi modul konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dijelaskan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok model *Cognitive Behavioral Therapy*
dengan Strategi *Self Management*

No	Tema	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Mengurangi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Siswa mampu memahami pentingnya akan tugas akademik. b. Siswa mampu mengetahui cara manajemen waktu. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung dalam prokrastinasi akademik. d. Siswa memiliki pengalaman melalui konseling kelompok dengan strategi <i>self management</i> yang digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
2	Mengurangi keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Siswa dapat memahami pentingnya manajemen waktu. b. Siswa dapat memiliki jadwal dalam mengerjakan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur dirinya dalam belajar d. Siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit
3	Mengurangi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan Strategi <i>Self</i>	a. Agar siswa memahami disiplin dalam belajar. b. Siswa dapat menentukan rencana kinerja dalam menyelesaikan tugas. c. Siswa mampu mengentaskan masalah	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan	80 menit

	<i>Management</i>	yang menjadi pendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar	Tahap IV: Penutup	
		d. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya.		
4	Mengurangi aktivitas yang lebih menyenangkan dengan Strategi <i>Self Management</i>	a. Agar siswa memahami pentingnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. b. Agar siswa mengurangi kebiasaan yang mendukung prokrastinasi akademik. c. Agar siswa mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok sebelumnya d. Siswa mampu mengentaskan masalah yang mendukung prokrastinasi akademik dengan mengatur diri dalam belajar	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	80 menit

Ketiga, kelompok penelitian diberikan test akhir (*post-test*) setelah perlakuan selesai dilakukan, tujuannya untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Dengan adanya data akan dapat ditarik suatu kesimpulan, untuk menyimpulkan suatu data digunakan suatu cara atau alat yang tepat. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form*

questioner) yaitu kuesioner yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3
Penilaian Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

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

Tabel 4
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	
			+	-		
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	1,2,3,4,5	11,12,13,14,	9	
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,7,8,9,10	15,16,17,18	9	
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,20,21,22,23,24	30,31,32	9	
		Menuntut kesempurnaan.	25,26,27,28,29	33,34,35,36	9	
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kurangnya disiplin dalam belajar.	37,38,39,40	46,47,48,49	8	
		Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan mendekati deadline.	41,42,43,44,45	50,51	7	
	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	52,53,54,55	61,62,63,64	8	
		Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	56,57,58,59,60	65,66,67	8	
	TOTAL			39	28	67

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *try out*. *Try out* (Azwar, 2012:92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Kegiatan *try out* dilakukan pada hari kamis, tanggal 12 Mei 2017 pada pukul 08.00 WIB. Skala yang digunakan berisi 67 butir item

pertanyaan. Hasil dari *tryout* dianalisis untuk di uji validitas dan reabilitasnya, berikut penjelasan dari uji validitas dan reabilitas :

a. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 67 item pertanyaan dengan N jumlah 25 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *tryout* skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 67 item pertanyaan, diperoleh 47 item pertanyaan valid dan 20 item pertanyaan gugur. Hasil dari uji validitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala prokrastinasi akademik dalam tabel berikut ini :

Tabel 5
Daftar Item Valid Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Prokrastinasi Akademik	Penundaan dan menyelesaikan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas.	1,2,5,11,12,14,	6
		Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas.	6,8,10,16,17,18	6
	Keterlambatan dalam mengerjakan Tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang dibuat sendiri.	19,22,23,24,31,32	6
		Menuntut kesempurnaan.	26,27,28,29,33,34,35	7
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kurangnya disiplin dalam belajar.	37,39,40,41,47,48,49	7
		Sering gagal dalam mengerjakan tugas yang sengaja dikerjakan	42,44,50,51	4

	mendekati deadline.		
	Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas.	52,55,61,6	5
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.	2,64 57,58,59,6 0, 66,67	6
TOTAL			47

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 25 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*, diperoleh koefisien alpha pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,956, sehingga koefisien *alpha* pada variabel prokrastinasi akademik lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reabilitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic parametric* digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel. Teknik yang digunakan uji Anova (*Analysis of Variance*) uji ini

digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 10 siswa pada masing-masing kelompok eksperimen maupun kontrol. Sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima sedangkan jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda atau mengulur-ngulur waktu yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga pengerjaan tugas tersebut tidak selesai tepat waktu, sedangkan siswa itu sendiri mengetahui akan kerugian yang dilakukan. Fenomena yang terjadi dalam pendidikan atau akademik saat ini adalah masalah yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan layanan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management*.

Konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif serta menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi, dan diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas sehingga kualitas kinerja siswa meningkatkan dengan kata lain hasil prestasi akademik siswa menjadi meningkat agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

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

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok model *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan strategi *self management* sebagai upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik.
2. Bagi Peneliti, dilihat dari waktu mata pelajaran BK dirasa kurang dalam melakukan penelitian agar hasil penelitian lebih efektif maka peneliti dapat menggunakan waktu diluar jam pembelajaran BK atau diluar jam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agista, Isna. 2011. "Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). FIP-UNNES.
- Aziz, Rahmat. 2015. "Model Prilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal Of Islamic Education*. Volume 1. Nomor 2: 2084-5902
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Pendidikan, Balitbang.
- Erwina, Ira. 2010. "Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Propinsi Sumatera Barat". *Tesis* (Tidak diterbitkan). FIK-UI.
- Fitriah, Zahratul. 2015. "Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES Angkatan Tahun 2009". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK FIP-UNNES.
- Ghufron M. Nur & Risnawita Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gladding, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Jiao, Qun G; DaRos-Voseles, Denise A.; Collins, Kathleen M. T.; dkk. 2011. "Academic Procrastination and The Performance of Graduate-Level Cooperative Groups in Research Methods Courses". *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. Volume 1. Nomor 1: 119 –138
- Kurnanto, M.Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

- Komalasari, Gantina; Wahyuni, Eka; & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling Edisi Refisi*. Malang: UMM Press.
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Praptiana, Rahayu & Rozikan, Muhamad. 2014. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015”. *Jurnal Penelitian*. Volume 1. Nomor 1 : 240-8691.
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puswanti. 2014. “Upaya Meredukdi Prokastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK”. *Jurnal Psikopedagogia*. Volume 3. Number 1 : 2301-6167.
- Rahayu. Putri. 2013. “Keefektifan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Jatiroto-Lumajang”. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). FIP-UNM.
- Schouwenburg, H. 1992. Procrastination and Fear of Failure: An Explanation of Reason for Procrastination. *European Journal of Personality*. Volume. 6 hal 225-236
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS)*. Jakarta : Kencana.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suharyanti, Erna. 2013. “Efektifitas Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa”. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). BK-UMMGL.
- Suwardani, Ni Pipi, I Ketut Dharsana, & Kadek Suranata. 2014. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri Singaraja”. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Volume 2. Nomor1.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.