**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs NU 01
KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Nurkholik Majid¹⁾, Sitti Hartinah²⁾, Suriswo³⁾

¹Program Studi Bimbingan Konseling , Universitas Pancasakti Tegal. Jalan HalmaheraKm. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

E-mail: nurkholikmajid@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya siswa yang mengalami prokrastinasi. Permasalahan ini ditandai dengan adanya penundaan tugas akademik yang memilih melakukan kegiatan lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1. Untuk mengetahui peserta didik sebelum diberi layanan konseling kelompok teknik self management 2. Untuk mengetahui peserta didik sesudah diberi layanan konseling kelompok teknik self management 3. Untuk mengetahui implementasi layanan konseling kelompok teknik self management dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif jenis eksperimen. Populasi 84 peserta didik dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. Sebelum ada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, rata-rata tingkat prokrastinasi berada pada tingkat tinggi dengan jumlah rata-rata 132.75. 2. Sesudah ada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management, rata-rata tingkat prokrastinasi berada pada tingkat sedang jumlah rata-rata 74.88 3. Dari hasil uji paired *sample-test* diperoleh sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti layanan konseling kelompok teknik self management dapat mereduksi prokrastinasi pada siswa VIII MTs NU 01 Kramat, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata kunci: *Self Management*, Prokrastinasi, Konseling Kelompok

Abstract

This research is based on the existence of students who experience procrastination. This problem is characterized by postponement of academic assignments in favor of other activities. The purpose of this research is to find out: 1. To find out students before being given self-management technique group counseling services 2. To find out students after being given self-management technique group counseling services 3. To find out how the implementation of self-management technique group counseling services can reduce academic procrastination behavior . The approach to this research uses a quantitative type of experiment. The population was 84 students and the sampling technique used purposive sampling. The research results show that: 1. Before the implementation of group counseling services using self-management techniques, the average level of procrastination was at a high level with an average of 132.75. 2. After the implementation of group counseling services using self-management techniques, the average level of procrastination was at a medium level with an average of 74.88. 3. From the results of the paired sample-test, a sig. (2-tailed) was obtained of $0.000 < 0.05$ which means the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, which means that self-management technique group counseling services can reduce procrastination in students at VIII MTs NU 01 Kramat, Tegal Regency for the 2022/2023 academic year.

Keywords: *Self Management*, Prokrastinasi, Group Counseling

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan bisa dikatakan bahwa setiap manusia bisa berkembang maju dalam ilmu pengetahuan dan potensi yang dipunyai setiap manusia baik secara akademik dan keterampilan dari hasil belajar. Berdasarkan pada tanggal 16 Januari 2023 survey awal dengan melakukan wawancara seorang guru BK (BU) MTs NU 01 Kramat, ditemukan bahwa siswa sering melakukan prokrastinasi akademik, terutama pada kelas VIII. Hampir di setiap mata pelajaran adanya perilaku prokrastinasi, hal ini di temui dengan adanya perilaku peserta didik menganggap tugas akademik mudah, ada juga yang menunggu jawaban dari temannya, dan cenderung lebih suka menikmati waktu luang atau jam kosong untuk ngobrol, bermain daripada fokus pada tugas yang harus diselesaikan. Menurut Husetiya (Marda et al., 2019:63) prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang terkait dengan pendidikan, baik itu dalam memulai atau menyelesaikannya. Perilaku mengabaikan tugas dalam kegiatan akademik berpeluang mengurangi kualitas kemampuan peserta didik. Fenomena ini terjadi pada peserta didik mayoritas perilaku lebih mengutamakan kesenangan sesaat tanpa memikirkan tanggung jawab urusan akademik.

Mengacu pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum adanya layanan konseling kelompok teknik *self management* ?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sesudah adanya layanan konseling kelompok teknik *self management* ?
3. Apakah implementasi layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik ?

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan yang bermanfaat diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan yang ada di bimbingan dan konseling khususnya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu peneliti menerapkan ilmu –ilmu yang didapat selama dibangku kuliah.

b. Bagi Sekolah

Memberi masukan kepada sekolah dalam pengambilan kebijakan- kebijakan yang nantinya dapat dipertimbangkan terutama dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik.

c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan terhadap guru BK tentang pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di MTs NU 01 Kramat Kabupaten Tegal, metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat untuk mengukur hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi peserta didik kelas VIII MTs NU 01 Kramat Kabupaten Tegal.

Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Rukminings,dkk (2020:15) menjelaskan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan kuantitatif adalah proses penelitian, hipotesis atau prediksi hasil, data empiris, analisis data, dan kesimpulan data sampai dengan hasil akhir penulisan dengan menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan data numerik, atau perhitungan statistik. Penelitian kuantitatif pada prinsipnya adalah menjawab rumusan masalah.

Jenis Penelitian

Dengan penelitian ini menggunakan jenis penelitian Nonequivalent Control Group Design. Pada kedua kelompok tersebut, dilakukan penilaian awal (pre-test) dan akhir (post-test) secara serupa. Namun, hanya pada kelompok eksperimen yang diterapkan intervensi khusus (perlakuan).

Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Pola Non-equivalent Control Group Desain	
(Pre-test)	(Post-test)
Perlakuan	Pengukuran
E O1 X	O2
K O3 -	O4

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di Mts NU 01 Kramat Kabupaten Tegal. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan selama sebulan di bulan September 2023.

Target/Subjek Penelitian

Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, artinya teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau memenuhi kriteria yang diminta.

Dalam penelitian ini, kriteria sampel yang dipilih yaitu peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil skala sikap. Adapun kriteria yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah siswa kelas VIII yang memiliki prokrastinasi yang tinggi.

Prosedur

Prosedur penelitian dilakukan 4 *treatment* dengan menggunakan teknik *self management*. Kelas Eksperimen diberi layanan, sedangkan untuk kelas kontrol tidak diberi layanan namun sebagai pembandingan

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert. Menuliskan bahwa skala likert adalah alat pengukuran yang bisa digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang terhadap gejala atau fenomena dalam bidang pendidikan Djali dan Muljono (Saftari dan Fajriah,2019:74). Dalam skala likert ini ada dua jenis item yaitu favorable dan unfavorable dengan beberapa indikator yang akan dijadikan sebagai titik ukur menyusun item-item yang berupa pernyataan baik favorable ataupun unfavorable. Skala sikap dibuat peneliti dengan jumlah 50 item pertanyaan yang berdasarkan empat indikator prokrastinasi akademik.

Observasi ini diamati kepada kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Penting observasi dalam penelitian maka peneliti memberikan aspek-aspek berisikan pengamatan objek penelitian dalam pelaksanaan penelitian kepada siswa.

Pada pengumpulan data dengan teknik wawancara, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, wawancara yang digunakan untuk memperoleh data kondisi objek penelitian : permasalahan yang ditemui, peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, dan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono,2017:240). Maka dokumen merupakan alat bukti atau data pendukung untuk suatu informasi terkait argument tentang variabel penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan sebagai menganalisis jawaban angket yang diperoleh data kuantitatif yang merefleksikan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik baik sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Analisis statistik inferensial menggunakan yaitu statistik parametris dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji *sample test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel yang diambil berdasarkan penyebaran angket memperoleh 16 responden yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Kemudian kelas a menjadi kelas eksperimen, sedangkan kelas b menjadi kontrol. Sebelum layanan diberi *pre-test* guna mengetahui tingkat prokrastinasi sebelum diberi layanan konseling kelompok teknik *self management*. berikut hasil *pre-test* :

NO	Eksperim	Skor	Kategori	Kontrol (H	Skor	Kategori
1	RS	140	Tinggi	CWN	139	Tinggi
2	MHA	135	Tinggi	DMN	133	Tinggi
3	DDR	136	Tinggi	FS	135	Tinggi
4	INI	128	Tinggi	HT	126	Tinggi
5	TNK	131	Tinggi	IM	130	Tinggi
6	IAS	128	Tinggi	PN	127	Tinggi
7	SNA	135	Tinggi	RY	135	Tinggi
8	MMS	129	Tinggi	RF	129	Tinggi

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *self managemnt* dilakukan dengan 4 kali pertemuan, hanya kelas eksperimen yang diberi layanan, sedangkan kelas kontrol tidak diberi layanan namun sebagai pembandingan.

No Pertemuan Materi Layanan

1. Jumat, 8 September 2023

Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas

2 . Sabtu,9 September 2023

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

kelompok untuk mereduksi prokrastinasi pada siswa.

Setelah melaksanakan layanan konseling kelompok maka diperoleh data statistic pada kelompok eksperimen sebesar 50% kategori sedang dengan interval 80-119, selanjutnya 50% kategori rendah dengan interval 40-79 untuk kelompok eksperimen memperoleh rata-rata nilai 74.88. Sedangkan kelompok kontrol terlihat masih tinggi sebesar 100% dengan rata-rata 128.75 pada rentang interval 121-160. Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan treatment apapun karena sebagai pembanding, sedangkan kelompok eksperimen memperoleh treatment berupa teknik self management.

Dari hasil uji paired sample test diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti layanan konseling kelompok teknik self management dapat mereduksi prokrastinasi pada siswa VIII MTs

NU 01 Kramat, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2022/2023.

DAFTAR PUSTAKA

Marda, Sonia, Sunawan, and Kusnarto Kurniawan. 2019. "Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik." *Journal unnes* 61-66.

Rukminingsih, Adnan Gunawan, and Adnan, Mohammad Latief. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan Pendidikan Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Erhaka.

Saftari, Maya, and Nurul Fariah. 2019. "Penilaian Ranah Efektif Dalam Bentuk Penilaian Skala Sikap Untuk Menilai Hasil Belajar." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan* Vol 7 No 1 71-81.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.