

Pengaruh Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMAN 1 Enrekang

Effect of Self Management Techniques In Reducing Student Academic Procrastination Behavior At SMAN 1 Enrekang

Masita Kadir¹, Syamsul Bachri Thalib², Suciani Latif³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: sitahun@gmail.com

Abstrak

Pemasalahan dalam penelitian ini yakni tingginya tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang, (2) gambaran pelaksanaan teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang, (3) pengaruh teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi Experimental Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X sebanyak 83 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *Propotional Random Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik, dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik yaitu uji t. hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa saat pre-test pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang, pada saat pemberian posttest, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori sangat rendah dan kelompok kontrol mengalami perubahan ke kategori sangat rendah namun masih ada siswa yang berada pada kategori sedang, (2) pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 4 tahapan yaitu rasional *treatment*, *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*, (3) ada pengaruh tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan yaitu kelompok kontrol. Artinya, pelaksanaan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang.

Kata Kunci: Perilaku Prokrastinasi Akademik, *Self Management*

Abstract

The problem in this research is the high level of students' academic procrastination behavior. The aims of this study were to determine: (1) a description of students' academic procrastination behavior at SMAN 1 Enrekang, (2) an overview of the implementation of self-management techniques on students' academic procrastination behavior at SMAN 1 Enrekang, (3) the effect of self-management techniques in reducing procrastination behavior. academic students at SMAN 1 Enrekang. This study uses a quantitative approach to the type of Quasi Experimental Design. The population of this study was 83 students in class X and the research sample was 20 students, which were divided into the experimental group and the control group, each of which consisted of 10 students. Sampling with Proportional Random Sampling technique. Collecting data using a scale of academic procrastination behavior, and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely t test. The results showed that: (1) the level of student's academic procrastination behavior during the pre-test in the experimental group was in the high category and the control group was in the medium category, at the time of giving the posttest, the level of academic procrastination behavior of the experimental group students changed to a very low category. and the control group experienced a change to the very low category but there were still students who were in the moderate category, (2) the implementation of self management techniques was carried out according to the procedures that had been designed through 4 stages, namely rational treatment, self monitoring, stimulus control, self reward, and final evaluation, (3) there is an effect of the level of academic procrastination behavior on those who are given treatment, namely the experimental group and the group that is not given treatment, namely the control group. That is, the implementation of self-management techniques can reduce students' academic procrastination behavior at SMAN 1 Enrekang.

Keywords: *Academic Procrastination Behavior, Self Management*

1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan yang suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan yang dilakukan secara berulang. Penundaan ini pada dasarnya dilakukan dengan sengaja meskipun siswa tersebut mengetahui dampak negatif yang akan terjadi. Faktanya, masih banyak siswa yang sering mengalami masalah dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yaitu penundaan dalam menyelesaikan atau memulai untuk mengerjakan tugas bisa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Prasetiawan, Kusumawide, Saputra, & Alhadi, (2019) mendapatkan hasil bahwa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi 1, 5%, 81, 8% dengan kategori sedang dan, 16,67% memiliki prokrastinasi akademik rendah. Hasil studi tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terdahulu kepada Guru BK yang menyatakan bahwa siswa seringkali melakukan prokrastinasi akademik. Biasanya tugas di kerjakan semalam sebelum tugas tersebut dikumpulkan sehingga membuathasil dari tugas itu tidak maksimal.

Menurut Ferrari dalam Nisa, 2019, yang menyebutkan bahwa ciri-ciri dari perilaku prokrastinasi akademik yakni: 1. menunda saat seseorang berminat untuk mulai belajar, 2. menunda saat yang sebenarnya ada waktu/jadwal untuk mulai belajar, 3. adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan, 4. melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.

Terdapat beberapa faktor dari prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi siswa menurut Mustakim (Yuninta, 2020), yakni antara lain: persepsi terhadap waktu (*perceived time*), kesenjangan antara keinginan dan tindakan (*intention- action*), rasa tertekan saat menunda tugas (*emotional distress*), dan persepsi terhadap kemampuan (*perceived ability*).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK di SMAN 1 Enrekang mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh informasi bahwa di sekolah SMAN 1 Enrekang masih terjadi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa terutama pada siswa kelas X IPS. Perilaku prokrastinasi akademik siswa ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang sering menyontek hasil pekerjaan temannya dan, sering sekali terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh Guru mata pelajarannya, serta banyak siswa yang sulit mengatur skala prioritasnya.

Dengan adanya permasalahan yang dialami siswa tersebut, maka sangat diperlukan suatu upaya

dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan salah satu teknik *self management*. *Self management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan *maladaptive* atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Salah satu tujuan pendekatan ini yakni untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun pada orang lain.

Teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saka & Wirastania, (2021) yakni menunjukkan hasil interpretasi berdasarkan data test statistik bahwa asymp. Sig (*2e-tailed*) memiliki nilai sebesar 0,028. Nilai angka tersebut lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima artinya layanan konseling kelompok teknik *self management* secara signifikan efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Dengan ini layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Maka dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMAN 1 Enrekang”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Kata prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, yakni kata *pro* yang berarti maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Sehingga dari asal katanya prokrastinasi ialah menunda samapi hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok.

Menurut Muhid, (Laia, dkk., 2021) prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik ialah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun peserta didik mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan dalam menunda-nunda, mulai dari mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan dan belajar untuk mempersiapkan ulangan/ujian. Individu dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik apabila memiliki kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam mengerjakannya. Prokrastinasi akademik dapat diukur dengan menghitung hari keterlambatan mengerjakan, menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari, Jhonson & McCown yang dikutip dari Gufron yang mengatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, antara lain sebagai berikut:

1. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, artinya seseorang yang dapat melakukan penundaan menyadari tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya. Akan tetapi siswa cenderung menunda untuk mengerjakannya sampai tuntas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, artinya Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi lebih cenderung memerlukan waktu yang bisa dikatakan lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator bisa menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, artinya Siswa lebih cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dirancang oleh dirinya sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu dalam mengerjakan tugas akan tetapi pada saat waktunya tiba siswa tidak juga melakukan sesuai dengan yang direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, artinya Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi penggunaan waktu yang dimiliki dalam melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, mendengarkan music dan sebagainya sehingga

banyak menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Terdapat beberapa faktor dari prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi siswa menurut Mustakim (Yuninta, 2020), yakni antara lain: *Perceived time, intention-action, emotional distress, dan perceived ability*.

Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik terdapat dua dampak yang bisa ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik yakni dampak dari dalam (internal) maupun dampak dari luar (eksternal). Dimana dampak internal bisa menimbulkan perasaan akan rasa bersalah, menyesal, mudah merasa marah, sering merasa lelah dan mudah frustrasi. Kemudian dampak dari eksternalnya yakni memiliki prestasi yang kurang maksimal, terlambat akan menyelesaikan tugasnya, tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, dan mendapat peringatan dari guru.

2.2 Teknik Self Management

Self management menurut Gunarso (Muhid, dkk., 2021) merupakan salah satu model dalam menjalankan (CBT) *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi *monitoring, reward, contacting, dan control*. *Self management* secara umum berarti membuat siswa terlibat dalam langkah-langkah dasar dalam program perubahan tingkah laku. Asumsi dasar dalam konseling kognitif perilaku dalam hal ini adalah bagaimana proses konseling kelompok dalam mengubah kognitif agar dapat berperan penting dalam proses *self management* dan perubahan perilaku yang dikendalikan oleh interaksi dalam peristiwa internal dan eksternal atau kekuatan lingkungan yang mempengaruhinya diluar sesi konseling.

Teknik *self-management* adalah teknik konseling untuk membantu konseli mengatur perilaku dirinya dimana konseli bertanggung jawab atas setiap perilaku yang ia lakukan, konseli mampu mengontrol perilakunya dan konseli menjadi kunci keberhasilan proses konseling karena konseli sendiri yang dapat mengubah perilakunya sementara konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli selama mengikuti konseling (Rustam, 2019).

Tujuan dari teknik *self management* ini yakni untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama bisa menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling.

Menurut Dembo & Seli (Muhid, dkk., 2021)

apabila individu sudah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* akan dengan mudah menjalankan teknik ini, di antaranya ialah:

1. Penyusunan tujuan.
2. Pengaturan emosi.
3. Pengaturan waktu.
4. Pengaturan lingkungan fisik dan sosial.

Menurut Cormier (Anita & Safithry, 2019) mengemukakan bahwa macam-macam tahapan *self management* ada tiga yakni:

1. *Self monitoring* (pemantauan diri).
Self monitoring adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan.
2. *Stimulus control*
Dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku-perilaku yang diinginkan.
3. *Self reward*.
Digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental designs*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental designs* karena peneliti akan mengkaji pengaruh teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

3.2 Variabel dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua jenis penelitian yakni variabel bebas dan variabel terikat yaitu teknik *self management* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X), dan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y). Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *non equivalent control group design*.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari adanya pengertian yang berbeda terhadap variabel yang diteliti sehingga setiap variabel perlu didefinisikan. Dalam penelitian ini, variabel yang didefinisikan secara operasional adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan dalam menunda-nunda, mulai dari mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan dan belajar untuk mempersiapkan ulangan/ujian. Individu dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik apabila memiliki kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam mengerjakannya. Adapun ciri-ciri seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik menurut yakni menunda saat siswa mulai berminat untuk belajar, menunda pada saat ada waktu/jadwal dan, adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku yang ditampakkan.
2. Teknik *self management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavioral yang membantu konseli agar mampu mendorong dirinya sendiri untuk maju, mampu mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi pengaruh dari prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada siswa yang terindikasi mengalami perilaku tersebut.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Pada penelitian ini, yang akan dijadikan populasi adalah siswa kelas X di SMAN 1 Enrekang tahun ajaran 2020/2021 yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi berjumlah 83 siswa dari 126 siswa.

2. Sampel

Roscoe (Pandang & Anas, 2019) menyatakan bahwa beberapa petunjuk bagi peneliti dalam menentukan ukuran sampel yakni penggunaan analisis statistik dengan sampel kurang dari 10 tidak direkomendasikan, sedangkan dalam penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat dapat menggunakan sampel kecil antara 10-20 orang.

Dengan demikian peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 20 orang dari jumlah populasi yang ada berdasarkan ketentuan dalam aspek *sample size* dan *group size*. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada setiap kelompok penelitian sehingga jumlah keseluruhan sampel berjumlah 20 sampel. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *propotional random sampling*.

3.5 Teknik dan Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Angket (Kuesioner)

Angket perilaku prokrastinasi akademik merupakan alat pengumpulan data yang berisikan pertanyaan atau pernyataan mengenai suatu masalah yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tipe kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dan bentuknya dapat menggunakan kalimat positif dan negatif.

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa, semangat untuk mengikuti setiap tahap dalam kegiatan, dan pemahaman mengenai Teknik yang diberikan. Cara penggunaannya dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik *self management* dalam konseling behavioral.

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada Uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Pengujian *One Sample Kolmogorov* menggunakan aplikasi *SPSS 26 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} > \alpha$ yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada Uji *Homogeneity Of Variance*.

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 26 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila nilai $\text{sig} > \alpha$ yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

c. Uji t-test

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self management* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 26 for windows*. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai *Asymp. Sig* dari uji t yaitu tolak H_0 apabila nilai *Asymp. Sig* $P < \alpha$. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Enrekang yang beralamat di Jl. Poros Makassar-Tator Km. 2 60 Cakke, Kabupaten Enrekang, Provinsi Sulawesi Selatan.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala perilaku prokrastinasi akademik di kelas X IPS. Perbedaan data ini dilihat pada tabel berikut ini yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Data Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMAN 1 Enrekang Pada Kelompok Eksperimen *Pretest*

Interval	Perilaku Prokrastinasi Akademik	Pretest	
		F	%
106-120	Sangat Tinggi	-	-
95-105	Tinggi	10	100
79-94	Sedang	-	-
63-78	Rendah	-	-
57-62	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		10	100

Pada saat *pretest*, terdapat 10 responden atau 100% responden yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi atau berada pada interval 95-105. Tidak terdapat responden yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 106-120 serta tidak terdapat juga responden pada kategori sedang dengan interval 79-94, dan juga pada kategori rendah dengan interval 63-78 kemudian kategori sangat rendah dengan interval

57-62 juga tidak terdapat responden atau 0% responden yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Berikut disajikan data setelah *post-test* diberikan kepada kelompok eksperimen.

Data Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMAN 1 Enrekang Pada Kelompok Eksperimen *Posttest*

Interval	Perilaku Prokrastinasi Akademik	<i>Posttest</i>	
		F	%
106-120	Sangat Tinggi	-	-
95-105	Tinggi	-	-
79-94	Sedang	-	-
63-78	Rendah	7	70
57-62	Sangat Rendah	3	30
Jumlah		10	100

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan *posttest* berupa teknik *self management*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dengan interval 106-120, dan pada kategori tinggi atau interval 95-105 serta kategori sedang atau interval 79-94 juga tidak ada responden atau 0%. Terdapat 7 responden atau 70% dengan kategori rendah dengan interval 63-78, kemudian pada kategori sangat rendah dengan interval 57-62 terdapat 3 responden atau 30%.

Setelah dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* menyebabkan terjadinya perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen, sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

Berikut disajikan data *pre-test* sebelum diberikan layanan informasi tentang perilaku prokrastinasi akademik dan tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* kepada kelompok kontrol.

Data Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMAN 1 Enrekang Pada Kelompok Kontrol *Pretest*

Interval	Perilaku Prokrastinasi Akademik	<i>Pretest</i>	
		F	%
106-120	Sangat Tinggi	-	-
95-105	Tinggi	-	-
79-94	Sedang	6	60
63-78	Rendah	4	40
57-62	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		10	100

Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0% pada kategori sangat tinggi (106-120), tinggi (95-105). Terdapat 6 responden atau 60% pada kategori sedang dengan interval 79-94. Kemudian, terdapat 4

responden atau 40% pada kategori rendah dengan interval 63-78. Dan yang terakhir, pada kategori sangat rendah dengan interval 57-62 tidak ada responden atau 0%.

Berikut disajikan data setelah *posttest* diberikan kepada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* melainkan diberikan layanan informasi berupa informasi tentang perilaku prokrastinasi akademik.

Data Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMAN 1 Enrekang Pada Kelompok Kontrol *Posttest*

Interval	Perilaku Prokrastinasi Akademik	<i>Posttest</i>	
		F	%
106-120	Sangat Tinggi	-	-
95-105	Tinggi	-	-
79-94	Sedang	1	10
63-78	Rendah	8	80
57-62	Sangat Rendah	1	10
Jumlah		10	100

Kondisi yang ditunjukkan pada saat *posttest* yakni adanya perubahan yang tidak berarti. Pada saat *posttest*, tidak terdapat responden atau 0% yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi, dan tinggi. Terdapat 1 responden atau 10% yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dengan interval 79-94. Pada kategori rendah terdapat 8 responden atau 80% dengan interval 63-78. Pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 57-62 terdapat 1 responden atau 10%.

Setelah dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol mengalami perubahan yang tidak signifikan atau ada perubahan yang tidak berarti.

Pengaruh teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: "teknik *self management* tidak dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 1 Enrekang". Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$.

Berdasarkan data hasil analisis t-test dengan menggunakan SPSS 26 for windows diperoleh nilai signifikansi (0,000) yang berarti $< (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian berarti hipotesa yang menyatakan tidak ada perbedaan *gain*

score kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan ditolak yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Mengingat nilai *gain score* pada kelompok kontrol lebih rendah dengan nilai sebesar 10,8 dari nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 36,0. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa secara signifikan di SMAN 1 Enrekang. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *self management* maka perilaku prokrastinasi akademik siswa menurun.

4.2 Pembahasan Penelitian

Perilaku prokrastinasi merupakan kegiatan yang suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan yang dilakukan secara berulang. Penundaan ini pada dasarnya dilakukan dengan sengaja meskipun siswa tersebut mengetahui dampak negatif yang akan terjadi.

Menurut Lay (Harahap, 2020) mengartikan bahwa prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Enrekang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa ditandai dengan susah mengatur waktunya, banyak juga siswa yang mengerjakan tugas sekolahnya pas saat mendekati batas pengumpulan, ada juga siswa yang sering sekali menumpuk tugasnya sehingga dia sulit untuk menentukan yang mana terlebih dahulu dikerjakan, dan ada siswa juga yang sampai batas pengumpulan tugasnya dia tidak mengumpulkan sama sekali karena dirasa tugas yang ia kerjakan belum terlihat sempurna untuk dikumpulkan.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ni'am (2018), menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sadar, namun karena kurangnya *self management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang akademik. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajibannya.

Setelah pemberian teknik *self management* yang telah dilaksanakan oleh peneliti yang mencakup beberapa tahapan yakni: *rasionalisasi treatment*, *monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Maka selanjutnya peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yakni perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa mengalami penurunan ke kategori rendah. Penurunan yang terjadi dikarenakan oleh teknik *self management* yang bertujuan untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

Hal yang berbeda yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Enrekang diperoleh dari kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self management*. Pada saat *pretest* berada pada kategori sedang yang ditandai oleh susah nya siswa dalam mengatur waktunya, banyak juga siswa yang mengerjakan tugas sekolahnya pas saat mendekati batas pengumpulan, ada juga siswa yang sering sekali menumpuk tugasnya sehingga dia sulit untuk menentukan yang mana terlebih dahulu dikerjakan, dan ada siswa juga yang sampai batas pengumpulan tugasnya dia tidak mengumpulkan sama sekali karena dirasa tugas yang ia kerjakan belum terlihat sempurna untuk dikumpulkan.

Pada saat *posttest* telah diberikan, diperoleh hasil bahwa kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang tidak berarti, walaupun terdapat beberapa siswa yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang telah diberikan. Masih ada siswa tetap pada kategori sedang sesudah diberikan *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Enrekang pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi, namun ketika telah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* menurun ke kategori rendah dan sangat rendah. Sedangkan hasil yang diperoleh dari kelompok kontrol yakni pada saat *pretest*, berada pada kategori sedang dan pada saat *posttest* diberikan tetap pada kategori sedang namun ada juga yang menurun.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

5.1 Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Pada saat pemberian *posttest*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik kelompok

eksperimen mengalami perubahan yang sangat signifikan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan atau tidak berarti.

5.2 Pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan dan tingkatan partisipasi siswa pada setiap langkah/tahapan pelaksanaan teknik *self management*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.

5.3 Ada pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik secara signifikan di SMAN 1 Enrekang

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, N. & Safithry, E. A. (2019). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. SULUH Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No. 2.*
- Gufron & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harahap, P. I. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Vol 3 No. 2.*
- Irianto. (2014). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Laila, B., dkk. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah AQUINAS Vol. 5 No. 1.*
- Muhid, A., Suryanti, D. E., & Parmawati, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah BK CONSILIA Vol. 4 No. 2.*
- Nisa, R. K. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Pandang & Anas. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Prasetyawan, H., Kusumawati, K. T., Saputra, W. N. E., & Alhadi, S. (2019). Keefektifan Solution Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Counsellia Vol. 9 No. 2.*
- Rustam, A. dkk. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Sebuah Rancangan Awal Penelitian Pre-Eksperimen). *Jurnal SULOH Vol. 4 No. 2.*
- Saka & Wirastania. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Vol. 38 No. 2.*
- Yuninta, T. N. H., dkk. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika Vol. 04 No.01.*