

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN BEHAVIORAL TERHADAP PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK PERINTIS 29  
UNGERAN TAHUN AJARAN 2014/2015**

**Rahayu Praptiana  
Muhamad Rozikan**

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih adanya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik tersebut mengakibatkan hasil belajar yang tidak optimal. Sehingga prestasi di sekolah menurun bahkan akibat terburuknya adalah tidak naik kelas atau pun dikeluarkan dari sekolah. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran. Sampel yang diambil adalah 8 siswa dengan menggunakan purposive sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrument penelitian skala prokrastinasi akademik siswa dengan empat alternative jawaban.

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest, treatment, and posttest design. Hasil analisis dengan menggunakan sign test wilcoxon mendapatkan T-hitung = 36 sedangkan T-tabel = 4 maka T-hitung > T-tabel dengan taraf signifikansi 5%, dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK PERINTIS 29 Ungaran tahun ajaran 2014/2015.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, Pendekatan Behavioral, Prokrastinasi Akademik.

**A. PENDAHULUAN**

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas (Rumiani, 2006: 38). Sedangkan menurut Steel (dalam Oetaman, 2013: 2) prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu

pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang terjadi.

Prokrastinasi pada siswa banyak berakibat negative, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai lebih rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, dan dikeluarkan dari sekolah.

Prokrastinasi pada tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar telah melakukan prokrastinasi, maka orang tersebut mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan kepanikan, dan kecemasan dalam diri (Binder, 2006: 6).

Berdasarkan dari masalah tersebut di atas, maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. dimana, diharapkan agar siswa mampu menjalankan segala tugas dan kewajiban belajarnya dengan baik, sehingga tidak berdampak buruk pada perilaku kebiasaan belajar serta prestasi hasil belajarnya. Dengan demikian untuk mencapai hal tersebut dapat ditempuh dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang

dialami melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008: 68). Dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat membahas masalah-masalah yang sifatnya homogeny maupun heterogen dengan anggota kelompok yang terbatas sekitar 6-10 orang. Dalam konseling kelompok, masing-masing anggota kelompok dapat diberikan kesempatan untuk mengutarakan permasalahannya dan memberikan umpan balik (Suhesti, 2012: 21).

## **B. RUJUKAN TEORITIS**

### **1 Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman (dalam Rumiani, 2006: 38) pada tahun 1967. Istilah ini berakar dari bahasa latin "*procrastinare*" yang berarti menunda sampai hari selanjutnya.

Dari pendapat tokoh lain, Milgram (dalam Binder, 2000: 2) menyatakan bahwa definisi dari prokrastinasi adalah: (a) serangkaian perilaku yang menunda-nunda, (b) mengakibatkan rendahnya mutu dari produk perilaku tersebut, (c) terkait tugas yang dianggap penting untuk

dilakukan oleh procrastinator tersebut, (d) menghasilkan keadaan emosional yang terganggu.

Menurut Steel (Oetaman, 2013: 2) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negative yang akan terjadi. Sedangkan Yakub (dalam Pratiwi, 2009: 20) berpendapat prokrastinasi merupakan suatu bentuk penolakan untuk melakukan tugas dimana kebutuhan tersebut harus terselesaikan.

Ferrari (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 154) membagi prokrastinasi akademik menjadi dua, yaitu: (a) *functional procrastination*, yaitu penundaan pengerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) *disfunctional procrastination*, adalah penundaan yang tidak bertujuan yang berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Peterson (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 156) mengatakan bahwa jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh procrastinator ada dua,

yaitu: (a) tugas akademik, yaitu penundaan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik: tugas sekolah, tugas kursus, (b) tugas non-akademik, penundaan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari: tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dsb.

## 2 **Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral**

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Natawidjaja, 2009: 37).

Pengertian konseling kelompok yang lain muncul dari tokoh Sukardi & Kusmawati (2008: 79) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang

dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu: pribadi, sosial, belajar dan karir).

Pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan ini memandang perilaku yang malasuai (*maladjusted*) sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru. Konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku (Komalasari, 2011: 153).

Menurut Gunarsa (2005: 202) menganggap perilaku seseorang dengan semua aspeknya sekarang ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar. Manusia dalam keadaan khusus, dianggap sebagai "objek" yang dapat diperlakukan dan diubah menurut keinginan dari pengubahnya.

Sedangkan menurut Corey (2005: 193) terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif.

Tujuan terapi tingkah laku menurut Corey (2005: 197) yaitu terapi tingkah laku (*behavior*) diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.

Dari pendapat yang lain, Mappiare (2011: 145) menyatakan tahapan-tahapan dalam konseling behavior adalah sebagai berikut: (a) penyusunan kontrak, (b) assessment, (c) penyusunan tujuan, (d) implementasi strategi, (e) evaluasi perilaku.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* sedangkan rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. *Treatment* konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral dilakukan selama enam kali pertemuan. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan hasil *pretest* dengan kategori skor “tinggi” dan “sangat tinggi” diperoleh sampel sebanyak 8 (delapan) siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh peneliti, sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *sign test wilcoxon*.

### D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1 Deskripsi *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Dari rekapitulasi hasil *pretest* diperoleh skor total 511 dengan rata-rata 63,867. Dari data tersebut menunjukkan perilaku prokrastinasi

akademik termasuk dalam kategori tinggi.

#### Rekapitulasi Hasil *Pretest*

No.	Kode Responden	Jumlah	Kategori
1	XI.TB-4	67	SANGAT TINGGI
2	XI.TB-6	54	TINGGI
3	XI.TB-13	53	TINGGI
4	XI.TB-15	67	SANGAT TINGGI
5	XI.TB-17	66	SANGAT TINGGI
6	XI.TB-19	66	SANGAT TINGGI
7	XI.TB-23	68	SANGAT TINGGI
8	XI.TB-26	70	SANGAT TINGGI
<b>Jumlah</b>		<b>511</b>	
<b>Tertinggi</b>		<b>70</b>	
<b>Terendah</b>		<b>53</b>	
<b>Rata-rata/ Mean</b>		<b>63,875</b>	

#### 2 Deskripsi *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Dari tabel di atas, setelah diberikan *treatment* maka hasil *posttest* diperoleh skor total 309 dengan rata-rata 38,625.

### Rekapitulasi Hasil *Posttest*

No.	Kode Responden	Jumlah	Kategori
1	XI.TB-4	39	RENDAH
2	XI.TB-6	37	RENDAH
3	XI.TB-13	33	SANGAT RENDAH
4	XI.TB-15	35	SANGAT RENDAH
5	XI.TB-17	40	RENDAH
6	XI.TB-19	45	RENDAH
7	XI.TB-23	39	RENDAH
8	XI.TB-26	41	RENDAH
<b>Jumlah</b>		<b>309</b>	
<b>Tertinggi</b>		<b>45</b>	
<b>Terendah</b>		<b>33</b>	
<b>Rata-rata/ Mean</b>		<b>38,625</b>	

### 3 Analisis Data

#### Hasil Analisis Data Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa dengan *Sign Test Wilcoxon*

No.	Kode Responden	Data Awal	Data Akhir	D	Rd	T
1	XI.TB-4	67	39	28	5	5
2	XI.TB-6	54	37	17	1	1
3	XI.TB-13	53	33	20	2	2
4	XI.TB-15	67	35	32	8	8
5	XI.TB-17	66	40	26	4	4
6	XI.TB-19	66	45	21	3	3
7	XI.TB-23	68	39	29	6.5	6.5
8	XI.TB-26	70	41	29	6.5	6.5
<b>Jumlah</b>		<b>511</b>	<b>309</b>			<b>36</b>

Berdasarkan analisis data skala prokrastinasi akademik dan didukung juga oleh informasi dari guru BK diidentifikasi bahwa masalah

prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran tergolong tinggi, maka untuk mengurangi perilaku prokrastinasi tersebut diberikan layanan koonseling kelompok dengan pendekatan behavioral. Konseling kelompok dengan pendekatan behavioral bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dihadapi yang terkait dengan terhadinya perilaku prokrastinasi akademik yang mereka lakukan. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan siswa mendapatkan hasil belajar yang tidak optimal. Koonseling kelompok dengan pendekatan behavioral membantu siswa agar dapat terbuka mengungkapkan permasalahan yang dihadapi yang terkait dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, sehingga kehidupan efektif sehari-hari siswa tidak terganggu dan siswa dapat belajar dengan baik sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal dan dapat berprestasi di sekolah.

Pengaruh dalam konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioral sebagai

alternative terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran merupakan hal yang tepat, karena teknik yang sesuai dengan permasalahan siswa untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami, salah satunya yaitu *self management*, dimana pemimpin kelompok berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan *self management* diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan lingkungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ini pada jangka waktu tertentu dapat secara efektif berpengaruh positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berpengaruh terhadap

perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran tahun ajaran 2014/2015 dapat diterima. Untuk membuktikan hipotesis penelitian terkait maka dapat dilihat dari hasil perhitungan yang diperoleh hasil  $t_{hitung} = 36$ . Selanjutnya dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan  $N = 8$  yaitu sebesar  $= 4$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian koefisien  $t_{hitung} = 36$  adalah signifikan pada taraf signifikan 5%. Atas dasar perhitungan tersebut maka konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran tahun ajaran 2014/2015.

## E. SIMPULAN DAN SARAN

### 1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis rumus uji T *wilcoxon* diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar  $= 36$  selanjutnya dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan  $N = 8$  yaitu sebesar  $= 4$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  adalah  $36 > 4$ . Atas dasar

perhitungan tersebut maka hipotesis alternative  $H_a$  yang berbunyi “pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran” diterima pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik akademik siswa kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran tahun ajaran 2014/2015.

## 2 Saran

### a. Bagi Guru BK

Bagi guru BK agar lebih mengefektifkan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok untuk membantu mengatasi masalah prokrastinasi akademik dengan menggunakan pendekatan behavioral.

### b. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji masalah prokrastinasi akademik berdasarkan dari faktor/ sebab yang menimbulkan perilaku

prokrastinasi akademik ini muncul, karena masalah prokrastinasi adalah masalah yang kompleks sehingga untuk menanganinya diperlukan berbagai macam pendekatan dan teknik sesuai dengan penyebab timbulnya prokrastinasi akademik ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Binder, Kelly. 2000. *The Effect of Academic Procrastination Treatment On tudent Procrastination And Subjective well Being*. (Google.com: National Library Of Canada).
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama
- Ghufron, Nur; Risnawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Komalasari, Gantina; Wahyuni, Eka; Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Mappiare, Andi. 2011. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Natawidjaja, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press.
- Oetman, Christinalia Selvy. 2013. *Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi-Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1.
- Pratiwi, Indah Setyo. 2009. *Hubungan Antara Pengambilan Keputusan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No.2. Progdil Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut; Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.