

Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik

The Use of Peer Counseling to Reduce The Students' Academic Procrastination Behavior Tendency

Nadia Fitriani Asyari^{1*}, Yusmansyah², Citra Abriani Maharani³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

*e-mail: nadiafitriania@gmail.com, Telp.: +6282281421387

Received: July, 2019

Accepted: August, 2019

Online Published: Sept, 2019

Abstract: *The Use of Peer Counseling To Reduce The Students' Academic Procrastination Behavior Tendency.* The research problem was the high of students' academic procrastination behavior. The research purpose was to know the use of peer counseling for reducing the students' academic procrastination behavior at SMP Negeri 8 Bandar Lampung in academic year of 2018/2019. The design used in this research was time series design. The sample was chosen by technique purposive sampling as much as 5 students. Data collection technique use the scale of academic procrastination. The result of this research showed that peer counseling can be used for reducing the students' academic procrastination behavior. It was showed with Wilcoxon test by using SPSS 17.0 that was obtained $z_{count} = -2.023 < z_{table} = 1.645$. So that H_0 was rejected and H_a was accepted. Then, the conclusion was that peer counseling can be used for reducing the students' academic procrastination behavior at SMPN 8 Bandar Lampung in academic year of 2018/2019.

Keywords: *academic, peer counseling, procrastination behavior*

Abstrak: **Penggunaan Konseling Sebaya untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik.** Masalah penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui penggunaan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *time series design*. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini ditunjukkan hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS 17.0 diperoleh $z_{hitung} = -2,023 < z_{tabel} = 1,645$. Hasil analisis tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Kata kunci: akademik, konseling sebaya, perilaku prokrastinasi

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap individu demi keberlangsungan dan kesejahteraan hidup bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Dengan pendidikan seseorang akan terhindar dari kebodohan dan kemiskinan, karena dengan modal ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui proses pendidikan individu mampu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan yang dihadapinya. Pendidikan yang berkualitas sangat diperlukan dalam upaya mendukung terciptanya individu yang cerdas dan mampu bersaing di era globalisasi, melalui pendidikan ini individu membentuk karakter, perkembangan ilmu dan mental seorang siswa, yang tumbuh menjadi seorang manusia dewasa yang akan berinteraksi dan melakukan banyak hal terhadap lingkungannya.

Selain itu pendidikan juga menjadi tempat untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dalam proses pembelajaran, dengan begitu siswa dapat mengembangkan potensi dirinya. Untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif siswa diharuskan untuk mengikuti proses belajar sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan pada setiap sekolah. Selain peraturan dalam ruang lingkup sekolah, ada juga peraturan yang terjadi didalam kelas selama jam pelajaran berlangsung, biasanya peraturan tersebut terbentuk atas keputusan bersama dengan siswa dengan guru.

Peraturan yang terbentuk bersama itu misalnya; jika sebelum memulai pelajaran siswa harus memastikan bahwa atribut yang dipakai lengkap, siswa juga harus memulai pelajaran dengan doa, tidak boleh ada yang terlambat masuk kelas dan harus mengumpulkan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan bersama. Namun, tidak semua siswa bisa mengikuti peraturan tersebut, ada peserta didik yang selalu telat masuk kedalam ruang kelas, ada juga siswa yang tidak mengumpulkan tugas sesuai waktu ka-

rena biasanya siswa mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindari tugas, ada perasaan yang tidak senang terhadap tugas mata pelajaran tertentu dan ada perasaan takut salah dalam mengerjakan tugas.

Perilaku menunda-nunda khususnya yang berhubungan dengan akademik, yang dilakukan oleh siswa disebut perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dilihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas. Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu ketika menghadapi suatu tugas.

Seperti yang dikatakan Gafni & Geri (2010) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas di bawah kendali seseorang sampai pada saat terakhir, atau bahkan tidak melakukannya sama sekali dan menurut Hussain & Sultan (2010) Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunda pekerjaan akademis mereka secara mandiri dan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka selama belajar.

Prokrastinasi Akademik menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) terdiri dari 6 jenis, yaitu Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis laporan, makalah, skripsi, dan lain-lain. Tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semes-

ter.Tugas membaca liputan adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. Praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 17 September 2018 diperoleh beberapa fakta dan fenomena yang terjadi di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yakni; terdapat 5 siswa yang dihukum untuk mengerjakan tugas diluar kelas karena belum mengumpulkan tugas pada mata pelajaran tertentu, terdapat 6 siswa yang dihukum berdiri di depan kelas dikarenakan telat masuk kedalam kelas saat pelajaran akan di mulai, terdapat 15 siswa yang menunda masuk kedalam kelas walaupun sudah mendengar suara bel karena terlalu asik mengobrol dengan temannya di kantin.

Selain itu diperoleh informasi, terdapat siswa yang masih nongkrong asik di kantin ketika sudah mulai memasuki jam pelajaran. Tidak hanya saat dipertengahan jam pelajaran berlangsung, pada saat mau masuk sekolah pun, siswa yang pergi dari rumah tidak langsung datang ke sekolah melainkan mampir terlebih dahulu di warung depan sekolah bersama teman-temannya.

Perilaku menunda-nunda khususnya yang berhubungan dengan akademik, yang dilakukan oleh siswa-siswi tersebut di atas disebut perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dilihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas. Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan

se-suatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu ketika menghadapi suatu tugas.

Seperti yang dikatakan Gafni & Geri (2010) Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas di bawah kendali seseorang sampai pada saat terakhir, atau bahkan tidak melakukannya sama sekali dan menurut (Hussain & Sultan, 2010) Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunda pekerjaan akademis mereka secara mandiri dan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka selama belajar.

Prokrastinasi akademik memiliki efek yang merugikan bagi prokrastinator atau pelaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap belajar dan prestasi belajar. Selain itu, dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada siswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil proses belajar serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah. Menurut (Vij dan Lomash, 2014) Prokrastinasi akademik menimbulkan konsekuensi serius bagi siswa, yang hidupnya ditandai oleh selalu tergantung dan terganggu oleh tenggat waktu secara intensif. Untuk itu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik akan mengalami kebiasaan untuk memiliki keterlambatan waktu dalam hal akademik.

Fenomena banyaknya siswa yang cenderung memiliki perilaku prokrastinasi ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena nantinya akan membentuk kebiasaan. Perlu

adanya tindakan prefentif dan juga kuratif terhadap perilaku prokrastinasi, sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik dan juga tidak mempengaruhi siswa yang lainnya, karena pada prinsipnya perilaku prokrastinasi ini cenderung akan dilakukan oleh siswa secara bersama-sama dengan teman-temannya, dan akan saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, perilaku prokrastinasi tersebut terjadi pada anak SMP yang artinya mereka masih remaja, mereka cenderung sangat asik dan merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman sebayanya yang menunda-nunda masuk kelas dan menunda-nunda mengerjakan tugas. Maka dari itu pada masa remaja ketertarikan serta ikatan pada teman sebaya menjadi sangat kuat. Keadaan seperti itulah yang membuat teman sebaya menjadi suatu kelompok yang saling membuat nyaman. Oleh karena itu, pergaulan teman sebaya ini sangat mempengaruhi perubahan perilaku remaja.

Seperti yang dikatakan (santrock, 2002) berpendapat bahwa dalam perkembangannya remaja meluangkan banyak waktu dengan teman-teman sebaya. Bagi remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Menyangkut model dari kelompok sebaya ini penyesuaian diri remaja dengan standar kelompok mereka anggap jauh lebih penting dari pada nilai individualitasnya sendiri menurut Hurlock (Jaka, 1999).

Melihat situasi ini guru pembimbing memiliki tugas dalam mengatasi permasalahan tersebut. Karena sebagian besar perilaku prokrastinasi dilakukan secara berkelompok dikalangan teman sebaya maka peneliti mencoba untuk memberikan solusi yang mengutamakan peran teman sebaya.

Layanan yang melibatkan teman sebaya adalah Konseling sebaya. Konseling

sebaya adalah proses pemberian bantuan yang di jembatani oleh siswa lain. Artinya guru bimbingan konseling memilih siswa sebagai relawan yang berperan aktif. Konselor sebaya bukanlah ahli professional konseling namun siswa yang telah dipilih dan diberi pelatihan khusus oleh konselor guna membantu mengentaskan masalah siswa. Konseling sebaya juga merupakan tingkah laku yang saling membantu serta memperhatikan secara interpersonal diantara teman sebaya, dilakukan oleh individu non-profesional dalam bidang layanan konseling.

Bimbingan konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti di yang terjadi dilingkungan sekolah. Keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu tersebut adalah keterampilan dalam mendengarkan dengan aktif, bersikap empati dan mampu memecahkan masalah. Kedudukan antar individu yang membantu dan yang dibantu adalah setara. Esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Alasannya pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling sebaya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN/RESEARCH METHOD

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari 2019 Tahun Pelajaran 2018/2019. Subjek penelitian ini 5 siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Subjek penelitian yang diambil dengan cara *pur-pusive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2012) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena penelitian ini akan melihat penurunan perilaku prokrastinasi siswa, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi tinggi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan model *times series design*.

Selanjutnya peneliti memberikan *pre-test* untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan atau perbandingan data tes akhir sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah perlakuan kemudian diberikan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dan mendapatkan nilai penurunan perilaku prokrastinasi akademik

Definisi operasional dari penelitian ini merupakan pengertian dari perilaku prokrastinasi akademik siswa dan konseling sebaya. Menurut Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas akademik. Menurut (Erhamwilda, 2015) Layanan konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor teman sebaya

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau

kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2002). Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang hendak diukur.

Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan empat dosen dari perhitungan dengan rumus Aiken's V pernyataan dengan kriteria besarnya 0,66 maka pernyataan tersebut dikatakan valid dan dapat digunakan. Koefisien validitas isi Aiken's V dari 40 item adalah pada rentang rata-rata 0,92 berkaidah keputusan tinggi.

Uji reliabilitas Menurut (Sugiono, 2005) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Skala penerimaan diri dibagikan kepada 60 siswa, kemudian dianalisis dan dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* lewat SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*).

Selanjutnya, skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,660. Berdasarkan kriteria reliabilitas menurut (Ridwan, 2005). Tingkat reliabilitas sebesar 0,660 merupakan kriteria reliabilitas tinggi.

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Sedangkan pada Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Alasan Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non-parametrik*. Penelitian ini akan menguji *pre-test* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti

dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* ini.

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* ini untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata 2 sampel berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN/ *RESULT AND DISCUSSION*

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun pelajaran 2018/2019 di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan terhitung pada tanggal 28 Januari 2019 sampai 19 Maret 2018, sebelum pelaksanaan layanan konseling sebaya terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling mengenai informasi yang dimiliki siswa kelas VIII terkait konseling sebaya. Wawancara menghasilkan bahwa sekolah belum pernah melaksanakan konseling sebaya maka dari itu pihak sekolah ingin terlibat.

Langkah selanjutnya peneliti melakukan mencari konselor sebaya konselor sebaya dipilih berdasarkan karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang konselor sebaya, yaitu ; hangat, memiliki minat untuk membantu, dapat di terima oleh orang lain, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain, dan memiliki prestasi belajar yang baik atau minimal rata-rata seperti yang dikatakan (suwarjo, 2008.)

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam proses mencari konselor sebaya yaitu peneliti melakukan penyebaran skala prokrastinasi akademik (*pretest*) Skala prokrastinasi akademik tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang dapat mengungkap mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Tidak hanya memberikan skala, peneliti juga sekaligus menjelaskan mengenai konsep

konselor sebaya, tujuannya apa dan tugasnya bagaimana, hal ini dilakukan peneliti di dalam kelas. Setelah itu, peneliti membuka pendaftaran untuk siswa yang berminat menjadi konselor sebaya..

Berdasarkan penyaringan subyek penelitian, dari 185 siswa, terpilihlah 5 siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi dan 10 siswa yang mendaftarkan diri sebagai calon konselor sebaya. Berikut adalah tabel siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi dan data calon konselor sebaya.

Tabel 1. Skor Subyek Penelitian pada *Pretest*

No	Nama	Kelas	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1.	MAK	8C	125	Tinggi
2.	IFA	8D	130	Tinggi
3.	MRD	8E	128	Tinggi
4.	ADC	8E	140	Tinggi
5.	SA	8F	131	Tinggi

Tabel 2. Data Calon Konselor Sebaya

No.	Nama	Kelas	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1.	AP	8E	68	Rendah
2.	NPS	8C	77	Rendah
3.	LA	8A	71	Rendah
4.	SS	8A	75	Sedang
5.	AJES	8D	88	Sedang
6.	TS	8D	87	Sedang
7.	MEF	8F	83	Sedang
8.	AES	8B	75	Rendah
9.	MM	8F	83	Sedang
10.	WE	8E	70	Rendah

Para siswa (calon konselor sebaya) tersebut yang mendaftarkan diri berminat untuk mengikuti pelatihan calon konselor sebaya dalam kurun 3-4 jam pada hari jumat setelah pulang sekolah.

Berikut tahapan dalam pelaksanaan pelatihan konseling sebaya :

1. Pembukaan

Pada tahap pembukaan pelatih menjelaskan maksud diadakannya pelatihan konselor sebaya yaitu untuk penyiapan dan pemanfaatan tenaga non-profesional melakukan konseling sebaya. Selanjutnya pelatih membuat kesepakatan mengenai waktu pelatihan, dimana pelatihan ini dilaksanakan 3-4 jam.

Langkah-langkah/ tahap pembukaan :

- a. Membuka pelatihan dengan mengucapkan salam
- b. Menyampaikan tujuan pelatihan
- c. Menguraikan jadwal pelatihan dan topik-topik yang akan disampaikan
- d. Memperkenalkan diri dan menjelaskan peran pelatih dalam pelatihan ini
- e. Memberi kesempatan kepada peserta untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas.

2. Perkenalan

Pada perkenalan ini, calon konselor sebaya diminta pelatih untuk memperkenalkan dirinya masing-masing. Nama, tempat tinggal, hobinya dan alasan untuk menjadi konselor sebaya. Selanjutnya pelatih memperkenalkan tata tertib proses pelatihan konseling sebaya ini.

3. Materi Pelatihan Konselor Sebaya

Materi Pelatihan Konseling yaitu mengenai apa itu konseling, konseling adalah suatu proses tatap muka dimana seorang konselor membantu kliennya untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Di dalam proses konseling, harus terjadi hubungan saling percaya, komunikasi yang terbuka dan pemberdayaan klien agar mampu mengambil keputusannya sendiri. Selanjutnya yaitu apa itu konseling sebaya, Konseling Sebaya adalah kegiatan saling bantu dan saling dukung dalam menghadapi persoalan hidup kearah pengentasan

persoalan mereka yang dilakukan teman sebaya. Struktur dalam konseling ini pembukaan konseling, Melakukan Konseling, dan Mengakhiri Konseling.

Langkah-langkah/Tahap Konseling Mengucapkan Salam, Mempersilakan klien duduk, Menciptakan situasi yang membuat klien merasa nyaman, Mengajukan pertanyaan tentang maksud dan tujuan klien mendatangi konselor (pertanyaan ini bisa berlanjut ke hal-hal yang diperlukan, Berikan informasi setempat dan sejelas mungkin sesuai dengan persoalan yang diajukan, termasuk berbagai alternatif jalan keluar. Hindari memberikan informasi yang tidak dibutuhkan klien. Mendorong dan membantu klien untuk menentukan jalan keluar atas persoalan yang dihadapinya. Bila klien terlihat puas, ucapkan salam penutup. Bila diskusi dengan klien belum selesai dan klien mampu mengambil keputusan, tawarkan klien untuk mengatur pertemuan selanjutnya.

Dasar-dasar etika konseling, kesukarelaan konseling. Hubungan konseling akan lebih mudah dimulai ketika klien datang meminta bantuan secara sukarela. Kesukarelaannya sendiri ini menunjukkan bahwa klien telah mengenal masalahnya dan ingin memperbaiki dirinya sendiri.

Pendalaman materi konseling dan praktek konseling sebaya. Pada tahap ini pelatih menjelaskan klien yang menjadi subyek penelitian yaitu siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi yang akan melaksanakan konseling. Pelatih menjelaskan bahwa peserta akan diminta untuk melakukan konseling kepada teman mereka yang sudah ditentukan selanjutnya pelatih menjelaskan tugas-tugas selama praktik konseling. Dalam hal ini konselor sebaya bersedia membantu temannya dan konselor sebaya bertugas melakukan konseling dengan mengingat semua hal penting yang sudah

dibicarakan sebelumnya dan hasil dari proses konselingnya di laporkan.

4. Penutup

Pada tahap penutup pelatih menutup pelatihan dengan mengevaluasi kembali apa saja yang telah disampaikan kepada peserta.

Setelah dilakukannya pelatihan konselor sebaya, siswa yang menjadi subyek penelitian hanya ada 5 siswa, keputusan dalam memilih calon konselor sebaya dilakukan dengan berdasarkan masukan guru bimbingan konseling, terkait dengan kemampuan siswa dari sisi komunikasi, sosialisasi dan prestasi belajar yang baik dan siswa memiliki tingkat prokrastinasi rendah

Pelaksanaan pelatihan konseling sebaya dilakukan oleh Guru Pembimbing, yaitu Ibu Teresa.N, S.Pd. dimana beliau sebelumnya pernah melaksanakan konseling sebaya di sekolah, dan juga dilakukan oleh peneliti sendiri. Pelatihan ini menggunakan modul Suwarjo 2008.

Setelah ditetapkannya, subyek konselor sebaya yang akan diteliti, konselor sebaya dihadapkan oleh klien (siswa) yang sudah dipilih oleh peneliti dimana mereka adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi yang didapat dari hasil penyebaran skala.

Peneliti menjelaskan kepada para konselor sebaya bahwa klien yang mereka hadapi adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi, dan tugas konselor sebaya adalah membantu para siswa tersebut untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi yang menyebabkan prokrastinasi akademik klien tinggi.

Peneliti juga menjelaskan kepada klien bahwa konselor sebaya adalah teman mereka yang sudah dibekali pelatihan tentang konseling dan akan membantu klien untuk dapat memecahkan masalah mereka yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik siswa tinggi.

Dalam hal ini konselor sebaya bersedia membantu 5 temannya tersebut. Peneliti memberi kebebasan kepada klien untuk memilih siapa konselor sebaya yang akan membantu mereka dimana konselor sebaya itu adalah teman yang sudah mereka kenal dan dekat dengan mereka yang tujuannya agar dalam proses konseling berjalan dengan rileks dan nyaman. MAK memilih NPS untuk menjadi konselor sebayanya. IFA memilih LA untuk menjadi konselor sebayanya. MRD memilih AP untuk menjadi konselor sebayanya. ADC memilih WE untuk menjadi konselor sebayanya. SA memilih AES untuk menjadi konselor sebayanya.

Peran peneliti disini adalah menjembatani terjadinya proses konseling antara klien dan konselor sebaya dan juga mengamati jalannya proses konseling.

Siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi diberi perlakuan berupa konseling sebaya dengan siswa yang sudah diberi pelatihan tersebut dengan menggunakan layanan konseling individu. Sebelum perlakuan selalu diberikan *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk melihat perubahan secara signifikan setiap minggunya dari perlakuan yang diberikan oleh konselor teman sebaya.

1. Subyek 1 : MAK
Konselor sebaya : NPS

Pada konseling yang pertama konselor sebaya mengidentifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan tingginya perilaku prokrastinasi akademik klien. Dari hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan prokrastinasi akademik tinggi adalah waktu yang klien gunakan untuk belajar sangat sedikit, klien tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik, klien tidak pernah mengulang pelajaran di rumah, kegiatan belajar diluar sekolah sangat jarang klien lakukan, keinginan untuk berprestasi klien ku-

rang, klien tidak ulet dalam menghadapi kesulitan belajar dan juga sikap untuk cepat menyelesaikan tugas pelajaran dengan baik kurang dimiliki oleh klien.

2. Subyek 2 : IFA
Konselor sebaya : LA

Para konseling yang pertama konselor sebaya mengidentifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan prokrastinasi akademik klien tinggi. Dari hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan prokrastinasi akademik tinggi adalah waktu yang klien gunakan untuk belajar sangat sedikit, klien kurang memanfaatkan waktu luang untuk belajar, klien tidak pernah melakukan kegiatan belajar diluar sekolah, kesungguhan dalam belajar sangat sedikit, klien tidak ulet dalam menghadapi rintangan dan dalam melakukan tindakan untuk menentukan sikap terhadap sasaran kegiatan sangat kurang.

3. Subyek 3 : MRD
Konselor Sebaya : AP

Pada konseling yang pertama konselor sebaya mengidentifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan perilaku prokrastinasi tinggi klien. Dari hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan prokrastinasi akademik tinggi adalah waktu yang klien gunakan untuk belajar sangat sedikit, dan tidak ada yang mengajarkannya untuk mengerjakan pr atau tugas dari sekolah. Dalam hal belajar klien sudah bersungguh-sungguh namun klien membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan tugasnya, sikap klien dalam menerima pelajaran kurang aktif, dan sikap klien untuk cepat menyelesaikan tugas pelajaran tidak ada.

4. Subyek 4 : ADC
Konselor sebaya : WE

Pada konseling yang pertama konselor sebaya mengidentifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik klien. Dari hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku

laku klien yang menyebabkan prokrastinasi akademik tinggi adalah klien merasa sekolah itu tidak penting, sering datang sekolah terlambat, bahkan tidak mengumpulkan tugas dan klien tidak takut diberikan hukuman oleh gurunya,

5. Subyek 5 : SA
Konselor Sebaya : AES

Pada konseling yang pertama ini konselor sebaya mengidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan tingginya perilaku prokrastinasi akademik klien. Dari hasil konseling pertama dapat diidentifikasi perilaku klien yang menyebabkan perilaku prokrastinasinya akademiknya tinggi adalah klien sudah kecanduan game online, selalu bermain game saat di sekolah, tidak pernah mengerjakan tugas, datang terlambat terus.

Setelah klien melaksanakan proses konseling dengan teman sebayanya didapat hasil dari konseling pertama yaitu identifikasi perilaku-perilaku klien yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Selanjutnya peneliti memberikan *posttest* pertama apakah ada peningkatan setelah dilakukan konseling pertama, dan hasilnya ada peningkatan skor prokrastinasi akademik klien.

Klien dan konselor sebaya menetapkan pertemuan selanjutnya pertemuan tersebut disepakati bersama oleh seluruh klien dan konselor sebaya. Untuk pertemuan yang kedua peneliti tidak ikut mengamati karena pertemuan kedua dilaksanakan di sekolah saat jam-jam kosong pelajaran atau di waktu kosong saat istirahat, peneliti hanya menerima laporan dari konselor sebaya yang telah melaksanakan konseling dan menerima hasil skala yang digunakan untuk pretest dan posttest pada pertemuan kedua ini

Sedangkan untuk pertemuan yang ketiga di sepakati di taman sekolah lagi saat jam pulang sekolah. Sebelum konseling ketiga dilakukan peneliti memberikan pretest

sebelum konseling, dan memberikan posttest setelah pelaksanaan konseling. Begitu pun seterusnya pada pertemuan keempat dan kelima. Setelah dilaksanakan proses konseling melalui konselor sebaya terhadap 5 orang subyek atau klien dalam penelitian ini, maka diperoleh hasil yang cukup memuaskan, karena prokrastinasi akademik yang sebelumnya tinggi menjadi rendah dan perilaku-perilaku siswa yang seharusnya dilakukan saat proses belajar telah dilaksanakan.

Para konselor sebaya melaksanakan proses konseling pada tiap subyek penelitian (klien) proses konseling dilakukan sebanyak 5 kali dimana setiap konseling, konselor sebaya melaporkan kepada peneliti hasil dari konseling yang sudah dilakukan.

Dalam proses konseling, klien terlihat antusias, hal ini terlihat dari klien yang dengan leluasa mengungkapkan masalah-masalah yang sedang dihadapi yang menyebabkan prokrastinasi akademik siswa tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa melalui konselor sebaya klien lebih terbuka untuk mengungkapkan dan lebih percaya untuk menyelesaikan masalahnya bersama.

Tabel 3. Data Subyek Penelitian *Post-test*

No.	Nama	Kelas	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1.	MAK	8C	109	Sedang
2.	IFA	8D	110	Sedang
3.	MRD	8E	117	Sedang
4.	ADC	8E	110	Sedang
5.	SA	8F	117	Sedang

Hasil treatment ini setelah diberikannya lima kali perlakuan, setiap perlakuan subyek diberikan *pretest* dan *posttest*. Secara keseluruhan tiap subyek penelitian memiliki kategori sedang, artinya telah terjadi penurunan skor dari tinggi (saat *Pre-*

test) hingga sedang (saat *posttest*). Penurunan skor ini tidak hanya di akhir perlakuan akan tetapi di setiap perlakuan. Tidak hanya penurunan skor saja akan tetapi terdapat perubahan perilaku yang terjadi pada masing-masing siswa. Perbedaan perubahan yang terjadi pada siswa berbeda dikarenakan memiliki faktor permasalahan prokrastinasi akademik yang berbeda.

Tabel 4. Skor *pretest* dan *posttest* subyek penelitian

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan	Persentase
1	MAK	125	109	16	12,8 %
2	IFA	130	110	20	15,3%
3	MRD	128	117	11	8,5%
4	ADC	140	110	30	21,4%
5	SA	131	117	14	10,6%
Jumlah		654	563	91	68,6%
Rata-rata		130,8	112,6	18,2	13,72%

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada subyek penelitian. Hasil *pretest* atau sebelumnya diberikan perlakuan konseling sebaya dan hasil *posttest* setelah diberikan layanan konseling sebaya terdapat penurunan sebesar 18,2 karena sewaktu Pelaksanaan kegiatan dari pertemuan pertama sampai kelima dapat dianalisis bahwa para sudah menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap yang muncul setelah layanan konseling sebaya.

Dalam penelitian ini hasil penelitian di analisis data dengan menggunakan *uji Wil-coxon*, dimana diperoleh hasil $Z_{hitung} = -2,023$. Hasil ini selanjutnya dibandingkan dengan $Z_{tabel} = 1,645$. Adapun ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat dikatakan sebagai berikut yaitu diperoleh $Z_{hitung} = -$

$2,023 < z_{\text{tabel}} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung setelah dilakukan Layanan Konseling Sebaya. Sebelum terlihatnya penurunan saat diberikan Layanan Konseling Sebaya Peneliti menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki prokrastinasi akademik rendah seperti waktu siswa yang digunakan untuk belajar sangat sedikit, keinginan untuk bersekolah kurang, tidak dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik, sikap siswa dalam menerima pelajaran kurang aktif, melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Permasalahan-permasalahan tersebut sesuai dengan penjelasan Gufon & Risnawita (2010) bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi terdiri dari aspek internal dan eksternal. Aspek internal terdapat dalam diri individu seperti kondisi fisik, tingkat inteligensi yang terdapat pikiran irrasional, kondisi psikologis individu dimana ia tidak memiliki motivasi yang besar dalam menyelesaikan suatu tugas. Aspek Eksternal yaitu pola pengasuhan orang tua dirumah dan kondisi lingkungan sekitar.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa ini terjadi secara terus menerus kepada siswa dan menjadi kebiasaan siswa yang sudah di pahami oleh lingkungan sekitar sehingga siswa tersebut di cap oleh temannya "tukang terlambat" dikarenakan keseringan terlambat datang ke sekolah dan selalu mendapatkan nilai yang rendah dari guru, dikarenakan selalu mengumpulkan tugas dengan telat bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Masalah kebiasaan perlu ditindak lanjuti karena jika tidak dikhawatirkan akan mengganggu akademik siswa, bahkan dapat mengganggu aktivitas belajar di lingkungan sekolah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan M. N. Ghufon(2003) Perilaku prokrastinasi yang

dilakukan secara berulang ini tidak bisa dibiarkan begitu saja karena nantinya akan membentuk kebiasaan. Perilaku seperti ini harus diatasi supaya tidak mengganggu kegiatan akademik siswa dan mempengaruhi teman yang lain.

Peneliti menggunakan layanan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Dikarenakan sebenarnya Konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti yang terjadi di lingkungan sekolah hanya saja mereka belum memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk dapat membantu masalah teman secara maksimal.

Keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu tersebut antara lain adalah keterampilan dalam mendengarkan dengan aktif, keterampilan bersikap empati dan keterampilan mampu memecahkan masalah. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan terlebih dahulu bagi siswa yang akan membantu teman sebaya yang memiliki masalah atau disebut dengan konselor sebaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Erhamwilda (2015) Konseling sebaya adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan secara individual maupun kelompok.

Hal tersebut membuat teman lebih terbuka dan bebas dalam mengungkapkan masalahnya, karena esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Situasi ini sesuai dengan pendapat Suwarjo (2008) yang menjelaskan bahwa kedudukan antar individu yang membantu dan dibantu adalah setara sehingga pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orangtua.

Berdasarkan hasil dari *treatment* yang diberikan subyek mengalami penurunan setelah diberikan konseling sebaya, dimana skor *pretest* mereka menunjukkan kategori tinggi, setelah diberikan *treatment* mereka menunjukkan penurunan yang signifikan yang dapat dibuktikan dengan hasil nilai *posttest* yang menunjukkan tingkat prokrastinasi menurun menjadi kategori sedang.

Perubahan yang terjadi pada siswa tidak hanya penurunan di skor saja, akan tetapi perubahan juga terungkap dari cara berfikir siswa dimana subyek MAK setelah melaksanakan konseling menyadari bahwa sifat malas dan menunda dalam dirinya merugikan dirinya sendiri, selama ini dan mulai berkomitmen mendahulukan kepentingan akademik baru memperbolehkan dirinya bermain atau sesuatu hal yang menyenangkan. Perubahan yang terjadi dikarenakan adanya penguatan dari teman sebaya untuk mengubah perilakunya menjadi lebih baik. Hal ini didukung oleh Guna-winata (2008) yang menyatakan bahwa seseorang tidak akan menunda tugas dengan prioritas tinggi, jika tersedia perilaku lain yang memberikan *reward* dengan segera dan kerugian yang rendah.

Selain terjadi perubahan pada cara berfikir, dari hasil pemberian bantuan yang dilakukan teman sebaya, ditemukan bahwa terjadi komunikasi yang lebih terbuka, hubungan sosial yang lebih baik yang ditandai dengan menghargai satu sama lain, sehingga membuat subyek merasa dimengerti dan merasa ada teman yang peduli. Situasi ini terlihat pada permasalahan MRD, dimana setelah perlakuan MRD menjadi memahami dengan baik apa yang membuatnya memiliki tingkat prokrastinasi dan memiliki keinginan untuk lebih fokus dalam hal belajar, tentunya dengan dukungan dari konselor sebaya untuk selalu memotivasinya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Gibson (1996) bahwa prokrastinasi akademik juga dipengaruhi dukungan sosial dengan adanya orang lain yang dapat ia percayai, orang yang diketahui peduli dan menghargai. Dipertegas juga dengan pendapat Lestariningsih (2007) dengan adanya dukungan sosial yang sangat efektif membantu individu khususnya siswa untuk menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan oleh guru.

Hasil penelitian juga menunjukkan perlu adanya tindakan tegas yang membuat subyek merasa cemas dengan perilaku prokrastinasi yang tinggi. Hal ini terlihat dari proses konseling yang dilakukan kepada ADC ketika konselor sebaya melakukan teknik konfrontasi yakni dengan membahas dampak perilaku dengan aturan yang ada di sekolah, ADC menjadi khawatir dan takut jika orang tuanya tau. Fenomena ini sesuai dengan pendapat Triexs (2008) yang menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi bersifat ditentukan oleh tekanan dari luar yang dapat mempengaruhi diri individu, tekanan dari luar itu berupa penilaian sosial dari lingkungan sekitar, semakin kuat tekanan yang ada, maka sifat prokrastinasi akan semakin menurun.

Dari perubahan yang terjadi pada setiap subyek saat melakukan konseling sebaya terlihat bahwa teman sebaya memberikan dampak yang lebih besar. Seperti yang dikatakan Suwarjo (2008) pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua. Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku individu. Teman sebaya juga dapat memberikan penguatan baik itu yang bersifat positif maupun negatif. Konseling sebaya berpotensi akan memberikan penguatan yang bersifat positif, yakni bagaimana seorang teman bisa menjadi motivator teman lainnya.

Teman sebaya merupakan salah satu pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa

(remaja) untuk mencurahkan permasalahannya dengan terbuka. Ketika seorang remaja mengalami suatu permasalahan, pihak pertama yang didatangi adalah teman sebaya sebelum bercerita kepada orang tua, guru, atau konselor. Pernyataan tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh (Santrock, 2007), (Hurlock, 1994) dan Papalia, Olds & Feldman, 2009) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Penegasan pendapat tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993).

Hal ini didukung oleh teori yang diungkapkan oleh (Knaus, 2011) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan adanya kelompok pendukung dengan melibatkan beberapa orang seperti teman atau keluarga. Sehingga bimbingan teman sebaya yang dilakukan oleh konselor sebaya dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa tersebut. Menurut (Miskiyah, 2012) pula bimbingan teman sebaya juga dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah siswa sehingga dapat dimungkinkan bahwa bimbingan teman sebaya juga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Dari berbagai penelitian juga menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat diturunkan dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling misalnya penelitian (Wilujeng dan Muhari, 2014) yang melakukan konseling realita terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa dan penelitian (Ora Gorez Uke, M. Ramli, Triyono, 2017) Berdasarkan hasil analisis penelitiannya diketahui bahwa $Asym. Sig. (2-tailed)$ memiliki nilai di bawah 0,05 $0,006 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada efektif intervensi (pemodelan sebaya) dalam

pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pemodelan sebaya memang memiliki pengaruh yang besar terhadap prokrastinasi akademik seperti pada penelitian (Agnes Widyawati, 2017) perhitungan hipotesis menunjukkan bahwa thitung yang didapat adalah sebesar 4,288 dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 yang dapat dilihat pada tabel 1 hasil uji paired sample t-test. Dengan pengambilan kriteria hipotesis sebagai berikut: jika $sig < 0,05$ maka H_0 ditolak, atau jika thitung $> t_{tabel}$ maka H_a diterima. Dapat diketahui pula t_{tabel} dengan $df = 5$ yaitu 2,571. Kesimpulannya thitung 4,288 $> t_{tabel}$ 2,571 maka H_a diterima sehingga ada pengaruh bimbingan teman sebaya terhadap perilaku prokrastinasi siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri tahun pelajaran 2016-2017.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019, maka dapat diambil kesimpulan yaitu

Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan diperoleh diperoleh $z_{hitung} = -2,023 < z_{tabel} = 1,645$. Dikatakan berhasil karena $z_{hitung} < z_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini ditandai dengan kemampuan siswa untuk melaksanakan aktivitas akademik sesuai dengan aturan yang ada di sekolah. Sehingga kesimpulannya konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Kesimpulan Penelitian

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikurangi dengan menggunakan

layanan konseling sebaya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan. Sebelum diberikan konseling sebaya perilaku prok-

rastinasi akademik siswa tinggi tetapi setelah diberikan layanan konseling sebaya terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik dan terdapat perubahan perilaku yang terjadi pada siswa.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa di sekolah pada umumnya.

Kepada sekolah SMP Negeri 8 Bandar Lampung hendaknya dapat mengadakan kegiatan konseling sebaya secara berkala agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Diharapkan juga sekolah dapat memberikan sarana dan prasarana bagi guru BK agar dapat melaksanakan kegiatan konseling sebaya dengan lebih efektif

Kepada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung hendaknya mengikuti pelatihan konseling sebaya dengan sungguh-sungguh dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Bagi peneliti yang lain yang akan melaksanakan penelitian tentang penggunaan layanan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dapat menggunakan subjek yang berbeda dengan meneliti variabel lain.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Ahmainsi, Dini. 2010. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi USU. Vol 5 no 2 Diakses tanggal 29 Mei 2016 dari. (<http://www.isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/.pdf>)
- Akdon dan Riduwan. 2005. *Rumus dan data dalam aplikasi statistik*. Bandung: Alfabeta
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. 2008. *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. Jurnal Psikologi dan Perkembangan UPI. Vol 7 no3. Diakses pada tanggal 10 Mei 2017 dari (<http://jurnal145182232/Perbedaan-Kecenderungan-Prokrastinasi-Tugas-Skripsi-pdf>)
- Erhamwilda, 2015. *Konseling Sebaya Alternatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademia.
- Gafni, R., & Geri, N. 2010. *Time management: procrastination tendency in individual and collaborative tasks*. Journal of Information, Knowledge, and Management, Volume 5. Diakses tahun 2017 (<http://ijikm.org/Volume5/IJIKMv5p115-125Gafni448.pdf>)
- Ghufroon, M. N. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Psikologi UGM..

- Diakses pada tanggal 12 Mei 2012(<https://jurnalmahasiswa.ugm.ac.id/index.php/character/article/view/File/10995/10523>)
- Gunawinata, V. A., Nanik, & Lasmono, H. K. 2008. *Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa*. Ani maIndonesian Psychological Journal Ubaya. Vol 24 no 1 tahun 2018. Diakses dari (<http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jpa/index>)
- Hussain, I & Sultan, S. 2010. *Analysis of Procrastination Among University Students*. Journal Procedia. Social and Behavioral Science. Vol 5 no2 Diakses juni 2018 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810017593>)
- Knaus, Bill. 2011. *Beat Procrastination*. Tanpa kota: Smart Recovery.
- Ora Gorez Uke, M. Ramli, Triyono. 2017. *Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smk*. Jurnal Pendidikan Psikologi Malang. Vol 4 no 3. Diakses mei 2018 (<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/8512>)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (Peer Konseling) untuk mengembangkan resiliensi remaja*”, Jurnal Pendidikan UNY. 2018 Vol 3 No 2 (<http://jurnalmahasiswa.uny.ac.id/index.php/character/article/view/10984/105>)
- Widyawati, Agnes. 2017. *Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017*. Jurnal Penelitian dan pembelajaran UN PGRI Kediri. Vol 5 No 2. Diakses pada juli 2018 (http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0046.pdf)
- Wilujeng, Dwi W., dan Muhari. 2014. *Penerapan konseling realita untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya*. Jurnal BK UNESA, vol 4 (3). Diunduh 11 desember 2015 tersedia: (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9027>)
- Vij, Jasmine dan Hitashi Lomash. 2014. *Role of Motivation in Academic Procrastination*. Jurnal Scientific & Engineering Research. Vol. 5(8): hal. 1065-1070. Diakses pada tahun 2017 (<https://www.ijser.org/researchpaper/Role-of-Motivation-in-Academic-Procrastination.pdf>).