

Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa

Linda Dwi Sholikhah[✉], Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima:
November 2016
Disetujui:
Desember 2016
Dipublikasikan:
Juni 2017

Keywords:

*group counseling,
positive reinforcement
technique,
academic procrastination*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan dan menguji keefektifan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode *research and Development* dengan populasi siswa SMK Pelayaran Semarang. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Abstract

The aim of present study was to produce and to test the effectiveness of model of group counseling using positive reinforcement technique on reducing students' academic procrastination. This study used Research and Development method with population are students of SMK Pelayaran Semarang. Sampling techniques was purposive random sampling. Result of present study showd that group counseling using positive reinforcement technique was effective to reduce students' academic procrastination.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Kelud Utara III, Semarang, 50237
E-mail: lindasholikhah@yahoo.com

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal untuk mengembangkan potensi siswa. Dariyo A (2013) pendidikan formal merupakan jenis pendidikan formal yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan (baik negeri atau swasta) untuk mempersiapkan peserta didik untuk memiliki kemampuan akademis yang memungkinkan untuk menjadi seorang ahli dan profesional dibidangnya. Selama menuntut ilmu di sekolah, siswa tidak lepas dari kewajiban mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Tugas dan tanggung jawab siswa antara lain: siswa mengumpulkan tugas tepat waktu, mengerjakan PR di rumah, belajar, memiliki rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas, dan mampu manajemen waktu. Setiap akhir pelajaran guru memberikan tugas. Siswa harus mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya sesuai dengan jangka waktu yang ditentukan. Guru memberikan tugas untuk mengetahui seberapa besar siswa memahami materi yang telah disampaikan.

Siswa diharapkan dapat menyelesaikan semua tugas-tugas dan tanggung jawab yang diberikan agar memperoleh ilmu dan nilai yang memuaskan. Akan tetapi, tidak semua siswa melakukan dan menyelesaikan semua tugasnya. Ada siswa yang memiliki kebiasaan menunda untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik didalam psikologi disebut prokrastinasi akademik. Berdasarkan pendapat Knaus W (2010) prokrastinasi adalah Suatu kebiasaan menunda melakukan kegiatan yang penting dan secara otomatis tidak tepat waktu. Menurut Deniz, dkk (2009) Prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas sekolah. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda melakukan kewajiban dan mengerjakan tugas akademiknya.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Oleh sebab itu,

prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Perilaku prokrastinasi akademik harus segera dikurangi atau dihilangkan. Jika perilaku tersebut dibiarkan maka akan mengurangi produktivitas yang akhirnya akan berdampak buruk pada diri siswa. Dampak dari prokrastinasi akademik yaitu perstasi belajar menurun, tidak disiplin waktu, dan mendapat hukuman karena terlambat mengumpulkan tugas. Berdasarkan hasil penelitian You Ji (2015) mengatakan bahwa siswa yang prokrastinasi akademik prestasinya rendah. Lebih lanjut dijelaskan bahwa guru tidak hanya mendorong siswa untuk belajar secara teratur, akan tetapi juga harus mendeteksi siswa prokrastinasi akademik sedini mungkin.

Fenomena dilapangan SMK Pelayaran yaitu: siswa mengerjakan PR di sekolah, siswa ngobrol ketika diberikan tugas, siswa terlambat mengumpulkan tugas dan meminta perpanjangan waktu. Berdasarkan angket yang diberikan pada 51 siswa di SMK Pelayaran Wira Samudera yaitu: 5 siswa (9,80%) kategori sangat rendah, 15 siswa (29,4%) kategori rendah, 19 siswa (37,3%) termasuk kategori sedang, 10 siswa (19,6%) kategori tinggi, dan 2 siswa (3,92%) sangat tinggi. Di SMK Pelayaran Semarang dengan jumlah siswa 81 diperoleh hasil yaitu: 4 siswa (4,94%) kategori sangat rendah, 15 siswa (18,52%) kategori rendah, 25 siswa (30,86) kategori sedang, 29 siswa (35,8%) kategori tinggi dan 8 siswa (9,88%) kategori sangat tinggi. Di SMK Akpelni sejumlah 50 siswa dengan hasil yaitu: 4 siswa (8%) kategori sangat rendah, 10 siswa (20%) termasuk kategori rendah, 24 siswa (48%) kategori sedang, 11 siswa (22%) kategori tinggi, dan 1 siswa (2%) kategori sangat tinggi.

Untuk mereduksi prokrastinasi akademik diperlukan suatu teknik yang sesuai untuk membantu permasalahan siswa. Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan teknik konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu peserta kelompok untuk memecahkan masalah. Konseling kelompok anggota kelompok tidak

hanya mendapatkan wawasan tetapi berlatih keterampilan baru yang lebih baik di dalam kelompok. Konseling kelompok bertujuan upaya preventif dan perbaikan. Berdasarkan pendapat Corey (2012) mengungkapkan bahwa fokus dalam konseling kelompok meliputi pendidikan, karir, sosial, pribadi, dan perilaku. berdasarkan pendapat Gibson & Mitchell (2011) bahwa konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian. Menurut Knaus (2010) bahwa salah satu alternatif untuk menangani prokrastinasi akademik yaitu menggunakan pendekatan behavioral. Lebih lanjut dijelaskan oleh Ferrari (1995) yang kemudian diteliti oleh Asif (2011) mengatakan bahwa pendekatan yang dapat digunakan untuk permasalahan prokrastinasi akademik yaitu dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teori *reinforcement* (penguatan). *Reinforcement* berupa (reward).

Perilaku seseorang kadang kala mudah hilang tetapi ada pula tak mudah hilang. Supaya perilaku tetap, maka dibutuhkan pemeliharaan perilaku. Salah satu cara pemeliharaan perilaku yaitu dengan penguatan. Martin & Pear (2015) mengungkapkan bahwa penguatan positif yaitu jika seseorang pada situasi tertentu melakukan sesuatu yang diikuti langsung oleh sebuah penguatan positif maka ia akan cenderung melakukan hal yang sama disaat berikutnya ia berjumpa pada situasi yang sama. Penguatan memiliki efek memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan. Siswa diharapkan mampu membentuk perilaku baru yaitu perilaku yang terbiasa mengerjakan tugas-tugas akademiknya tepat waktu.

Berdasarkan kajian teori yang ada, maka model konseling yaitu dengan pendekatan yang membuat siswa mampu meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Adanya pendekatan yang tepat dan sesuai dengan permasalahan, diharapkan tepat dengan teknik dan permasalahan.

Konseling kelompok dengan teknik penguatan positif membantu siswa untuk

menambah wawasan, pemahaman dan membiasakan siswa untuk melakukan perilaku baru yang dikehendaki. Didalam konseling kelompok siswa akan mendapatkan pemahaman, bahwa perilaku yang dilakukan selama ini kurang tepat dan harus dibenahi untuk mencapai prestasi lebih baik. Adanya pemahaman dalam diri siswa, sehingga siswa memiliki kesadaran dan keinginan untuk merubah kebiasaannya.

Secara psikologis setiap orang membutuhkan penghargaan terhadap usaha yang telah dilakukannya. Individu yang diberi penghargaan akan merasakan hasil perbuatannya dihargai. Sebuah penghargaan akan menjadi pemacu untuk berusaha meningkatkan atau mengurangi sebuah perilaku. Penghargaan tidak selamanya berupa barang ataupun hadiah, adanya penghargaan berupa pujian dan verbal yang membuat siswa merasa dihargai atas usaha yang dilakukan. Penguatan positif dengan pujian akan membuat siswa berbesar hati dan merasa termotivasi untuk melakukan hal yang sama bahkan meningkatkan apa yang telah dicapai. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang harus direduksi untuk meningkatkan hasil belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui pelaksanaan konseling kelompok di SMK Pelayaran Semarang, (2) Menganalisis tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMK Pelayaran Semarang, (3) Menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa, (4) Membuktikan keefektifan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode dan desain penelitian *Research and Development*. Adapun tahapannya sebagai berikut: Tahap I: Studi Pendahuluan dan Kajian Teori, Tahap II: Merancang Model Hipotetik, Tahap III: Uji kelayakan model Hipotetik yaitu Validitas ahli dan Validitas praktisi, Tahap IV: Uji empiris, Tahap V: Penyusunan model akhir yaitu Memperbaiki model Hipotetik dan Tersusunnya

model akhir, Tahap VI: Uji efektifitas yaitu Melaksanakan uji lapangan dan Mendeskripsikan hasil uji coba, Tahap VII: Hasil akhir produk. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Pelayaran Semarang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu 8 siswa. Pengambilan sampel berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik. Sampel yang digunakan yaitu siswa berdasarkan hasil analisis skala prokrastinasi akademik termasuk kategori sangat tinggi, tinggi, dan berkonsultasi dengan guru BK. Subjek penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan aplikasi SPSS.

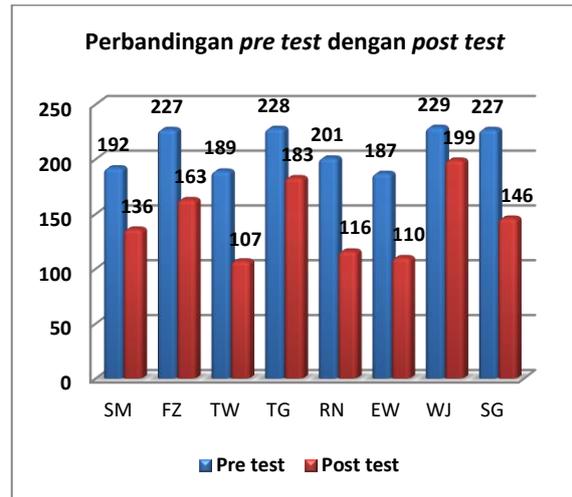
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang disajikan berdasarkan kondisi objektif dilapangan, yang diperoleh melalui studi pendahuluan yang bertujuan untuk memperoleh data awal dan data empiris tentang gambaran pelaksanaan konseling kelompok dan gambaran tentang prokrastinasi akademik siswa. Hasil observasi pelaksanaan konseling kelompok yaitu konseling kelompok belum dilakukan secara maksimal dan disesuaikan dengan permasalahan siswa. Hasil penelitian dalam studi pendahuluan ini, menjadi pertimbangan untuk mengembangkan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Adapun model konseling kelompok yang dihasilkan menjadi 7 komponen yaitu: (1) Rasional, (2) Visi dan misi, (3) Tujuan konseling kelompok, (4) Isi konseling kelompok, (5) Dukungan sistem, (6) Prosedur pelaksanaan konseling kelompok dan (7) Evaluasi dan tindak lanjut.

Setelah menjadi model konseling kelompok maka diuji keefektivannya. Untuk mengetahui keefektivan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa maka dilakukan analisis data. Perubahan data dapat diketahui setelah dilakukan *pre test* dan *post test*.

Perbandingan tingkat prokrastinasi akademik siswa saat *pre test* dan *post Test* dapat

dilihat pada Gambar 1. Jika dilihat secara keseluruhan maka jumlah *pre test* 1.680 dengan rata-rata 210 termasuk aktegori tinggi. Sedangkan hasil *post test* dengan jumlah 1.160 dengan nilai rata-rata 145 termasuk kategori rendah. Sedangkan selisih hasil *pre test* dengan *post test* yaitu 520, jika di lihat secara prosentase maka mengalami penurunan sebanyak 24,25%.



Gambar 1. Grafik Skor *Pre* dan *Post-test* Prokrastinasi Akademik

Uji keefektifan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMK Pelayaran Semarang dianalisis dengan statistik non parametrik melalui uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan antara *pre test* dan *post test* ($z = 2,521$, $p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan uji keefektivan bahwa pelaksanaan model layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari penurunan hasil *post test* dan berdasarkan hasil observasi prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan. Selain itu berdasarkan hasil observasi dari guru mata pelajaran mengalami penurunan. Sedangkan efektivitas layanan dibuktikan dari hasil skala

prokrastinasi akademik yang menunjukkan adanya penurunan pada hasil *pre test* dibandingkan hasil *post test*.

Konseling kelompok dengan penguatan positif dapat membantu siswa untuk membentuk perilaku baru. Penurunan prokrastinasi akademik berbeda pada masing-masing individu berbeda-beda. Ada yang mengalami penurunan yang banyak, sedang, dan sedikit. Hal tersebut dikarenakan penurunan prokrastinasi akademik dikarenakan beberapa faktor antara lain: adanya faktor internal dan faktor eksternal. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gufron (2003) yang mengatakan bahwa faktor prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan eksternal.

Adanya penurunan setelah diberikan konseling kelompok dikarenakan beberapa faktor internal dan eksternal diantaranya: pada pertemuan ke dua siswa diberikan pemahaman tentang tujuan sekolah, pentingnya mengerjakan tugas tepat waktu dan pemahaman tentang prestasi yang ingin dicapai. Setelah siswa mampu memahami tujuan dari sekolah, maka siswa memiliki keinginan untuk merubah kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Berdasarkan hasil penelitian Asif (2011) mengatakan bahwa pendekatan yang dapat digunakan untuk permasalahan prokrastinasi akademik yaitu dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teori *reinforcement* (penguatan). *Reinforcement* berupa (*reward*).

Pada pertemuan selanjutnya siswa menentukan permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Melalui kegiatan konseling kelompok. Permasalahan saling dibahas didalam kelompok, sehingga siswa mampu memahami dan memiliki keinginan untuk merubah kebiasaannya selama ini. Selain itu, agar perilaku tepat sasaran maka adanya kontrak perilaku yang digunakan siswa untuk membiasakan dalam berperilaku yang dikehendaki. Adanya perilaku target dan point yang diberikan maka membuat siswa lebih terarah dan termotivasi untuk mendapatkan point tertinggi. Siswa mengimplementasikan perilaku yang telah disepakati. Awalnya siswa mengalami sedikit peningkatan, akan tetapi

seiring berjalannya waktu siswa mulai terbiasa dengan adanya perilaku yang telah ditentukan untuk dilakukan. Hal tersebut terlihat dengan adanya observasi dan penugasan dari guru mata pelajaran.

Penurunan prokrastinasi akademik tersebut dikarenakan adanya pemahaman, pembiasaan dan penguatan yang diberikan. Menurut Kartadinata, I, & Sia, T (2008) menguraikan faktor prokrastinasi akademik antara lain: ketidakmampuan manajemen waktu, menetapkan prioritas, karakteristik tugas, dan karakter individu. Ketidakmampuan manajemen waktu yaitu kemampuan siswa untuk memajemen waktu yang berbeda-beda, meliputi: membagi waktu untuk mengerjakan tugas dan merencanakan mengerjakan tugas. Penetapan prioritas yaitu perbedaan kemampuan siswa dalam menentukan prioritas utama yang harus dilakukan secara urut sesuai dengan kepentingan, yang meliputi: prioritas siswa adalah belajar namun, kenyataannya lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat. Faktor karakteristik tugas yaitu masing-masing siswa memiliki pandangan berbeda pada mata pelajaran tertentu.

Dengan demikian konseling selanjutnya membahas mengenai permasalahan antara lain: manajemen waktu, menentukan skala prioritas, karakter tugas dan karakter individu. Siswa mulai mampu memajemen waktu dengan baik dengan adanya jadwal harian. Selain itu, siswa mulai menetapkan skala prioritas sebelum melakukan kegiatan. Siswa mulai menyelesaikan tugas-tugas dengan sesegera mungkin. Dengan adanya penguatan positif siswa merasa termotivasi untuk merubah kebiasaan prokrastinasi akademik. Siswa tidak mampu menyelesaikan tugas, konselor memberikan penguatan positif, sehingga siswa akan termotivasi dan ingin melakukan perilaku yang mendapatkan penguatan positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik

penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Selaras dengan pembahasan maka dapat disusun saran yang ditujukan untuk praktik dan penelitian lebih lanjut. Bagi konselor sekolah hendaknya mengoptimalkan kegiatan layanan konseling kelompok sesuai dengan jadwal yang telah tercantum didalam program bimbingan dan konseling. Konselor juga penting untuk mampu menggunakan pendekatan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan siswa. Bagi penelitian lanjutan diharapkan menyempurnakan model yang telah dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asif S.E. 2011. Clinical Implications of Academic Procrastination. *Dissertation*. Los Angeles: Doctor of Psychology at Alliant International University Los Angeles. ProQuest LLC.
- Corey, M, S, Corey, G & Corey, C. 2010. *Group Process and Practice*. (8th Ed.)
- Deniz M. E, Traş Z, & Aydoğan Didem. 2009. An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Journal Educational Sciences: Theory & Practice*. 9 (2): 623-632.
- Gibson, R,L. & Mitchell, M,H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. terjemahan Y. Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gufron, M.N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kartadinata, I, & Sia, T. 2008 Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *ANIMA: Journal Indonesian Psychological*. 23(2).
- Knaus W, Ed.D. 2010. *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Martin, G, & Pear, J. 2015. *Modifikasi Perilaku*. terjemahan Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- You Ji, W. 2015. Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal Educational Technology & Society*. 18 (3): 64-74.