

**EFEKTIVITAS TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X IIS 3
SMAN-1 PALANGKA RAYA**

**The Effectiveness Of Problem Solving Techniques To Reduce Academic
Procrastination Behavior Of Students In Iis 3 Class X-1 Palangka Raya**

¹Apsabra, ²Karyanti

¹Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jekan Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jekan Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

ARTIKEL INFO

Diterima
Juni 2018

Dipublikasi
Agustus 2018

***e-mail:**
yantivanesa@gmail.com

Orchid:-

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Teknik problem solving dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik terhadap peserta didik kelas X. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya. Jumlah sampel penelitian awal terdiri dari 8 dan akhirnya hanya 7 orang peserta didik. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan skala perilaku prokrastinasi. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen, teknik analisis data menggunakan Paired Sample T Test atau lebih dikenal dengan Pre-Post Design adalah analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Teknik problem solving dapat Menurunkan Perilaku prokrastinasi akademik Peserta Didik di Kelas X IIS-3 SMAN-1 Palangka Raya. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji Paired-Sample T Test, di peroleh t hitung= 6,264 dapat di simpulkan ada perbedaan tingkat prokrastinasi angka sebelum dan sesudah perlakuan. Perilaku prokrastinasi mengalami penurunan dari rata-rata awal 147,78 menjadi 164.78 Artinya “ Teknik Problem solving dapat Menurunkan Perilaku Prokrastinasi akademik Peserta Didik Kelas X IIS-3 di SMAN-1 Palangka Raya.

Kata Kunci: Teknik Problem solving, prokrastinasi akademik

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out that problem solving techniques can reduce academic procrastination behavior towards students of class X. The population in this study were all students of class X IIS 3 of SMAN-1 Palangka Raya. The number of initial research samples consisted of 8 and finally only 7 students. Sampling is determined by purposive sampling technique. Data collection techniques used observation, interviews, and the scale of procrastination behavior. The method used is pre-experiment, data analysis techniques using Paired Sample T Test or better known as Pre-Post Design is an analysis involving two measurements on the same subject to a particular influence or treatment. Based on the results of the analysis and discussion above, it can be concluded that the problem solving technique can reduce the behavior of academic procrastination of students in Class X of IIS-3 of SMAN-1 Palangka Raya. This is based on the results of the Paired-Sample T Test, obtained t count = 6.264 can be concluded that there are differences in the level of procrastination before and after treatment. Procrastination behavior has decreased from the initial average of 147.78 to 164.78. It means "Problem solving techniques can reduce the behavior of academic procrastination. Class X IIS-3 students at SMAN-1 Palangka Raya

Keywords: Problem solving techniques, academic procrastination

© Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar para peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tugas dan tanggung jawab penuh dalam menjalankan dan merancang untuk membawa peserta didik pada proses belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan seorang pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Pembelajaran juga merupakan proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Setiap proses, apapun bentuknya, memiliki tujuan yang sama, yaitu mencapai hasil yang memuaskan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang diselenggarakan dengan tujuan agar peserta didik mencapai pemahaman yang optimal terhadap materi yang diajarkan. Tujuan pembelajaran tidak akan tercapai jika peserta didik cenderung melakukan *prokrasinasi* akademik.

Ferrari, Johnson dan McCrown dalam Ujang dkk (2014:67) "Mendefinisikan *prokrasinasi* akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait *prokrasinasi*."

Menurut Wolters dalam Fauziah (2015: 126) "*Prokrasinasi* sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah." Guru BK sebagai seorang pendidik tentunya selalu berusaha dan

berharap agar peserta didiknya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik serta dapat mencegah perilaku *prokrasinasi* akademik, sehingga.

Kompetensi yang diharapkan dapat tercapai. Tetapi kenyataannya, masih cukup jauh dari apa yang diharapkan dan sikap menunda-nunda belajar peserta didik masih ada. Pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, kebanyakan peserta didik sangat kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran dan materi yang dirasa terlalu banyak juga dapat menyebabkan peserta didik malas untuk mempelajari dan memperhatikan materi tersebut dikarenakan strategi pembelajaran yang digunakan kurang menarik sehingga mengakibatkan timbul perilaku sikap menunda-nunda mengerjakan tugas belajar peserta didik. Perilaku *prokrasinasi* dalam belajar tentunya dapat mempengaruhi proses belajar mengajar di kelas dan hasil belajar peserta didik.

Berkaitan dengan fenomena bahwa disekolah SMAN-1 Palangka Raya dikelas X IIS 3 fanomena yang peneliti temui berdasarkan observasi dan wawancara terhadap beberapa peserta didik cenderung perilaku *prokrasinasi* belajar peserta didik di kelas dengan bentuk perilaku adanya peserta didik yang cenderung tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru atau menunda tugas yang telah diberikan, beberapa peserta didik cenderung kurang aktif dalam proses belajar mengajar, adanya peserta didik yang cenderung lamban dalam mengerjakan tugas, adanya peserta didik yang cenderung kurang memperhatikan guru pada saat proses belajar mengajar, adanya peserta didik yang cenderung asyik mengobrol dengan teman sebangkunya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Efektivitas Teknik *Problem Solving* Untuk Menurunkan Perilaku *Prokrasinasi* Akademik Pada peserta didik Kelas X IIS 3 di SMAN 1 Palangka Raya tahun ajaran 2016/2017".

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimen*. *Design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test* one group design. Pemilihan *desgn* penelitian ini didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan bahwa :

1. Rancangan ini merupakan yang paling tepat diantara jenis-jenis eksperimen lain dan dapat di aplikasikan dalam penelitian-penelitian bidang pendidikan maupun psikologi.
2. Rancangan penelitian ini merupakan rancangan yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga variabel bebas bisa di nilai dengan tepat.

Pada penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), metode penelitian digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi terkendali.

Jenis metode eksperimen dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental desgn* dengan menggunakan one group *pre-test* dan *post -test design*. Penelitian dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Menurut Prasetyo B & Miftahul Janah (2010: 158) “Observasi sebelum dilakukan eksperimen (01) disebut *pre-test* dan sesudah eksperimen (02) disebut *post-test*.” Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) terhadap peserta didik kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), (*post-test*) untuk melihat adanya tidak pengaruh teknik *problem solving* yang diterapkan dalam upaya menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik. Pola dapat digambarkan sebagai berikut.

Keterangan:

O1=Pengukuran (*pre-test* atau skala penelitian awal), untuk menurunkan

perilaku *prokrastinasi* akademik sebelum memberikan teknik *problem solving*.

X =Perlakuan (teknik *problem solving*)

O2=Pengukuran (*post- test* atau skala penilaian akhir), untuk menurunkan perilaku *prokrastinasi* setelah diberikan teknik *problem solving*

Untuk memperjelas ekprimen dalam penelitian ini di sajikan tahap-tahap rancangan eksperimen sebagai berikut:

1. *Pre-test*

Hasil *pre-test* ini akan menjadi bahan perbandingan dengan *post-test* yang akan dilakukan setelah pemberian perlakuan yaitu Teknik *problem solving*.

2. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan (*treatment*) yang diberikan adalah berupa teknik *problem solving* diberikan untuk membantu peserta didik dalam mencegah perilaku *prokrastinasi* akademik. Adapun frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung pada penerimaan dan kesanggupan anggota kelompok. 10 kali pertemuan dengan durasi 40-45 menit setiap kali pertemuan.

3. *Post-test*

Post-test adalah pengukuran kepada subjek penelitian setelah diberi perlakuan *treatment* layanan teknik *problem solving*. Tujuan adalah untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan *treatment*, untuk mengetahui apakah teknik *problem solving* dapat menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik dikelas X IIS 3 SMAN-I Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dikatakan menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik pada peserta didik kelas X IIS 3 di SMAN-I Palangka Raya Tahun Ajaran 2016/2017. Jika terjadi penurunan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*. Menggunakan

aplikasi SPSS 20.00 disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel I
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	142,71	7	28,064	10,607
Posttest	92,86	7	8,071	3,051

T hitung = 6,264, dengan signifikansi 0,001. Karena signifikansi 0,001 < 0,05 maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat perilaku *prokrastinasi* akademik angka sebelum dan sesudah perlakuan. Dari rata-rata skor *prokrastinasi* akademik diperoleh:

rata-rata pre-test = 142,71

rata-rata post-test = 92,86.

Lebih tinggi pre-test dibandingkan post-test maka ada penurunan tingkat perilaku *prokrastinasi*.

Teknik *problem solving* dalam mencegah perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik kelas X IIS 3 Palangkaraya tahun pelajaran 2016/2017, dikarenakan dengan teknik *problem solving* dapat mempermudah dalam membuat penyelesaian masalah. Sehingga permasalahan yang ada pada diri peserta didik lebih mudah untuk di selesaikan dengan pemecahan masalah. Teknik *problem solving* lebih mengutamakan cara penyelesaian masalah yang dialami peserta didik. Hal ini dapat dilihat perlunya teknik *problem solving* untuk mencegah perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik. Tujuan bimbingan kelompok sejalan dengan teknik *problem solving* menurut Bell (Fitriani, 2012: 3) Adapun tujuan dari *problem solving* antara lain:

- Peserta didik menjadi terampil menyeleksi informasi yang relevan kemudian menganalisisnya dan akhirnya meneliti kembali hasilnya.
- Kepuasan intelektual akan timbul dari dalam sebagai hadiah intrinsik bagi peserta didik.

- Potensi intelektual peserta didik meningkat.
- Peserta didik belajar bagaimana melakukan penemuan dengan melalui proses penemuan.

Prokrastinasi akademik menurut Dewitte dan Schouwenberg (Mutmainnah dkk, 2016: 62) secara umum *prokrastinasi* didefinisikan sebagai “kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi seseorang yang melakukannya”. Dari pengertian perilaku *prokrastinasi* tersebut dapat diketahui *prokrastinasi* tersebut memang sengaja dilakukan oleh peserta didik sehingga menimbulkan perasaan cemas.

Menurunnya perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik dapat dilihat dari hasil penelitian yang di peroleh yaitu subjek penelitian mengikuti treatment (perlakuan) dengan teknik *problem solving* sesuai dengan permasalahan yang di alami peserta didik tentang perilaku *prokrastinasi* akademik dan peserta didik dapat menyelesaikan masalah yang di hadapi.selanjutnya hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan skor perbandingan *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perbedaan setelah diberikan treatment (perlakuan) dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hal ini sejalan dengan pendapat Bell (Fitriani, 2012:3 yang menyatakan bahwa “dengan terampilnya peserta didik dalam menyeleksi informasi yang relevan dan menganalisisnya karna itu dapat membuat peserta didik memiliki kesadaran akan tugas-tugasnya yang penting.”

Kemudian dengan berkurangnya perilaku *prokrastinasi* akademik peserta didik, maka peserta didik lebih dapat meningkatkan pemahaman tentang apa saja kerugian yang mereka alami karena perilaku *prokrastinasi* akademik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan peneliti pada peserta didik kelas X IIS 3 Palangkaraya tahun pelajaran

2016/2017 bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Teknik *Problem Solving* dapat menurunkan perilaku *Prokrastinasi* akademik pada Peserta Didik di Kelas X IIS 3 SMAN 1 Palangka Raya. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji *Paried Samples t-test* di peroleh t hitung =6,264 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat *prokrastinasi* angka sebelum dan sesudah perlakuan. Perilaku *Prokrastinasi* akademik mengalami penurunan dari rata-rata awal 147.78 menjadi 164.78. Itu artinya teknik *problem solving* efektif dalam menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik terhadap peserta didik kelas X IIS 3 SMAN 1 Palangka Raya tahun pelajaran 2016/2017. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketujuh peserta didik pada subjek penelitian mengalami penurunan tingkat perilaku *prokrastinasi* akademik sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah. 2015. *Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132
- Fitriani, 2012: *3hubungan Antara Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Dengan Self Confidence Siswa Smp Yang Menggunakan Pendekatan Pendidikan Matematikarealistik* *Jurnal Euclid*, ISSN 2355-1712
- Mutmainnah. 2016. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 5 Palu*. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*. ISSN: 2502 – 4000

- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Ujang C, dkk. 2014. *Factor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. *Indonesia journal of guidance and counseling: theory and application*. IJGC 3(3) (2014). ISSN 2252-6374