

**EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X  
SMAN 2 BANGUNTAPAN**



**Oleh:**  
**Apriani Zahrah Efendi**  
**17713251020**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## ABSTRAK

APRIANI ZAHRAH EFENDI: Efektivitas *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan keefektifan teknik *self-management* dengan menerapkan strategi *self-monitoring* dan *self-reward* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan.

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu *quasi-experiment*. Bentuk desain yang digunakan adalah *equivalent time series design*. Sampel yang dipilih berjumlah 6 dari 25 peserta didik kelas X MIPA 1. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive*. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi berupa *Skala Procrastinational Assesment Scale-Student* (PASS) yang dikembangkan oleh Salomon dan Rothblum. Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil uji dengan rumus Alpha Cronbach sebesar  $0,698 > 0,60$ . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *Mann-Whitney U test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X dengan sig 0,000. Oleh karena sig  $0,003 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan Teknik *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik terjadi setelah mendapat *treatment* strategi *self monitoring* melalui pengisian lembar harian monitoring diri dan *self reward* melalui identifikasi hadiah yang diinginkan oleh siswa sebagai bentuk penghargaan diri.

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, *self-management*, *self monitoring*, *self reward*

## ABSTRACT

APRIANI ZAHRAH EFENDI: The Effectiveness of Self-Management to Reduce Academic Procrastination Grade X Students of SMAN 2 Banguntapan. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2020.**

The purpose of this study was to reveal the effectiveness of selfmanagement technique with self-monitoring and self-reward strategies in reducing the level of academic procrastination of grade X students of SMAN 2 Banguntapan.

This study used a quasi-experiment approach with equivalent time-series design. Samples were 6 out of 25 students of Class X MIPA 1, selected using purposive sampling technique. Data were collected using a procrastination scale in the form of Procrastinational Assessment Scale-Student (PASS) by Salomon and Rothblum. The reliability test in this study used Cronbach Alpha formula. The test result with the Cronbach Alpha was  $0.698 > 0.60$ . Data analysis technique used in this study was the *Mann-Whitney U test*.

The results show that self-management techniques are effective in decreasing the level of academic procrastination of grade X students with sig 0.000. Because sig  $0.003 < 0.05$ , it can be concluded that the use of self-management technique with self-monitoring and self-reward strategies is effective in decreasing the level of academic procrastination of grade X students of SMAN 2 Banguntapan. The decline in academic procrastination behavior occurred after receiving selfmonitoring strategy treatment through filling out the self-monitoring and selfreward daily sheets through identifying the prizes desired by students as a form of self-appreciation.

**Keywords:** academic procrastination, self-management, self-monitoring, self-reward

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama mahasiswa : Apriani Zahrah Efendi

Nomor mahasiswa : 17713251020

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditukis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 30 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Apriani Zahrah Efendi  
NIM 17713251020

## LEMBAR PERSETUJUAN

### **EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT STRATEGI SELF MONITORING DAN SELF REWARD UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 2 BANGUNTAPAN**

**APRIANI ZAHRAH EFENDI**  
**17713251020**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



Dr. Muhammad Nurwangid, M.Si  
NIP. 19660115 199303 1 003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat berbagai rahmat, nikmat, dan karunia-Nya kami diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “ Efektivitas *Self Management* Tehnik *Self Monitoring* dan *Self Reward* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan”.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Muhammad Nurwangid,M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan tesis
2. Bapak Dr.Suwarjo,M.Si dan Ibu Dr.Budi Astuti,M.Si selaku validator penyusunan instumen penelitian
3. Bapak Dr,Suwarjo,M.Si selaku dosen pembimbing akademik
4. Ibu/Bapak Dosen UNY yang telah memberikan ilmu pengetahuan
5. Kepala sekolah SMAN 2 Banguntapan yang telah memberikan izin dalam penelitian
6. Guru BK SMAN 2 Banguntapan yang telah memberikan bimbingan selama penelitian
7. Kedua orangtua yang selalu setia mendampingi dengan dukungan moril maupun materiil
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang ikut berperan serta membantu dalam menyelesaikan penyusunan tesis ini.

Mohon maaf atas segala kesalahan dalam penulisan kata serta kalimat pada penulisan tesis. Oleh karena itu, sangat diharapkan pemberian kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal tesis. Terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, Agustus 2020

Apriani Zahrah Efendi

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
A. Kajian Teori .....	16
1. Pendekatan <i>Behavior Therapy</i> dalam Bimbingan dan Konseling .....	16
a. Pengertian Pendekatan <i>Behavior Therapy</i> .....	16
b. Tujuan Pendekatan <i>Behavior Therapy</i> .....	19
c. Tehnik <i>Self Management</i> dalam pendekatan <i>Behavior Therapy</i> .....	20
2. Teknik <i>Self Management</i> .....	22
a. Pengertian <i>Self Management</i> .....	22
b. Tujuan <i>Self Management</i> .....	25
c. Fungsi <i>Self Management</i> .....	27
d. Strategi dalam <i>Self Management</i> .....	29

e. Langkah-langkah dalam mengembangkan Tehnik <i>Self Management</i> .....	40
f. Efektivitas konseling kelompok teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.....	43
3. Prokrastinasi Akademik .....	46
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	46
b. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik .....	52
c. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	60
d. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	64
e. Hubungan antara layanan <i>self-management</i> dengan perilaku prokrastinasi akademik .....	74
f. Pengukuran Prokrastinasi Akademik .....	76
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	82
C. Kerangka Pikir.....	87
D. Hipotesis Penelitian .....	90
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>90</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	90
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	92
1. Tempat penelitian .....	92
2. Waktu Penelitian.....	92
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	93
1. Populasi Penelitian .....	93
2. Sampel Penelitian .....	93

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	94
1. Variabel Penelitian .....	94
2. Definisi Operasional .....	95
E. Tehnik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	97
1. Tehnik Pengumpulan Data .....	97
2. Instrumen Pengumpulan Data .....	99
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	109
1. Uji Validitas .....	109
2. Uji Reliabilitas.....	116
G. Tahapan Pelaksanaan Penelitian .....	118
H. Tehnik Analisis Data .....	123
1. Uji Prasyarat Analisis .....	124
2. Pengujian Hipotesis .....	125
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>126</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	126
1. Data <i>pretest</i> perilaku prokrastinasi akademik .....	126
2. Data <i>posttest</i> perilaku prokrastinasi akademik .....	130
3. Data alasan melakukan prokrastinasi akademik pada responden .....	137
4. Hasil <i>Treatment</i> Teknik <i>Self-management</i> .....	138
B. Hasil Uji Hipotesis .....	141
1. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	141
2. Pengujian Hipotesis .....	144

C. Pembahasan .....	145
D. Keterbatasan Penelitian .....	157
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>158</b>
A. SIMPULAN.....	158
B. IMPLIKASI.....	159
C. SARAN.....	160

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Format pemantauan diri .....	25
Tabel 2. Format <i>self contracting</i> .....	37
Tabel 3. Populasi Penelitian Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan .....	94
Tabel 4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	101
Tabel 5. Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik.....	102
Tabel 6. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik .....	103
Tabel 7. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen .....	105
Tabel 8. Kisi-kisi skala penilaian <i>self-management</i> .....	105
Tabel 9. Pedoman Lembar Pemantauan Diri ( <i>Self Monitoring</i> ) .....	107
Tabel 8. Kriteria penilaian <i>self-monitoring</i> .....	107
Tabel 10. Target perubahan perilaku dengan menggunakan <i>self monitoring</i> ..	108
Tabel 11. Daftar pertanyaan <i>identifikasi reward</i> .....	109
Tabel 12. Kriteria koefisien validitas .....	111
Tabel 13. Total item statistik.....	111
Tabel 14. KMO and Bartlett's test prokrastinasi akademik .....	113
Tabel 15. Nilai <i>Eigenvalue</i> Prokrastinasi Akademik.....	115
Tabel 16. Hasil Angka <i>Communalities</i> .....	115
Tabel 17. Tabel Komponen Matriks .....	116
Tabel 18. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>self-management</i> .....	115
Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik .....	115
Tabel 20. Rangkuman Hasil Statistik <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	125
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Pretest</i> Perilaku	

Prokrastinasi Akademik .....	125
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Pretest</i> Perilaku prokrastinasi Akademik dengan katagori tinggi .....	126
Tabel 23. Rangkuman Hasil Statistik <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	127
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Posttest</i> I .....	131
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Posttest</i> II .....	132
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Posttest</i> III .....	133
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Interval Skor <i>Posttest</i> IV .....	134
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Interval Skor Rerata <i>Posttest</i> .....	136
Tabel 29. Skor <i>pretest -posttest</i> skala prokrastinasi akademik .....	139
Tabel 30. Penilaian Hasil <i>self-monitoring</i> .....	139
Tabel 31. Skor <i>pretest -posttest</i> skala penilaian self-management .....	140
Tabel 32. Tabel Perhitungan Normalitas .....	142
Tabel 33. Uji Homogenitas Prokrastinasi Akademik .....	143
Tabel 34. Hasil Hipotesis Penelitian .....	144

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Scater plot</i> Prokrastinasi Akademik .....	111
Gambar 2. Distribusi frekuensi Pretest Prokrastinasi Akademik .....	124
Gambar 3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik Dengan Katagori Tinggi.....	125
Gambar 4. Distribusi frekuensi Posttest I Prokrastinasi Akademik .....	128
Gambar 5. Distribusi frekuensi Posttest II Prokrastinasi Akademik .....	129
Gambar 6. Distribusi frekuensi Posttest III Prokrastinasi Akademik .....	130
Gambar 7. Distribusi frekuensi Posttest IV Prokrastinasi Akademik .....	131
Gambar 8. Distribusi frekuensi rerata Posttest Prokrastinasi Akademik .....	133

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Rancangan <i>Treatment Program Self Management</i>	
Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa .....	168
Lampiran 2 : Laporan Program Tehnik <i>Self Management</i>	
terhadap perilaku prokrastinasi akademik.....	185
Lampiran 3 : Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....	199
Lampiran 4 : Instrumen Penelitian.....	205
Lampiran 5: Skala Self-management Sebelum Uji Coba.....	211
Lampiran 6 : Analisis data .....	215
Lampiran 7 : Tabulasi data hasil penelitian .....	218
Lampiran 8 : Hasil uji validitas dan reliabilitas .....	223
Lampiran 9 : Surat izin validasi .....	236
Lampiran 10 : Surat keterangan validasi.....	238
Lampiran 11 : Surat izin penelitian .....	241
Lampiran 12 : Surat keterangan telah melaksanakan penelitian .....	242
Lampiran 13 ; Dokumentasi penelitian .....	243



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembangunan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, pendidikan perlu untuk dikembangkan dari berbagai ilmu pengetahuan, karena pendidikan yang berkualitas dapat meningkatkan kecerdasan suatu bangsa. Dengan adanya pendidikan yang berlangsung di sekolah, diharapkan peserta didik dapat mempersiapkan dirinya untuk menjadi manusia yang memiliki ahlak mulia, memiliki pengetahuan dan keterampilan, serta dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawab baik secara pribadi maupun dalam hidup bermasyarakat. Sesuai dengan tujuan pendidikan, peserta didik dituntut untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan, khususnya lingkungan sekolah atau lingkungan belajar dengan bimbingan dan panduan dari para guru melalui proses belajar mengajar di sekolah.

Sekolah merupakan salah satu sarana bagi peserta didik dalam menempuh pendidikan formal di mana peserta didik memperoleh pengajaran yang diberikan oleh guru. Sekolah juga merupakan lingkungan yang unik dimana terdapat berbagai karakteristik individu yang perlu dipahami. Oleh karena itu, pendidikan di sekolah memegang peranan penting dalam rangka mewujudkan tercapainya pendidikan nasional secara optimal seperti yang diharapkan.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di sekolah sebagai bagian dari keseluruhan usaha sekolah dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Tujuan daripada layanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Begitu juga dengan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, layanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya mengikuti perkembangan zaman sehingga mampu merumuskan solusi yang tepat untuk siswa. Layanan bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan dalam memandirikan peserta didik, mengembangkan potensi yang dimiliki serta mengatasi segala hambatan yang dihadapi untuk mencapai perkembangan yang optimal dan mencapai cita-cita di masa yang akan datang. Dengan pemberian layanan bimbingan yang tepat dan kontinyu diharapkan peserta didik mampu memahami kelebihan dan kekurangannya, lebih mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi, bakat, dan minat yang dimiliki.

Kegiatan layanan bimbingan dan konseling tersusun dalam program layanan bimbingan dan konseling. Program layanan bimbingan dan konseling memuat berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling, serta mencakup empat bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu bidang belajar/akademik, pribadi, sosial dan karir. Bentuk layanan konseling diantaranya adalah layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual.

Winkel (2007:591) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling yaitu wawancara konselor professional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (konseli) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaiannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota. Konseling kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok bersifat pemecahan dan penyembuhan yang terdiri dari empat sampai delapan konseli sehingga dalam konseling kelompok konseli dapat berinteraksi untuk meningkatkan pemahaman dan mempelajari atau menghilangkan perilaku atau sikap-sikap tertentu. Layanan konseling kelompok dipilih sebagai salah satu layanan untuk mengintervensi masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini.

Salah satu aktivitas belajar siswa adalah mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Namun kondisi di lapangan siswa menunjukkan perilaku yang kurang menunjang kegiatan belajar dengan baik. Kurangnya mengelolaan waktu belajar dengan baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Dalam istilah psikologis penundaan tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Bentuk prokrastinasi yang banyak dilakukan oleh siswa seperti tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik antara lain menunda mengerjakan pekerjaan rumah karena malas, penundaan waktu belajar dirumah, belajar sebelum ujian, dan lain lain. Salah satu faktor yang mempengaruhi siswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi adalah kurangnya pengaturan waktu

dalam belajar siswa sehingga siswa tidak mempunyai tanggung jawab untuk mengerjakan tugas tepat waktu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984:503) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh management waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi pelaku. Secara spesifik, Solomont dan Rothblum (1984:507) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi menjadi 3 bagian. Pertama 49,4 % responden penelitian menyatakan bahwa mereka melakukan prokrastinasi karena merasa takut gagal. Rasa takut gagal tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila tidak bisa mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih bisa disebabkan oleh rasa kurang percaya diri. Standar yang tinggi yang ditetapkan oleh setiap individu itu sendiri membuat mereka ingin menghasilkan sesuatu yang sempurna. Pada akhirnya, siswa mencari waktu yang dirasa berkualitas untuk mengerjakan tugas. Namun kenyataannya, waktu tenggang pekerjaan semakin berkurang dan mereka tidak dapat mengerjakan tugas nya secara optimal.

Kedua, Siswa yang menyatakan malas mengerjakan tugas mendapatkan persentase sebanyak 18%. Mereka malas karena beranggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Sehingga mereka cenderung menyepelekan dan akhirnya menunda-nunda untuk mengerjakan. Akhirnya, hasil pekerjaan mereka menjadi tidak maksimal. Ketiga, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya pengambilan resiko,

kurangnya pernyataan yang tegas, pemberontakan terhadap kontrol diri dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Perilaku prokrastinasi akademik tinggi sangat mudah temui. Secara umum, banyak siswa yang memiliki pengelolaan waktu belajar yang kurang baik, terutama dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kiki dan Maemunah (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP, prokrastinasi cenderung tinggi pada siswa akselerasi sebanyak 17 siswa atau 22,6 % dikarenakan responden terpaksa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diwajibkan di sekolah tersebut. Mayasari M, dkk (2010) dalam hasil penelitiannya, mengenai frekuensi dan alasan melakukan prokrastinasi akademik terhadap 20 mahasiswa didapatkan hasil sekitar 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada aspek kesenjangan waktu Antara rencana kerja dan kinerja actual. Sebanyak 55% mahasiswa juga menunda untuk memulai atau mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan. Adapun hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa 17,2% pelajar SMP memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah.

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa siswa kelas X SMA Negeri 2 Banguntapan. Diperoleh hasil bahwa sebagian siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang kurang baik, serta disiplin belajar yang rendah sehingga siswa kurang memiliki tanggung jawab serta sering melakukan penundaan

dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. 5 dari 8 siswa tidak memiliki jadwal belajar yang tetap dan hanya belajar jika ada ujian atau ada pekerjaan rumah. 7 dari 8 siswa lebih memilih bermain dengan teman-teman daripada mengerjakan tugas yang akibatnya tugas menjadi tidak terselesaikan dan tidak mengumpulkan tugas pekerjaan rumah dengan waktu yang telah ditentukan dengan mengutarkan berbagai alasan. Selain itu, diketahui bahwa 8 dari 8 siswa pernah tidak mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah dan hanya menyalin jawaban teman. Jadi, kebanyakan siswa lebih memilih mengerjakan hal lain seperti bermain game , bermain media sosial, saling chat dengan temannya dari pada mengerjakan tugas. Berdasarkan perilaku tingginya prokrastinasi akademik yang telah diungkapkan, tidak dipungkiri apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar siswa, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, bisa saja peserta didik tidak naik kelas, bahkan bisa membawa dampak buruk bagi masa depan karirnya mendatang.

Berkaitan dengan tingginya perilaku prokrastinasi akademik di sekolah, Idealnya Guru BK dapat memberikan bantuan terhadap permasalahan siswa dengan menerapkan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Akan tetapi, guru bimbingan dan konseling pada sekolah tersebut masih menggunakan metode yang cenderung monoton dalam memberikan layanan misalnya berpaku pada teknik konvensional yaitu ceramah dan diskusi. Cara ini nampaknya belum efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Alhasil siswa tidak mendapatkan layanan secara maksimal. Asumsinya dalam hal ini

konseling kelompok yang ditemukan masih belum terlaksana dengan baik atau belum maksimal. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk dikaji ke depannya bahwa konseling kelompok yang dilaksanakan di sekolah yang ditemukan, masih kurang efesien terutama dalam memberikan layanan dengan menerapkan berbagai pendekatan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling diawali dengan mengidentifikasi kebutuhan yang dialami oleh peserta didik. Pemecahan suatu masalah dalam pemberian layanan terhadap peserta didik membutuhkan sebuah pendekatan yang tepat dan sesuai dengan kondisi peserta didik. Pendekatan dalam bimbingan dan konseling merupakan salah satu langkah dalam bentuk usaha preventif dan kuratif terhadap perilaku negatif peserta didik. Beberapa pendekatan yang dapat digunakan terhadap perubahan peserta didik antara lain pendekatan *gestalt*, *psikoanalisis*, *behavior*, *clien centered*, dan lain-lain. Salah satu pendekatan yang efektif dalam menekan perubahan perilaku adalah pendekatan *behavior*. Melalui pendekatan *behavior*, perubahan perilaku dapat diamati, dinilai dan dikur secara kongkret dalam proses belajar. Perubahan perilaku terjadi apabila telah melewati serangkaian proses pemberian rangsangan atau stimulus. Target sasaran perilaku dalam pendekatan behavioristik adalah kontrol diri dalam pengambilan keputusan. Adapun satu teknik yang digunakan dalam pendekatan *behavior* adalah strategi *self-management*.

Banyak teknik yang sudah digunakan dan terbukti berhasil dalam mengintervensi perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa pendekatan

konseling mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Diantaranya, Putro dan Sugiarto (2016) dalam penelitiannya menggunakan teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dan hasilnya terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat penurunan sebanyak 22%. Zahra dkk (2019) menggunakan teknik *shaping* dalam mengintervensi perilaku prokrastinasi akademik dan hasil penelitian diketahui teknik *shaping* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, Ozer (2013) menggunakan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik, peneliti memilih teknik *self-management* sebagai suatu teknik pengendalian diri dalam membentuk tingkah laku individu untuk menjadi lebih baik. *Self-management* melibatkan langsung siswa dalam mengontrol perilaku yang akan diubah dalam bentuk pemantauan diri. Dengan melibatkan langsung individu dalam mengelola perilakunya sendiri diharapkan pengelolaan waktu belajar siswa akan menjadi lebih baik. Keefektifan sebuah teknik perlu diuji cobakan pada sebuah kondisi yang dapat diukur perubahan atau perbedaan dari kondisi sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini teknik *self-management* diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

*Self-management* merupakan salah satu metode dalam *behavior therapy* yang merupakan pemikiran pokok dari perilaku kognitif yaitu penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku yang tujuannya untuk perubahan kognisi dan perilaku manusia. Teknik *self-management*

merupakan suatu pengaturan perilaku secara mandiri. Individu mengelola sendiri dalam mengontrol sasaran perilaku yang akan dirubah. Adapun komponen dasar pribadi dalam menjalankan teknik *self-management* antara lain menentukan perilaku target, mengawasi perilaku, memilih, melaksanakan dan proses evaluasi prosedur (Komalasari,dkk, 2011:180).

*Self-management* terdiri dari empat kombinasi strategi diantaranya pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Tehnik *self-management* sebagai bentuk pengelolaan diri yang terjadi ketika seseorang terlibat dalam perilaku pada suatu waktu untuk mengontrol terjadinya perilaku target dikemudian waktu (Corey,2013:265). Sebuah program *self-management* harus memiliki tujuan untuk perubahan perilaku dalam rangka mempertahankan efek *treatment* setelah program telah selesai dilaksanakan (W.Effing,et,al.2012:33). Dengan demikian pengendalian diri harus memiliki efek terhadap perilaku selanjutnya dan tidak hanya berlak pada waktu tertentu saja. Pendekatan *self-management* dipandang cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa. Teknik ini efektif dalam perubahan perilaku dimana prosedur tersebut individu yang mengatur dirinya sendiri.

*Self-management* merupakan pendekatan yang tepat untuk digunakan dalam memperbaiki perilaku prokrastinasi akademik karena strategi *self-management* dapat melibatkan langsung siswa dalam mengelola perilaku yang

akan di ubah dalam pemantauan diri, mengingat manusia memiliki kemampuan dasar dalam mengontrol dirinya sehingga dapat dengan mudah diaplikasikan. Stell (2007) perilaku prokrastinasi yang dilakukan remaja karena kontrol diri yang rendah. Begitu juga Ray (2011) mengatakan, *self-control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang sehingga akan lebih mudah melakukan perilaku yang adaptif. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung kesulitan untuk mengelola waktu secara efektif, bahkan tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya sehingga mereka menunda-nunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolah dan menyebabkan terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Pertautan antara kontrol diri menjadi penting karena berkaitan dengan kebiasaan yang dijalankan oleh setiap individu. *Self-management* memperkuat kemampuan kontrol diri dan regulasi diri melalui latihan *self-monitoring*. *Self-monitoring* adalah proses konseling mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. *Self-monitoring* melibatkan langsung siswa dalam mengelola perilaku yang akan di ubah. Berdasarkan kajian literatur menjelaskan bahwa layanan konseling *self-management* dengan strategi *self-monitoring* dirasa sangat tepat untuk menganggulangi prokrastinasi akademik siswa. *Self-monitoring* akan mengajak anda untuk dapat mengembangkan dan membuat rencana pemantauan diri (Miltenberger 2012:409).

Selain *self-monitoring* terdapat satu strategi yang dirasa baik untuk mengurangi prokrastinasi yaitu *self-reward*. Beberapa kajian ilmiah mendukung pendapat tersebut. Sholikhah, Sugiharto & Tadjri (2017) mengungkapkan bahwa salah satu pendekatan yang dapat dilakukan guna mereduksi prokrastinasi adalah dengan diberi reinforcement (penguatan). Reinforcement berupa (*reward*). Lebih lanjut dijelaskan jika pemberian *reward* mampu memberikan stimulus semangat pada siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Prokrastinasi yang merupakan kebiasaan buruk pada siswa mampu dikurangi dengan cara memberikan layanan *self-management* lebih spesifik dijelaskan bahwa layanan *self-reward* yang merupakan bagian *self management* memberikan hasil yang baik dalam melakukan penurunan prokrastinasi siswa (Mulyadi, Yasdar & Sulaiman, 2017). *Self-reward* merupakan bagian dari *self-management* yang dapat dikatakan sebagai salah satu senjata pamungkas dalam mengurangi prokrastinasi siswa. Strategi ini mampu membangkitkan semangat, kemampuan siswa meskipun dengan imbalan pemberian hadiah.

*Self-management* hendaknya melibatkan pengendalian dan perilaku yang dikendalikan melalui sebuah perencanaan yang jelas. Sebuah rencana manajemen diri harus mencakup beberapa hal guna mencapai sebuah target pengendalian diri dengan beberapa prosedur yaitu ; a) membuat keputusan untuk terlibat dalam manajemen diri, b) tentukan perilaku sasaran dan perilaku bersaing, c) tetapkan tujuan, d) *Self-Monitoring* , e) lakukan penilaian fungsional, f) memilih strategi *self-management* yang tepat, g)

mengevaluasi perubahan, h) mengevaluasi kembali strategi pengelolaan diri jika diperlukan dan i) menerapkan strategi pemeliharaan (G. Miltenberger, 2012:409). Langkah-langkah tersebut merupakan proses yang dilakukan oleh setiap individu sehingga dapat melakukan manajemen diri.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas, maka dalam penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik melalui strategi *self-monitoring* dan *self-reward*. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan layanan tersebut diharapkan mampu memunculkan perubahan-perubahan perilaku yang lebih adaptive terkait dengan prokrastinasi akademik. *Self-monitoring* digunakan untuk mengamati perilaku dalam berinteraksi dan menghadapi suatu kondisi di lingkungan tertentu. *Self-monitoring* menjadi dasar pelaksanaan *treatment* utama yang diberikan untuk siswa. Kemudian *self-reward* digunakan sebagai *reinforcement positif* agar siswa mempertahankan perilaku yang diinginkan. Dalam *self-monitoring*, intervensi yang diberikan berupa aktifitas yang dikendalikan melalui lembar harian *self-monitoring* yang berfungsi untuk memonitoring diri dalam mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam *latihan self-monitoring*, konseli ditugaskan untuk melakukan latihan monitoring diri melalui lembar harian *self-monitoring* selama beberapa minggu, siswa diminta untuk dapat memantau dan membuat rencana perubahan perilaku prokrastinasi. Kemudian, setelah beberapa minggu konseli melakukan latihan *self-monitoring*, konseli secara bersama-sama mereview hasil yang telah dilakukan. Setelah itu, konseli diminta untuk mengisi daftar identifikasi *self-*

*reward* sebagai penguat dalam mempertahankan perilaku baru yang sudah dicapai dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Dari hasil pemaparan diatas, dapat diasumsikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi melalui *treatment* kombinasi strategi *self-management* yaitu strategi *self-monitoring* dan *self-reward*. Secara operasional, tujuan penelitian ini untuk menguji keefektifan teknik *self management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMAN 2 Banguntapan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi pada siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan:

1. Banyaknya siswa yang terindikasi berperilaku prokrastinasi akademik karena beberapa faktor yang mempengaruhi
2. Perilaku prokrastinasi akademik memberikan dampak negative yaitu tidak memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga sering terlambat dalam mengerjakan tugas pada siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan
3. Belum optimalnya usaha untuk menekan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan karena masih menggunakan teknik ceramah dan diskusi
4. Masih terbatasnya penggunaan pendekatan konseling untuk menekankan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan
5. Belum digunakannya teknik yang tepat untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 2 Banguntapan

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini. Permasalah yang menjadi obyek penelitian yaitu terbatas pada penggunaan teknik *self-management* sebagai salah satu teknik yang tepat dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan. Teknik *self-management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* dalam hal ini merupakan suatu pemberian *treatment* yang diberikan dalam jangka waktu tertentu oleh guru bimbingan dan konseling sebagai langkah untuk mengurangi perilaku negative siswa yaitu perilaku prokrastinasi akademik.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian yaitu "Apakah layanan konseling *Self-Management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling teknik *self-management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* dalam mengurangi prokrastinasi akademik kelas X SMAN 2 Banguntapan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapakan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapakan dapat menambah kajian ilmu bimbingan dan konseling khususnya teknik *self-management* dalam mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat menjadi pemahaman dan pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

#### b. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan siswa dapat lebih memahami bagaimana mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

#### c. Bagi peneliti

Penulis mendapatkan pengetahuan yang nyata, contoh pengetahuan mengenai perilaku prokrastinasi akademik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendekatan *Behavioral Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling**

###### **a. Pengertian Pendekatan *Behavioral Therapy***

Pendekatan *behavior therapy* merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar (Corey, 2005:193). Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk memodifikasi perilaku. Melalui pendekatan behavior, perubahan perilaku dapat diamati, dinilai dan dikur secara kongkret dalam proses belajar. Arah dari behavior dasarnya adalah mengarah pada perolehan tingkah laku baru yang lebih adaptif, sehingga dapat menghapus tingkah laku yang maladaptive. Serta tingkah laku dapat diasosiasikan dengan tingkah aku yang nampak, dan berpusat pada *here and Now*. Belajar merupakan cara efektif mengubah tingkah laku maladaptive. Dalam pandangan behavior, perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya hingga membentuk sebuah kepribadian seseorang. Pendekatan ini menerapkan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Berlandaskan teori belajar setiap tingkah laku dapat dipelajari dan diusahakan. Seperti dalam Winkel (1988:87) Pelopor-pelopor aliran Behavioristik pada dasarnya berpegang pada keyakinan

bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, oleh karena itu dapat diubah dengan belajar perilaku baru.

Pada dasarnya, pendekatan *behavior therapy* diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Perubahan perilaku terjadi apabila telah melewati serangkaian proses pemberian stimulus. Target sasaran perilaku dalam pendekatan behavior adalah control diri dalam pengambilan keputusan. Tingkah laku yang maladaptif dapat diganti dengan tingkah laku yang lebih adaptif melalui refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dengan mengontrol perilakunya serta belajar tingkah laku baru. Pendekatan ini penting dilakukan mengingat manusia memiliki kemampuan dasar dalam mengontrol dirinya, sehingga dapat dengan mudah diaplikasikan. Sejalan dengan Corey (1995: 196), Behavior merupakan salah satu teknik guna merubah tingkah laku yang lebih adaptif. Pendekatan ini dirasa lebih efektif untuk menangani kasus-kasus dalam dunia pendidikan, khususnya perilaku maladaptive. Berfokus pada modifikasi tingkah laku menjadi ciri yang sangat menonjol dalam teknik behavior. Teknik ini berkembang mulai tahun 1950-an hingga sekarang, teknik behavior masih relevan untuk diterapkan. Selain itu, Corey (2013:247) menyatakan bahwa pendekatan behavior terapi ini berfokus pada perilaku secara langsung diamati, penentu saat perilaku, pengalaman yang mempromosikan

perubahan belajar, menyesuaikan strategi penyelesaian untuk konseling dan penilaian yang ketat dan evaluasi.

Pendekatan behavioristik banyak digunakan untuk kepentingan-kepentingan klinis (Corey,2005; Wolfe and Dryden, 1998; Ivey, 1987), sehingga pendekatan behavioristik merupakan usaha untuk mengubah penyimpangan tingkah laku dengan menggunakan *conditioning* atau proses belajar lainnya. Pendekatan behavioristik mencoba mengubah tingkah laku yang termasuk abnormal, baik yang tergolong neurotik, psikotik ataupun tingkah laku manusia yang tergolong normal. Penyimpangan tingkah laku dapat berbentuk gagap, pobia, hysteria, tiks, psikopat, kriminalitas, ketimpangan sosial, dan *mental deficiency* pada manusia yang tergolong normal.

Sejalan dengan penelitian Parsonson (2012) yang mengulas berbagai strategi yang diterapkan oleh guru untuk mengurangi perilaku yang mengganggu dan menantang di kelas, termasuk sejumlah strategi anteseden yang dimaksudkan untuk membantu meminimalkan munculnya perilaku bermasalah dan memberikan berbagai konsekuensi positif untuk perilaku siswa yang sesuai. Diantaranya melibatkan penerapan prinsip-prinsip pengkondisian operan untuk perilaku manusia yang relevan secara sosial.

Dari uraian diatas, jika dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang tidak mengelola diri, perlu ditanggulangi dengan pendekatan *behavior therapy* yang sesuai. Adapun salah satu

tehnik yang dapat digunakan dalam pendekatan behavioristik adalah *self management* sebagai pengelolaan diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

**b. Tujuan Pendekatan *Behavior Therapy***

Pendekatan behavior merupakan usaha untuk memanfaatkan secara sistematis pengetahuan teoritis dan empiris yang dihasilkan dari penggunaan metode eksperimen dalam psikologi untuk memahami dan menyembuhkan pola tingkah laku abnormal. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang mal adaptive dan membentuk tingkah laku baru. Pendekatan behavior dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai gangguan tingkah laku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik individual maupun kelompok. Hal ini sejalan dengan teorinya Corey (2005: 197) yang menyatakan bahwa pendekatan behavioral bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Selain itu, Corey (2005:199) mengemukakan tujuan pendekatan behavioristik adalah sebagai refleksi masalah konseli, dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling dan sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku dipelajari, maka ia bisa

*unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh.

Dari uraian mengenai pendekatan *behavior therapy*, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dalam pendekatan *behavior therapy* adalah untuk mengubah tingkah laku individu sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan melalui proses belajar. Seperti halnya perilaku individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut dapat berpengaruh terhadap prestasi dan masa depan individu tersebut. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi harus segera diatasi dengan menggunakan pendekatan *behavior therapy* agar perlahan perilaku prokrastinasi semakin berkurang dan dapat lebih bisa disiplin dan mengelola waktu dalam belajar dengan baik. Dalam pendekatan behavioristik, perilaku yang akan diubah harus jelas dengan menggunakan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli. Hasil terapi dapat dijelaskan secara obyektif misalnya pada siswa setelah diberi *treatment self-management* berupa latihan *self-monitoring* dan *self-reward* dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Perubahan tersebut dapat ditunjukkan melalui perubahan tingkah laku siswa yang dihasilkan dari *self-monitoring* dan *self-reward* berupa penurunan prokrastinasi setelah diberikan *treatment*.

### **c. Teknik *Self Management* dalam Pendekatan *Behavior Therapy***

Pendekatan *behavior therapy* cenderung bersifat direktif dan memberi arahan kepada konseli. Konselor memilliki posisi aktif untuk

membantu konseli mengubah perilakunya. Dalam pendekatan *behavior therapy*, terdapat beberapa teknik yang dijadikan *treatment* untuk mengentaskan suatu masalah yang sedang dialami oleh konseli berkaitan dengan tingkah laku konseli. Salah satu teknik dari pendekatan behavior therapy yaitu teknik *self-management*.

Menurut Komalasari (2011:180), teknik *self-management* termasuk dalam pendekatan *behavior therapy*, teknik *self-management* merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Sarafino (2012:12) menambahkan *self-management* adalah proses penerapan metode perilaku dan kognitif mengubah perilaku seseorang sendiri.

Milternberger (2012:404) menyatakan bahwa dalam bentuk dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam perilaku pada satu waktu untuk mengontrol terjadinya perilaku lain (perilaku target) di lain waktu. Selanjutnya Corey (2013: 265) mengemukakan bahwa teknik *self-management* jika diaplikasikan kepada konseli dapat membantu mengarahkan kehidupan konseli yang diatur oleh diri sendiri dan tidak tergantung pada orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* termasuk pendekatan *behavior therapy* yang dapat digunakan untuk melatih konseli

dalam mengarahkan diri atau mengatur perilakunya di dalam kehidupan dan tidak tergantung kepada orang lain. Pendekatan behavioristik merupakan salah satu pendekatan yang menekankan pada perubahan perilaku. Perubahan perilaku terjadi apabila telah melewati serangkaian proses pemberian stimulus. Dalam teknik *self-management* individu dapat mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati perilaku sendiri, mencatat perilaku tertentu (pikira, perasaan dan tindakannya), menata kembali lingkungan sebagai antecedent atau respon tertentu serta menghadirkan diri dan menentukan stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan. Jadi, dalam *self-management* melibatkan langsung individu dalam mengatur dan mengontrol dirinya dengan melibatkan pemantauan diri, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku yang akan diterapkan, melaksanakan serta mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahanan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

## 2. Teknik *Self-Management*

### a. Pengertian *Self-Management*

*Self-management* merupakan salah satu bagian dari pendekatan *behavior therapy*. Untuk mengentaskan masalah dalam proses konseling peneliti memilih salah satu teknik *behavior therapy* yaitu teknik *self-management*. *Self-management* merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahannya sendiri dengan suatu teknik terapeutik.

Cooper et.all (2007) mengatakan “*Self-management, defined as the*

*personal application of behavior change techniques or actions to bring about a desired change in one's own behavior”.*

Selain itu, Cormier,et.all, (2013: 559) mengatakan pengertian *self-management* yaitu

*“Self-management a particularly teaching oriented approach . it is oriented to breaking down the processes of focusing, motivating, observing, and sustaining change so that we can - piece by piece-build our known - edge - insights - skill - comport andeffectiveness”*

Seiring dengan pendapatnya cormier, Nursalim (2013:149) juga mengemukakan bahwa *Self-management* merupakan suatu prosedur dimana konseli mengatur perilakunya sendiri, mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Komalasari (2011:180) mengatakan bahwa *self-management* merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Demikian juga Gie (1996:95) manajemen diri adalah dimana setelah seseorang menetapkan

tujuan hidup bagi dirinya, ia harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.

Selain itu, menurut Cormier,et.all dalam Jones (2011:476) mengemukakan strategi *self-management* adalah melibatkan konseling untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguatan yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi.

Dari beberapa pengertian diatas mengenai pengertian *self-management*, Carr, Mooree and Anderson (2014) dalam penelitian mengungkapkan salah satu prosedur intervensi yang dianggap sebagai praktik terbaik adalah *self-management*, yang didefinisikan sebagai penerapan teknik individu yang mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Ada tradisi panjang penelitian perilaku tentang manajemen diri di sekolah, dengan para peneliti di tahun 1970-an mempelajari strategi manajemen diri sebagai cara untuk meningkatkan atau mempertahankan perilaku positif yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan.

Adapun pengertian *self-management* menurut sarafino *self-management* merupakan proses menerapkan metode perilaku dan kognitif untuk mengubah perilaku seseorang. Sebagian besar metode ini berasal dari analisis perilaku terapan dan melibatkan pengelolaan antecedent dan

konsekuensi dari perilaku sasaran. Intervensi dalam bentuk *self-management* dapat dikondisikan dengan pengawasan yang profesional seperti dalam terapi atau dilakukan oleh orang yang menjadi target yang telah mendapatkan pelatihan tentang metode ini. (Sarafino,2012:352).

Dari uraian beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah suatu proses yang menuntut individu untuk memiliki kemampuan mengatur atau mengarahkan perilaku mal adaptive menjadi lebih adaptive dengan berlatih strategi terepeutik atau beberapa kombinasi strategi. Strategi *self-management* menjadi salah satu upaya yang penting dilakukan untuk merubah perilaku maladaptif karena strategi ini memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengatur dan memantau perilakunya sendiri dengan satu strategi untuk mengubah perilaku. Dalam proses mengatur perilaku individu ditekankan untuk membuat tujuan, mengidentifikasi penguat, merencanakan tujuan yang ingin dicapai , menentukan konsekuensi dan mengevaluasi efektivitas . Tehnik *self-management* melatih individu untuk mengubah perilaku kurang tepat yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

### **b. Tujuan *Self-Management***

Miltenberger (2012: 402) “*The goal of self-management is to decrease or eliminate the behavioral excess so that the negative outcome does not occur in the future*”.

*Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self-management* membantu konseli

mengembangkan perilaku yang lebih adaptive. Dapat disimpulkan bahwa *Self-management* bertujuan untuk membantu konseling agar dapat mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya), menata kembali lingkungan sebagai antecedent atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Sementara, Safarino (2011:352) mengemukakan ada empat tujuan *self-management* yaitu :

- 1) usaha menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari
- 2) untuk menghentikan kebiasaan negative yang tidak diinginkan
- 3) untuk mengembangkan perilaku gaya hidup yang diinginkan
- 4) untuk menguasai keterampilan yang sulit

Tujuan teknik *self-management* menurut Ratna (2013:12) adalah untuk memperdayakan konseling untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah perubahan pada peningkatan perilaku yang dianggap baik dan benar serta penurunan pada perilaku yang dianggap tidak baik dan salah. Perubahan perilaku menuju perilaku yang lebih baik merupakan awal seorang individu mampu menyelesaikan tugas perkembangan seseuai dengan usia pada tahap perkembangannya.

Sejalan dengan Ratna, Mooney,et.all (2005) dalam penelitiannya mengenai *intervensi self-management* bahwa intervensi *self-management* untuk siswa yang mempunyai gangguan emosional dan perilaku menghasilkan efek positif yang besar pada hasil akademis dan Intervensi *self-monitoring* adalah teknik pengelolaan diri yang paling banyak diterapkan untuk siswa dengan *Emotional Behavior Disorders*.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *self-management* adalah untuk memperbaiki kebiasaan negative yang tidak diinginkan dan mengembangkan perilaku yang diinginkan agar menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari Dari tujuan *self-management* ini, diharapkan konseli dapat menangani perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mengatur perilakunya agar mampu mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mampu mengelola diri dalam pengaturan waktu belajar.

### **c. Fungsi *Self-Management***

Menurut Sarafino (2012:75) dengan belajar teknik *self management*, seseorang dapat memperkuat dua kemampuan umum yaitu sebagai berikut:

- 1) *Self-control* adalah kemampuan untuk menahan diri atas emosi, dorongan atau keinginan. Misalnya, individu dengan control diri dapat menahan godaan atau menunda kepuasan ketika mereka menginginkan sesuatu.

2) *Self-regulation* adalah kemampuan untuk mengarahkan dan memodulasi tindakan kita sendiri dan berperilaku tepat bahkan ketika tindakan kita tidak sedang dipantau oleh orang lain.

Seiring dengan pendapat Sarafino, Zacks and Hen (2018) dalam penelitiannya mengatakan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari perspektif situasional dan sebagai kegagalan dalam mempelajari *self-regulation* (pengaturan diri sendiri). Hal ini menyarankan bahwa intervensi harus mengatasi situasional dalam pengaturan diri untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan menunda-nunda.

Dengan belajar strategi *self-management*, individu dapat memperkuat kemampuan *kontrol diri* dan *regulasi diri*. Secara umum *self control* yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Adapun kemampuan *meregulasi diri* yang tinggi, seseorang akan mampu mengarahkan dan mengatur tindakan sendiri dan berperilaku tepat bahkan ketika tindakan kita tidak sedang dipantau oleh orang lain.

Dalam hal ini *self management* membantu agar peserta didik dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki serta mengatur perilakunya sendiri yang

bermasalah pada diri sendiri. Selain beberapa pendapat diatas, Ratna (2013:59) mengemukakan manfaat teknik *self management* antara lain:

- 1) membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
- 2) dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- 3) dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama

Dari beberapa pendapat diatas, disimpulkan bahwa fungsi *self-management* diantaranya individu dapat memperkuat kemampuan *kontrol diri* dan *regulasi diri*. Selain itu, teknik *self-management* dapat membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, melibatkan individu secara aktif sehingga menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain, serta individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka .

#### **d. Strategi dalam teknik *Self-Management***

Strategi *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur Secara

aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan. Menurut Sarafino (2012 : 353) Teknik *self-management* mencakup *Swa-monitor* dan *Behavior Contract*. *Swa-monitor* adalah prosedur di mana orang target mengamati perilakunya sendiri dan mencatat setiap contohnya, paling sering dalam hal frekuensi, besarnya, atau durasinya. Pemantauan mandiri yang merupakan metode perubahan perilaku sendiri dalam manajemen diri. Sedangkan *Behavior Contracts* merupakan perjanjian dengan diri sendiri.

Selain itu, Miltenberger (2012:404) menyebutkan strategi yang digunakan dalam *self management* diantaranya; *Goal-Setting and Self-Monitoring*, *Antecedent Manipulations*, *Behavioral Contracting*, mengatur *reinforcers* dan *punishers*, *Social Support*, *Self-Instructions and Self-Praise* (instruksi diri dan pujian diri).

Cormier& Nurius (2013:518) terdapat empat strategi dalam *self-management* meliputi *self-monitoring*, *self-reward*, *self-efficacy* dan *stimulus control*. Sedangkan Corey (2013:265) memaparkan bahwa teknik *self-management* terdiri dari *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control*. Lebih jelasnya dipaparkan sebagai berikut:

1) *Self Monitoring*

*Self monitoring* adalah proses konseling mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri dilakukan untuk menilai masalah,

sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli tentang tingkah laku bermasalah yakni prokrastinasi akademik. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (antesedent) dan menghasilkan konsekuensi.

*Self monitoring* digunakan konseli untuk mengumpulkan base line data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi pengubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi. *Self monitoring* juga sangat berguna untuk evaluasi. Ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988:196).

Relevan dengan penelitian Briesch and Chafouleas (2009) terkait intervensi *self management* untuk mempromosikan perilaku yang sesuai dikelas. Intervensi yang dikelola siswa sendiri melalui *self monitoring* menunjukkan efek tambahan di atas intervensi yang dikelola guru. Keterlibatan dan kontrol siswa yang lebih besar telah menunjukkan efek tambahan di atas intervensi yang dikelola guru. Namun, meskipun intervensi manajemen diri tampaknya telah

mengalami perubahan kecil ke arah peningkatan ketergantungan pada kontinjensi internal (yaitu, yang dikelola siswa), orang dewasa terus memainkan peran besar dalam implementasi. Langkah – langkah dalam *self monitoring* adalah sebagai berikut :

*a) Rasional*

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus memahami apakah teknik pemantauan diri yang hendak digunakan itu dan bagaimana tekniknya. Konselor dapat memberikan penjelasan tentang apa yang akan dimonitoring dan mengapa, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri, dan dapat dilakukan sesering mungkin. Peneliti menjelaskan tujuan dan gambaran singkat tentang prosedur strategi secara garis besar.

*b) Penentuan respon*

Ketika klien melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau penentuan respons. Konselor membantu konseli menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit. Konselor/peneliti memilih target respons yang akan dimonitor, hal ini meliputi: jenis respon, kekuatan atau valensi respon, dan jumlah respon. Termasuk dalam langkah ini adalah membedakan valensi respons sasaran antara yang positif dan negatif. Pemantauan terhadap respons positif dapat meningkatkan perilaku, sedangkan

pemantauan terhadap respons negatif dapat mengurangi perilaku.

Yang perlu diperhatikan juga adalah perlunya pembatasi respons.

Respon yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah respon yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi. Respon yang ditentukan diantaranya siswa mampu mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, siswa mampu melawan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. serta siswa memiliki semangat untuk belajar.

c) *Mencatat respon*

Setelah klien belajar menentukan respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Konselor mengajarkan konseli tentang waktu, metode, dan alat –alat untuk mencatat. Setelah diberikan penjelasan, konseli hendaknya berlatih mencatat sebelum benar – benar melakukannya. Saat mencatat meliputi tiga hal, mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respon atau mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respon, mencatat dengan segera, dan mencatat ketika tidak ada respon-respon lain yang mengganggu pencatatan/ perencanaan. Langkah yang berikutnya adalah metode dalam mencatat meliputi: menghitung frekuensi, mengukur lamanya (mencatat terus-menerus atau waktu yang digunakan untuk mencatat secara acak), namun dalam penelitian ini peneliti

akan meminta konseli untuk mencatat secara terus menerus.

*d) Membuat peta respon / memetakan respon*

Setiap minggu konseli dapat menjumlah frekuensi dan membuat peta. Dengan cara membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat

*e) Memperlihatkan data*

Konseli dapat menempelkan peta data di tempat yang mudah dilihat oleh dirinya sendiri dan orang lain sehingga mendorong untuk kemajuannya. Komentar dari orang lain juga dapat memperkuat keinginan untuk maju.

*f) Analisis data*

Konseli membawa datanya ke konselor untuk ditinjau kembali dan konseli pun dapat memulai sendiri dan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahan.

Cormier dan cormier (1985:531) menyarankan pengguna *self monitoring log*. Adapun bentuk formatnya sebagaimana tertera pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Format pemantauan diri**

Tanggal dan waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari, tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku	Catat hal diluar diri yang menggerakan untuk	Catat pikiran atau perasaan apa yang	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1-	Beri nilai dalam mekampuan mengendalikan situasi 1=buruk,2=ckp,

	u sasaran terjadi	mewujudk an perilaku sasaran	muncul pada saat dapat mewujudk an perilaku sasaran		rdh, 2=sdg,3=tg g, 4=sangat tgg	3=baik, 4= sangat baik
--	-------------------------	---------------------------------------	---	--	---	---------------------------

## 2) *Stimulus Control*

*Stimulus Control* adalah penyusunan atau perencanaan kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu.

## 3) *Self-Reward*

*Self-Reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang di inginkan. *Self-reward* digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Djamarah (2015) memaparkan penguatan memiliki tujuan sebagai berikut; (1) meningkatkan perhatian siswa dan membantu mereka untuk belajar secara selektif, (2) memberikan motivasi kepada siswa, (3) mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar, (4) mengontrol dan mengubah perilaku siswa yang mengganggu pembelajaran proses, (5) meningkatkan cara-cara belajar produktif, (6) mengarahkan pada pemikiran divergen, dan pembuatan inisiatif bebas.

Jefferson (2016) manajemen diri harus digunakan dalam hubungannya dengan strategi penguatan untuk membuat siswa fokus

pada perilaku yang sesuai saat menggunakan strategi *self-management*.

Hal ini relevan dengan penelitian Nisa, dkk (2020) konseling *self-management* dan *reinforcement* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa.

#### 4) *Self-Contracting*

*Self-contracting* adalah kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri. Langkah-langkah dalam *self-contracting* dimulai dari (1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya; (2) Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya; (3) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-management* nya; (4) Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya; (5) Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa sendiri; (6) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

**Tabel 2. Format *self contracting***

LEMBAR KONTRAK DIRI SISWA	
Nama	:
Kelas	:
Format Kontrak Diri	
Tanggal Mulai	:
Tanggal Selesai	:
Tujuan	: Melakukan kontrak diri untuk menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik

Motivasi (keuntungan) :

Identifikasi langkah yang dilakukan untuk berubah :

Pilih salah satu tindakan dan antisipasi langkah lainnya dalam mencapai satu tujuan dengan proses perubahan yang sesuai:

Saya,..... setuju kedepannya untuk bekerja dalam keseharian saya dalam pelaksanaannya saya akan menjalankan dan mematuhi setiap point dalam perjanjian ini.

Tanda Tangan :

Saksi

Relevan dengan penelitian Purnama,et.all (2019) bahwa kontrak perilaku efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan teknik kontrak perilaku konseling perilaku lebih menekankan pada pemberian *reward, punishment dan reinforcement*. Kontrak perilaku digunakan agar konseli diberikan hukuman jika konseli tidak dapat mengikuti kontrak yang telah disepakati begitu pula sebaliknya jika konseli dapat merubah perilakunya sesuai kontrak yang telah disepakati, maka akan diberikan *reward* sehingga konseli dapat mempertahankan perilaku adaptif yang telah dibesarkan. Sejalan dengan penelitian Purnama, Sidiq et.all (2020) hasil penelitiannya mengatakan bahwa kelompok eksperimen dengan teknik kontrak perilaku memperoleh penurunan yang lebih tinggi daripada kelompok intervensi lain (token economy).

Dari berbagai jenis strategi *self-management* diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* memiliki beberapa strategi dari beberapa ahli yang

dapat dikombinasi diantaranya *Self-monitoring*, *stimulus control*, *self-reward*, *self-contracting*, *manipulasi antecedent*, dan dukungan sosial. Sejalan dengan penelitian Busacca,et.all (2015) paket intervensi *self-management* biasanya memasukkan kombinasi dari satu atau lebih dari strategi berikut: pemantauan diri (observasi diri dan pencatatan diri), penetapan tujuan, evaluasi diri, dan penguatan diri.

Pada penelitian ini akan digunakan kombinasi strategi *self-management* yaitu *self-monitoring* dan *self-reward*. Busacca,et.all, (2015) mengatakan bahwa *Self-monitoring* biasanya merupakan dasar dari intervensi *self-management* dan melibatkan siswa secara sistematis mengamati perilaku mereka sendiri dan merekam diri sendiri terjadinya atau tidak terjadinya perilaku target.

Dalton,et.all (1999) menjelaskan bahwa teknik manajemen mandiri biasanya mencakup setidaknya satu, atau kombinasi, dari elemen-elemen berikut: penetapan tujuan pribadi, pemantauan diri, evaluasi diri dan pencatatan, penguatan diri, dan grafik diri. Maag,et.all (1993) Yang paling populer dari teknik yang disebutkan di atas dalam pengaturan kelas adalah pemantauan diri, yang melibatkan pengamatan dan pencatatan perilaku seseorang.

Nursalim (2013:153) menyatakan bahwa *self-monitoring* adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri, sehingga prokrastinasi akademik diharapkan semakin menurun. Sejalan dengan penelitian. Mooney et.all (2005) mengatakan bahwa intervensi *self-*

*monitoring* adalah teknik manajemen diri yang paling banyak diterapkan, intervensi penyelesaian tujuan antara yang terakhir digunakan, bersama dengan studi menggunakan beberapa element. Selain *self-monitoring*, Sholikhah, dkk (2017) dalam penelitian mengungkapkan bahwa salah satu pendekatan yang dapat dilakukan guna mereduksi prokrastinasi adalah dengan diberi *reinforcement* (penguatan).

Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab konseli, peneliti memilih teknik *self-management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* untuk menekan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan. Dalam menggunakan strategi *self-monitoring* diharapkan konseli yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dapat memantau adanya perubahan sikap dengan cara memonitor setiap hari dan di sesi konseling kelompok yang berikutnya konselor bisa lebih mudah membantu siswa dan bisa mengetahui sejauh mana perubahan perilaku dan juga motivasi mereka untuk semakin berprestasi. Kemudian diberikan *reinforcement positif* dalam bentuk *reward* sebagai penguat agar konseli dapat mempertahankan perilaku pada tingkat yang diinginkan. Dengan demikian, tujuan dalam penelitian ini dapat sesuai dengan harapan yaitu meningkatkan kontrol diri siswa dalam mengelola waktu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

**e. Langkah-langkah dalam merencanakan teknik *Self-Management***

Komalasari (2011: 182) menyebutkan bahwa *self-management* dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah laku sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan

yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Miltenberger (2012:409) juga menguraikan sembilan prosedur dalam *self-management* , diantaranya a) membuat keputusan untuk terlibat dalam manajemen diri, b) tentukan perilaku sasaran dan perilaku bersaing, c) tetapkan tujuan, d) *Self Monitoring* , e) lakukan penilaian fungsional, f) memilih strategi *self management* yang tepat, g) mengevaluasi perubahan, h) mengevaluasi kembali strategi pengelolaan diri jika diperlukan dan i) menerapkan strategi pemeliharaan. Penjelasan langkah-langkah *self management* Miltenberger (2012:409) adalah sebagai berikut :

- 1) Memutuskan keterlibatan dalam management diri. Anda membuat keputusan untuk terlibat dalam program manajemen diri setelah periode ketidakpuasan dengan beberapa aspek perilaku anda sendiri. Saat Anda mulai memikirkannya perilaku yang tidak memuaskan dan bayangan bagaimana perilaku itu bisa meningkat, Anda menjadi termotivasi untuk mengambil beberapa Tindakan.
- 2) Menentukan perilaku sasaran dan perilaku bersaing. Tujuan dari program management diri adalah untuk meningkatkan atau menurunkan tingkat target perilaku. Anda harus terlebih dahulu menentukan perilaku target yang akan diubah sehingga Anda dapat mencatatnya secara akurat dan menerapkan strategi pengelolaan mandiri dengan benar.

- 3) Menetapkan tujuan. Tujuan anda adalah tingkat yang diinginkan dari perilaku sasaran yang akan dicapai dalam proyek manajemen diri.
- 4) *Self-monitoring.* Setelah mendefinisikan perilaku sasaran. Anda mengembangkan dan membuat rencana pemantauan diri
- 5) Melakukan penilaian fungsional untuk menentukan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target dan perilaku alternatif yang bersaing.
- 6) Memilih strategi management diri yang tepat. Pada titik ini dalam proses, anda harus memilih strategi pengelolaan diri untuk memodifikasi perilaku target anda.
- 7) Mengevaluasi perubahan. Setelah anda telah menerapkan strategi managemen diri, lalu tahap mengumpulkan data melalui *self monitoring* dan mengevaluasi apakah perilaku target anda berubah kearah yang diinginkan
- 8) Mengevaluasi kembali strategi pengelolaan diri jika diperlukan. Jika perilaku sasaran adalah tidak mengubah kearah yang diinginkan setelah anda menerapkan strategi management diri, anda harus mempertimbangkan dua jenis masalah yang mungkin telah berkontribusi terhadap ketidakefektifan strategi managemen diri.
- 9) Menerapkan strategi pemeliharaan. Setelah anda mencapai tujuan anda dalam program manajemen diri anda, sekarang saatnya untuk menerapkan strategi untuk mempertahankan perilaku target pada tingkat yang dinginkan.

Langkah-langkah yang telah dipaparkan diatas merupakan proses yang dilakukan oleh setiap individu dalam menjalankan strategi *selfmanagement* sehingga individu dapat melakukan mamajemen diri secara optimal.

**f. Efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik**

Ritonga (2015) efektivitas adalah kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat atau peralatan yang tepat untuk pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Efektivitas selalu terkait dengan hubungan antara hasil yang diharapkan dengan hasil yang sesungguhnya dicapai.

Layanan konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (konseli) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota. Layanan konseling kelompok efektif untuk mengentaskan masalah siswa khususnya perilaku prokrastinasi akademik didalam situasi kelompok.

Dari berbagai pendekatan yang ada, peneliti beranggapan bahwa metode yang menarik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu melalui layanan konseling *behavioristik* teknik *self-management* dengan menerapkan strategi *self-monitoring* dan *self-reward*. Karena konseling behavioristik berfokus pada perubahan perilaku dan dapat diamati secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti akan menguji keefektifan layanan *self-management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

Teknik *self-management* melibatkan siswa untuk mengamati perilakunya sendiri, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan langkah-langkah yang diberi nilai untuk mencapai tujuannya dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi prosedur.

Layanan *self-management* efektif dilihat dari hasil evaluasi siswa setelah mengikuti strategi *self-monitoring* dan *self-reward* serta hasil *posttest* perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang pada awalnya mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi, setelah mendapatkan layanan konseling strategi *self-monitoring* dan *self-reward* perilaku prokrastinasi akademik siswa menjadi rendah. Siswa dapat melakukan suatu perubahan yang efektif terhadap perilaku misalnya menjadi lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar.

*Self-monitoring* digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati. Melalui *self-monitoring*, individu melakukan latihan monitoring diri dengan mencatat aktivitas yang ingin dilakukan, mengatur serta mengarahkan perilaku yang diinginkan. Kemudian *self-reward* sebagai penguat agar konseli dapat mempertahankan perilaku pada tingkat yang diinginkan.

Desain layanan dalam pelaksanaan *self-management* menggunakan prosedur menurut Miltenberger (2012:409) diantaranya:

- 1) Siswa membuat keputusan untuk terlibat dalam manajemen diri.
- 2) Siswa mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik
- 3) Siswa menentukan sikap dan keinginan untuk mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
- 4) Setelah menentukan perilaku sasaran, peneliti menjelaskan teknik *self-management*
- 5) Siswa memilih satu atau lebih dari teknik *self-management*
- 6) Siswa berlatih strategi yang dipilih yaitu *self-monitoring* dan *self-reward*
- 7) Siswa menggunakan strategi yang dipilih dalam kurun waktu 3 bulan. Dalam kurun waktu tersebut siswa mengamati dan mencatat keinginan yang terindikasi sebagai perilaku prokrastinasi akademik dan menentukan perilaku bersaing.
- 8) Merangkum strategi yang digunakan serta mengevaluasi perubahan mengenai strategi pengelolaan diri
- 9) Menerapkan strategi pemeliharaan dengan meningkatkan perilaku sasaran. Dengan *latihan self-management* ini harapannya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat menurun.

### **3. Prokrastinasi Akademik**

#### **a. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Burka dan Yuan (2010:5) menjelaskan kamus dari kata “*procrastinate*” is “*to postpone, put off, defer, prolong.*” Atau menunda adalah menunda, memperpanjang. Kata itu berasal dari penggabungan dua bahasa Latin kata: *pro*, yang berarti “*maju*”, dan *crastinus*, yang berarti “keputusan hari esok.”. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Jadi, dari kutipan diatas prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok.

Solomon & Rothblum (1984:503) mengatakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Di bidang akademik sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan siswa. Perilaku penundaan tugas tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik dan orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator. Dalam situasi akademik Mccloskey JD (2011:3) mengatakan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan sekolah. Penundaan akademik terjadi dengan siswa dari segala usia,

Adapun Senecal et. all (1995: 607) menjelaskan

*“procrastination as „...knowing that one is supposed to and perhaps even wanting to complete an academic task but failing to perform the activity within the expected or desired time frame”. Procrastination involves avoiding doing what we know we should be doing. Sometimes we can be creative in our avoidance strategies. If you find yourself procrastinating on a regular basis then a bit of soul searching is worth doing to help you understand the reasons for your inactivity”*

Dalam perilaku prokrastinasi akademik, seseorang seharusnya dan bahkan mungkin ingin menyelesaikan tugas akademis tetapi gagal melakukan aktivitas dalam kerangka waktu yang diharapkan atau diinginkan. Penundaan melibatkan seseorang untuk menghindari melakukan apa yang kita tahu harus kita lakukan. Perkembangan studi tentang prokrastinasi menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan masalah kemampuan membagi waktu semata. Hal itu merupakan proses yang kompleks yang mencakup masalah afektif, kognitif, dan komponen perilaku (Burka dan Yuen, 2008: 1-3)

Petrie (2014:22) menyebutkan orang yang suka menunda-nunda menempatkan penekanan yang berlebihan pada pencapaian untuk mempertahankan harga diri mereka. Bagi mereka dengan perasaan rentan terhadap diri sendiri, penundaan juga merupakan keuntungan untuk melindungi harga diri mereka dengan menghubungkan kegagalan dengan kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas, bukan karena kurangnya kemampuan. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis diantaranya (seperti mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau

mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang tersedia (Solomon & Rothblum, 1984:505).

Klingsieck (2013: 26) menyatakan bahwa penundaan dapat didefinisikan sebagai penundaan sukarela dari aktivitas yang diinginkan (secara pribadi) penting, meskipun mengharapkan konsekuensi negatif potensial yang lebih besar daripada konsekuensi positif dari penundaan.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi ialah perilaku menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Sedangkan, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan aktivitas sekolah atau akademik.

Prokrastinasi dapat menyebabkan banyak kerugian diantaranya mengakibatkan kecemasan dan rasa bersalah, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokrastinasi berlebihan. Meski dianggap normal bagi manusia sampai batas tertentu, hal ini dapat menjadi masalah jika melewati batas normal. Seperti yang jabarkan oleh Tice dan Baumeister (1997) prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan

prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stress.

Selain itu, kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (1984) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu penggerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Burka dan Yuen, Boice, dalam Ferrari dkk (1995:3) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai suatu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi tugas. Prokrastinasi juga dapat hanya dikatakan sebagai suatu perilaku menunda-nunda tugas, atau menunda memulai menyelesaikan tugas, tetapi bisa juga dikatakan sebagai usaha untuk menghindari tugas sebagai ungkapan rasa tidak suka pada tugas tersebut dan adanya perasaan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Selain itu, Ellis dan Knaus (Ferrari 1995:72) menyatakan bahwa prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai suatu *trait* atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas karena dilakukan secara berulang-ulang dan sengaja, serta menimbulkan perasaan tidak nyaman yang secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Selain itu adanya unsur irrasional yang dimiliki oleh pelaku prokrastinasi, yaitu adanya pemikiran

bahwa semua tugas harus diselesaikan dengan perfeksionis atau sempurna, sehingga lebih baik menangguhkan sampai hari esok atau tidak mengerjakannya segera karena ditakutkan tidak akan menghasilkan pekerjaan yang maksimal.

Diterangkan juga oleh Spillane (2003: 99) bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas bagi setiap orang. Kecenderungan ini bisa tanpa alasan, bias juga dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecenderungan prokrastinasi menjadi salah satu sumber stres, rasa bersalah, dikejar-kejar pekerjaan atau tugas pada saat-saat terakhir yang sudah ditentukan dan rusaknya kerjasama.

Knaus (2010:16) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Dengan demikian, bertolak dari berbagai definisi yang telah diutarakan di atas, secara umum dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi, adanya pemikiran bahwa

semua tugas harus diselesaikan dengan perfeksionis atau sempurna, yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan tujuan belajar tidak dapat tercapai.

Karena ranah penelitian dilakukan pada siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Akademik yang dimaksud yaitu kegiatan yang berada pada lingkungan sekolah dan merupakan peraturan yang harus dilaksanakan oleh siswa.

#### **b. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor. Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik.

Ferrari (Ferrari, Johnson & McCown, 1995:7) membagi prokrastinasi akademik menjadi dua bentuk yaitu *Functional procrastination* dan *Disfunctional procrastination*.

1) *Functional procrastination*,

Yaitu penundaan pekerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer(tugas yang penting). Dala kenyataannya, untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada juga yang lama. Jadi, penundaan dilakukan dengan maksud hingga waktu yang tepat agar memperoleh informasi yang lengkap untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Prokrastinasi macam ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.

Relevan dengan penelitian Glick dan Orsillo (2015) terkait dengan prokrastinasi fungsional yaitu siswa menggunakan manajemen waktu seperti menetapkan tenggat waktu, memantau dan melaporkan kepatuhan tenggat waktu, membuat spesifik rencana untuk menyelesaikan tujuan dan mempelajari keterampilan belajar untuk penyelesaian tugas.

## 2) *Disfunctional procrastination,*

Yaitu penundaan yang dilakukan tanpa tujuan tertentu dan dapat menimbulkan masalah serta dampak yang buruk. *Disfunctional procrastination* dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu :

### a) *Decisional procrastination,*

adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan.

Prokrastinasi dalam pengambilan keputusan merupakan antecedent kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersiapkan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah.

*Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

b) *Behavioral procrastination*,

adalah suatu penundaan dalam bertindak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan nilai negative padanya atau mengancam *self esteem*-nya. Prokrastinasi dalam bertindak merupakan penundaan yang dilakukan dalam kegiatan dan tugas sehari-hari. *Behavioral procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

Sejalan dengan jenis prokrastinasi yang telah dijelaskan diatas, Kim,et.all (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan penundaan telah

dianggap sebagai perilaku *disfungsional* atau penundaan perilaku yang tidak rasional terkait dengan hasil negative. Perilaku *disfungsional* sebagai penundaan secara sukarela dari tindakan yang dimaksudkan meskipun mengharapkan menjadi lebih buruk. Sementara penundaan yang fungsional dimana seseorang dengan sengaja menunda tindakannya dan mendapatkan keuntungan darinya. Penundaan *fungsional* menggambarkan karakteristik perilaku yang mencakup preferensi individu untuk tekanan waktu, keputusan kognitif untuk menunda-nunda, kapasitas untuk memenuhi tenggat waktu, dan kemampuan untuk mencapai hasil yang memuaskan. Dalam penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

Sedangkan Chu dan Choi (2005: 247) membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk yaitu :

1) *Passive procrastination*

yaitu meliputi mereka yang melakukan prokrastinasi dalam artian tradisional. Secara kognitif, mereka yang termasuk *passive procrastinator* tidak dengan sengaja melakukan penundaan mengerjakan tugas, tetapi lebih cenderung menunda tugas karena tidak mampu membuat keputusan dengan cepat dan bertindak dengan segera.

Oleh karena itu, *passive procrastination* merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan sering menimbulkan masalah.

Berdasarkan perspektif di atas maka ada dua bentuk *passive procrastination* yaitu

(a) terkait dengan keputusan (*decisional*)

*Decisional procrastination* merupakan suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk proskrastinasi ini merupakan sesuatu yang mengawali (*anteseden*) kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu tugas. Hal itu dilakukan karena menganggap tugas sebagai sesuatu yang penuh dengan tekanan.

(b) tindakan menghindar (*avoidance*)

Dampak dari hal tersebut lebih jauh adalah munculnya *avoidance procrastination* yang berupa perilaku untuk menghindarkan diri dari kondisi yang dianggap penuh tekanan tersebut. Bentuk perilaku yang nampak (*behavioral*) penundaan dianggap sebagai cara untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugas namun yang terjadi justru sebaliknya hasil buruk, merasa tidak mampu, gagal, dan sebagainya. Oleh karena itu, *passive procrastinator* merupakan perilaku negatif yang tidak berujung dan proskrastinasi inilah yang harus segera dihentikan.

## 2) *Active procrastination*

yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, penundaan dilakukan karena sebaliknya pelaku merasa sanggup bertanggung jawab terhadap

perilakunya menunda. Mereka menunda tindakannya secara sengaja dan memfokuskan perhatiannya pada tugas lain yang lebih penting. Penundaan dilakukan secara disengaja untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam semua tugas yang dihadapi. Hal ini karena dirinya mampu mengatur diri dan tugas secara efektif. Dengan demikian, *passive procrastinator* dan *active procrastinator* berbeda baik secara kognitif, afektif, dan perilakunya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk prokrastinasi akademik diantaranya *Functional procrastination*, *Disfunctional procrastination*, *Active procrastination* dan *passive procrastination*. *Functional procrastination* mempunyai kesamaan dengan *active procrastination* karena bentuk penundaan ini dilakukan dengan disertai alasan yang kuat dan mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Sebaliknya dengan *disfunctional procrastination* yang mempunyai kesamaan dengan *passive procrastination*. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugas namun yang terjadi justru sebaliknya hasil buruk, merasa tidak mampu, gagal, dan sebagainya. Proskrastinasi pasif harus segera dihentikan di kalangan siswa karena prokrastinasi ini menampakan penundaan yang tidak bertujuan dan membawa merugikan. Strategi yang dapat dilakukan untuk menghentikan prokrastinasi dengan bantuan strategi *self management*.

Adapun menurut Santrock (2009:235), prokrastinasi memiliki banyak bentuk, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu
- 2) Meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki.
- 3) Menggunakan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi internet
- 4) Mengelabui diri sendiri dengan menyatakan bahwa perbuatan biasa saja atau buruk sebagai suatu hal yang dapat diterima
- 5) Mengganti aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan aktivitas yang berguna namun kurang penting
- 6) Meyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan
- 7) Mendramatisi komitmen terhadap suatu tugas alih-alih mengerjakannya
- 8) Hanya bertekun pada sebagian kecil tugas.

Sementara itu, Ghulfron dan Rini (2011 : 157) menjelaskan jenis-jenis prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik dibagi kedalam enam area jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh siswa. Enam area akademik tersebut, yaitu:

- 1) Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.

- 2) Tugas belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- 3) Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- 4) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerojaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- 5) Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya.
- 6) Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum misalnya kegiatan ekstrakurikuler

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mempunyai beberapa bentuk yaitu *Fungtional procrastination*, *Disfunctional procrastination*, *Active procrastination*, *Passive procrastination* serta ada enam area prokrastinasi akademik yaitu tugas menulis, tugas untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas kerja administratif, menghadiri pertemuan dan tugas akademik secara keseluruhan. Area prokrastinasi akademik siswa SMAN 2 Banguntapan sebagian besar berada pada area tugas menulis dan tugas belajar. Tugas

menulis yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya yang bersifat take home. Sedangkan tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.

### **c. Ciri-ciri prokrastinasi akademik**

Burka dan Yuen (2008:7) menyebutkan bahwa individu dapat mengetahui apakah dirinya seorang procrastinator atau bukan melalui ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Prokrastinator lebih suka menunda-nunda tugas atau pekerjaan  
Siswa yang melakukan prorastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan.
- 2) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang dan menganggap bahwa menunda suatu tugas bukanlah sebuah masalah  
Siswa yang menganggap menunda pekerjaan bukan suatu masalah memerlukan waktu lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas, sehingga siswa tidak bisa menyelesaikan tugas-tugasnya secara maksimal.
- 3) Melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang dan terus menerus  
Siswa tahu bahwa tugas yang dihadapinya itu penting dan harus segera diselesaikan. Akan tetapi dia mengulangi perilaku prokrastinasi demi hal yang ia senangi.

- 4) Pelaku prokrastinasi mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan

Karena sering menunda-nunda tugas atau pekerjaan siswa akan menghabiskan lebih banyak waktunya hanya untuk memikirkan keputusan apa yang akan dia ambil.

Kemudian Ghufron dan Rini (2010:160) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri- ciri berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Seorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Selain itu, seorang yang prokrastinasi juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan, dalam

arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri-ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya.

Sedangkan, Menurut Burka & Yuen (1983: 16), seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut

sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistik sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

2) Perfeksionis

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

3) Tingkah laku menghindari

Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya pelaku prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, pelaku prokrastinasi tidak bermaksud untuk tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, melainkan menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan melakukan aktivitas lain, sehingga efisiensi waktu tidak terpenuhi, dalam artian waktu yang dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan tugas terpakai oleh kegiatan lain. Ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari sikap seseorang yang melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Adapun ciri-ciri lain mengenai prokrastinasi akademik yaitu seseorang berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulangi perilaku prokrastinasi, perilaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan yang akan menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan. Jadi, siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.. Tentunya ini mengakibatkan tugas yang seharusnya dapat selesai tepat waktu terbengkalai dan terancam gagal.

#### **d. Faktor penyebab prokrastinasi akademik**

Solomon and Rothblum (1984) mengatakan bahwa yang menyebabkan penundaan adalah ketakutan akan kegagalan dan merasa

tugas yang dihadapi tidak menyenangkan. Dalam kasus takut gagal, penundaan telah dijelaskan oleh ciri-ciri seperti perfeksionisme, kecemasan dan keyakinan efikasi diri yang rendah mengenai keterampilan seseorang dalam mengatur dan mengatur diri sendiri agar berhasil pada tugas-tugas tertentu.

Salah satu penyebab paling mendasar dari perilaku penundaan adalah karakteristik tugas seperti ketidaksukaan terhadap tugas dan waktu hukuman serta penghargaan. Jika suatu tugas sulit dan hanya menghasilkan sedikit imbalan, biasanya orang merasa ragu untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, tugas-tugas yang membosankan, membosankan, atau tidak menyenangkan, ambigu atau sulit untuk dilakukan, dan melibatkan kepuasan yang tertunda. Paling rentan terhadap penundaan seperti yang diungkapkan, Seperti yang diungkapkan Kanten and Kanten (2016) dalam literturnya menjelaskan mengenai salah satu penyebab prokrastinasi.

*"...One of the most basic causes of the procrastination behavior is the characteristics of the task such as the aversiveness of the task and the timing of punishments and rewards. If a task is difficult and yields very few immediate rewards, Typically people feel hesitant to initiate and complete the task. In other words, the tasks which are boring, tedious, or aversive, ambiguous or difficulty to perform, and involve delayed gratification are most susceptible to procrastination" (Kanten and Kanten, 2016)*

Selain pendapat diatas, Burka dan Yuan (2008:155) juga menyebutkan faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi akademik antara lain :

- 1) *Low Confidence in Your Ability to Succeed*

- 2) *Task Aversiveness: Expecting That the Process Will Be Difficult or the Outcome Will Be Unpleasant*
- 3) *The Goal or Reward Is Too Far Away to Feel Real or Meaningful.*
- 4) *Difficulties in Self-regulation, Such as Being Impulsive and Distractible*

Akinsola dan Tella (2007:465) mengungkapkan beberapa faktor penyebab terjadinya penundaan. Mereka mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, diantaranya:

- 1) *Time Management*

Seorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Para procrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal ini membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.

- 2) *Inability to concentrate or having low levels of conscientiousness or ones work is a second reason for procrastination.*

Penundaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

- 3) *The fear and anxiety related to failure.*

Seorang dalam katagori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk menghawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya

4) *Negative belief about ones capability is another reason to procrastinate.*

Harapan yang tidak sesuai realitas dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Sementara itu, Patrzek, Grunschel dan Fries (2012:190) dalam penelitiannya menyebutkan dua faktor penyebab individu menunda tugas atau prokrastinasi yaitu. Faktor internal merupakan penyebab yang berasal dari dalam diri individu, berkaitan dengan karakteristik siswa. Faktor eksternal merupakan penyebab yang berasal dari luar diri individu, berkaitan dengan lingkungan siswa.

1) Faktor Internal

- a) Afeksi, yaitu faktor yang berkenaan dengan perasaan, meliputi rasa cemas, tidak puas, gagal, merasa tertekan, merasa kewalahan (kesulitan) dan merasa kelelahan.
- b) Kondisi mental dan fisik, yaitu berkenaan dengan kondisi mental individu , yang meliputi kelelahan dan kesakitan
- c) Kognitif yaitu faktor yang berkenaan dengan kesadaran diri individu seperti perenungan yang dilakukan oleh individu terhadap kegiatan atau tugas yang telah dikerjakan maupun yang belum dikerjakan.

- d) Keyakinan personal, merupakan faktor yang berkaitan seseorang, seperti “saya melakukan yang terbaik di bawah tekanan yang tinggi”, “segala sesuatu akan bekerja di akhir waktu”, “pekerjaan saya harus sempurna”, “keseimbangan kehidupan-pekerjaan sangat penting bagi saya”.
- e) Pemahaman terhadap karakteristik tugas, yaitu faktor yang berkaitan dengan pemahaman seseorang terhadap karakteristik tugas yang diterima, seperti sangat sulit, komplek, sulit, tidak penting, tidak menarik, tidak rinci, penting, dan memaksakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan alternative lain yang lebih menyenangkan.

2) Faktor Eksternal

- a) Kondisi tugas individu, merupakan faktor yang berkaitan dengan kondisi tugas individu, seperti beban yang tinggi, masalah elompok dalam belajar, dan tidak adanya integrasi sosial.
- b) Karakteristik pengajar, yaitu faktor yang berkaitan dengan karakteristik dari pengajar seperti sangat santai mengajar, menuntut, sedikit dukungan, rendahnya kemampuan dalam mendidik, tidak mudah untuk diajak kompromi dan tidak simpatik.
- c) Kondisi institusi yaitu faktor yang berkaitan dengan kondisi kelembagaan suatu institusi, seperti ujian yang terlalu banyak di akhir semester, buruknya pengaturan mata pelajaran, kekurangan

pada format dan isi pada saat pembelajaran , dan regulasi pada bahan pembelajaran sangat sedikit.

Sementara, Ghufron & Rini (2010 :163) juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan dalam faktor internal dan faktor eksternal.

### 1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang membentuk perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu:

#### a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokastinasi. Walaupun prokastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

#### b) Kondisi psikologis individu

Kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga

akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

### a) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferarri dan Ollive menemukan tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

Sejalan dengan Won dan Hirley (2018) menyebutkan bahwa orangtua merupakan faktor pendorong untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Orang tua memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mereka merasa cukup manjur untuk mengatur waktu mereka secara efektif dan menghindari menunda tugas

akademik mereka. Semakin banyak yang dirasakan siswa bahwa orang tua mereka memberikan kesempatan bagi mereka untuk membuat pilihan, memberikan alasan untuk keputusan mereka, dan mengakui perasaan anak mereka, semakin banyak remaja yang dilaporkan mampu membuat keputusan sendiri mengenai bagaimana mereka mengelola anak mereka. waktu belajar, baik dalam hal perencanaan dan pemantauan

b) Kondisi lingkungan yang Lenient

Kondisi lingkungan yang linient, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Hal ini berarti lingkungan yang di dalamnya terdapat pengawasan yang rendah maka akan cenderung menghasilkan individu yang mengalami prokrastinasi akademik lebih banyak dibandingkan individu yang berada di lingkungan yang di dalamnya penuh dengan pengawasan.

Ferarri,dkk (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Selain itu, *reward* dan *punishment* dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi. Burka dan Yuen (2008) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa

suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.

Adapun menurut Adrianata dan Sia (2007:358) disebutkan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu:

- 1) Tingkat aversivitas sebuah tugas.

Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi. Contohnya adalah skripsi yang memiliki beban yang berat membuat banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap penyelesaian atau penggerjaan skripsi.

- 2) Orientasi terhadap waktu.

Menurut Jackson, Fritch, Nagasaka, dan Pope (2003), individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkap oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai goal semakin longgar (2007).

- 3) Perfeksionisme.

Karakteristik perfeksionis membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Perfeksionisme secara konseptual terbagi atas perfeksionisme diri, perfeksionisme terhadap orang lain, dan perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial. Perfeksionisme diri berarti tuntutan terhadap diri sendiri untuk menjadi sempurna. Perfeksionisme terhadap orang lain berarti menuntut orang lain seperti orang tua, anak, saudara, teman, dan pasangan hidup untuk menjadi sempurna. Yang terakhir, perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial, berarti individu dituntut menjadi sempurna oleh orang lain/eksternal (Hewitt, 2003).

#### 4) Usia dan gender.

Dalam penelitian mengenai demografi prokrastinasi, tidak ditemukan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam kemunculan perilaku prokrastinasi, namun laki-laki dikatakan lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan wanita. Semakin matang usia, semakin terjadi penurunan perilaku prokrastinasi dengan korelasi sebesar -0.15 (Steel, 2007). Menurut Ferrari & Ollivete (Ghufron, 2003: 28), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dipahami bahwa prokrastinasi akademik dapat di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal dimana berasal dari diri individu itu sendiri diantaranya kondisi fisik dan kondisi psikis. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah kecemasan menghadapi evaluasi, perfeksionisme, kesulitan dalam membuat keputusan, ketergantungan terhadap orang lain, task aversiveness, kurangnya kepercayaan diri, kemalasan, kurangnya asertivitas, ketakutan untuk sukses, manajemen waktu, pemberontakan, pengambilan resiko dan pengaruh teman.

**e. Hubungan antara layanan *self-management* dengan perilaku prokrastinasi akademik**

Untuk mengatasi tingginya perilaku prokrastinasi pada siswa, tidak hanya dapat ditangani melalui proses kegiatan belajar mengajar begitu saja, melainkan menuntut adanya layanan bimbingan dan konseling. Dari berbagai pendekatan yang ada, peneliti beranggapan bahwa metode yang menarik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu melalui layanan konseling *behavioristik*. Konseling behavioristik berfokus pada perubahan perilaku dan dapat diamati secara langsung. Salahsatu strategi

yang dapat digunakan dalam pendekatan behavioristik adalah teknik *self-management*.

Upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan meningkatkan *self-management* melalui penerapan strategi *self-monitoring* dan *self-reward*. Dengan belajar teknik *self-management* individu dapat memperkuat kemampuan *kontrol diri* dan *regulasi diri*. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri pada individu, maka semakin kuat untuk dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Serta kemampuan *meregulasi diri* yang tinggi, seseorang akan mampu mengarahkan dan mengatur tindakan sendiri dan berperilaku tepat bahkan ketika tindakan kita tidak sedang dipantau oleh orang lain. Dengan kata lain, melalui teknik *self-management* individu dapat mengatur perilakunya sendiri dan menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki khususnya dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Penggunaan strategi *Self-monitoring* digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati. Melalui *self monitoring*, individu melakukan latihan monitoring diri dengan mencatat aktivitas yang ingin dilakukan, mengatur serta mengarahkan perilaku yang diinginkan. Melalui *self reward* individu dapat mempertahankan perilaku pada tingkat yang diinginkan.

Beberapa langkah-langkah pelaksanaan *self-management* dalam upaya menurunkan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan

prosedur menurut Miltenberger (2012:409). Pertama, Siswa membuat keputusan untuk terlibat dalam program manajemen diri. Kemudian menentukan perilaku sasaran dan perilaku bersaing. Setelah itu mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik. Siswa menetapkan tujuan yaitu tingkat yang diinginkan dari perilaku sasaran yang akan dicapai dalam proyek manajemen diri. Kemudian, siswa secara lisan berkomitmen untuk dapat melaksanakan strategi *self-management* dan adanya keinginan untuk berubah dan memperkirakan seberapa yakin siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Setelah itu, siswa melakukan latihan *Self-monitoring* dan membuat serta menentukan perilaku sasaran yang akan diubah, memilih strategi management diri yang tepat.

Setelah siswa menerapkan strategi managemen diri dan mengumpulkan data melalui *self-monitoring*, lalu mengevaluasi apakah perilaku target anda berubah kearah yang diinginkan. Setelah menerapkan strategi *self-management* diharapkan siswa akan lebih disiplin dalam mengelola waktu belajar sehingga perilaku prokrastinasi akademik siswa yang tinggi menjadi rendah.

#### **f. Pengukuran Prokrastinasi Akademik**

Terdapat beberapa skala pengukuran yang dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik, diantaranya *Aitken Procrastination Inventory* (API) yang dikembangkan oleh Aitken (1982), *General Procrastination Scale* (GPS) dikembangkan oleh Lay (1986), *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) dikembangkan oleh

Solomon & Rothblum (1984), *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) oleh Tuckman (1991) dan lain lain. Skala tersebut ada yang memasukan unsur-unsur kehidupan sehari-hari selain performance akademik, ada juga skala dibuat khusus untuk membedakan perilaku prokrastinasi akademik.

Pertama, *Aitken Procrastination Inventory* (API) yang dikembangkan oleh Aitken (1982). Skala ini tersusun atas 19 butir yang terkait dengan academic performance dan kehidupan sehari-hari. Keseluruhan butir terdiri atas butir yang favourable maupun unfavourable. Respon sampel terhadap pernyataan bergerak dari angka 1 (False) hingga angka 5 (True). Kedua, *General Procrastination Scale* (GPS) yang terdiri atas dua puluh butir pernyataan yang direspon dari rentang 1 (low value) hingga 5 (high value). Butir pernyataan juga tersusun atas butir favourable atau unfavourable. Ketiga, *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) dikembangkan oleh Solomon & Rothblum (1984). *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) terbagi menjadi dua bentuk instruksi yang berbeda. Pada delapan belas butir pertama, subjek diinstruksikan untuk memberi respon yang terentang antara “a” ke “e” untuk tiga ketentuan yang berbeda. Pada butir berikutnya hingga butir nomor 44 diberi instruksi deskriptif untuk subjek yang sedang menyelesaikan tugas penulisan karya ilmiah. Sisa butir ini mengungkapkan alasan-alasan siswa melakukan prokrastinasi.

Keempat, *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) oleh Tuckman (1991). *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) disebut juga skala “That’s

me-That's Not Me". Skala ini terdiri atas dua puluh butir baik yang favourable atau unfavourable. Skala ini juga disusun atas butir-butir berdasarkan indikator perilaku. Ferrari, Johnson, dan McGown di lain pihak berpendapat lain. Mereka menuliskan TPS yang terdiri atas enam belas butir pernyataan yang tersembunyi dalam 35 butir pernyataan terkait perilaku akademik (1995). Sayangnya peneliti tidak dapat mengonfirmasikan kebenaran pendapat ini karena tidak disertai dengan contoh-contoh butir pernyataan yang dimaksud. Skala TAP, GPS, dan AIP memasukkan unsur-unsur kehidupan sehari-hari sebagai indikator perilaku, jadi tidak khusus dalam academic performance. Skala yang lain (PASS, API, dan TPS) merupakan skala yang dibuat khusus untuk membedakan pelaku prokrastinasi di kalangan siswa (academic performance)

Pengukuran prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diadaptasi dari *Procrastinational Assesment Scale-Student* (PASS) yang dikembangkan oleh Salomon dan Rothblum (1984) dan dimodifikasi oleh peneliti. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas yang tidak berguna, sehingga kinerja terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan atau perkuliahan. Menurut Ferarri,dkk (48:1995) Skala yang paling banyak digunakan untuk mengeksplorasi penundaan pada tugas-tugas terkait secara akademis adalah Skala Penilaian Penundaan-Siswa (PASS) yang dikembangkan oleh

Solomon dan Rothblum (1984). Selain itu Surijah dan Tjundjing (2007) juga menyebutkan PASS dibuat khusus untuk membedakan pelaku prokrastinasi di kalangan akademik (academic perfomance). sehingga peneliti menganggap PASS lebih cocok digunakan dalam penelitian ini.

PASS merupakan skala pengukuran yang dibuat dengan tujuan untuk mengukur frekuensi dan *anteseden kognitif-behaviorial* dari prokrastinasi akademik yang dikembangkan Solomon dan Rothblum (1984). PASS terdiri dari 44 item yang terbagi dalam dua bagian, yang pertama yaitu bagian 6 area akademik dan yang kedua alasan siswa menunda tugas akademiknya. Dalam perkembangan PASS berikutnya, Solomon dan Rothblum (1984) menambahkan item jenis ketiga yang mengukur seberapa ingin subyek mengurangi kecenderungan prokastinasi tersebut. Sehingga , jumlah keseluruhan item PASS terdiri dari 52 item.

Bagian *pertama* dari PASS mengukur prevalensi perilaku prokrastinasi dalam enam ranah tugas akademik, yaitu menunda untuk menyelesaikan tugas makalah, belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca mingguan, menyelesaikan pembayaran administrasi sekolah, kehadiran atau absensi, kegiatan ekstrakurikuler. Bagian *kedua*, mengukur alasan-alasan siswa melakukan prokastinasi akademik. Dengan menggunakan sebuah skenario imajiner di mana subyek menunda pengeraan sebuah makalah individu, subyek diminta untuk mengukur sejauhmana sebuah alasan menggambarkan dirinya seandainya berada dalam situasi tersebut. Terdapat 26 item yang mewakili 13 alasan

penundaan, yaitu kecemasan menghadapi evaluasi, perfeksionisme, kesulitan dalam membuat keputusan, ketergantungan terhadap orang lain, task aversiveness, kurangnya kepercayaan diri, kemalasan, kurangnya asertivitas, ketakutan untuk sukses, manajemen waktu, pemberontakan, pengambilan resiko dan pengaruh teman. Namun dari hasil pengujian norma yang dilakukan, ada dua kelompok faktor utama, yaitu ketakutan untuk gagal (fear of failure) dan tugas yang tidak menarik (task aversiveness). Bagian kedua ini diskor secara terpisah dari bagian pertama dan tidak dijumlahkan menjadi satu skor tunggal. Bagian *ketiga*, mengukur seberapa ingin subyek mengurangi kecenderungan prokastinasi tersebut.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kiki dan Siti (2014) mengenai uji validitas dan reliabilitas PASS (bagian pertama) terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa akselerasi dengan reguler SMA diperoleh hasil bahwa skala tersebut memiliki indeks validitas antara 0,303-0,648 dan uji realibilitas sebesar 0,841 hasil yang diperoleh pada indeks validitas dan uji realibilitas yang telah di uji ulang oleh peneliti dikarenakan peneliti hanya menggunakan setengah bagian dari kesatuan skala tersebut. Solomon dan Rothblum (1984) mengusulkan ukuran prokrastinasi akademik berdasarkan analisis enam bidang fungsi akademik. Skala ini menilai sejauh mana siswa menunda-nunda di bidang-bidang itu dan juga sejauh mana penundaan itu menjadi masalah. Studi telah menemukan reliabilitas rata-rata yang memadai,  $\alpha = 0,80$ , untuk skala 12 item (Steel, 2010).

PASS menggunakan skala model likert dengan rentang nilai 5 poin untuk mengukur tingkat kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Namun untuk menghindari terjadinya pemuatan (*central tendency*) atau menghindari jumlah respon yang bersifat netral, maka peneliti hanya menggunakan empat kategori saja, yaitu: “Sangat Sering” (SS), “Sering” (S), “Kadang-Kadang” (KK), “Tidak Pernah” (TP). Untuk penyekorannya hanya memberikan penilaian tertinggi pada pernyataan “Sangat Sering” (SS) dan terendah pada pilihan “Tidak Pernah” (TP) untuk pernyataan favorable. Untuk penyekoran item unfavorable, penilaian tertinggi pada pernyataan “Tidak Pernah” (TP) dan terendah pada pilihan “Sangat Sering” (SS). Skor – skor tersebut kemudian dihitung, dengan proporsi item yang bersifat favorable dengan ketentuan sebagai berikut: SS = 4, S = 3, KK = 2, TP = 1. Untuk item yang bersifat unfavorable dihitung dengan ketentuan sebagai berikut: SS = 1, S = 2, KK = 3, HTP = 4. Skor yang lebih tinggi pada aspek frekuensi mengindikasikan frekuensi yang lebih besar dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga berlaku untuk aspek seberapa besar prokrastinasi menjadi masalah dan seberapa besar keinginan mengurangi prokrastinasi, dalam hal ini semakin tinggi skornya berarti semakin besar individu menganggap prokrastinasi menjadi masalah dan semakin besar keinginan individu untuk mengurangi tindakan prokrastinasi.

### 3. Kajian Penelitian yang Relevan

Berkaitan dengan apa yang ditulis peneliti pada penelitian ini, yakni efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* strategi *self-monitoring* dan *self-reward* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan, sudah ada beberapa penelitian yang salah satu variabelnya sama dengan penelitian yang ditulis peneliti, diantaranya yaitu:

1. Sholikhah, dkk (2017) dalam penelitiannya terkait teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. pendekatan yang dapat digunakan untuk permasalahan prokrastinasi akademik yaitu dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teori *reinforcement* (penguatan). *Reinforcement* berupa (reward). Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama memberikan intervensi konseling dengan memberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan. Namun perbedaannya, dalam penelitian ini mengkombinasikan dua strategi yaitu memberikan latihan *self monitoring* selain memberikan *reinforcement positif* berupa *reward*.
2. Ozer, et.all (2013) dalam penelitiannya terkait treatment program kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam study pilot. Penelitian ini menilai program pengobatan kelompok jangka pendek menggunakan intervensi kognitif berfokus pada penundaan

siswa. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam skor prokrastinasi akademik siswa dari tes pra-test untuk tindak lanjut yang menunjukkan bahwa program ini dianggap berhasil. Program sesi 90 menit terstruktur digunakan dengan 10 siswa selama 5 minggu. Pada sesi pertama dan terakhir program peserta menyelesaikan dua skala penundaan yang dapat diandalkan dan valid, dan kemudian 8 minggu kemudian dalam sesi tindak lanjut mengisi kuesioner yang sama. Selama sesi kelompok, peserta mengidentifikasi pemikiran irasional mereka serta distorsi kognitif yang terkait dengan kecenderungan prokrastinasi mereka. Model Ellis ABC digunakan dalam pengobatan kelompok efektif dalam menangani penundaan siswa. Sejalan dengan model, penekanan besar ditempatkan pada mengenali keyakinan irasional peserta tentang penundaan. Perubahan perilaku prokrastinasi peserta dapat difasilitasi dengan mengakui keyakinan irasional dan emosi yang tidak pantas dan dengan menggantikan keyakinan rasional dan emosi yang lebih tepat. Temuan seperti yang diharapkan, menunjukkan bahwa membantu klien mengubah keyakinan irasional adalah cara yang efektif untuk mengurangi penundaan. Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama mengintervensi perilaku prokrastinasi akademik. Namun perbedaannya dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif atau lebih menekankan pada cara mengubah pikiran dan keyakinan irrasional. Sementara dalam peneltian yang ditulis peneliti, menggunakan pendekatan

behavioristik yang langsung berfokus pada perubahan perilaku dan dapat diamati secara langsung.

3. Puswanti (2014) dalam penelitiannya terkait upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata pretest prokrastinasi akademik siswa 107,33 dan rerata posttest 66,5 serta 100% siswa berada dalam kategori prokrastinasi akademik rendah setelah mendapatkan tindakan. Jenis penelitian yang digunakan menggunakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga kali tindakan. Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama memberikan intervensi konseling dengan memberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku. Namun perbedaannya dalam penelitian diatas, tidak ada secara spesifik teknik yang digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, hanya melalui pendekatan behavioristik secara umum. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward*. *Self management* dapat melibatkan langsung siswa dalam memantau adanya perubahan sikap melalui latihan *self monitoring* dan *self reward* sebagai penguat agar siswa dapat mempertahankan perilaku yang dinginkan.
4. Kunwijaya,et.all (2018) dalam penelitiannya terkait layanan penguasaan konten dengan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi

akademik siswa SMP. Hasil penelitian menunjukan bahwa adalah layanan penguasaan konten dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Relevansi dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam menurunkan kebiasaan prokrastinasi akademik. Namun perbedaannya, dalam penelitian diatas menggunakan layanan penguasaan konten dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya. Layanan penguasaan konten dalam penelitian diatas lebih bersifat informatif dan preventif untuk memberikan wawasan, pemahaman dalam mengatasi masalah siswa. Sementara Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok agar dapat membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok khususnya terkait perilaku prokrastinasi akademik yang dapat berdampak pada masa depan siswa. Layanan konseling kelompok *self management* diberikan agar siswa dapat terlibat langsung dalam melakukan program melalui latihan *self monitoring* dan *self reward*.

5. Rohman, Sucipto dan Masturi (2019) dalam penelitiannya terkait layanan konseling behavioristik Teknik behavior Contract dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan jenis penelitian studi kasus metode kualitatif. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract. Relevansi dengan penelitian ini sama-sama

menggunakan konseling behavioristik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Namun perbedaannya dalam memilih strategi yang di berikan, penelitian tersebut menggunakan Teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik , sementara dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

#### 4. Kerangka Fikir

Konseling merupakan salah satu upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli secara langsung untuk membantu konseli dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Pada dasarnya, pendekatan *behavior therapy* diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Salah satu teknik dalam pendekatan *behavior therapy* adalah teknik *self management*. Teknik *self management* dapat melibatkan individu untuk melakukan perencanaan, pemasangan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan agar dapat mengarahkan perilakunya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Seiring dengan adanya layanan konseling kelompok teknik *self management* yang merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan serta bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku mal adaptive menjadi lebih adaptive. Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan strategi *self monitoring* dan *self reward*. Penetapan dua strategi ini didasarkan pada kemungkinan keberhasilan *treatment* yang diberikan sehingga strategi yang satu melengkapi dan menguatkan strategi yang lain. *Self monitoring* merupakan dasar dari intervensi *self management* dan melibatkan siswa dalam mengamati, mencatat

dan mengarahkan perilaku mereka sendiri. Dan *Self reward* untuk memperkuat atau mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Pada awalnya siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang kurang baik dan belum memiliki kesadaran akan pentingnya belajar. Siswa dengan prokrastinasi akademik tinggi dapat ditandai dengan sikap kurangnya motivasi belajar, selalu menunda mengerjakan PR, dan sebagainya yang tentunya akan menghambat proses pembelajaran siswa dan berdampak pada hasil belajar siswa disekolah. Konseling kelompok teknik *self management* membantu peserta didik untuk lebih pandai mengatur dirinya sendiri. Prosedur dalam memberikan intervensi *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan lembar latihan *self monitoring* dan lembar identifikasi *self reward*. Peneliti berharap setelah siswa melakukan layanan konseling strategi *self monitoring* dan *self reward*, siswa mampu mengurangi prokrastinasi akademik dengan menunjukan perilaku yang lebih disiplin dan dapat mengelola waktu dengan baik. Berikut digambarkan alur kerangka fikir dalam penelitian ini.



## 5. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus di uji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha :Teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMAN 2 Banguntapan

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan untuk melakukan penelitian dengan metode ilmiah untuk memberikan kemudahan dan kejelasan tentang peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga dengan metode penelitian ini mampu menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian. Oleh karena itu dalam bab tiga ini akan diuraikan berbagai hal dalam metode penelitian.

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Bentuk desain yang digunakan adalah *Equivalent Time Series Design* dari model *Time Series Design*. Menurut Creswell (2012:314) terdapat 2 model dalam *Time series design* yaitu : *interrupted time series* dan *equivalent time series*. Peneliti menggunakan *equivalent time series* karena sesuai dengan rancangan penelitian yang akan dilakukan. *Equivalent time series* adalah penelitian antarwaktu dengan melakukan penelitian berulang pada sebuah kelompok eksperimen. Analisis data terdiri dari membandingkan ukuran *posttest* atau mengelompokan mereka untuk membedakan pola data dari waktu ke waktu.

Secara ringkas, desain *equivalent time series* menurut Creswell (2012:314) digambarkan sebagai berikut :

$O_1X_1$	$O_2X_2$	$O_3X_3$	$O_4$
----------	----------	----------	-------

*Gambar 3.1 Equivalent Time Series Design*

Keterangan :

$X_{1,2,3,4,5}$  : Perlakuan atau *Treatment* berupa teknik *self management*

$O_1$  : Pengukuran (*Pretest*) Sebelum diberi *Treatment*

$O_2 O_3 O_4 O_5$  : Pengukuran (*Posttest*) Sesudah diberi *Treatment*

Dalam desain penelitian ini, kelompok tidak ada kelompok banding khusus, tetapi satu kelompok ini diberi test awal (*pre-test*) sebagai kelompok kontrol dan test akhir (*post-test*) disamping perlakuan sebagai kelompok eksperimen. Jadi, desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol.

Hal pertama yang dilakukan adalah menetapkan kelompok yang akan dijadikan kelompok eksperimen. Pada pertemuan pertama, kelompok eksperimen diberikan *pretest* terlebih dahulu, untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Setelah itu, peneliti memilih 6 siswa dengan skor tertinggi yang akan diberikan *treatment*. Pada pertemuan selanjutnya, kelompok eksperimen diberi *treatment* dengan strategi *self management*. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan dan setiap pertemuannya memakan waktu kurang lebih 45 menit. Pemberian *posttest* diberikan 1 kali pada setiap pertemuan setelah dilakukan intervensi. Setelah itu peneliti membandingkan hasil yang dicapai dalam menurunkan prokrastinasi akademik yang telah diberikan *treatment* sehingga dapat diperoleh selisih antara skor *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan, peneliti melakukan olah data untuk menganalisis hasil penelitian. Selama proses pemberian *treatment*, dilakukan penilaian strategi *self*

*management* pada diri siswa dengan menggunakan lembaran buku latihan dan target perubahan tingkah laku dalam *self monitoring*.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat peneliti ini yaitu di SMAN 2 Banguntapan, hal ini sesuai apa yang ada didalam judul peneliti, selain itu pada sekolah tersebut sering ditemukan siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester Genap tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini menyesuaikan kondisi dan keadaan situasi disekolah, agar penelitian ini dapat berjalan secara efektif sehingga menghasilkan data yang akurat.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2016: 173). Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan studi populasi. Sedangkan, menurut Sugiyono (2011:80) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi populasi dapat disimpulkan sebagai sekeluruhan individu yang dikenai generalisasi hasil penelitian. Berdasarkan pernyataan tersebut maka

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA SMAN Banguntapan pada semester genap yang berjumlah 126 siswa yang terdiri dari 4 kelas. Tabel populasi dapat disajikan sebagai berikut :

**Tabel 3. Populasi Penelitian Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
X MIPA 1	32
X MIPA 2	32
X MIPA 3	32
X MIPA 4	30
Jumlah	126

## 2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian populasi yang dipilih untuk suatu proses penelitian yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2016: 174), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan, Sugiyono (2011:81) menyebutkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi atau merupakan populasi dalam bentuk kecil. Apa yang dipelajari dalam sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi.

Peneliti ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 124). *Sampling Purposive* digunakan apabila anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. *Sampling Purposive* dilakukan dengan cara mengambil subjek secara sengaja sesuai dengan persyaratan pengambilan sampel yang diperlukan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pertimbangan dari hasil observasi dan hasil *pretest* mengenai prokrastinasi

akademik siswa. Adapun kriteria dalam pengambilan subjek sebagai berikut

:

- a. Siswa kelas X MIPA SMAN 2 Banguntapan dengan prokrastinasi akademik tinggi seperti terlambat mengerjakan tugas , tidak dapat memanajement waktu belajar dengan baik, dan lain lain.
- b. Siswa yang bersedia dan mampu bekerjasama dalam kelompok serta bersedia untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik

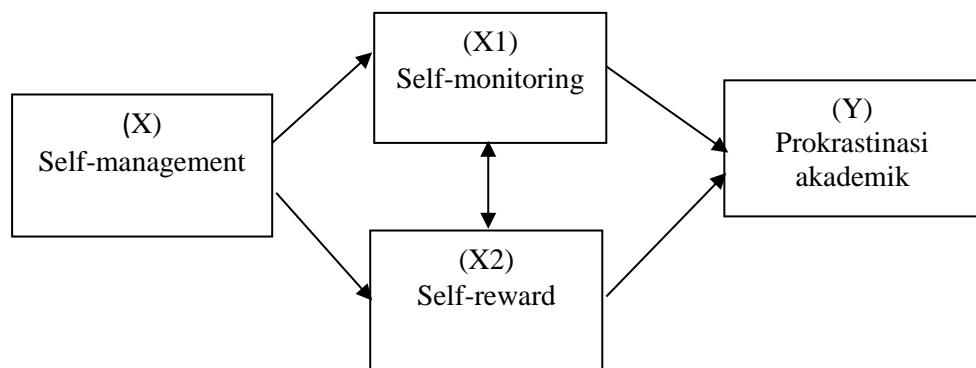
Subjek yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas X MIPA 4 sebanyak 30 orang untuk dijadikan sampel uji coba. Siswa diberi angket *pretest* tentang prokrastinasi akademik untuk mengetahui siswa yang mempunyai prokrastinasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, sampel diambil sebanyak 6 dari 25 orang yang memiliki karakteristik tertentu sehingga diperoleh kelompok eksperimen untuk diberikan *treatment* berupa layanan konseling dengan menggunakan strategi *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward*.

## **D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (2013:169) variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadikan objek penelitian. Sedangkan Menurut Sugiyono (2011:38) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini memiliki dua variabel yang akan diteliti, yaitu variabel penyebab atau variabel bebas (X) dan variabel akibat atau variabel terikat (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self management* (X). dengan menerapkan strategi *self monitoring* (X<sub>1</sub>) dan *self reward* (X<sub>2</sub>). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokratinasi akademik (Y) . Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Variabel X (*self-management*) terhadap Y (prokrastinasi akademik). Berikut skema variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### a. Teknik *Self Management* (Variabel Bebas)

*Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* merupakan suatu strategi

pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier,et.all, 2013: 560). Peneliti memilih *teknik self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu siswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, yaitu siswa dapat bertanggung jawab melalui teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

*Treatment* diberikan melalui teknik *self-management* dengan menerapkan strategi *self-monitoring* dan *self-reward* yang terekam secara tertulis melalui lembar pengamatan *self-monitoring*, lembar identifikasi *reward* dan target perubahan perilaku. Lembar latihan *self-monitoring* berfungsi untuk memonitoring diri pada saat perilaku prokrastinasi akademik muncul dan *treatment* yang dapat dilakukan oleh masing-masing individu. Lembar identifikasi *reward* berfungsi untuk memperkuat perilaku sasaran. Sementara, target perubahan tingkah laku berfungsi untuk mengetahui perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* dalam *self-monitoring*.

#### **b. Perilaku Prokrastinasi Akademik (Variable Terikat)**

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada

akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan tujuan belajar tidak dapat tercapai. Perilaku prokrastinasi akademik adalah kegiatan yang bertujuan untuk menunda atau mengalihkan tugas akademiknya pada enam area akademik yang meliputi: menunda untuk menyelesaikan tugas makalah, belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca mingguan, menyelesaikan pembayaran administrasi sekolah, kehadiran atau absensi, kegiatan ekstrakurikuler. Untuk memperoleh informasi tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA dapat diungkap dengan menggunakan alat ukur. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik adalah *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)*.

## **E. Tehnik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Prosedur pengumpulan data merupakan hal penting dalam penelitian eksperimen. Tehnik pengumpulan data merupakan langkah yang dilakukan untuk menghimpun semua data yang diperlukan dalam penelitian dengan menggunakan suatu alat tertentu yang disebut instrument pengumpulan data. Untuk mendapatkan data yang akurat, teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan data sebagai berikut:

### **a. Kuisioner atau angket**

Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama di dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengadopsi model *Likert*. Model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Kuisioner berupa skala prokrastinasi akademik untuk menentukan tingkat perilaku prokrastinasi akademik (tinggi dan rendah) baik *pretest* dan *posttest*.

Guna mengetahui tingkat prokrastinasi, kuesioner yang digunakan berbentuk pertanyaan kepada responden dengan memilih jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi masing-masing siswa. Kuisioner perilaku prokrastinasi yang digunakan pertama untuk mengukur prevalensi prokrastinasi sebanyak 12 item pertanyaan positif dan 6 item pertanyaan negative dan jumlah total keseluruhan menjadi 18 item pertanyaan sebelum uji coba. Kuesioner ini digunakan untuk mendapatkan data pengelompokan tingkat perilaku prokrastinasi siswa, apakah termasuk siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik tinggi atau rendah.

### **b. Metode Observasi**

Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk

mencari perubahan atau hal - hal yang akan diteliti. Lembar observasi merupakan format khusus yang memuat hal-hal yang terjadi selama kegiatan penelitian berlangsung. Lembar observasi ini mempunyai fungsi untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan penelitian dengan rencana penelitian yang telah disusun sebelumnya.

Observasi yang dipilih oleh peneliti guna menunjang penelitian ini adalah observasi terstruktur. Komalasari,dkk (2011) mengatakan Observasi telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, tempat dan waktu pengamatan serta frekuensi dilakukan pengamatan, metode pencatatan hasil pengamatan yang akan digunakan. Observasi yang dilakukan oleh peneliti berhubungan dengan pengamatan terkait dengan pengaruh layanan *self-management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

## **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Arikunto (2016:160) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan akan lebih mudah dan hasil penelitian lebih baik, dalam arti, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Sedangkan menurut Sugiyono (2011 :102) mendefinisikan “Instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Selain itu, Riduan

(2010:78) menambahkan “instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti”.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Karena alat atau instrumen ini mencerminkan juga cara pelaksanaannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mendapatkan perbaikan rencana dalam setiap kegiatan digunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Berikut dapat dijelaskan secara rinci terkait penggunaan instrument penelitian :

**a. Kuisisioner Prokrastinasi Akademik**

Data tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa dijaring menggunakan kuesioner berupa skala *Procrastinational Assesment Scale-Student* (PASS) yang dikembangkan oleh Salomon dan Rothblum (1984). Skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa.

PASS merupakan instrumen pengukuran baku yang digunakan untuk mengukur enam area prokrastinasi akademik (menulis makalah, belajar sebelum ujian, tugas membaca, tugas administratif, kehadiran dan tugas akademik). Item PASS terbagi dalam 18 item pada bagian pertama , dan 26 item dibagian kedua. Total keseluruhan berjumlah 44 item. Bagian pertama dari PASS mengukur prevalensi perilaku prokrastinasi. Bagian kedua mengukur alasan-alasan siswa melakukan prokrastinasi akademik,

Dalam penelitian ini menggunakan skala dalam bentuk *check list* sebuah daftar, responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Butir pernyataan telah dimodifikasi dalam empat alternatif jawaban, yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP).

Subjek diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan keadaan subjek. Item-item yang terdiri *favorable* yaitu mendukung subjek yang diukur, dan item *unfavorable* yaitu tidak mendukung objek yang akan diukur. Penilaian skala prokrastinasi akademik dalam penelitian menggunakan rentang skor 1-4 mulai dari sangat sering (4) sampai tidak pernah (1) secara lebih rinci dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 4. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No.	Altenatif jawaban	Skor Jawaban	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Sangat sering	4	1
2.	Sering	3	2
3.	Kadangkadang	2	3
4.	Tidak pernah	1	4

Penilaian skala prokrastinasi akademik dengan kriteria interval dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$\begin{array}{ll}
 \text{Skor Max} & 4 \times 16 = 64 \\
 \text{Skor Min} & 1 \times 16 = 16 \\
 \text{Mi} & 80 / 2 = 40.00 \\
 \text{SD Ideal} & 48 / 6 = 8.00 \\
 \text{Katagori:} & \\
 \text{Sangat Tinggi} & : X > M + 1,5 \text{ SD} \\
 & X > 40 + (1,5 \times 8) \\
 & X > 52
 \end{array}$$

Tinggi	: $M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$ $40 + (0,5 \times 8)$ s/d $40 + (1,5 \times 8)$ $40$ s/d $52$
Sedang	: $M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$ $40 - (0,5 \times 8)$ s/d $40 + (0,5 \times 8)$ $36$ s/d $44$
Rendah	: $M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$ $40 - (1,5 \times 8)$ s/d $40 - (0,5 \times 8)$ $28$ s/d $36$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$ $X < 40 - (1,5 \times 8)$ $X < 28$

Keterangan:

M Ideal : Skor rata-rata ideal =  $(\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$

SD Ideal : Skor standar deviasi ideal =  $(\text{skor maks} - \text{skor min}) / 2$

**Tabel 5. Kriteria Penilaian Prokrastinasi Akademik**

Interval	Kriteria
$> 52$	sangat tinggi
44 s.d 52	tinggi
36 s.d 44	sedang
28 s.d 36	rendah
$< 28$	sangat rendah

Kisi-kisi instrumen dikembangkan oleh Salomon dan Rothblum (1984) dan diadopsi serta dimodifikasi oleh peneliti. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam menyusun instrumen perilaku prokrastinasi akademik mulai dari merumuskan aspek-aspek sesuai dengan teori yang digunakan, melakukan review instrument kepada para ahli, melakukan uji coba dilapangan dan yang terakhir melakukan uji validitas sebagai bentuk kebenaran dari pada instrument yang peneliti rumuskan.

Adapun kisi-kisi Skala *perilaku prokrastinasi akademik* yang

telah dikembangkan oleh Salomon dan Rothblum (1984) yaitu skala *Procrastinational Assesment Scale-Student (PASS)* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik**

<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>F</b>	<b>UF</b>	
a. Prevalensi prokrastinasi	Tugas menulis	1,2	3	3
	Belajar untuk ujian	4,5*	6	3
	Membaca	7,8	9	3
	Tugas administrasi	10,11*	12	3
	Menghadiri aktivitas kelas	13,14	15	3
	Kegiatan akademik secara umum	16,17	18	3
Jumlah		12	6	18
<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah</b>
b. Alasan melakukan prokrastinasi	Kecemasan menghadapi evaluasi	19, 24		2
	Perfeksionisme	39, 42*		2
	Kesulitan dalam membuat keputusan	21, 31		2
	Ketergantungan terhadap orang lain	20, 41*		2
	Task aversiveness	27, 35		2
	Kurang percaya diri	26, 33		2
	Kurang asertivitas	23*, 29		2
	Ketakutan untuk sukses	32, 40		2
	Manajemen waktu	22, 28		2
	Pemberontakan	25, 38		2
	Pengambilan resiko	30, 36		2
	Kemalasan	34, 43		2
	Pengaruh teman	37, 44		2
Jumlah		26		26

Skor yang lebih tinggi pada aspek prevalensi mengindikasikan frekuensi yang lebih besar dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga berlaku untuk aspek seberapa besar prokrastinasi menjadi masalah dan seberapa besar keinginan mengurangi prokrastinasi, dalam hal ini semakin tinggi skornya berarti semakin besar individu menganggap prokrastinasi menjadi masalah dan semakin besar keinginan individu untuk mengurangi tindakan prokrastinasi. Sedangkan skor pada aspek alasan melakukan prokrastinasi untuk melihat faktor yang mana yang paling berperan. Skor yang lebih tinggi mengindikasikan faktor yang paling berperan dalam melakukan prokrastinasi akademik.

**b. Skala Penilaian *self-management***

Data untuk mengukur kemampuan *self-management* siswa dijaring menggunakan skala penilaian *self-management*. Skala penilaian *self-management* digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya kemampuan pengelolaan diri pada diri siswa. Skor yang lebih tinggi pada skala penilaian *self-management* mengindikasikan kemampuan management diri yang tinggi pada diri siswa .

Dalam penelitian ini menggunakan skala dalam bentuk *check list* sebuah daftar, responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Subjek diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan keadaan subjek. Item-item yang terdiri *favorable* yaitu mendukung subjek yang diukur, dan item

*unfavorable* yaitu tidak mendukung objek yang akan diukur. Penilaian skala prokrastinasi akademik dalam penelitian menggunakan rentang skor 1-4 mulai dari sangat sering (4) sampai tidak pernah (1) secara lebih rinci dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 7. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No.	Altenatif jawaban	Skor Jawaban	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Sangat sering	4	1
2.	Sering	3	2
3.	Kadangkadang	2	3
4.	Tidak pernah	1	4

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam menyusun instrumen perilaku prokrastinasi akademik mulai dari merumuskan aspek-aspek sesuai dengan teori yang digunakan, melakukan reviewer instrument kepada para ahli, melakukan uji coba dilapangan dan yang terakhir melakukan uji validitas sebagai bentuk kebenaran dari pada instrument yang peneliti rumuskan.

Adapun kisi-kisi skala penilaian *self-management* dibuat berdasarkan indikator *self-management* menurut Mezo (2009) dalam SCMS instrumen (*The Self-Control and Self-Management Scale*) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Kisi-Kisi Skala penilaian *Self-management***

Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Self-management</i>	<i>Self-monitoring</i>	1,2,4,5	3,6,7	7
	<i>Self-reward</i>	8,9,10,11,12		5
Jumlah		9	3	12

### c. Lembar Observasi/pengamatan

Lembar observasi merupakan format khusus yang memuat hal-hal yang terjadi selama kegiatan penelitian berlangsung. Bahan *treatment* yang digunakan dalam teknik *self management* dengan menggunakan lembar pengamatan. Lembar pengamatan digunakan untuk menyimpulkan data agar data yang diperoleh dengan baik. Lembar pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam format pemantauan diri. Format pemantauan diri berupa lembar harian *self-monitoring* dan daftar identifikasi *reward*.

Setelah penyusunan scenario bahan *treatment* selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan validasi ahli (*expert judgement*). Uji validasi ahli dilakukan dengan tujuan untuk menetapkan akseptabilitas panduan program teknik *self-management*. Pada penilaian validitas ahli , data yang diperoleh dari hasil *expert judgement* berupa data kualitatif yaitu berupa saran dan perbaikan yang diberikan oleh validator. Dari hasil validasi ahli tersebut, selanjutnya dilakukan perbaikan sesuai dengan yang disarankan oleh validator.

Berikut model desain layanan konseling teknik *self management* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar *self-monitoring* adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Pedoman Lembar Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)**

Hari & tanggal	Perilaku sasaran	Alasan	Tingkat dorongan (rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi )	Treatment perilaku sasaran	Efektifitas treatment (buruk=1, cukup baik=1, baik=3, sangat baik=4)
Catat hari,tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap perilaku sasaran terjadi	Uraikan faktor apa yang mempengaruhi setiap perilaku sasaran terjadi	Beri tingkat motivasi perilaku sasaran	Uraikan kemampuan mengatasi dan mengendalikan situasi	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi

Rancangan penelitian yang telah dianalisis sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut kriteria penilaian lembar *self-management*:

**Tabel 10. Kriteria penilaian *self-monitoring***

Interval	Kriteria
> 13	Buruk
13 s.d 13,67	Cukup Baik
13,67 s.d 15,99	Baik
> 16	Sangat Baik

Setelah penulis menyajikan tabel kriteria penilaian lembar *self-monitoring*, berikut disajikan format target perubahan perilaku sebelum dan sesudah menggunakan teknik *self-management*. Format ini digunakan untuk menguraikan secara deskriptif hasil evaluasi siswa setelah menggunakan layanan. Interpretasi keefektifan *treatment* pada penelitian ini adalah dikategorikan pada kriteria baik dan dari hasil evaluasi siswa dalam pertanyaan target perubahan perilaku yaitu adanya perubahan perilaku untuk menghapus perilaku prokrastinasi akademik.

**Tabel 10. Target perubahan perilaku dengan menggunakan *self-monitoring***

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan layanan	Setelah menggunakan layanan
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?		
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?		
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?		
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?		
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?		
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda penggerjakan tugas ?		

Setelah penulis menyajikan format target perubahan perilaku sebelum dan sesudah menggunakan *Teknik self-management*. Berikut disajikan format pertanyaan identifikasi reward. Format ini digunakan untuk menguraikan secara deskriptif bentuk reward apa yang dipilih ketika mencapai sasaran yang dinginkan sebagai penguatan dalam mempertahankan perilaku.

**Tabel 11. Daftar pertanyaan *identifikasi reward***

No	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Apa yang akan Anda rasakan atas pencapaian anda?	
2	Hadiah apa yang ingin anda terima dari anda sendiri dan orang lain ?	
3	Apa saja yang anda sukai ?	
4	Apa hobi anda ?	
5	Apa yang akan anda lakukan untuk menyenangkan diri sendiri?	

6	Hadiah apa yang ingin anda terima jika target perubahan perilaku anda tercapai ?	
7	Bentuk <i>reward</i> apa yang anda pilih ?	
8	Dalam jangka waktu berapa lama anda akan mencapai target <i>reward</i> ?	
9	Bagaimana cara anda mempertahankan perubahan diri dengan strategi <i>self-reward</i> ?	
10	Manfaat apa yang anda rasakan setelah menggunakan strategi <i>self-reward</i> dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ?	

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrument merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ketepatan, kebenaran atau kesahihan sebuah instrument (Azwar,2013:40). Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur (Sugiono, 2013:121). Selain itu, Arikunto (2010:211) mengatakan uji coba untuk tujuan keandalan instrumen, menggunakan validitas dan reliabilitas. Cara untuk mengukur kesahihan dan keterandalan instrumen penelitian dilakukan dengan:

#### a. Validitas Isi

Uji validitas isi merupakan pengujian validitas instrument terhadap isi instrument yang dilakukan melalui rasional atau melalui *professional judgement* (Azwar,2005:52). Dalam penelitian ini, skala prokrastinasi akademik yang telah disusun guna membuktikan kualifikasi instrument pada validator yang telah ditentukan sebelumnya. Instrumen pada penelitian ini menggunakan cara berkonsultaasi dengan membagikan

lembar validasi kepada 2 Ahli yakni Bapak Dr.Suwarjo,M,SI sebagai validator pertama dan Ibu Dr.Budi Astuti,M,SI selaku validator kedua.

Beberapa masukan dari setiap validator terhadap instrumen yang peneliti rumuskan. Masukan pertama dari Bapak Dr.Suwarjo,M,SI yaitu mengkaji lebih mendasar tentang bagaimana langkah-langkah dalam pemberian treatmennya lebih dimatangkan. Kedua masukan dari Ibu Dr.Budi Astuti,M,SI yaitu setiap kalimat pernyataan dalam instrumen harus singkat dan jelas serta koreksi setiap kata yang salah dalam penulisan.

### **b. Validitas butir angket**

Mengukur validitas angket dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment* yang diuraikan Arikunto (2010:317).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2 - (\sum XY)^2\}\{(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi skor butir dengan skor total
- $\sum Y$  : Jumlah skor total
- $\sum X$  : Jumlah skor butir
- $\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian skor total dan skor butir
- $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor total
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor butir
- $N$  : banyak subyek

Menentukan tingkat validitas dalam penelitian ini adalah dengan melakukan diagnosis deskriptif terhadap kebesaran koefisien validitas prediktif. tingkat validitas pada penelitian ini yaitu, 0,03. Adapun kriteria koefisien validitas menurut Azwar (2016:149) yaitu sebagai berikut:

**Tabel 12. Kriteria koefisien validitas**

Koefisien Validitas	Interpretasi
> 0,35	Sangat berguna
0,21-0,35	Dapat berguna
0,11-0,20	Tergantung keadaan
< 0,11	Tidak berguna

Berdasarkan hasil uji coba, butir yang valid akan digunakan sebagai instrumen penelitian, sedangkan butir yang gugur tidak dipergunakan sebagai instrumen. Butir pernyataan dikatakan valid apabila nilai korelasi antara skor butir dengan skor total  $\geq 0,3$ . Interpretasi kevalidan instrument pada penelitian ini adalah dikatagorikan pada kriteria sangat berguna.

### 1) Uji validitas skala penilaian *self-management*

Uji validitas skala penilaian *self-management* menggunakan *SPSS* dengan rumus *product moment*. Setiap pernyataan dalam angket dinyatakan valid jika nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel. Butir pernyataan dikatakan valid apabila nilai korelasi antara skor butir dengan skor total  $\geq 0,3$ . Setelah dilakukannya uji coba instrument kepada 25 siswa kelas X MIPA 4, didapatkan setiap butir item pada instrument dikatakan valid. Lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 223. Berdasarkan keterangan dan hasil output *spss* maka dapat dijelaskan bahwa:

**Tabel 13. Total item statistik****Item-Total Statistics**

	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item_1	.534	Valid

Item_2	.493	Valid
Item_3	.485	Valid
Item_4	.568	Valid
Item_5	.431	Valid
Item_6	.472	Valid
Item_7	.419	Valid
Item_8	.514	Valid
Item_9	.574	Valid
Item_10	.561	Valid
Item_11	.571	Valid
Item_12	.487	Valid

## 2) Uji validitas skala prokrastinasi akademik

Pelaksanaan uji coba dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2019 pada siswa diluar subjek penelitian yaitu siswa kelas X MIPA 4 sebanyak 30 responden. Adapun butir pernyataan yang gugur pada skala prevalensi prokrastinasi akademik adalah nomor 5 dan 11. Butir pernyataan yang gugur pada alasan melakukan prokrastinasi adalah nomor 23, 41 dan 42. Setelah dilakukannya uji coba skala prokrastinasi akademik kepada 30 siswa kelas X MIPA 4, didapatkan setiap butir item pada instrument dikatakan valid. Lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 225. Adapun uji validitas dalam skala prokrastinasi akademik ini dilakukan dalam tahap uji validitas konstruk.

### a) Validitas Konstruk

Selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk. Subali (2016:54) menjelaskan bahwa validitas konstruk sebagai alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur hal atau variable yang diukur. Adapun uji validitas konsruk pada penelitian ini menggunakan

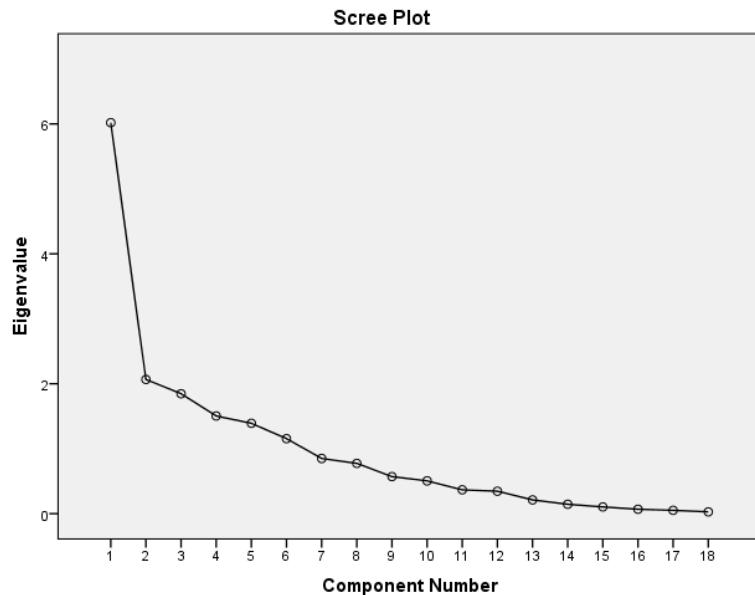
*uji factorial* hal yang harus terpenuhi adalah menentukan nilai KMO, kemudian menghitung nilai *eigen*. Nilai *eigen* digunakan untuk menghitung presentase varians yang dijelaskan sekaligus menggambarkan *scree-plotnya*. Untuk menghitung datanya dibantu dengan program *SPSS versi 20.0*

Adapun hasil validitas konstruk dari hasil pengukuran yang diperoleh memulai item instrumen prokrastinasi akademik melalui uji factorial sebagai berikut:

**Tabel 14. KMO and Bartlett's test prokrastinasi akademik**

<b>KMO and Bartlett's Test</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.592
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	325.856
	df	153
	Sig.	.000

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil analisis faktor tentang kecukupan sampel menunjukkan nilai Khi-kuadrat pada uji Barlett's sebesar 325.856 dengan derajat kebebasan 153 dan nilai-p kurang dari 0.5. Menunjukkan bahwa kecukupan sampel yang digunakan sudah cukup dan instrument sudah memenuhi syarat dan signifikan karena hasil *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of sampling Adequacy* (KMO) sebesar 0,596 yang lebih besar dari 0.5. Selanjutnya uji asumsi unidimensi dengan melihat *scater plot*. Berikut hasil scater plot seperti pada gambar dibawah ini:



**Gambar 1 . Scater plot Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan scater plot pada gambar diatas, dari butir item 1 sampai butir 18 item instrument prokrastinasi akademik siswa, menunjukan bahwa nilai eigen mulai landau pada factor ke-6, artinya 6 faktor tersebut terdapat factor yang paling domain memiliki varian dan komulatif sebesar 77,669 % sehingga instrument prokrastinasi akademik siswa yang digunakan dalam penelitian ini sudah memenuhi sumsi unidimensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 232. Dimana faktor-faktor yang memiliki nilai eigen yaitu sebagai berikut:

**Tabel 15. Nilai Eigenvalue Prokrastinasi Akademik**

Component	Initial Eigenvalues		
	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6.018	33.435	33.435
2	2.066	11.477	44.913
3	1.847	10.258	55.171
4	1.503	8.352	63.523
5	1.391	7.729	71.253
6	1.155	6.416	77.669

Berdasarkan nilai eigen, ada 6 faktor kemiripan. Ketika asumsi unidimensi terpenuh, maka secara otomatis asumsi lokal juga terpenuhi, artinya semua faktor pada instrument saling berkorelasi.

Component matrix sudah terbentuk 6 faktor berkorelasi kuat dan bisa diprediksi tanpa kesalahan untuk analisis faktor. Antarvarian berkorelasi kuat dengan faktor  $>0,5$ . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 234. Dimana hasil angka *communalities* dan *komponen matrix* yaitu sebagai berikut :

**Tabel 16. Hasil Angka *Communalities***

Communalities		
	Initial	Extraction
VAR00001	1.000	.740
VAR00002	1.000	.871
VAR00003	1.000	.633
VAR00004	1.000	.629
VAR00005	1.000	.745
VAR00006	1.000	.664
VAR00007	1.000	.916
VAR00008	1.000	.756
VAR00009	1.000	.822
VAR00010	1.000	.813
VAR00011	1.000	.829
VAR00012	1.000	.823
VAR00013	1.000	.825
VAR00014	1.000	.847
VAR00015	1.000	.750
VAR00016	1.000	.833
VAR00017	1.000	.713
VAR00018	1.000	.772

**Tabel 17. Tabel Komponen Matriks****Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component					
	1	2	3	4	5	6
VAR00001	.493	.560	-.266	.267	-.142	-.147
VAR00002	.547	.138	.605	.017	.335	-.270
VAR00003	.445	.481	-.391	.006	-.142	-.174
VAR00004	.504	.537	-.240	.059	.135	-.080
VAR00005	.482	.350	.415	.243	.376	.131
VAR00006	.030	-.153	.650	-.198	-.305	-.292
VAR00007	.726	-.229	-.378	-.163	.287	-.290
VAR00008	.714	-.333	-.043	.311	.043	-.187
VAR00009	-.117	.352	.105	-.259	.317	.711
VAR00010	.714	-.087	-.042	.360	-.239	.326
VAR00011	.808	-.122	-.137	-.220	.030	.305
VAR00012	-.083	-.381	.088	.673	.457	.053
VAR00013	.855	-.210	-.053	.167	-.089	.105
VAR00014	.763	-.084	.293	-.290	.294	-.034
VAR00015	-.609	.153	.315	.473	-.175	.051
VAR00016	.594	-.348	.067	.192	-.497	.267
VAR00017	.646	-.146	.285	-.353	-.247	.086
VAR00018	.339	.629	.384	.111	-.319	-.032

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Suharsimi (2002:221), reliabilitas menunjukkan suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut baik. Sebuah alat ukur dikatakan reliabilitas apabila alat tersebut dapat memberikan hasil yang tetap apabila digunakan berulang-ulang pada waktu yang berbeda.

Dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas angket adalah dengan menggunakan reliabilitas internal dengan rumus *alpha Croanbach* yaitu perhitungan reliabilitas dengan bantuan komputer program Microsoft office excel 2007 dan program SPSS (*Statistical Package For Social Scince*).

Suharsimi (2010:239) rumus *alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

$k$  : banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  : jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  : varians total

#### a. Hasil Uji Reliabilitas Self-Management

Hasil uji reliabilitas skala self-management diperoleh nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar  $0,841 > 0,60$  yang menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel atau handal digunakan untuk pengumpulan data.

**Tabel 18. Hasil Uji Reliabilitas Self-Management**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.841	12

#### b. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar  $0,698 > 0,60$  yang menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel atau handal digunakan untuk pengumpulan data.

**Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,698	18

## **G. Tahapan Pelaksanaan Penelitian**

Tahapan dalam penelitian ini adalah 1) studi pendahuluan tentang kondisi sebelum dilaksanakan penelitian , 2) Mengadakan *pretest* untuk kelompok eksperimen, 3) Mengadakan perlakuan untuk kelompok eksperimen, 4) mengadakan *posttest* untuk kelompok eksperimen.

### **1. Studi Pendahuluan**

Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara untuk mengetahui bagaimana kegiatan pembelajaran berlangsung. Wawancara dilakukan terhadap siswa saat jam istirahat berlangsung. Dari wawancara ini akan diperoleh data tentang bagaimana aktivitas belajar siswa didalam kelas dan bagaimana siswa dalam menyelesaikan tugas.

### **2. Persiapan**

- a. Menyusun instrument penelitian yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- b. Melakukan uji validasi Ahli
- c. Melakukan uji coba instrument penelitian yang dilakukan di sekolah yang menjadi objek penelitian

### **3. Melaksanakan eksperimen**

- a. Menetapkan siswa sebagai kelompok eksperimen
- b. Melakukan *pretest* kepada kelompok yang akan dijadikan kelompok eksperimen
- c. Mengambil 6 skor tertinggi dari siswa yang melakukan *pretest*

d. Memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dengan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward*. Berikut rancangan eksperimen yang akan dilaksanakan dalam penelitian

1) Pertemuan pertama

Pada tahap pertemuan pertama peneliti membahas masalah perilaku prokrastinasi akademik dan memberi pemahaman dari dampak perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialami siswa pada saat itu. Kegiatan dilanjutkan kepada proses konseling. Siswa mengungkapkan apa yang menjadi permasalahannya. Kemudian peneliti bersama siswa membahas norma-norma aturan yang berlaku dalam konseling kelompok dan membangun interaksi positif antar anggota kelompok sehingga membuat mereka terus terlibat selama kegiatan konseling kelompok berlangsung.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua peneliti meminta siswa untuk mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik dalam dirinya. Siswa mengungkapkan secara lisan mengenai masalah yang dialami pada saat itu terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan dan menentukan sikap serta keinginan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Setelah itu peneliti mengajak siswa untuk berkomitmen dalam menjalankan strategi yang telah dipilih serta menjalankan dengan

baik hingga ketentuan waktu yang telah dipaparkan oleh pemimpin kelompok.

2) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga, peneliti mulai memfasilitasi siswa untuk berlatih *self monitoring*, dilanjutkan pemberian instruksi langkah-langkah pengisiannya secara terperinci. Peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan menjelaskan tujuan serta gambaran singkat tentang prosedur strategi secara rasional. Peneliti memberikan tugas monitoring diri selama 2 minggu dengan mencatat perilaku yang sudah dilakukan. Tugas monitoring diri dilakukan untuk melihat capaian dalam memenuhi target, hambatan, serta penyebab anggota kelompok tidak bisa memenuhi capaian target. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan pada pertemuan selanjutnya

3) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat, peneliti mengevaluasi perubahan yang terjadi pada siswa setelah melaksanakan program *self monitoring*. Peneliti mengajak siswa untuk menelaah perubahan yang terjadi. Peneliti memberikan *posttest-1* untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment. Setelah itu siswa diminta untuk berlatih strategi *self monitoring* kembali dengan mengamati dan mencatat perilaku selama 1 minggu. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan pada pertemuan selanjutnya.

#### 4) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima, siswa melaporkan hasil dari program *monitoring* yang telah dilakukan di rumah serta menelaah perubahan yang terjadi. Kemudian dilanjutkan dengan strategi *self reward* dimana mengisi lembar identifikasi *self reward* untuk membuat target pencapaian dengan penghargaan verbal maupun material yang digunakan untuk memperkuat atau mengubah respon yang diinginkan. Siswa memilih *reward* yang tepat sebagai ganjaran untuk merubah atau memperkuat respon yang dinginkan secara mandiri. Peneliti mengamati capaian target yang akan dilakukan 1 minggu kedepan dengan *reward* jika mencapai target. Peneliti memberikan *posttest-II* untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment. Setelah itu, siswa diminta kembali berlatih strategi *self monitoring* dengan mengamati dan mencatat perilaku selama 1 minggu dengan *reward* jika mencapai target. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan dan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

#### 5) Pertemuan keenam

Pada pertemuan keenam, peneliti menanyakan pencapaian target yang sudah terelisasikan. Siswa menelaah perubahan yang terjadi setelah mendapatkan strategi *self monitoring* dan *self reward*. Siswa menuliskan hasil perubahan perilaku dalam sebuah *form* yang telah disediakan yang berisi kolom yang menerangkan perilaku sebelum

mendapatkan program dan setelah mendapatkan program. Anggota kelompok merangkum strategi yang telah dilakukan secara mandiri serta merevisi pelaksanaan strategi *self monitoring* dan *self reward* yang dirasa gagal atau sulit. Peneliti memberikan *posttest-III* untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment.

6) Pertemuan ketujuh

Pada pertemuan ketujuh, siswa diminta bersama-sama mereview data yang sudah dilakukan, untuk melihat sejauh mana setiap siswa dalam upaya mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti beserta siswa melakukan kegiatan *sharing* bersama-sama setelah kegiatan sudah dilakukan, dan perubahan yang dirasakan. Peneliti melakukan evaluasi setelah proses kegiatan konseling kelompok dengan meminta masing-masing siswa menceritakan manfaat dan kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok beserta rencana tindak lanjut yang disepakati bersama sebagai akhir dari konseling kelompok. Peneliti menyimpulkan kegiatan konseling dari awal hingga akhir serta menawarkan bantuan kepada anggota kelompok apabila masih dibutuhkan. Peneliti memberikan *posttest-IV* untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment.

e. Pengolahan data hasil penelitian

- f. Membuat penafsiran dan kesimpuan hasil penelitian berdasarkan hasil pengujian hipotesisMenyusun laporan hasil penelitian

## **G. Teknik Analisis Data**

Setelah pengujian prasyarat tersebut terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah dengan *Mann-Whitney U test*. *Mann-Whitney U test* merupakan bagian dari statistic non-parametrik yang bertujuan untuk membantu peneliti di dalam membedakan hasil kinerja kelompok yang terdapat dalam sampel ke dalam dua kriteria yang berbeda (Sujaweni,2007:10)

Adapun syarat penggunaan uji *Mann-Whitney*, sebagai berikut:

1. Jumlah sampel penelitian sedikit, yakni kurang dari 30 sampel.
2. Data tidak harus berdistribusi normal.
3. Digunakan untuk menguji satu variabel data kategori dan satu variabel data interval.

Dasar pengambilan keputusan uji *Mann-Whitney*, sebagai berikut:

1. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika nilai asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan rata-rata dua kelompok sampel saling bebas dengan menggunakan teknik statistik non-parametrik yaitu *Mann-Whitney U test* dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 20.0 For Windows*. Analisis *Mann-Whitney U test*

digunakan untuk menganalisis model penelitian komparatif dua sampel independent bila datanya berbentuk ordinal. Bila data berbentuk interval dan bila asumsi t-test tidak terpenuhi (seperti data harus berdistribusi normal, dan lain-lain) maka dapat menggunakan *uji Mann-Whitney U test* ini (Muhib, 2010)

Penelitian ini menguji perbedaan kelompok sebelum dan sesudah diberi perlakuan teknik *self management* strategi *self monitoring dan self reward*. Melalui *uji Mann-Whitney U test* diharapkan dapat menemukan perbedaan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dilakukan *treatment* dengan setelah dilakukan *treatment* teknik *self management* strategi *self reward* dan *self monitoring*.

## **1.Uji Prasyarat Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan normalitas dilakukan guna mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik untuk mengukur kelas yang menggunakan teknik *self management* kelompok eksperimen menggunakan *pretest* dan *posttest*. Perhitungan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows. Nilai signifikan probabilitasnya (p-value) > dari, dan populasi tidak berdistribusi normal jika p-value , dari signifikan  $\alpha = 0,05$ .

### **b. Uji Homogenitas**

Uji Homogenitas untuk mengetahui varian populasi yang di uji sama (homogen) atau tidak. Perhitungan homogenitas menggunakan uji F

atau *Levene*. Data dikatakan homogen jika nilai sig >0.05. Test perhitungan homogenitas adalah untuk menguji 2 data, yaitu:

1. Data *pretest* pada kelompok eksperimen
2. Data *posttest* pada kelompok eksperimen

### c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini menggunakan *uji Mann-Whitney U test*.

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha :Teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMAN 2 Banguntapan

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikan 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan < 0,05; maka hipotesis (Ha) diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan maret-mei 2020 di SMAN 2 banguntapan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA dengan jumlah 126 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 1 dengan jumlah 25 siswa dalam kelompok eksperimen. Sebanyak 25 siswa mengikuti *pretest* prokrastinasi akademik, namun sebanyak 6 siswa dengan katagori prokrastinasi akademik tinggi yang mengikuti *treatment* dan *posttest* terkait perilaku prokrastinasi akademik.

Sebelum melakukan penelitian, pertama peneliti melakukan uji validasi instrumen kepada dua validator ahli yang telah dipilih sebelumnya yaitu Bapak Dr.Suwarjo,M,Si sebagai validator pertama dan Ibu Dr.Budi Astuti,M.Si selaku validator kedua. Setelah dilakukan validasi instrumen kepada dua ahli, peneliti selanjutnya memberikan skala prokrastinasi akademik kepada siswa kelas X MIPA 4 untuk dilakukan uji coba kemudian diolah data hingga menghasilkan instrumen yang valid.

Penyebaran skala di awal dinamakan dengan *pretest*, dimana nilai *pretest* skala prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat dalam uraian dibawah ini:

#### **1. Data *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Pada bagian *pretest* prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen. Peneliti pertama kali merumuskan jumlah peserta didik yang

memiliki jumlah skor yang sama mulai dari nilai tertinggi hingga terendah. Berdasarkan urutan nilai tertinggi hingga terendah diketahui bahwa skor skala prokrastinasi akademik antara 47- 30. Diketahui bahwa pada siswa prokrastinasi akademik dengan skor tertinggi pada kelompok eksperimen sebanyak 6 orang.

Hasil uji statistik dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. memperoleh hasil uji deskriptif kelompok eksperimen sebagai berikut:

**Tabel 20. Rangkuman Hasil Statistik *Pretest* Kelompok Eksperimen**

Hasil Analisis	Pretest Perilaku Prokrastinasi Akademik
Mean	45.6667
Median	45.0000
Mode	45.00
Std. Deviation	1.03280
Minimum	45.00
Maximum	47.00
Sum	274.00

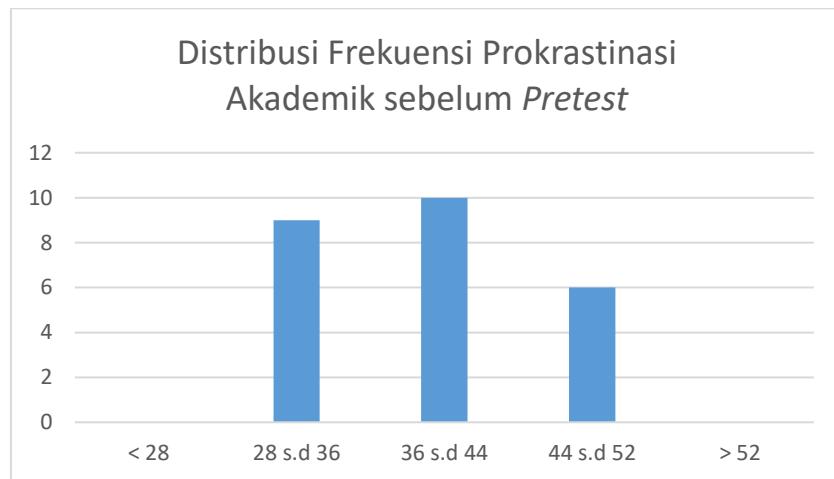
Berdasarkan tabel diatas, nilai rata-rata pretest prokrastinasi akademik peserta didik adalah 45.6667. Berikut persentase data dari yang disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 21. Distribusi Frekuensi Interval Skor *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	6	24 %	Tinggi
36 s.d 44	10	40 %	Sedang
28 s.d 36	9	36 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor *pretest* perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Prokrastinasi Akademik**

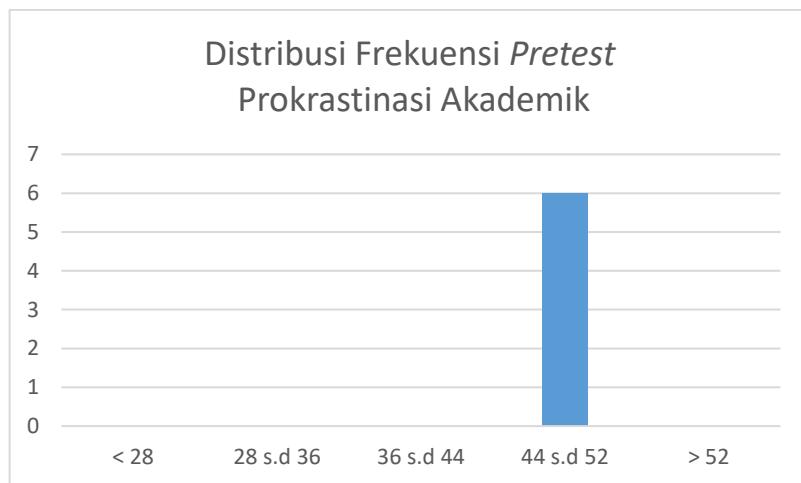


Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor *pretest* pada kelompok eksperimen dengan layanan *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* yang masuk dalam katagori rendah sejumlah 9 siswa (36 %) , kategori sedang 10 siswa (40%) dan yang masuk katagori tinggi sejumlah 6 siswa (24%). Berdasarkan tabel diatas, bahwa siswa yang mendapat perlakuan (treatment) *self management* adalah siswa yang berada pada katagori tinggi (24%) sebanyak 6 siswa. Berikut persentase data dari yang disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 22. Distribusi Frekuensi Interval Skor *Pretest* Perilaku prokrastinasi Akademik dengan katagori tinggi**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	6	100 %	Tinggi
36 s.d 44	0	0 %	Sedang
28 s.d 36	0	0 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

**Gambar 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* Prokrastinasi Akademik dengan Katagori Tinggi**



Data diatas menunjukan bahwa katagori skor *pretest* pada kelompok eksperimen dengan layanan *self management* yang masuk katagori tinggi sejumlah 6 siswa (24%). Dapat diketahui bahwa kategori kecenderungan skor *pretest* pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment *self management* adalah yang berada pada katagori tinggi (24%) sebanyak 6 siswa.

Melihat dari kondisi siswa melalui hasil kriteria perilaku prokrastinasi akademik, maka peneliti akan melakukan *treatment* (perlakuan). Perlakuan nantinya hanya diberikan pada kelompok eksperimen yaitu dengan siswa yang memperoleh skor tertinggi dari hasil *pretest* sebanyak 6 orang siswa. Bentuk perlakuan yang peneliti lakukan pada kelompok eksperimen adalah melakukan layanan konseling kelompok teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward*. Perlakuan diberikan dalam 7 kali pertemuan selama tiga bulan.

Sebelum memulai sesi konseling kelompok melalui teknik *self management*, peneliti bersama siswa melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling, juga dalam rangka membangun rapport bersama seluruh siswa kelompok eksperimen dalam penelitian.

Peneliti megemukakan deskripsi program konseling kelompok melalui teknik *self management* secara umum, yaitu meliputi tujuan, proses dan sasaran dalam *treatment*. Peserta didik berjumlah 6 orang menyatakan kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok.

## 2. Data *Posttest* perilaku prokrastinasi akademik

Pemberian *posttest* dilakukan sebanyak 4 kali dengan tujuan untuk membantu siswa mengukur tingkat prokrastinasi akademik setelah mengikuti kegiatan layanan *self-management*. Dari hasil uji statistik dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows* diperoleh hasil uji deskriptif kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

**Tabel 23. Rangkuman Hasil Statistik *Posttest* Kelompok Eksperimen**

Hasil Analisis	Posttest Perilaku Prokrastinasi Akademik
Mean	39.5000
Median	39.5000
Mode	39.00
Std. Deviation	2.07364
Minimum	36.00
Maximum	42.00
Sum	237.00

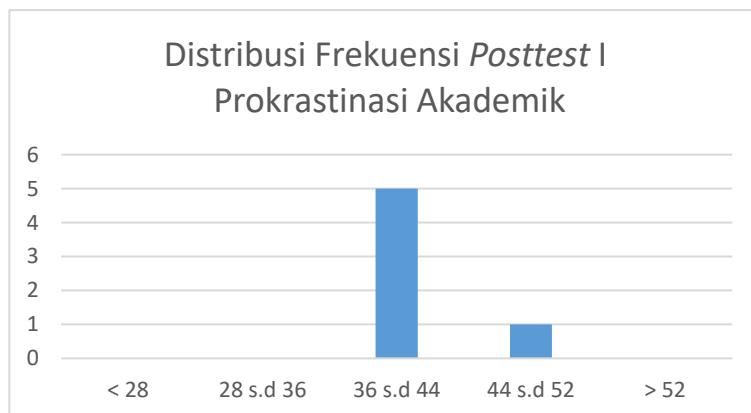
Pemberian *posttest-I* prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dilakukan setelah diberikan perlakuan pertama pada pertemuan ketiga. *Posttest-I* diberikan setelah siswa melakukan latihan *self monitoring* mandiri selama dua minggu. Deskripsi data *posttest-I* disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 24. Distribusi Frekuensi Interval Skor *Posttest I* Prokrastinasi Akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	1	17 %	Tinggi
36 s.d 44	5	83 %	Sedang
28 s.d 36	0	0 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor posttest perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 4. Distribusi frekuensi *Posttest I* Prokrastinasi Akademik**



Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor *posttest I* pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment Teknik *self management* dengan latihan *self monitoring* yang masuk dalam kategori

sedang 5 siswa (40%), yang masuk katagori tinggi sejumlah 1 siswa (24%), dan yang masuk katagori rendah (0%).

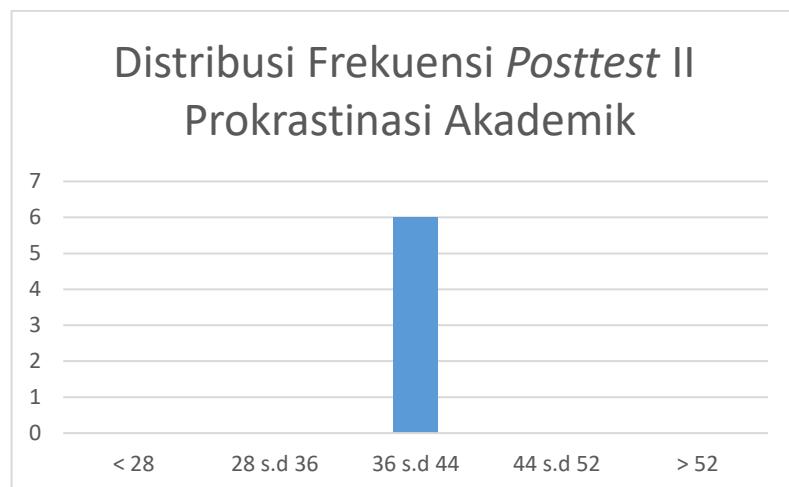
Pemberian *posttest* II prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen pada pertemuan keempat. *Posttest* II diberikan setelah siswa melakukan latihan *self monitoring* mandiri selama dua minggu. Deskripsi data *posttest* II disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 25. Distribusi Frekuensi Interval Skor *Posttest* II Prokrastinasi Akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	0	0 %	Tinggi
36 s.d 44	6	100 %	Sedang
28 s.d 36	0	0 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor posttest perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 5. Distribusi frekuensi *Posttest* II Prokrastinasi Akademik**



Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor *posttest* II pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment layanan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* seluruh siswa berjumlah 6 siswa masuk dalam kategori sedang (100%).

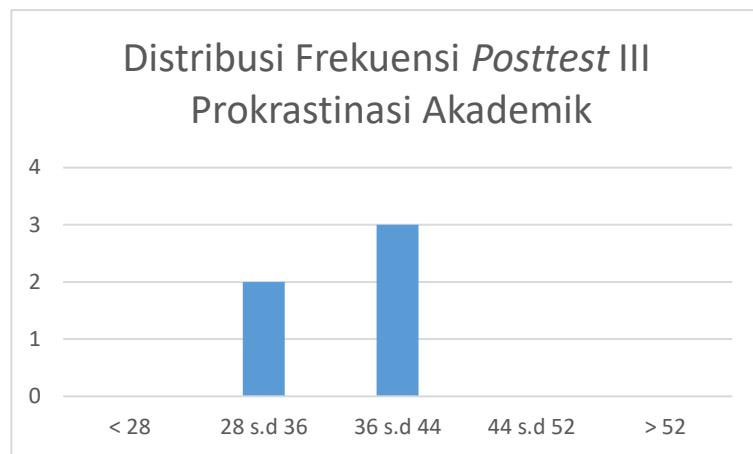
Pemberian *posttest* III prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dilakukan setelah diberikan perlakuan pada pertemuan kelima. *Posttest* III diberikan setelah siswa melakukan latihan *self monitoring* mandiri selama dua minggu kemudian setelah diminta mengisi lembar *identifikasi reward* sebagai penguatan perilaku yang telah dicapai. Deskripsi data *posttest* III disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 26. Distribusi Frekuensi Interval Skor *Posttest* III Perilaku prokrastinasi akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	0	0 %	Tinggi
36 s.d 44	3	60 %	Sedang
28 s.d 36	2	40 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor posttest perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 6. Distribusi frekuensi Posttest III Prokrastinasi Akademik**



Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor *posttest III* pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment layanan *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* yang masuk dalam kategori sedang 3 siswa (60%) dan yang masuk katagori rendah (40 %).

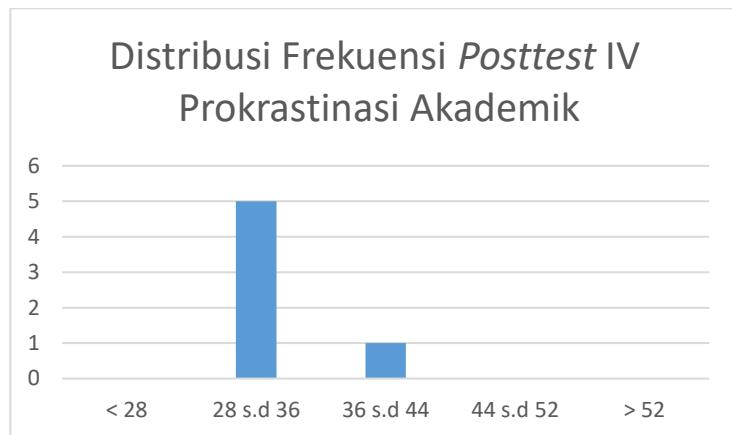
Pemberian *posttest IV* prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dilakukan setelah diberikan perlakuan pada pertemuan keenam. *Posttest IV* diberikan setelah siswa berlatih *self monitoring* serta berlatih *self reward* sebagai penguatan perilaku yang telah dicapai. Deskripsi data *posttest IV* disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 27. Distribusi Frekuensi Interval Skor Posttest IV prokrastinasi akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	0	0 %	Tinggi
36 s.d 44	1	17 %	Sedang
28 s.d 36	5	83 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor posttest perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 7. Distribusi frekuensi Posttest IV Prokrastinasi Akademik**



Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor *posttest* IV pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment layanan *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* yang masuk dalam kategori sedang 5 siswa (83%), dan yang masuk katagori rendah 1 siswa (0%).

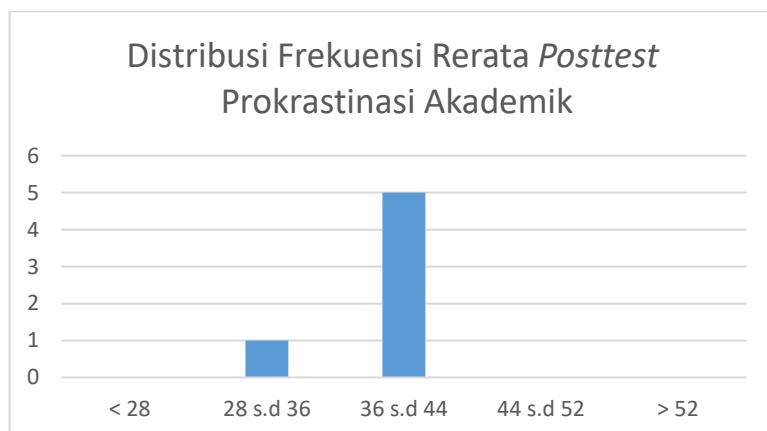
Dari pemberian *treatment* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa melalui strategi *self monitoring* dan *self reward* hingga pemberian *posttest* yang dilakukan sebanyak 4 kali *posttest*. Diketahui rerata *posttest* diperoleh hasil 5 orang berada pada katagori sedang dan 1 orang pada katagori rendah. Artinya, skor siswa yang telah melakukan treatment *self monitoring* strategi *self monitoring* dan *self reward* mengalami penurunan. Dari perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi menjadi sedang dan rendah. Deskripsi data rerata *posttest* disajikan dalam bentuk interval skor disajikan dalam data berikut ini :

**Tabel 28. Distribusi Frekuensi Interval Skor Rerata *Posttest* prokrastinasi akademik**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
> 52	0	0 %	sangat tinggi
44 s.d 52	0	0 %	Tinggi
36 s.d 44	5	83 %	Sedang
28 s.d 36	1	17 %	rendah
< 28	0	0 %	sangat rendah

Gambaran histogram melalui distribusi frekuensi interval skor *posttest* perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

**Gambar 8. Distribusi frekuensi rerata *Posttest* Prokrastinasi Akademik**



Data diatas menunjukan bahwa katagori kecenderungan skor rerata *posttest* pada kelompok eksperimen yang mendapat treatment layanan *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* yang masuk dalam kategori sedang 5 siswa (83%) dan yang masuk katagori rendah 1 siswa (17%).

Dapat diketahui hasil rerata *posttest* perilaku prokrastinasi akademik sebesar 39 yang terletak pada interval ideal 36 s.d 44 (katagori sedang). Hal ini mempunyai arti bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah

mendapatkan layanan *self management* mengalami penurunan dari katagori tinggi menjadi sedang.

### **3. Data Alasan melakukan prokrastinasi akademik pada responden**

Dapat diketahui alasan paling tinggi yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah perfeksionisme (3.50) dan pengaruh teman (3.50). Ferarri,dkk (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna (Burka & Yuen,1983: 16).

Sedangkan faktor paling rendah yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah ketakutan untuk sukses (2.33). Faktor lain alasan melakukan prokrastinasi akademik adalah kecemasan menghadapi evaluasi (3.25), kesulitan dalam membuat keputusan (2.83), ketergantungan terhadap orang lain (3.33), task aversiveness (3.08), kurang percaya diri (3.00), kurang asertivitas (2.67), manajemen waktu (3.00), pemberontakan (2.83), pengambilan resiko (3.33), dan kemalasan (2.83). Dapat disimpulkan alasan tertinggi melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan adalah sikap perfeksionisme dan pengaruh dari teman sebayanya.

#### 4. Hasil Treatment teknik *self-management*

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran *instrument* yang bertujuan untuk memperoleh data tentang tingginya perilaku prokrasinasii akademik. Berdasarkan hasil pengamatan saat pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok *self-management*. Bahwa siswa menunjukan perubahan yang baik pada setiap pertemuannya. Siswa yang dipilih sebagai sampel dengan kategori tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dengan skor yang tinggi setelah diberikan perlakuan (*treatment*) maka nilai skor pada skala prokrastinasi akademik yang diperolehnya mengalami penurunan. Sementara dalam skala kemampuan *self-management*, nilai skor *self-management* siswa setelah diberikan perlakuan mengalami kenaikan. Berikut penjelasannya dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 29. Skor *pretest -posttest* skala prokrastinasi akademik**

No	Res	Skor <i>Pretest</i>		Skor Rerata <i>Posttest</i>	
		Jml	Kategori	Jml	Kategori
1	SPF	47	Tinggi	42	Sedang
2	ENF	45	Tinggi	39	Sedang
3	ED	45	Tinggi	36	Rendah
4	SMI	45	Tinggi	40	Sedang
5	NAW	45	Tinggi	41	Sedang
6	VLK	47	Tinggi	39	Sedang

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa sebanyak 6 siswa sebelum di berikan layanan *self-management* berada pada katagori tinggi dengan skor diatas 45. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok *self-management* maka dapat dilihat perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa dari hasil *posttest*. Hasil *posttest* dari 6 siswa

yang mendapat perlakuan adalah 42,39,36,40,41,39 yang berada pada katagori sedang dan rendah. Skor tertinggi pada siswa setelah melaksanakan treatment adalah 42.

Hasil *posttest* menunjukan terdapat perubahan skor prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan *self-management*, yakni terdapat penurunan skor setelah diberikan perlakuan. Perlakuan *self-management* dilakukan sebanyak 6 kali dengan melakukan pengamatan dengan latihan lembar pengamatan *self-monitoring*. Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian *self-monitoring* yang telah dilakukan selama kurun waktu tiga bulan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 30. Penilaian Hasil *self-monitoring***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b><i>Self monitoring</i></b>	
		<b>Skor</b>	<b>Katagori</b>
1	ED	15	Baik
2	NA	15	Baik
3	SM	13	Cukup Baik
4	SP	14	Baik
5	VL	16	Sangat Baik
6	ENF	16	Sangat Baik

Data diatas menunjukan bahwa hasil pengamatan melalui latihan *self-monitoring* pada kelompok eksperimen sejumlah 6 siswa yang melakukan latihan *self-monitoring* dalam katagori baik, cukup baik dan sangat baik. Skor diatas menunjukan bahwa layanan *self-monitoring* memberikan kontribusi baik untuk siswa dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun hasil skor *pretest-posttest* pada skala penilaian *self management* yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 31. Skor *pretest -posttest* skala penilaian *self-management***

No	Res	Skor <i>Pretest</i>		Skor <i>Posttest</i>	
		Jml	Kategori	Jml	Kategori
1	SPF	21	sangat rendah	29	sedang
2	ENF	29	sedang	34	tinggi
3	ED	29	sedang	32	tinggi
4	SMI	27	rendah	36	sangat tinggi
5	NAW	25	rendah	28	sedang
6	VLK	24	sangat rendah	31	tinggi

Berdasarkan hasil skala penilaian *self-management* pada 6 siswa menunjukan bahwa kemampuan *self-management* siswa sebelum melakukan perlakuan (*treatment*) berada pada katagori sangat rendah, rendah dan sedang dengan skor terendah 21. Sementara itu, setelah perlakuan *self-management* diberikan, maka terlihat peningkatan skor skala *self-management* siswa dari hasil *posttest*. Hasil *posttest* dari 6 siswa yang mendapat perlakuan adalah 29,34,32,36,28,31 berada pada katagori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Skor tertinggi pada siswa setelah melaksanakan *treatment* adalah 36.

Adapun berdasarkan hasil evaluasi pada pertemuan terakhir, secara umum siswa sudah menunjukan peningkatan dalam mengelola target kegiatan di setiap harinya. Siswa lebih disiplin dalam mengatur waktu. Siswa dapat mengutamakan kegiatan belajar, meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas daripada mengerjakan hal yang lain. Hal ini mempunyai arti bahwa siswa dapat menunjukan perubahan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pada hasil *posttest* perilaku prokrastinasi akademik dengan penurunan skor dan pada hasil *posttest* kemampuan *self-management* dengan kenaikan skor, hasil pengamatan *self-monitoring* serta hasil evaluasi siswa dapat disimpulkan bahwa layanan *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang tinggi menjadi rendah terlihat dari skor *posttest* perilaku prokrastinasi akademik yang mengalami penurunan dan skor kemampuan *self-management* mengalami kenaikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 2 halaman 185.

## **2. Hasil Uji Hipotesis**

Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis data untuk uji prasyarat analisis dan analisis data, yaitu dengan perhitungan normalitas dan perhitungan homogenitas. Kedua analisis tersebut diperjelas pada bagian berikut:

### **1. Uji Normalitas dan Homogenitas**

Peneliti harus melakukan prasyarat analisis data sebagai syarat sebelum melakukan analisis data yaitu dengan perhitungan normalitas dan perhitungan homogenitas.

#### **a. Perhitungan Normalitas**

Perhitungan normalitas masing-masing variabel penelitian dimaksudkan untuk mengetahui data masing-masing variabel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Perhitungan normalitas dilakukan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik peserta didik untuk mengukur kelas yang menggunakan Teknik *self-*

*management* (kelompok eksperimen) maupun kelompok control menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Hipotesis yang diajukan untuk mengukur normalitas distribusi populasi dalam penelitian ini adalah  $H_0$ = sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Adapun kriteria pengujian yang digunakan untuk mengukur normalitas populasi dalam penelitian ini adalah Hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima apabila *Asymp. Sig* < dari tingkat alpha yang di tetapkan  $\alpha= 0,05$ . Pengujian normalitas dihitung menggunakan *one sample kolmogrov-sinirmov* dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows. Nilai signifikan probabilitasnya (p-value) > dari, dan populasi tidak berdistribusi normal jika p- value < dari signifikan  $\alpha= 0,05$ .

Data hasil dari perhitungan normalitas dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 for window dapat dilihat table berikut:

**Tabel 32. Tabel Perhitungan Normalitas**

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		6	6
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	45.6667	39.5000
	Std. Deviation	1.03280	2.07364
Most Extreme Differences	Absolute	.407	.238
	Positive	.407	.121
	Negative	-.259	-.238
Kolmogorov-Smirnov Z		.998	.583
Asymp. Sig. (2-tailed)		.272	.886

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X MIPA 1 dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* melalui program SPSS 20.0 for

*window* diketahui bahwa pada variabel *pretest* perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen diperoleh nilai sig. 0,272. Sedangkan pada *posttest* diperoleh nilai sig.0,886. Karna nilai signifikan pada variabel prokrastinasi akademik  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.

### **b. Perhitungan Homogenitas**

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, maka pada penelitian ini akan dilakukan uji homogenitas, dimana tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui varian dari kedua sampel homogen atau tidak. Oleh karena itu makan dilakukan nya uji homogenitas varian terlebih dahulu melalui uji F:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Proses dilakukannya uji homogenitas pada penelitian ini dibantu dengan program SPSS versi 20.0 dengan menggunakan perhitungan *one way anova* pada taraf signifikann  $0,05 = 5\%$  . Jika signifikansi yang diperoleh  $> 0,05$  , maka sampel yang berasal dari populasi yang homogeny. Hasil pengujian homogenitas pada kelompok eksperimen , yaitu sebagai berikut:

**Tabel 33. Uji Homogenitas Prokrastinasi Akademik**

*Test of Homogeneity of Variances*

*Pretest-Posttest Prokrastinasi\_Akademik*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.304	1	10	.280

Dari perhitungan uji homogenitas diperoleh hasil signifikansi pada kelas X IPA 1 dengan variabel prokrastinasi akademik yaitu  $pretest-posttest$   $0,280 > 0,05$  maka data tersebut homogen karena mempunyai varian yang sama.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini menggunakan *Mann-Whitney U test*. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha :Tehnik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMAN 2 Banguntapan

**Tabel 34. Hasil Hipotesis Penelitian**

	Prokrastinasi_Akademik
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.945
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikan 0,05. Jadi hipotesis diterima jika nilai Sig < 0,05. Dapat diketahui hasil uji hipotesis diperoleh nilai Sig < 0,05; Oleh karena sig 0,003 < 0,05, maka Ha diterima , sehingga dapat disimpulkan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “Tehnik *self*

*management* strategi *self monitoring* dan *self reward* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 1 Banguntapan” **diterima**.

### **C. Pembahasan**

Sajian pembahasan menguraikan hasil temuan penelitian, kemudian diinterpretasikan dalam tinjauan teoris dan hasil penelitian terdahulu sebagai pendukung temuan penelitian. Uraian pembahasan pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA melalui layanan konseling *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis pada subjek kelompok eksperimen, temuan penelitian menunjukkan terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA secara signifikan setelah mendapat *treatment* program konseling *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward*. Penurunan diketahui dari hasil uji hipotesis yaitu diperoleh nilai  $Sig < 0.05$ ; Oleh karena  $sig 0,003 < 0.05$ , maka  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Pada hasil *pretest* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa rata-rata berapa pada katagori tinggi. Hasil *pretest* tersebut menunjukkan bahwa ada 6 siswa pada kelompok eksperimen dengan perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Apabila perilaku prokrastinasi akademik dibiarkan terus-menerus akan berdampak buruk dan mempengaruhi kegiatan belajar siswa menjadi kurang optimal, sehingga akan mempengaruhi

proses belajarnya. Oleh sebab itu, peneliti memberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok berupa *Teknik self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Melihat pada pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah suatu *treatment* atau suatu pemberian bantuan kepada siswa guna membantu untuk mengubah perilaku yang mal adaptif menjadi adaptif. Dengan menggunakan teknik *self management*, ini berarti kebiasaan-kebiasaan yang maladaptive dihilangkan, kemudian perilaku yang lebih sesuai dibentuk dan dikukuhkan.

Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukan adanya perbedaan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikannya teknik *self management* dalam konseling kelompok, hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata perilaku prokrastinasi akademik siswa lebih baik dari katagori tinggi menjadi rendah. Data rata-rata skor kelompok eksperimen yang dibantu dengan teknik *self management* mengalami penurunan secara signifikan dibandingkan dengan tidak dibantu dengan teknik *self management* dapat diterima, dibuktikan dari nilai rerata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Rerata hasil *pretest* perilaku prokrastinasi akademik sebesar 45,67 dan rerata hasil *posttest* perilaku prokrastinasi akademik sebesar 39.50.

Program teknik *self management* terdiri dari beberapa langkah yang terbagi dalam 7 pertemuan. Adapun langkah tersebut secara garis besar terdiri dari 3 hal yaitu identifikasi masalah, penentuan strategi, implementasi pengendalian diri dan evaluasi. Strategi pengendalian diri pada penelitian ini dilakukan dengan kombinasi dua strategi *self monitoring* dan *self reward*.

Penetapan dua strategi ini didasarkan pada kemungkinan keberhasilan *treatment* yang diberikan sehingga strategi yang satu melengkapi dan menguatkan strategi yang lain. *Self monitoring* merupakan proses peserta didik mengamati dan mencatat hal tentang diri dan hubungan dengan lingkungan. Sedangkan *self reward* merupakan proses konseli membuat pencapaian target dengan penghargaan verbal maupun material, bermanfaat untuk memperkuat atau menambah tanggapan yang menjadi harapan. Pada pertemuan ketiga siswa diarahkan untuk mengikuti langkah-langkah pada teknik *self monitoring* yaitu dengan mengisi lembar harian *self monitoring* dan target perubahan tingkah laku. Pada instrumen ini akan diketahui tingkat prokrastinasi akademik siswa hingga efektivitas *treatment* yang diberikan oleh konselor.

Tahap selanjutnya siswa mengisi instrumen pada *self reward* yaitu dengan mengisi daftar pertanyaan identifikasi *reward* dan aktivitas siswa dengan strategi *self reward*. Hal ini untuk mengetahui jenis *reward* yang diinginkan dan hasil capaian yang telah dilakukan siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Strategi *self reward* diberikan untuk menguatkan dan menegaskan hasil treatment yang diberikan pada latihan *self monitoring*. Data yang didapatkan akan dianalisis ulang dan menjadi rangkuman yang komprehensif dari masing-masing peserta didik, sehingga bisa diketahui tingkat efektivitas *treatment* yang telah diberikan. Penguatan diberikan pada langkah akhir untuk memberikan keyakinan pada siswa sehingga dapat menentukan sikap dan refleksi setelah mendapatkan *treatment*.

Berdasarkan data hasil temuan penelitian pada subjek eksperimen menunjukan bahwa konseling kelompok teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini berdasarkan pada tujuan konseling behavior, yaitu berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli. Adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek setelah diberi *treatment*, hal ini didukung bahwa peran strategi *self management* merupakan teknik bagaimana individu dapat memonitoring diri untuk merubah perilaku prokrastinasi akademik tinggi menjadi rendah,

Teknik *self management* sebagai satu prosedur intervensi yang dianggap sebagai praktik terbaik, yang didefinisikan sebagai penerapan teknik individu yang mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada saat *treatment* diberikan, berimbang pada perubahan perilaku prokrastinasi selanjutnya di masa depan yang diinternalisasikan melalui pembiasaan diri masing-masing individu. *Self management* bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan kelebihan perilaku sehingga hasil negatif tidak terjadi di masa depan.

*Self management* sebagai strategi yang dipilih karena prosedur dalam *self management* langsung melibatkan individu dalam mengontrol dirinya. Individu mengatur dirinya sendiri dengan melibatkan pemantauan diri, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku yang akan diterapkan, melaksanakan serta mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Konseling behavioristik teknik *self*

*management* yang dilakukan menekankan pada kemampuan siswa dalam menata perilakunya sendiri dengan tetap melibatkan individu agar bertanggung jawab atas tindakannya sendiri agar individu bersangkutan dapat mencapai kehidupan yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, individu dilatih untuk mengelola dirinya dengan melakukan perencanaan, pemusatkan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukannya. Tingkat keberhasilan teknik ini tergantung pada diri individu itu sendiri, karena peneliti hanya sebagai mediator untuk membantu siswa dapat mengelola diri nya dengan baik. Keterlibatan dan kontrol siswa yang lebih besar telah menunjukkan efek tambahan di atas intervensi yang dikelola guru. Dalam hal ini, layanan *self management* mampu dengan efektif menurunkan prokrastinasi siswa, dikarenakan layanan ini dilakukan berasal dari dalam diri siswa, guru sebagai pemberi stimulus guna membangkitkan siswa agar strategi mampu dilakukan dengan maksimal.

Terdapat beberapa strategi dalam teknik *self management* yaitu *self monitoring*, *self reward*, *self efficacy* dan *stimulus control* (Cormier,et.all. 2013:560). Strategi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua kombinasi strategi yaitu *self monitoring* dan *self reward*. Pertama, strategi *Self monitoring* digunakan konseli untuk mengumpulkan base line data dalam suatu proses *treatment*. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi. *Self monitoring* juga berguna untuk evaluasi. Ketika konseli

melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988:196). *Self monitoring* adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri, sehingga prokrastinasi akademik diharapkan semakin menurun. Seperti yang dikatakan oleh Mooney et.all (2005) intervensi *self monitoring* adalah teknik manajemen diri yang paling banyak diterapkan, intervensi penyelesaian tujuan antara yang terakhir digunakan, bersama dengan studi menggunakan beberapa element.

Selanjutnya, strategi *Self reward* yang berfungsi sebagai *reinforcement positif* (penguatan) yang merupakan pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang di inginkan. *Self Reward* digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon yang diharapkan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Sholikhah, dkk (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan *reinforcement* (penguatan) salah satu pendekatan yang dapat dilakukan guna mereduksi prokrastinasi. *Reinforcement positif* dalam bentuk *reward* sebagai penguat agar konseli dapat mempertahankan perilaku pada tingkat yang diinginkan.

Dengan belajar teknik *self management*, seseorang dapat memperkuat kemampuan *self control* dan *self regulation*. (Sarafino, 2012:75). Individu dengan *self-control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang serta kemampuan *regulasi diri* yang tinggi, seseorang akan mampu mengarahkan dan mengatur tindakan sendiri dan berperilaku tepat bahkan ketika tindakan kita tidak sedang dipantau oleh orang lain. Melalui latihan *self management* ini diharapkan siswa

mampu meningkatkan kontrol diri dalam perilaku prokrastinasi akademik serta meregulasi dirinya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui latihan *self monitoring* disertai dengan penguatan (*reward*).

Tingkat prokrastinasi seseorang mampu menjadi tolak ukur secara garis besar dalam mengukur keberhasilan seseorang. Prokrastinasi menyebabkan banyak kerugian diantaranya mengakibatkan kecemasan dan rasa bersalah, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan kerugian yang dihasilkan adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu penggerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya; (1) faktor internal dimana berasal dari diri individu itu sendiri diantaranya kondisi fisik dan kondisi psikis, (2) Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor lain diantaranya tingkat sertivitas sebuah tugas, orientasi terhadap waktu, dan perfeksionisme.

Pedoman teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dijabarkan mengikuti langkah yang dijabarkan oleh Milterberger dan disesuaikan dengan kondisi peneliti. Pedoman dijabarkan menjadi beberapa sesi yang dilaksanakan dalam 7 pertemuan selama 3 bulan. Adapun secara

umum pedoman pelaksanaan teknik *self management* yang penulis gunakan adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama, konselor mengeksplor masalah dari semua subjek mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Konselor memberikan informasi terkait pengertian perilaku prokrastinasi akademik, ciri-ciri, dampak dan strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Konselor meminta siswa menceritakan pengalamannya yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik serta penyebab tindakan tersebut dilakukan.
2. Pertemuan kedua, Konselor menjelaskan teknik *self management* yang terdiri dari empat strategi *self monitoring*, *stimulus control*, *self reward*, dan *self efficacy*. Konelor menjelaskan strategi yang dipilih untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui program *self management*, kemudian mengajak siswa untuk berkomitmen dalam menjalankan strategi yang telah dipilih serta menjalankan dengan baik hingga ketentuan waktu yang telah ditentukan.
3. Pertemuan ketiga, konselor membagikan isntrumen *self monitoring* berupa lembar harian *self monitoring* dan *self reward* pada seluruh siswa dilanjutkan pemberian instruksi langkah-langkah pengisiannya secara terperinci. Siswa mendengarkan penjelasan konselor sembari mengamati lembar harian yang telah diterima.

4. Pertemua keempat, siswa melaporkan perkembangan yang dilakukan setiap waktu dalam lembar harian *self monitoring* dan menuliskan hasil perubahan perilaku dalam catatan yang disediakan oleh konselor.
5. Pertemuan kelima , siswa melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah *form* yang berisi kolom perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program. Konselor meminta siswa membuat target pencapaian dengan *reward*, memilih *reward* yang tepat sebagai ganjaran untuk merubah atau memperkuat respon yang dinginkan.
6. Pertemua keenam, Siswa melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah *form* yang berisi kolom perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program
7. Pertemuan ketujuh, konselor serta siswa sama-sama mereview data yang telah dilakukan. Konselor menyampaikan hasil data dari masing-masing siswa yang menyajikan perubahan perilaku untuk dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh siswa dalam menyikapi perilaku prokrastinasi akademik . Selanjutnya pemberian dukungan baik dari konselor maupun lingkungan sekitar untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Pedoman ini secara rinci tertuang dalam program teknik *self management* yang dilengkapi dengan rancangan pertemuan dan instrumen strategi *self monitoring* dan *self reward*. Terdiri dari lembar harian *self monitoring* untuk mencatat perilaku prokrastinasi dan daftar pertanyaan identifikasi *reward*.

Hasil di lapangan terkait penggunaan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik selaras dengan teori di atas yaitu:

1. Strategi *self management* dilakukan dengan kombinasi 2 strategi yaitu *self monitoring* dan *self reward* yang dianggap dapat mampu memberikan keberhasilan pada penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kombinasi strategi ini terbukti mampu melengkapi data satu sama lain yang mana strategi *self monitoring* selesai dilaksanakan dan dikuatkan dengan *self reward* hingga memberikan keberhasilan *treatment*.
2. Strategi dilaksanakan secara konsisten yaitu strategi *self monitoring* dan *self reward* selama 8 minggu pada 6 siswa kelas X MIPA 1 SMAN 2 Banguntapan
3. Bentuk evaluasi dituliskan dalam bentuk lembar laporan program teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang terperinci
4. *Treatment* selanjutnya yang diberikan pada siswa setelah menjalankan teknik *self management* adalah penguatan secara verbal untuk memotivasi siswa agar tetap konsisten menjalankan perubahan berupa pengurangan perilaku prokrastinasi akademik masing-masing individu
5. Perubahan perilaku dikuatkan dengan komitmen secara pribadi untuk tetap konsisten melakukan perubahan diri terkait perilaku prokrastinasi akademik dan didukung lingkungan untuk mewujudkan perubahan diri kearah yang lebih baik dalam hal perilaku prorastinasi akademik.

Keberhasilan teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA turut mengukuhkan keberhasilan teknik ini dalam mengurangi perilaku negative lain yang dituliskan oleh beberapa peneliti terdahulu. Beberapa penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mulyadi, dkk (2017) dalam penelitiannya terkait penerapan teknik manajemen diri untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa. Kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberi teknik manajemen diri selama 4 sesi, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa mengalami penurunan yaitu pada katagori rendah.
2. Sholikhah, dkk (2017) dalam penelitiannya terkait teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. pendekatan yang dapat digunakan untuk permasalahan prokrastinasi akademik yaitu dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teori *reinforcement* (penguatan). *Reinforcement* berupa (reward).
3. Wijaya & Tori (2018) dalam penelitiannya terkait peran kontrol diri pada prokrastinasi siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan peran penting untuk kedua prokrastinasi akademik dan umum. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah, penundaan akademiknya lebih

tinggi daripada kelompok kontrol diri yang tinggi. Dalam penelitian yang ditulis peneliti, pendekatan behavioristik teknik *self management* merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa untuk mengurangi prokrastinasi.

4. Puswanti (2014) dalam penelitiannya terkait upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata pretest prokrastinasi akademik siswa 107,33 dan rerata posttest 66,5 serta 100% siswa berada dalam kategori prokrastinasi akademik rendah setelah mendapatkan tindakan.
5. Kunwijaya,et.al (2018) dalam penelitiannya terkait layanan penguasaan konten dengan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adalah layanan penguasaan konten dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Beberapa penelitian diatas merupakan sebagian dari bukti keberhasilan teknik *self management* sebagai sebuah *treatment* dalam bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini semakin memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang efektif untuk mengubah perilaku seseorang jika diikuti dengan konsistensi konseling dalam mengikuti langkah-langkah yang diberikan. Maka dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui

konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik Teknik self management di SMAN 2 Banguntapan.

#### **D. Keterbatasan penelitian**

Beberapa keterbatasan yang didapatkan berdasarkan hasil temuan penelitian. Penelitian ini menunjukan bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari peneliti itu sendiri, seperti pada saat peneliti sendiri sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok. Karena sebelumnya anggota kelompok tersebut belum pernah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Kemudian, pada saat pemimpin kelompok memberi penjelasan tentang tujuan konseling kelompok, siswa kurang memahami dalam memahami tujuan konseling kelompok tersebut. Selain itu, pemimpin kelompok mengalami hambatan pada konsistensi siswa dalam mengikuti langkah-langkah yang diberikan secara benar, setiap minggunya siswa ditugaskan untuk berlatih melakukan pemantauan diri pada lembar harian *self monitoring*. Namun, beberapa siswa lupa untuk mencatat tugas dalam lembar latihan *self monitoring*.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan data dengan bantuan program *SPSS versi 20.0* dapat diketahui bahwa kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa SMAN 2 Banguntapan sebagian besar pada katagori tinggi
2. Terdapat tiga katagori perilaku prokrastinasi akademik yaitu tinggi, sedang dan rendah. Perlakuan pada aspek katagori tinggi di fokuskan untuk terjadinya perubahan menuju katagori rendah dengan sampel 6 siswa sesuai dengan jumlah ideal peserta dalam layanan konseling kelompok.
3. Layanan konseling kelompok teknik *self management* strategi *self monitoring* dan *self reward* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Baguntapan. Ditunjukan dengan skor perilaku prokrastinasi akademik yang menurun secara signifikan.

## **B. IMPLIKASI**

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menerapkan *teknik self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, penerapan Teknik *self-management* dalam konseling kelompok efektif dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa di sekolah. Penerapan teknik tersebut telah terbukti dengan menurunnya prokrastinasi akademik siswa, sehingga nantinya penerapan Teknik tersebut dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa di sekolah demi terciptanya proses belajar yang optimal bagi siswa. Faktanya guru bimbingan dan konseling di SMAN 2 Banguntapan belum pernah menerapkan teknik tersebut dalam memberikan layanan konseling. Oleh sebab itu diperlukannya kinerja yang baik dari guru bimbingan dan konseling dalam memberikan sebuah layanan serta penerapan teknik ini dapat dilakukan dengan baik secara terus menerus.

## C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling, seyogyanya dapat mengimplementasikan program layanan dari *teknik self-management* kepada siswa. Selain itu, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengembangkan layanan-layanan lain dalam memberikan layanan konseling bagi siswa.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini terbatas pada sampel penelitian dimana penelitian dilakukan sehingga penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan ruang lingku yang lebih luas atau dengan karakteristik sampel penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat pula mengembangkan strategi *self-management* dengan mengaplikasikan berbagai strategi dan membuat perencanaan yang lebih matang, sehingga peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kekurangan dan hambatan yang memungkinkan akan terjadi.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, dkk."Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)". *Jurnal konseling dan Psikoedukasi*. Desember 2016, Vol 1, No 2
- Adrianata, E., Sia, T. 2007. *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness*. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T. 2007. *Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, April 2007, Vol 3, No 4, 363-370.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Balkis, Duru and Bulus. 2013. *Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model*. *Eur J Psychol Educ* (2013) Vol 28:825–839
- Briesch, Amy M dan Sandra M . 2009. *Review and Analysis of Literature on Self-Management Interventions to Promote Appropriate Classroom Behaviors (1988–2008)*. Vol. 24, No. 2, 106–118
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination, Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press
- Busacca, et.all . 2015. *Self-Management for Primary School Students Demonstrating Problem Behavior in Regular Classrooms: Evidence Review of Single-Case Design Research*. *J Behav Educ*, 19 July 2015

- Carr ME, Moore DW and Anderson A. 2014. *Self-Management Interventions on Students With Autism: A MetaAnalysis of Single-Subject Research*. Exceptional Children 2014, Vol. 81(1) 28–44
- Chu, A.H.C., and Choi, J.M. 2005. *Rethinking Procrastination: Positive Effects of —Active|| Procrastination Behavior on Attitudes and Performance*. The Journal of Social Psychology, 2005, Vol 145 No 3, 245–264.
- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*.Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama
- \_\_\_\_\_.2005. *Teori Dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESCO.
- Cormier, Nurnius & Osborn. 2013. *Interviewing Strategies For Helpers. Seven Edition*, California: Brooks / Cole Cengage Company
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. 2007. *Applied behavior analysis* (2nd ed.). New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall
- Creswell, J. W. 2012. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogjakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Dalton, T. D., Martella, R. C., & Marchand-Martella, N. E. 1999. *The effects of a self-management program in reducing off-task behavior*. Journal of Behavioral Education, Vol 9, 157–176
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ferrari J. R, dkk. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York and London: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogyakarta: ArRuzz Media.

- Glick,D.M dan Orsillo,S.M. 2015. *An Investigation of the Efficacy of Acceptance-Based Behavioral Therapy for Academic Procrastination*. *Journal of Experimental Psychology: General* 2015, Vol. 144, No. 2, 400-409
- Gie. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Yogyakarta: Liberty.
- Jefferson, T. 2016. *National Center On Intensive Intervention*. DC: U.S. Department of Education, Office of Special Education Programs, National Center on Intensive Intervention.
- Jones, Richard Nelson.terjemahan Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. 2011. *Theory and Practice of Counseling and Therapy (Teori dan Praktek Konseling dan Terapi)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kanten P and Kanten S. 2016. *The Antecedents Of Procrastination Behavior: Personality Characteristics, Self-Esteem And Self-Efficacy*. Global Business Research Congress (GBRC). Juni 2016. Vol 2
- Kim S, et.all . 2017. *Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story*. Personality and Individual Differences . December,2017. Vol 108. 154–157
- Klingsieck, K., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. 2013. *Why Students procrastinate: A qualitative approach*. Journal of College Student Development, Vol 54, No(4), 397-412.
- Knaus, Wiliam. 2010. *End Procrastination Now*. United States: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Komalasari, Gantina Dkk. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Kunwijaya, dkk. “*Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management*”. Indonesian Journal of Guidance and Counseling:Theory and Application. September 2018,Vol 7, No3
- Maag, J. W., Reid, R., & DiGangi, S. A. 1993. *Differential effects of self-monitoring attention, accuracy, and productivity*. Journal of Applied Behavior Analysis, Vol 26, 329–344

McCloskey. 2011. *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Master Of Science In Psychology, Presented to the Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Arlington in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of (Thesis)

Miltenberger, Raymond G. 2012. *Behavior Modification: Principle and procedures (5th ed.)*. University of South Florida: Wadsworth, Cengage Learning.

Mulyadi, Yasdar dan Fitriyanti. “ *Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang*” Jurnal Pendidikan Edumaspul , Oktober 2017 Vol 3, No, 1

Mooney, Ryan dan Uhing. 2005. *A Review of Self-Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students with Emotional and Behavioral Disorders*. Journal of Behavioral Education , September 2020, Vol. 14, No.3,

Nisa,K. Wibowo dan Awalya. 2020. *The Effectiveness of Behavioral Group Counseling with Self-Management and Reinforcement Techniques to Reduce Students' Truancy*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol 10, No 1 : 13 – 17

Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Perma

Ozer B.U,dkk. 2013. *Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study*. J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther (2013) 31:127–135

Parsonson, Barry S. 2012. *Evidence-based Classroom Behaviour Management Strategies*. Volume 13, Issue 1: 2012

Patrzek Justine, Carola Grunschel & Stefan Fries. 2012. *Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors*. Int J Adv Counselling, 34:185–201

Petrie Bianca. 2014. *The Role of Self-Concept Content Certainty and Stability in Academic Procrastination*. Faculty of Science The University of Sydney Sydney, New South Wales, Australia. (Thesis)

- Purnama, AS. Mursidi dan Trisnawati. 2019. *Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students*. International Journal for Educational and Vocational Studies Vol. 1, No. 7, November 2019, pp. 760-764
- Prayitno.2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Renika Cipta
- Ratna, Lili. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rokhman. Sucipto dan Masturi. 2019. *Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract*. Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 2 No. 1, Juni 2019 Hal. 1-10
- Sholikhah L, Sugiharto dan Tadjri. 2017. *Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling UBK 6 (1) (2017)
- Sarafino, Edward P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh edition*. United States of America
- Santrock, J.W. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Preneda Media Group
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sidiq, MS. Mulawarman dan Awalya. 2020. *The Effectiveness of Behavioral Counseling With Token Economy and Behavior Contract Techniques to Reduce Academic Procrastination*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 9 No 2, (2020) : 76 – 84
- Senecall, C., Koestner, R., & Vallerand, R. 1995. *Self-regulation and academic procrastination*. The Journal of Social Psychology, Vol 133, No 5, 607- 619.
- Solomon dan Rothblum. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*
- Spillane, J, James. 2003. *Time Management; Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Yogyakarta: Kanisius.

- Surijah, E, & Sia, T, “*Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness*”, Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 4, 2007
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. 1997. *Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling.* Psychological Science, Vol 8, No 6, 454–458.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.* Makara Seri Sosial Humaniora, Vol 17 , No 1: 1-18.
- W. Effing, T., Bourbeau, J., Vourcoulen, J. Apter AJ, Coultas D, Meek P, Valk Pv, Partridge MR, Palen Jv. 2012. *Self-management programmes for COPD: Moving forward. Chronic Respiratory Disease.* Vol 9, No 1, 27-35.
- Wijaya, H.E dan Tori. 2018. *Exploring the role of self-control on student procrastination.* Vol 1 No 2
- Winkel, W.S dan M.M Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Institusi Pendidikan.* Penerbit : Media Abadi. Yogyakarta
- Zacks, S and Hen, M. 2018. *Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature.* Journal Of Prevention & Intervention In The Community 2018, Vol. 46, No. 2, 117–130

## **LAMPIRAN**

**Lampiran 1**

**Rancangan *Treatment* Program *Self Management* Strategi *Self Monitoring* dan *Self Reward* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa**

**PROGRAM *SELF MANAGEMENT* STRATEGI *SELF MONITORING* DAN *SELF REWARD* DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Quasi Eksperimen Pada Peserta Didik SMAN 2 Banguntapan Tahun Ajaran 2019/2020

**RANCANGAN *TREATMENT***



**Disusun Oleh**

**Apriani Zahrah Efendi**

**17713251020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PANDUAN PELAKSANAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* STRATEGI  
*SELF MONITORING* DAN *SELF REWARD* TERHADAP PENURUNAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI  
SMAN 2 BANGUNTAPAN**

**A. Rasional**

*Self management* merupakan salah satu metode dalam *behavior therapy* yang merupakan pemikiran pokok dari perilaku kognitif yaitu penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku yang tujuannya untuk perubahan kognisi dan perilaku manusia. Melalui pendekatan *behavior*, perubahan perilaku dapat diamati, dinilai dan dikur secara kongkret dalam proses belajar. Perubahan perilaku terjadi apabila telah melewati serangkaian proses pemberian rangsangan atau stimulus. Target sasaran perilaku dalam pendekatan behavioristik adalah control diri dalam pengambilan keputusan. Teknik *self management* merupakan suatu pengaturan perilaku secara mandiri. Individu mengelola sendiri dalam mengontrol sasaran perilaku yang akan dirubah. Adapun komponen dasar pribadi dalam menjalankan teknik *self management* antara lain menentukan perilaku target, mengawasi perilaku, memilih, melaksanakan dan proses evaluasi prosedur (Komalasari,dkk, 2011:180).

Pendekatan ini cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa di sekolah maupun diluar sekolah seperti yang banyak terjadi di SMAN 2 Banguntapan salah satunya perilaku prokrastinasi akademik. *Self management* merupakan pendekatan yang tepat untuk digunakan dalam memperbaiki perilaku prokrastinasi akademik karena strategi *self management* dapat melibatkan langsung siswa dalam mengelola perilaku yang akan di ubah dalam pemantauan diri, mengingat manusia memiliki kemampuan dasar dalam mengontrol dirinya sehingga dapat dengan mudah diaplikasikan.

Panduan ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana efektivitas teknik *self management* terhadap penurunan prokrastinasi

akademik. Oleh karena itu, panduan ini menjelaskan tahap demi tahap pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* meliputi tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Konseling kelompok dengan teknik *self management* dilaksanakan selama 40 menit pada setiap sesi. Intervensi ini diberikan kepada siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dengan ciri-ciri : terlambat mengerjakan tugas serta pengelolaan waktu belajar yang kurang baik. Oleh karena itu perlu adanya intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya dengan *self management* strategi *self monitoring dan self reward*.

### ***B. Tujuan Treatment***

Tujuan teknik *self management* yaitu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dapat menimbulkan dampak negative terhadap prestasi belajar dan kehidupan di masa mendatang.

### ***C. Pelaksanaan Treatment***

#### **1. Peneliti**

Pelaksana pada penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai pemimpin jalannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dari awal sampai akhir kegiatan. Pada saat pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*, konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggung jawab dan berperan aktif dalam memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tugas utama konselor dalam memimpin kelompok adalah melakukan pemeliharaan, pemrosesan, penyaluran, dan arahan.

#### **2. Siswa**

Siswa di sini berperan sebagai anggota kelompok. Anggota kelompok pada dasarnya adalah penolong bagi diri sendiri dan anggota yang lain dalam satu kelompok. Adapun peran anggota kelompok dalam proses konseling, yaitu:

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b. Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha agar apa yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi.
- e. Berusaha secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Berkomunikasi secara terbuka.
- g. Berusaha membantu anggota kelompok lain.
- h. Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya.

#### **D. Waktu**

Secara keseluruhan penelitian ini kurang lebih 8 kali pertemuan dengan waktu 40 menit setiap pertemuan. Pertemuan dijadwalkan sebanyak 1 kali dalam dua minggu selama 3 bulan.

#### **E. Jumlah Peserta**

Kegiatan penelitian ini diikuti oleh siswa kelas X yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria atau ciri-ciri siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Untuk mengetahui prokrastinasi akademik tinggi melalui *pre-test* dengan skala prokrastinasi akademik.

## F. Rencana Operasional

Rancangan operasional program teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

Pertemuan	Kegiatan	Tujuan	Indikator Keberhasilan	Sesi	Frekuensi Waktu
1	Peserta didik mengisi skala prokrastinasi akademik untuk melihat perilaku prokrastinasi akademik tinggi	Untuk mengetahui siswa yang mempunyai prokrastinasi akademik tinggi untuk diberikan layanan treatment <i>self management</i>	Peserta didik mampu mengisi skala dengan benar sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini	<i>Pretest</i> (pengukuran sebelum diberikan treatment) $O_1$	1x40 menit
2	Peserta didik mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik dalam dirinya	Peserta didik mengetahui perilaku prokrastinasi akademik	Peserta didik mampu mengidentifikasi perilaku prokrastinasi dalam dirinya	Pemberian informasi macam-macam perilaku prokrastinasi akademik	1x40 menit
	Peserta didik menentukan sikap dan keinginan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Peserta didik memahami perilaku prokrastinasi dan adanya keinginan untuk merubah dan memperkirakan seberapa yakin peserta didik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya	Pemberian informasi tujuan mengapa perilaku prokrastinasi akademik perlu dicegah dan dikurangi	
3	Konselor menjelaskan teknik <i>self management</i>	Peserta didik dapat memahami strategi <i>self management</i>	Peserta didik memahami teknik <i>self management</i>	Pemahaman strategi <i>self management</i>	1x40 menit
	Konselor menjelaskan kombinasi strategi <i>self</i>	Peserta didik dapat mengetahui strategi	Peserta didik dapat menjelaskan kombinasi	Penjelasan <i>self monitoring</i> dan <i>self reward</i>	

	<i>monitoring dan self reward</i> sebagai strategi yang paling tepat untuk digunakan	kombinasi <i>self monitoring dan self reward</i> yang paling tepat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	strategi <i>self monitoring dan self reward</i>		
	Peserta didik secara lisan berkomitmen untuk melaksanakan <i>strategi self monitoring dan self reward</i>	Peserta didik dapat berkomitmen untuk menjalankan strategi <i>self monitoring dan self reward</i>	Peserta didik berkomitmen terhadap strategi yang akan dilakukan	Komitmen dalam pemilihan strategi	
4	Konselor mengintruksikan dan memilih model strategi yang dipilih menggunakan instrument berupa lembar harian peserta didik	Peserta didik dapat mengikuti instruksi yang dijelaskan dan dicontohkan konselor dalam pengisian lembar harian peserta didik	Peserta didik mengikuti instruksi yang dijelaskan dan dicontohkan konselor dengan benar	Penjelasan pengisian lembar harian peserta didik	1x40 menit
	Peserta didik berlatih strategi <i>self monitoring</i> dengan pengisian lembar harian	Peserta didik dapat berlatih mengisi lembar harian	Peserta didik dapat berlatih mengisi lembar harian dengan benar	Pemberian <i>treatment</i> (Peserta didik berlatih strategi )	
	Peserta didik menggunakan <i>strategi self monitoring</i>	Peserta didik dapat menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Peserta didik menerapkan strategi <i>self monitoring</i>	Penugasan lembar harian secara mandiri ( $X_1$ )	
5	Peserta didik melaporkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan di rumah.	Peserta didik dapat mereview hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan di rumah.	Peserta didik dapat mereview dan menerapkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan.	Mereview laporan <i>self monitoring</i>	1x40 menit
	Peserta didik menelaah perubahan yang terjadi serta menuliskan hasil perubahan perilaku dalam sebuah <i>form</i>	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang terjadi serta menuliskan hasil perubahan perilaku dalam sebuah <i>form</i>	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang sebelum mendapatkan program dan	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang sebelum mendapatkan program dan	

	yang telah disediakan,yang berisi kolom yang menerangkan perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	yang telah disediakan,yang berisi kolom yang menerangkan perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	program dan setelah mendapatkan program	setelah mendapatkan program	
	Peserta didik mengisi skala prokrastinasi akademik untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment	Untuk mengetahui tingkat berubahan perilaku setelah diberikan layanan treatment <i>self management</i>	Peserta didik mampu mengisi skala dengan benar sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini	<i>Posttest</i> (pengukuran setelah diberikan treatment) $O_2$	
	Peserta didik diminta kembali berlatih strategi <i>self monitoring</i> dengan pengisian lembar harian dirumah	Peserta didik dapat berlatih mengisi lembar harian dirumah	Peserta didik dapat berlatih mengisi lembar harian dengan benar	Pemberian treatment (Peserta didik berlatih strategi) $X_2$	
6	Peserta didik melaporkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan di rumah.	Peserta didik dapat mereview hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan di rumah.	Peserta didik dapat mereview dan menerapkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan.	Mereview laporan <i>self monitoring</i>	1x40 menit
	Peserta didik menggunakan strategi <i>self reward</i>	Peserta didik dapat menggunakan strategi <i>self reward</i>	Peserta didik menerapkan strategi <i>self reward</i>	Pemberian treatment (Penugasan lembar harian secara mandiri) $X_3$	
	Peserta didik mengisi daftar pertanyaan identifikasi <i>self reward</i>	Peserta didik dapat menjawab daftar pertanyaan identifikasi <i>self reward</i>	Peserta didik dapat berlatih mengisi lembar harian dengan benar	Peserta didik berlatih strategi	

	Peserta didik mengisi skala prokrastinasi akademik untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment	Untuk mengetahui tingkat berubahan perilaku setelah diberikan layanan treatment <i>self management</i>	Peserta didik mampu mengisi skala dengan benar sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini	<i>Posttest</i> (pengukuran setelah diberikan treatment) $O_3$	1x40 menit
7	Konselor menanyakan pencapaian target yang sudah terelisasiakan	Untuk mengetahui target yang sudah terealisasi	Peserta didik dapat mengetahui target yang sudah terealisasi	Peserta didik berlatih strategi $X_4$	1x40 menit
	Peserta didik menelaah perubahan yang terjadi serta menuliskan hasil perubahan perilaku dalam sebuah <i>form</i> yang telah disediakan, yang berisi kolom yang menerangkan perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang terjadi serta menuliskan hasil perubahan perilaku dalam sebuah <i>form</i> yang telah disediakan, yang berisi kolom yang menerangkan perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program	
	Merangkum strategi yang digunakan dan tingkatan perilaku sasaran	Peserta didik dapat menerangkan tingkatan perubahan target tingkah laku	Peserta didik dapat menerangkan tingkatan perubahan target tingkah laku secara detail	Mendiskusikan perubahan yang telah dialami peserta didik	1x40 menit
	Konselor dan peserta didik Bersama-sama mereview data yang sudah dilakukan, peserta didik melanjutkan program	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang terjadi dan melanjutkan atau merevisi program	Peserta didik dapat menelaah perubahan yang terjadi dan melanjutkan atau merevisi program <i>self monitoring dan self reward</i>	Mendiskusikan kelemahan dan kelebihan strategi <i>self monitoring dan self reward</i> Revisi program <i>self monitoring dan self reward</i>	

				yang kurang sesuai dengan kondisi peserta didik	
	Peserta didik mengisi skala prokrastinasi akademik untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment	Untuk mengetahui tingkat berubahan perilaku setelah diberikan layanan treatment <i>self management</i>	Peserta didik mampu mengisi skala dengan benar sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini	<i>Posttest</i> (pengukuran setelah diberikan treatment) $O_4$	
8	Peserta didik bersama-sama mereview data yang sudah dilakukan	Peserta didik dapat <i>sharing</i> Bersama kegiatan yang telah dilakukan	Peserta didik dapat <i>sharing</i> bersama kegiatan yang telah dilakukan	Pemberian treatment (Penugasan lembar harian secara mandiri) $X_4$	1x40 menit
	Peserta didik mengisi skala prokrastinasi akademik untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku setelah diberikan treatment	Untuk mengetahui tingkat berubahan perilaku setelah diberikan layanan treatment <i>self management</i>	Peserta didik mampu mengisi skala dengan benar sesuai dengan kondisi yang sedang dialami saat ini	<i>Posttest</i> (pengisian skala setelah diberikan treatment) $O_5$	
	Hasil data diri peserta didik disajikan dalam bentuk grafik dan pemberian dukungan dari lingkungan sekitar untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Peserta didik dapat mengevaluasi diri dan mendapatkan dukungan dari lingkungan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Peserta didik termotivasi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Penyampaian hasil-hasil strategi <i>self monitoring</i> dan <i>self reward</i> peserta didik, seberapa besar perubahan dari kondisi awal	1x40 menit

## G. Tahap Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Peneliti menentukan dua kombinasi strategi yang digunakan untuk treatment *self management* yaitu *self monitoring* dan *self reward*. Berikut strategi yang akan digunakan selama proses konseling kelompok berlangsung:

1. *Self Monitoring*, dimana peserta didik mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri dan interaksi dengan situasi lingkungan
2. *Self Reward*, dimana peserta didik membuat target pencapaian dengan penghargaan verbal maupun material yang digunakan untuk memperkuat atau mengubah respon yang diinginkan.

Berikut ini merupakan langkah-langkah dalam memberikan layanan kepada siswa dengan teknik *self management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik yaitu:

### 1. Pertemuan Pertama

<i>Beginning Stage</i>
<p>a. Pada tahap ini pemimpin kelompok serta anggota kelompok mulai membangun raport, saling memperkenalkan diri antar anggota, saling menerima dan menciptakan suasana akrab sehingga dapat menumbuhkan rasa saling percaya.</p> <p>b. Pemimpin kelompok mengatur dinamika kelompok secara positif dengan mengajak atau mendorong konseli untuk berbicara, mengemukakan pendapat maupun pengalaman yang dialami, serta meyakinkan konseli untuk dapat mempercayai antar anggota kelompok agar mau saling terbuka dalam menyampaikan pengalamannya.</p> <p>c. Pemimpin kelompok memperlihatkan fakta-fakta dalam keseharian yang menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi, hingga anggota kelompok mengungkapkan apa yang menjadi permasalahannya.</p>

- d. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok menumbuhkan harapan-harapan dan mewujudkan tujuan yang ingin diperoleh dalam konseling kelompok
- e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas norma-norma aturan yang berlaku dalam konseling kelompok dan membangun interaksi positif antar anggota kelompok sehingga membuat mereka terus terlibat selama kegiatan konseling kelompok berlangsung.

Jika tahap ini dipandang cukup, dengan ditunjukannya rasa saling percaya dan terbuka antar anggota kelompok, serta kekhawatiran dan prasangka-prasangka telah teratasi, kegiatan dapat dilanjutkan ke tahap konseling.

## 2. Pertemuan Kedua

<i>Working Stages</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam</li> <li>b. Pemimpin kelompok meresume pokok-pokok yang sudah dilakukan sebelumnya</li> <li>c. Pemimpin kelompok mengeksplor masalah dari semua subjek mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahan serta penyebabnya. Hasilnya dapat diketahui siapa yang memiliki prokrastinasi tinggi serta seberapa besar intensitasnya. Pada tahap ini ketika salah satu anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya, anggota kelompok diminta untuk peduli, aktif mengeksplor permasalahan dan saling mendengarkan</li> <li>d. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai dampak dari prokrastinasi akademik. Setiap anggota kelompok dapat memahami dampak dari perilaku tersebut,</li> </ul>

<p>Setiap anggota dapat mengidentifikasi perilaku yang diharapkan serta adanya keinginan untuk berubah dan memperkirakan seberapa yakin anggota kelompok dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.</p> <p>e. Pemimpin kelompok menjelaskan kemungkinan strategi yang dipilih untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui program <i>self management</i></p> <p>f. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen dalam menjalankan strategi yang telah dipilih serta menjalankan dengan baik hingga ketentuan waktu yang telah dipaparkan oleh pemimpin kelompok</p>
--

Jika tahap ini dipandang cukup, ditunjukan dengan anggota kelompok telah mengungkapkan permasalahannya secara keseluruhan kepada pemimpin dan anggota kelompok serta setiap anggota kelompok sudah mampu berkomitmen untuk menjalankan strategi dengan baik, kegiatan selanjutnya dapat dilanjutkan dengan menghadirkan beberapa strategi *self management*.

### 3. Pertemuan Ketiga

<i>Working Stages</i>
<p>a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam</p> <p>b. Pemimpin kelompok mengintruksikan dan memodelkan strategi yang dipilih</p> <p>c. Pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok untuk berlatih <i>self monitoring</i>, dilanjutkan pemberian instruksi langkah-langkah pengisian secara terperinci</p> <p>d. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan menjelaskan tujuan serta gambaran singkat tentang</p>

prosedur strategi, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri dan dapat dilakukan sesering mungkin (*Rasional*)

- e. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit (*penentuan respon*)
- f. Anggota kelompok mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran beserta antecedent dan konsekuensinya. (*mencatat respon*)
- g. Setiap anggota kelompok diberikan tugas untuk membuat monitoring diri selama 2 minggu dengan mencatat perilaku yang sudah dilakukan. Tugas monitoring ini untuk melihat capaian dalam memenuhi target, hambatan, serta penyebab anggota kelompok tidak bisa memenuhi capaian target. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan dan dibahas pada pertemuan selanjutnya. (*self monitoring*)

Pada tahap ini pemimpin kelompok melakukan pemantauan pada anggota kelompok saat berlatih mengisi lembar harian *self monitoring*. Jika tahap ini dipandang cukup, kegiatan selanjutnya dapat dilanjutkan dengan meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan rencana yang sudah dibuat dalam kehidupan sehari-hari dan melaporkan hasilnya pada pertemuan selanjutnya

#### 4. Pertemuan Keempat

<i>Working Stages</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam</li><li>b. Pemimpin kelompok meresume pokok-pokok yang sudah dilakukan sebelumnya.</li><li>c. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk melaporkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dicatat, mana yang telah dilakukan dan mana yang belum bisa dilakukan</li></ul>

- d. Anggota kelompok melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah *form* yang berisi kolom perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program (*evaluasi diri*)
- e. Anggota kelompok, diminta kembali berlatih strategi *self monitoring* dengan mengamati dan mencatat perilaku selama 1 minggu. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan dan dibahas pada pertemuan selanjutnya

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengevaluasi perubahan yang terjadi pada setiap anggota kelompok setelah melaksanakan program *self monitoring*. Kegiatan selanjutnya, dilanjutkan dengan mengisi lembar identifikasi *self reward* dimana setiap anggota kelompok membuat target pencapaian dengan penghargaan verbal maupun material yang digunakan untuk memperkuat atau mengubah respon yang diinginkan.

##### 5. *Pertemuan Kelima*

<i>Working Stages</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam</li> <li>b. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk melaporkan hasil dari program <i>monitoring</i> yang telah dilakukan di rumah.</li> <li>c. Anggota kelompok melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah <i>form</i> yang berisi kolom perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program (<i>evaluasi diri</i>)</li> <li>d. Pemimpin kelompok meminta setiap anggota kelompok membuat target pencapaian dengan <i>reward</i> apabila mencapai perubahan target</li> </ul>

- |   |
|---|
| e. Anggota kelompok diminta untuk memilih <i>reward</i> yang tepat sebagai ganjaran untuk merubah atau memperkuat respon yang dinginkan secara mandiri<br>f. Anggota kelompok diminta bertanggungjawab penuh terhadap pilihan ganjaran <i>reward</i><br>g. Pemimpin kelompok mengamati capaian target yang akan dilakukan 1 minggu kedepan dengan <i>reward</i> jika mencapai target<br>h. Anggota kelompok, diminta kembali berlatih strategi <i>self monitoring</i> dengan mengamati dan mencatat perilaku selama 1 minggu dengan <i>reward</i> jika mencapai target. Hasil pengisian tersebut akan didiskusikan dan dibahas pada pertemuan selanjutnya |
|---|

Pada tahap ini pemimpin kelompok melihat perkembangan serta perubahan yang terjadi pada setiap anggota kelompok setelah melaksanakan program *self monitoring*. Kegiatan selanjutnya, dilanjutkan dengan mengisi lembar identifikasi *self reward* dimana setiap anggota kelompok membuat target pencapaian dengan penghargaan verbal maupun material yang digunakan untuk memperkuat atau mengubah respon yang diinginkan.

#### 6. Pertemuan Keenam

<i>Working Stages</i>
a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam b. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk melaporkan hasil dari <i>self monitoring</i> selanjutnya yang telah dilakukan di rumah. c. Anggota kelompok melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah <i>form</i> yang berisi kolom perilaku

sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program (*evaluasi diri*)

- d. Anggota kelompok merangkum strategi yang telah dilakukan secara mandiri serta merevisi pelaksanaan strategi *self monitoring* dan *self reward* yang dirasa gagal atau sulit

Apabila pada tahap kegiatan semua masalah anggota kelompok terentaskan, selanjutnya akan beralih pada tahap akhir dengan maksud untuk mengakhiri proses konseling kelompok dan menjelaskan kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilakukan.

## 7. Pertemuan ketujuh

<i>Working Stages</i>
<p>a. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama mereview data yang sudah dilakukan, untuk melihat sejauh mana setiap anggota kelompok dalam mengendalikan perilaku (<i>analisis data</i>)</p> <p>b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok melakukan kegiatan <i>sharing</i> bersama-sama setelah kegiatan sudah dilakukan, dan perubahan yang dirasakan</p> <p>c. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi setelah proses kegiatan konseling kelompok dengan meminta masing-masing anggota kelompok menceritakan manfaat dan kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok beserta rencana tindak lanjut yang disepakati bersama sebagai akhir dari konseling kelompok</p> <p>d. Pemimpin kelompok menyimpulkan kegiatan konseling dari awal hingga akhir serta menawarkan bantuan kepada anggota kelompok apabila masih dibutuhkan</p>

e. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

**Lampiran 2**

**Laporan Program Tehnik *Self Management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik**

**PROGRAM SELF MANAGEMENT STRATEGI SELF  
MONITORING DAN SELF REWARD DALAM MENGURANGI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

(Quasi Eksperimen Pada Peserta Didik Sman 2 Banguntapan Tahun Ajaran  
2019/2020)

**LAPORAN PROGRAM**



**Disusun Oleh**

**Apriani Zahrah Efendi**

**17713251020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**A. Peserta didik mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik**

Konselor memberikan informasi mengenai pengertian dan katagori perilaku prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang mempengaruhi serta dampak perilaku prokrastinasi akademik. Dalam tahap ini peserta didik mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi akademik dalam dirinya dari paparan yang telah disampaikan oleh peneliti dengan tujuan mengetahui tingkat prokrastinasi masing-masing peserta didik. Selanjutnya peserta didik mencatat perilaku prokrastinasi tersebut pada lembar harian agar mampu dan tepat dalam mencapai perilaku sasaran

**B. Penentuan sikap dan keinginan untuk mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik**

Dapat memahami perilaku prokrastinasi akademik dan adanya keinginan untuk berubah dan memperkirakan seberapa yakin peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Penentuan sikap dari peserta didik yang menjadi kunci keberhasilan dari Teknik self management terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

**C. Konselor menjelaskan teknik *self management***

Peserta didik akan mendapatkan penjelasan megenai strategi yang terdapat dalam self management yang terdiri dari empat kombinasi strategi yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, *self reward* dan *self efficacy*. Harapannya peserta didik mampu memahami strategi Teknik self management.

**D. Peserta didik memilih satu atau lebih dari teknik *self management***

Teknik *self management* akan lebih akurat dalam mencapai target jika mengkobinasikan dua strategi. Dalam penyelesaian target perilaku sasaran dalam hal ini yaitu mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, peserta didik memilih strategi *self monitoring* dan *self reward* sebagai strategi yang tepat

**E. Peserta didik secara lisan berkomitmen untuk menjalankan strategi yang dipilih**

Peserta didik secara lisan berkomitmen untuk dapat melaksanakan strategi *self monitoring* dan *self reward*, karena sudah menjadi keputusan bersama dengan konselor.

**F. Konselor menginstruksikan dan memilihkan model strategi yang dipilih**

Konselor menginstruksikan dan memilih model strategi yang dipilih menggunakan istrumen lembar harian peserta didik. Peserta didik dapat mengikuti instruksi yang dijelaskan dan dicontohkan dalam pengisian buku harian.

**G. Peserta didik berlatih strategi yang dipilih**

Peserta didik menggunakan strategi self monitoring dan self reward selama dalam satu pertemuan tatap muka engan konselor dengan cara mengisi instrument yang telah dibagikan masing-masing.

**H. Peserta didik menggunakan strategi yang dipilih**

Peserta didik menggunakan strategi dalam kurun waktu satu bulan di instrumen yang telah dibagikan konselor. Dalam kurun waktu tersebut peserta didik mencatat keinginan yang terindikasi sebagai perilaku prokrastinasi akademik.

**I. Merangkum strategi yang digunakan dan tingkatkan perilaku sasaran**

Peserta didik merangkum dari strategi yang telah digunakan dan target perilaku sasaran yang diisi pada instrument strategi *self monitoring* dan *self reward*.

**Lembar Harian *Self Monitoring* untuk mencatat tanggapan perilaku prokrastinasi akademik**

No	Nama Siswa	Hari & Tanggal	Perilaku sasaran	Alasan	Tingkat dorongan (rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi )	Treatment perilaku sasaran	Efektifitas treatment (buruk,cukup baik, baik, sangat baik)
1	ED	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Bermain dengan teman dekat rumah	Sangat tinggi	Menyisihkan waktu untuk mengerjakan PR sebelum bermain	Cukup baik
		24/03/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Indonesia	Lebih tertarik untuk bermain game online	Sangat tinggi	Mengerjakan PR menjelang tidur	Cukup baik
		07/04/2020	Terlambat mengumpulkan tugas fisika	Menunggu jawaban dari teman	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas bersama teman	Baik
		20/04/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Inggris	Melakukan kegiatan organisasi	Sedang	Membuat jadwal untuk mengerjakan tugas	Baik
		05/05/2020	Lupa mengerjakan tugas biologi	Lebih tertarik untuk bermain game	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas setelah pulang sekolah	Cukup baik
		18/05/2020	Terlambat mengerjakan tugas bahasa indonesia	Karena males dan ingin menunda waktu	Sangat tinggi	Mengajak teman untuk mengerjakan tugas kerja kelompok	Baik
2	NA	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Menonton Youtobe	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas dulu sebelum nonton youtube	Cukup baik
		24/03/2020	Terlambat mengumpulkan tugas bahasa Indonesia	Karena saya merasa kesulitan untuk membuat makalah	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas secara kelompok dengan teman	Cukup baik
		07/04/2020	Menunda mengerjakan tugas fisika	Sibuk dengan hoby	Sedang	Mengatur waktu untuk belajar	Baik
		20/04/2020	Lupa mengerjakan PR	Lupa karena sehabis pulang sekolah pergi bersama orang tua	Sedang	Meminta orang tua agar mengingatkan saya untuk mengerjakan PR	Baik

		05/05/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Indonesia	Asik bermain Instagram	Sedang	Membuat jadwal kegiatan belajar	Baik
		18/05/2020	Terlambat mengumpulkan tugas kimia	Sulit untuk dikerjakan sendiri	Sangat tinggi	Mengatur waktu, membuat kelompok belajar	Cukup baik
3	SM	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Menonton drama korea	Sangat tinggi	Menyempatkan diri untuk mengerjakan tugas sebelum nonton	Buruk
		24/03/2020	Terlambat mengumpulkan tugas bahasa Indonesia	Karena merasa kesulitan untuk membuat makalah	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas secara kelompok dengan teman	Cukup baik
		07/04/2020	Menunda mengumpulkan tugas fisika	Karena saya kurang memahami tugasnya	Sangat tinggi	Meminta tolong teman untuk mengajarinya	Baik
		20/04/2020	Menunda mengerjakan tugas kimia	Kurang suka dengan pelajarannya	Sangat tinggi	Meminta jawaban dari teman yang sudah selesai mengerjakannya	Baik
		05/05/2020	Terlambat mengerjakan tugas bahasa inggris	Lupa karena terlalu asik bermain game	Sedang	Mengecek kembali pada malam hari apakah ada tugas yang belum dikerjakan atau tidak	Cukup baik
		18/05/2020	Menunda mengerjakan tugas biologi	malas untuk mengerjakan tugas	Sangat tinggi	Tidak menumpuk tugas dan mengerjakannya setelah pulang sekolah	Cukup baik
4	SP	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Melakukan kegiatan ekstrakurikuler	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum mengikuti kegiatan ekskul	Buruk
		24/03/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Indonesia	Bermain dengan teman dirumah	Sangat tinggi	Mengerjakan tugas sebelum bermain	Cukup baik
		07/04/2020	Menunda mengerjakan tugas	Bermalas-malasan	Sangat tinggi	Membuat batas waktu untuk mengerjakan tugas	Baik

		20/04/2020	Menunda mengerjakan tugas kimia	Tugasnya sangat sulit	Sangat tinggi	Menunggu jawaban teman	Cukup baik
		05/05/2020	Menunda mengerjakan tugas fisika	Melakukan aktivitas di pesantren	Sedang	Membuat jadwal pelajaran	Baik
		18/05/2020	Menunda tugas biologi	Lupa kalau ada tugas	Sedang	Mengerjakan langsung setelah selesai sekolah	Baik
5	VL	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Merasa kesulitan untuk mengerjakan	Sangat tinggi	Bertanya dan meminta bantuan kepada teman	Cukup baik
		24/03/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Indonesia	Menonton televisi	Sedang	Menonton televisi sambil mengerjakan tugas	Cukup baik
		07/04/2020	Terlambat mengerjakan tugas kimia	Tidak memahami pelajarannya	Sangat tinggi	Menelpon teman untuk mengajarinya	Baik
		20/04/2020	Menunda mengerjakan tugas biologi	Lupa waktu bermain Instagram	Sangat tinggi	Menyempatkan waktu untuk mengerjakan tugas	Baik
		05/05/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa inggris	Menunggu contoh jawaban teman karena takut salah	Sangat tinggi	Meminta bantuan kepada teman	Baik
		18/05/2020	Menunda mengerjakan tugas fisika	Menunggu contoh jawaban teman karena tidak yakin dengan jawaban sendiri	Sedang	Mengajak teman belajar kelompok	Baik
6	ENF	18/03/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Bermain game	Sangat tinggi	Menyempatkan waktu untuk mengerjakan tugas	Cukup baik
		24/03/2020	Menunda mengerjakan tugas bahasa Indonesia	Bermain handphone	Sangat tinggi	Membuat jadwal belajar	Baik
		07/04/2020	Tidak mengumpulkan tugas biologi	Saya tidak paham dengan materinya	Sangat tinggi	Meminta bantuan teman	Cukup baik
		20/04/2020	Terlambat mengumpulkan tugas fisika	Bermain game dan nonton youtube	Sangat tinggi	Menyempatkan waktu untuk mengerjakan tugas dahulu	Baik

		05/05/2020	Menunda mengerjakan tugas kimia	Bermalas-malasan	Sangat tinggi	Membuat batasan waktu untuk mengerjakan tugas	Baik
		18/05/2020	Menunda mengerjakan tugas matematika	Menonton TV	Sangat tinggi	membuat jadwal belajar di rumah	Baik

**Target perubahan perilaku dengan menggunakan *self monitoring***

**1. ED**

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Menunda untuk mengerjakan tugas sekolah	Berusaha untuk mengerjakan tugas sebelum beraktivitas lain
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Menerima ajakan teman untuk bermain	Mengerjakan tugas dahulu sebelum pergi bermain
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Menunda untuk belajar dan Melakukan hal yang lebih menarik dahulu	Belajar dahulu dan menahan untuk melakukan kegiatan yang menarik
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Menunggu jawaban dari teman	Mengajak teman belajar kelompok
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	Bersantai santai dan melakukan hobby	Mengisi waktu untuk belajar dan melakukan hobby
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda pengerjakan tugas ?	Iya masih	Sudah tidak ingin

**2. NA**

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Membiarkan dahulu sampai menjelang tugasnya dikumpulkan	Berusaha untuk mengerjakan tugasnya tepat waktu
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Ikut bermain	Bermain dengan catatan selesai bermain harus mengerjakan tugas
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Lebih memilih menonton yotobe	Mengerjakan tugas dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lain
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Melihat jawaban dari teman	Minta bantuan teman untuk mengajari bagian yang sulit
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	Menonton televisi	Mengulas pelajaran yang telah dipelajari
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda penggerjakan tugas ?	Lumayan	Sudah agak mendingan

### 3. SM

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Jika tugasnya sulit, saya lebih memilih untuk mengerjakan nanti nanti	Menyicil untuk mengerjakan tugas agar tidak menumpuk
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Saya lebih memilih bermain , karena belajar terus itu jenuh	Mengajak teman yang mengajak bermain agar sekalian belajar kelompok untuk mengerjakan tugas

3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Saya lebih memilih menonton youtube dan menonton film	Setelah melaksanakan strategi ini, saya akan mencoba untuk belajar dahulu sebelum melakukan hal-hal yang akan mengganggu kegiatan belajar saya
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Membiarkan nya sampai ada yang bisa aku contoh	Meminta tolong untuk mengajarkan hal yang tidak aku mengerti kepada teman atau guru sekalipun
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	Tidur dan menonton tv	Menyempatkan diri untuk belajar dan mengerjakan tugas
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda pengerjakan tugas ?	Dorongan nya masih cukup besar	Keinginan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas sudah menurun

#### 4. SM

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Mengerjakan pada malam hari satu hari sebelum dikumpulkan	Mengerjakan langsung pada malam hari nya setelah diberikan tugas
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Bermain setelah itu baru mengerjakan tugas	Mengerjakan tugas dahulu , setelah itu baru bermain
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Saya akan melakukan hal yang lebih menarik	Saya akan melakukan hal yang saya suka dan akan belajar pada malam hari
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Menunda nya hingga hari esok	Meminta bantuan teman
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	Bersantai-santai	Bersantai-santai tetapi masih menyempatkan untuk belajar

6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda pengerjakan tugas ?	Iya	Tidak
---	---	-----	-------

## 5. VL

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Diditumpuk hingga akan dikumpulkan	Membuat jadwal belajar agar lebih teratur dalam mengerjakan tugasnya
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Bermain dengan teman	Bermain sambil mengerjakan tugas
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Melakukan hal yang lebih menarik	Belajar sesuai jadwal belajar yang sudah saya buat
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Menunggu teman yang sudah selesai mengerjakan	Meminta bantuan teman untuk mengajarinya
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	jalan jalan	Jalan jalan namun jika ada tugas , saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda pengerjakan tugas ?	Masih ingin	Sudah berkurang

## 6. EN

No	Pertanyaan	Sebelum menggunakan strategi <i>self monitoring</i>	Setelah menggunakan strategi <i>self monitoring</i>
----	------------	---	---

1	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan tugas dari sekolah?	Mengerjakannya malam hari	Mengerjakan secepat mungkin setelah selesai sekolah
2	Apa yang akan kamu lakukan jika diajak teman bermain tetapi masih ada tugas yang belum dikerjakan ?	Saya terima ajakannya	Mengajak teman untuk mengerjakan tugas dahulu sebelum bermain
3	Apa yang akan kamu lakukan ketika ada hal yang lebih menarik (nonton youtube,film,dll) dari belajar ketika menghadapi ujian/ulangan?	Melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dahulu dan system kebut semalam	Belajar dahulu agar tugasnya tidak menumpuk
4	Apa yang akan kamu lakukan ketika mendapat tugas yang sulit?	Membiarkannya	Mengajak teman untuk belajar kelompok
5	Apakah yang akan kamu lakukan ketika mendapatkan waktu luang?	Menonton youtube	Mengisi waktu untuk belajar
6	Apakah kamu masih ingin menunda-menunda pengerjakan tugas ?	Iya	tidak

#### Daftar pertanyaan *identifikasi reward*

No	Nama siswa	PERTANYAAN				
		Apa yang akan Anda rasakan atas pencapaian anda?	Hadih apa yang ingin anda terima dari anda sendiri dan orang lain ?	Apa saja yang anda suka?	Apa hobi anda ?	Apa yang akan anda lakukan untuk menyenangkan diri sendiri?
1	ED	Kebanggan atas apa yang dikerjakan bisa tercapai	Ilmu yang saya dapatkan dan bermanfaat bagi orang lain	Menonton film drama	Menonton film drama korea	Menonton film korea sendirian di kamar
2	NA	Kepuasan sendiri	Pujian dari orangtua	Bersantai-santai dan menghabiskan waktu dirumah	Menonton tv	Menikmati waktu luang bersama keluarga

3	SM	Bahagia karena merasa telah mencapai apa yang diinginkan	Orangtua merasa bangga terhadap saya	Pergi jalan-jalan karena sering bosan dirumah	Jalan-jalan	Jalan-jalan bersama keluarga
4	SP	Senang	Menjadi kebanggaan orang tua	Berkumpul bersama teman dan melakukan hobi yang sama	Bermain musik	Mencari hiburan
5	VL	Kepuasan	Sesuatu yang selama ini diinginkan	Bermain dengan teman-teman	Bermain handphone	Shopping
6	ENF	Merasa puas	Mendapat beasiswa berprestasi	Kuliner	Masak	Wisata kuliner

No	Nama siswa	PERTANYAAN				
		Hadiah apa yang ingin anda terima jika target perubahan perilaku anda tercapai ?	Bentuk reward apa yang anda pilih ?	Dalam jangka waktu berapa lama anda akan mencapai target reward ?	Bagaimana cara anda mempertahankan perubahan diri dengan strategi self reward ?	Manfaat apa yang anda rasakan setelah menggunakan strategi self reward dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ?
1	ED	Mendapatkan nilai yang bagus	Potensial	Satu bulan	Dijadikan reward itu sebagai motivasi	Lebih rajin dalam mengerjakan tugas
2	NA	Bisa masuk rangking di kelas	Potensial	Dua minggu	Belajar dengan sungguh-sungguh agar reward tercapai	Tidak menunda-nunda mengerjakan tugas

3	SM	Bisa mendapatkan nilai yang baik	Potensial	Tiga bulan	Membuat jadwal belajar	Lebih teratur dalam mengatur waktu belajar
4	SP	Mendapatkan ilmu yang banyak untuk bekal masuk ke perguruan tinggi	Potensial	Dua bulan	Mengatur waktu belajar	Bisa mengumpulkan tugas tepat waktu
5	VL	Mendapatkan nilai yang bagus	Potensial	Satu bulan	Belajar dengan rajin	Bisa mengatur waktu belajar
6	ENF	Pergi berwisata bersama orang terdekat		Dua bulan	Dijadikan sebagai motivasi diri	Lebih rajin belajar dari sebelumnya

**REKAPITULASI DATA *SELF MONITORING DAN SELF REWARD***  
**SISWA KELAS XI SMAN 2 BANGUNTAPAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b><i>Self monitoring</i></b>	
		<b>Skor</b>	<b>Katagori</b>
1	ED	15	Baik
2	NA	15	Baik
3	SM	13	Cukup Baik
4	SP	14	Baik
5	VL	16	Sangat Baik
6	ENF	16	Sangat Baik

**Keterangan :**

Buruk : < 13  
Cukup Baik : 13 s.d 13,67  
Baik : 13,67 s.d 15,99  
Sangat Baik : > 16

**J. Konselor dan peserta didik bersama-sama mereview data yang sudah dilakukan**

Konselor dan peserta didik bersama-sama interview data yang telah dilakukan, peserta didik melanjutkan atau merevisi program. Peserta didik dapat menelaah perubahan yang terjadi dan melanjutkan atau merevisi program strategi self monitoring dan self reward dari hasil diskusi kelebihan dan kelemahan strategi yang kurang sesuai dengan kondisi peserta didik.

**K. *Charling* atau *posting* hasil data dalam penguatan diri dan lingkungan untuk kemajuan peserta didik**

Hasil data diri peserta didik disajikan dalam bentuk grafik dan pemberian dukungan dari lingkungan sekitar dalam mencegah dan mengurangi perilaku konsumtif. Penyampaian hasil data dari peserta didik dapat melakukan evaluasi dan penyampaian hasil seberapa besar perubahan dari kondisi awal sampai setelah penggunaan strategi.

**Lampiran 3**

**Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba**

**KUISIONER PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMA**



**Oleh**

**Apriani Zahrah Efendi**

**17713251020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**KUESIONER PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**  
**SISWA SMA**

**A. PENGANTAR**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan menimbulkan dampak negatif pada prestasi belajar. Dibawah ini diberikan sejumlah pertanyaan yang pilihan jawaban yang tersedia. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi dan keadaan anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada hanya sesuai atau tidak sesuai dengan kondisi dan keadaan yang Anda alami, maka dari itu Anda diminta untuk mengisinya sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain. Apa yang Anda isikan dalam kolom pertanyaan ini bersifat pribadi dan rahasia. Peneliti sangat mengharapkan atas kejujuran adik-adik dalam pemberian jawaban pengisian kuisiner ini.

Terimakasih atas waktu dan partisipasinya.

Yogyakarta, Maret 2020

Peneliti

## **B. PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan baik dan pilihlah salahsatu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda centang (✓) pada :  
SS : Sangat sering  
S : Sering  
KK : Kadang-kadang  
TP : Tidak pernah
2. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, peneliti akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda
3. Apabila telah selesai mengerjakan, periksa kembali jangan sampai ada nomor yang terlewati
4. **Contoh cara menjawab**

Item	SS	S	KK	TP
Sejauh mana anda menunda dalam membuat tugas makalah ?		✓		

**Terimakasih Atas Partisipasi dan Kerjasama Anda**

**- Selamat Mengerjakan -**

## IDENTITAS DIRI

**Nama** :  
**Kelas** :  
**Usia** :  
**Jenis Kelamin** :

## SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK (PASS)

No	Item	SS	S	KK	TP
1	Sejauh mana anda menunda dalam membuat tugas makalah ?				
2	Sejauh mana menunda dalam membuat makalah menjadi masalah bagi anda ?				
3	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda dalam membuat makalah?				
4	Sejauh mana anda menunda belajar untuk ujian/ulangan ?				
5	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda belajar untuk ujian ?				
6	Sejauh mana anda menunda tugas membaca mingguan ?				
7	Sejauh mana menunda tugas membaca mingguan menjadi masalah bagi anda ?				
8	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda tugas membaca mingguan ?				
9	Sejauh mana anda menunda tugas administrasi akademik (mengisi formulir, registrasi untuk kelas, membuat kartu anggota) ?				
10	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda tugas administrasi akademik (mengisi formulir, registrasi untuk kelas, membuat kartu anggota)?				

11	Sejauh mana anda menunda tugas kehadiran (bertemu dengan guru, membuat janji dengan guru) ?				
12	Sejauh mana menunda tugas kehadiran menjadi masalah bagi anda ?				
13	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda kehadiran?				
14	Sejauh mana anda menunda kegiatan sekolah secara umum ?				
15	Sejauh mana menunda kegiatan sekolah secara umum menjadi masalah bagi anda ?				
16	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda kegiatan sekolah secara umum ?				
17	Sejauh mana menunda kegiatan sekolah secara umum menjadi masalah bagi anda ?				
18	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda kegiatan sekolah secara umum ?				

Anda ditugaskan untuk membuat makalah dan dikumpulkan pada akhir semester. Makalah Anda ditugaskan pada awal semester akan segera jatuh tempo. Anda belum mulai mengerjakan makalah ini. Ada alasan mengapa Anda menunda-nunda tugas ini.

Gunakan skala di bawah ini untuk menjawab pertanyaan. Jika menurut Anda pernyataan itu benar bagi Anda, tandai 4; jika pernyataan sama sekali tidak benar tentang Anda, tandai 1. Jika pernyataan itu kurang lebih benar tentang Anda, temukan angka antara 1 dan 4 yang paling menggambarkan Anda. Pikirkan terakhir kali situasi berikut terjadi.

No	Item	Skala
19	Saya khawatir guru tidak akan menyukai pekerjaan saya.	1 2 3 4
20	Saya menunggu sampai teman sekelas mengerjakan tugasnya, sehingga dia dapat memberi saya beberapa saran	1 2 3 4
21	Saya kesulitan mengetahui apa yang harus dimasukkan dan apa yang tidak termasuk dalam makalah saya.	1 2 3 4
22	Saya memiliki terlalu banyak aktivitas untuk dilakukan.	1 2 3 4
23	Ada beberapa informasi yang perlu saya tanyakan kepada guru, tetapi saya merasa takut untuk bertanya	1 2 3 4

24	Saya khawatir mendapat nilai buruk.	1    2    3    4
25	Saya tidak senang melakukan hal-hal yang ditugaskan oleh orang lain	1    2    3    4
26	Saya tidak berpikir Saya cukup tahu untuk menulis makalah.	1    2    3    4
27	Saya benar-benar tidak suka menulis makalah.	1    2    3    4
28	Saya merasa kewalahan dengan tugas itu.	1    2    3    4
29	Saya mengalami kesulitan meminta informasi dari orang lain.	1    2    3    4
30	Saya senang mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir.	1    2    3    4
31	Saya tidak dapat memilih di antara semua topik.	1    2    3    4
32	Saya khawatir jika saya melakukannya dengan baik, teman sekelas saya akan membenci saya.	1    2    3    4
33	Saya tidak percaya diri untuk mengerjakan tugas dengan baik.	1    2    3    4
34	Saya tidak bersemangat untuk memulai mengerjakan tugas.	1    2    3    4
35	Saya merasa terlalu lama untuk menulis makalah.	1    2    3    4
36	Saya senang menunda mengerjakan tugas hingga batas waktu.	1    2    3    4
37	Saya tahu bahwa teman-teman sekelas saya belum memulai mengerjakan makalah juga.	1    2    3    4
38	Saya tidak senang orang yang menetapkan tenggat waktu untuk saya.	1    2    3    4
39	Saya khawatir tidak akan memenuhi harapan saya sendiri.	1    2    3    4
40	Saya khawatir jika saya mendapat nilai bagus, orang akan memiliki harapan yang lebih tinggi dari saya di masa depan.	1    2    3    4
41	Saya menunggu untuk melihat apakah guru akan memberi saya lebih banyak informasi tentang makalah itu	1    2    3    4
42	Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri sendiri dan saya khawatir tidak akan memenuhi standar itu.	1    2    3    4
43	Saya hanya merasa terlalu malas untuk menulis makalah	1    2    3    4
44	Teman-teman mengajakku untuk melakukan hal-hal lain	1    2    3    4

**Lampiran 4**

**Instrumen Penelitian**

**KUISIONER PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMA**



**Oleh**

**Apriani Zahrah Efendi**

**17713251020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2019**

**KUESIONER PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**  
**SISWA SMA**

**C. PENGANTAR**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan menimbulkan dampak negatif pada prestasi belajar. Dibawah ini diberikan sejumlah pertanyaan yang pilihan jawaban yang tersedia. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi dan keadaan anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada hanya sesuai atau tidak sesuai dengan kondisi dan keadaan yang Anda alami, maka dari itu Anda diminta untuk mengisinya sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain. Apa yang Anda isikan dalam kolom pertanyaan ini bersifat pribadi dan rahasia. Peneliti sangat mengharapkan atas kejujuran adik-adik dalam pemberian jawaban pengisian kuisiner ini.

Terimakasih atas waktu dan partisipasinya.

Yogyakarta, Maret 2020

Peneliti

#### **D. PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan baik dan pilihlah salahsatu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda centang (✓) pada :  
SS : Sangat sering  
S : Sering  
KK : Kadang-kadang  
TP : Tidak pernah
2. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, peneliti akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda
3. Apabila telah selesai mengerjakan, periksa kembali jangan sampai ada nomor yang terlewati
4. **Contoh cara menjawab**

Item	SS	S	KK	TP
Sejauh mana anda menunda dalam membuat tugas makalah ?		✓		

**Terimakasih Atas Partisipasi dan Kerjasama Anda**

**- Selamat Mengerjakan -**

## IDENTITAS DIRI

**Nama** :  
**Kelas** :  
**Usia** :  
**Jenis Kelamin** :

## SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK (PASS)

No	Item	SS	S	KK	TP
1	Sejauh mana anda menunda dalam membuat tugas makalah ?				
2	Sejauh mana menunda dalam membuat makalah menjadi masalah bagi anda ?				
3	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda dalam membuat makalah?				
4	Sejauh mana anda menunda belajar untuk ujian/ulangan ?				
5	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda belajar untuk ujian ?				
6	Sejauh mana anda menunda tugas membaca mingguan ?				
7	Sejauh mana menunda tugas membaca mingguan menjadi masalah bagi anda ?				
8	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda tugas membaca mingguan ?				
9	Sejauh mana anda menunda tugas administrasi akademik (mengisi formulir, registrasi untuk kelas, membuat kartu anggota) ?				
10	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda tugas administrasi akademik (mengisi formulir, registrasi untuk kelas, membuat kartu anggota)?				
11	Sejauh mana anda menunda tugas kehadiran (bertemu dengan guru, membuat janji dengan guru) ?				
12	Sejauh mana menunda tugas kehadiran menjadi masalah bagi anda ?				

13	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda kehadiran?				
14	Sejauh mana anda menunda kegiatan sekolah secara umum ?				
15	Sejauh mana menunda kegiatan sekolah secara umum menjadi masalah bagi anda ?				
16	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda menunda kegiatan sekolah secara umum ?				

Anda ditugaskan untuk membuat makalah dan dikumpulkan pada akhir semester. Makalah Anda ditugaskan pada awal semester akan segera jatuh tempo. Anda belum mulai mengerjakan makalah ini. Ada alasan mengapa Anda menunda-nunda tugas ini.

Gunakan skala di bawah ini untuk menjawab pertanyaan. Jika menurut Anda pernyataan itu benar bagi Anda, tandai 4; jika pernyataan sama sekali tidak benar tentang Anda, tandai 1. Jika pernyataan itu kurang lebih benar tentang Anda, temukan angka antara 1 dan 4 yang paling menggambarkan Anda. Pikirkan terakhir kali situasi berikut terjadi.

No	Item	Skala
17	Saya khawatir guru tidak akan menyukai pekerjaan saya.	1 2 3 4
18	Saya menunggu sampai teman sekelas mengerjakan tugasnya, sehingga dia dapat memberi saya beberapa saran	1 2 3 4
19	Saya kesulitan mengetahui apa yang harus dimasukkan dan apa yang tidak termasuk dalam makalah saya.	1 2 3 4
20	Saya memiliki terlalu banyak aktivitas untuk dilakukan.	1 2 3 4
21	Saya khawatir mendapat nilai buruk.	1 2 3 4
22	Saya tidak senang melakukan hal-hal yang ditugaskan oleh orang lain	1 2 3 4
23	Saya tidak berpikir Saya cukup tahu untuk menulis makalah.	1 2 3 4
24	Saya benar-benar tidak suka menulis makalah.	1 2 3 4
25	Saya merasa kewalahan dengan tugas itu.	1 2 3 4
26	Saya mengalami kesulitan meminta informasi dari orang lain.	1 2 3 4
27	Saya senang mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir.	1 2 3 4
28	Saya tidak dapat memilih di antara semua topik.	1 2 3 4

29	Saya khawatir jika saya melakukannya dengan baik, teman sekelas saya akan membenci saya.	1    2    3    4
30	Saya tidak percaya diri untuk mengerjakan tugas dengan baik.	1    2    3    4
31	Saya tidak bersemangat untuk memulai mengerjakan tugas.	1    2    3    4
32	Saya merasa terlalu lama untuk menulis makalah.	1    2    3    4
33	Saya senang menunda mengerjakan tugas hingga batas waktu.	1    2    3    4
34	Saya tahu bahwa teman-teman sekelas saya belum memulai mengerjakan makalah juga.	1    2    3    4
35	Saya tidak senang orang yang menetapkan tenggat waktu untuk saya.	1    2    3    4
36	Saya khawatir tidak akan memenuhi harapan saya sendiri.	1    2    3    4
37	Saya khawatir jika saya mendapat nilai bagus, orang akan memiliki harapan yang lebih tinggi dari saya di masa depan.	1    2    3    4
38	Saya hanya merasa terlalu malas untuk menulis makalah	1    2    3    4
39	Teman-teman mengajakku untuk melakukan hal-hal lain	1    2    3    4

**Lampiran 5**

**Skala Self-management Sebelum Uji Coba**

**KUISIONER KEMAMPUAN SELF-MANAGEMENT  
SISWA SMA**



**Oleh**

**Apriani Zahrah Efendi**

**17713251020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## **KUISIONER KEMAMPUAN SELF-MANAGEMENT SISWA SMA**

### **E. PENGANTAR**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan menimbulkan dampak negatif pada prestasi belajar. Dibawah ini diberikan sejumlah pertanyaan yang pilihan jawaban yang tersedia. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi dan keadaan anda. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada hanya sesuai atau tidak sesuai dengan kondisi dan keadaan yang Anda alami, maka dari itu Anda diminta untuk mengisinya sendiri tanpa terpengaruh oleh orang lain. Apa yang Anda isikan dalam kolom pertanyaan ini bersifat pribadi dan rahasia. Peneliti sangat mengharapkan atas kejujuran adik-adik dalam pemberian jawaban pengisian kuisiner ini.

Terimakasih atas waktu dan partisipasinya.

Yogyakarta, Maret 2020

Peneliti

## **F. PETUNJUK PENGISIAN SKALA**

5. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan baik dan pilihlah salahsatu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda centang (✓) pada :  
SS : Sangat sering  
S : Sering  
KK : Kadang-kadang  
TP : Tidak pernah
6. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, peneliti akan menjamin seluruh kerahasiaan identitas jawaban anda
7. Apabila telah selesai mengerjakan, periksa kembali jangan sampai ada nomor yang terlewati
8. **Contoh cara menjawab**

<b>Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Sejauh mana anda menunda dalam membuat tugas makalah ?		✓		

**Terimakasih Atas Partisipasi dan Kerjasama Anda**

**- Selamat Mengerjakan -**

## IDENTITAS DIRI

**Nama** :  
**Kelas** :  
**Usia** :  
**Jenis Kelamin** :

## SKALA PENILAIAN SELF-MANAGEMENT

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya membuat jadwal untuk membantu diri saya sendiri menyelesaikan tugas tepat waktu				
2	Saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu.				
3	Saya mendapatkan semua bantuan yang saya bisa untuk membantu saya mencapai tujuan saya.				
4	Saya tidak memikirkan bagaimana mengatur waktu saya dengan lebih baik				
5	Saya memberi perhatian khusus untuk mengembangkan keterampilan yang akan penting bagi karier saya di masa depan.				
6	Saya tidak menetapkan tujuan jangka panjang untuk diri saya sendiri.				
7	Saya tidak suka lingkungan kerja yang teratur.				
8	Saya menghargai diri saya sendiri segera setelah saya mencapai tujuan saya.				
9	Saya mengucapkan selamat kepada diri sendiri ketika saya membuat beberapa kemajuan.				
10	Saya diam-diam memuji diri sendiri bahkan ketika orang lain tidak memuji saya.				
11	Ketika saya melakukan sesuatu dengan benar, saya meluangkan waktu untuk menikmati perasaan itu.				
12	Saya memberi diri saya sesuatu yang istimewa ketika saya membuat beberapa kemajuan.				

## Lampiran 6 Analisis Data

### Uji Deskriptif

FREQUENCIES VARIABLES=Pretest Posttest  
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM  
/ORDER=ANALYSIS.

Statistics			
	Pretest	Posttest	
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean	45.6667	39.5000	
Median	45.0000	39.5000	
Mode	45.00	39.00	
Std. Deviation	1.03280	2.07364	
Minimum	45.00	36.00	
Maximum	47.00	42.00	
Sum	274.00	237.00	

### Frequency Table

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
45.00	4	66.7	66.7	66.7
Valid	47.00	33.3	33.3	100.0
	Total	6	100.0	100.0

### Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.00	1	16.7	16.7
	39.00	2	33.3	50.0
	40.00	1	16.7	66.7
	41.00	1	16.7	83.3
	42.00	1	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0

## UJI PRASYARAT ANALISIS

### UJI NORMALITAS

NPAR TESTS  
/K-S (NORMAL)=Pretest Posttest

#### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		6	6
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	45.6667	39.5000
	Std. Deviation	1.03280	2.07364
	Absolute	.407	.238
Most Extreme Differences	Positive	.407	.121
	Negative	-.259	-.238
Kolmogorov-Smirnov Z		.998	.583
Asymp. Sig. (2-tailed)		.272	.886

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Data dikatakan normal jika nilai sig >0.05

### UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Prokrastinasi\_Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.304	1	10	.280

Data dikatakan homogen jika nilai sig >0.05

## UJI MANN WHITNEY

### Mann-Whitney Test

Ranks				
	Treatment	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Prokrastinasi_Akademik	Tanpa Teknik Self Management	6	9.50	57.00
	Penggunaan Teknik Self Management	6	3.50	21.00
	Total	12		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Prokrastinasi_Akademik
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.945
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Treatment

b. Not corrected for ties.

Hipotesis diterima jika nilai Sig < 0.05

**Lampiran 7: Tabulasi data hasil penelitian**

DATA PRETEST PROKRASTINASI AKADEMIK																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	RNA	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	3	35	Rendah
2	UM	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	37	Sedang
3	ASH	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	1	1	4	39	Sedang
4	SPF	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47	Tinggi
5	MDA	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	38	Sedang
6	TFH	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	36	Rendah
7	JJM	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	29	Rendah
8	ENF	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	45	Tinggi
9	ED	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	45	Tinggi
10	ESA	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	30	Rendah
11	ARN	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	41	Sedang
12	AYN	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	42	Sedang
13	DH	3	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	35	Rendah
14	RCI	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	4	4	1	4	4	1	43	Sedang
15	SMI	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	45	Tinggi
16	IDR	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	34	Rendah
17	RF	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	39	Sedang
18	ANS	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	1	31	Rendah
19	APA	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	33	Rendah
20	DMN	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	33	Rendah
21	HEY	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	43	Sedang
22	NAW	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	45	Tinggi
23	VLK	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	47	Tinggi
24	YW	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	41	Sedang
25	RP	2	2	3	3	2	4	1	3	3	4	2	3	1	4	3	3	43	Sedang

DATA PRETEST PROKRASTINASI AKADEMIK 6 SISWATERTINGGI																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	SPF	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47	Tinggi
2	ENF	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	45	Tinggi
3	ED	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	45	Tinggi
4	SMI	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	45	Tinggi
5	NAW	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	45	Tinggi
6	VLK	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	47	Tinggi

DATA POSTEST I PROKRASTINASI AKADEMIK																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	SPF	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46	Tinggi
2	ENF	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	44	Sedang
3	ED	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	43	Sedang
4	SMI	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	44	Sedang
5	NAW	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	44	Sedang
6	VLK	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	42	Sedang

DATA POSTEST II PROKRASTINASI AKADEMIK																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	SPF	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	43	Sedang
2	ENF	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	41	Sedang
3	ED	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	38	Sedang
4	SMI	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	42	Sedang
5	NAW	2	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	42	Sedang
6	VLK	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	40	Sedang

DATA POSTEST III PROKRASTINASI AKADEMIK																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	SPF	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	41	Sedang
2	ENF	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	36	Rendah
3	ED	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	34	Rendah
4	SMI	2	1	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	39	Sedang
5	NAW	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	42	Sedang
6	VLK	1	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	38	Sedang

DATA POSTEST IV PROKRASTINASI AKADEMIK																			
No	Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	SPF	1	1	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	2	37	Sedang
2	ENF	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	34	Rendah
3	ED	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	30	Rendah
4	SMI	2	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	36	Rendah
5	NAW	1	1	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	36	Rendah
6	VLK	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	34	Rendah

### REKAP DATA POSTEST

DATA POSTEST PROKRASTINASI AKADEMIK							
No	Res	I	II	III	IV	Rerata	Kategori
1	SPF	46	43	41	37	42	Sedang
2	ENF	44	41	36	34	39	Sedang
3	ED	43	38	34	30	36	Rendah
4	SMI	44	42	39	36	40	Sedang
5	NAW	44	42	42	36	41	Sedang
6	VLK	42	40	38	34	39	Sedang

## RUMUS KATEGORISASI

PROKRASTINASI AKADEMIK						
skor max	4	x	16	=	64	
skor min	1	x	16	=	16	
M Ideal	80	/	2	=	40.00	
SD Ideal	48	/	6	=	8.00	
Sangat Tinggi	: $X > M + 1,5 SD$					
Tinggi	: $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$					
Sedang	: $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$					
Rendah	: $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$					
Sangat Rendah	: $X \leq M - 1,5 SD$					
Kategori			Skor			
Sangat Tinggi	:	X	>	52		
Tinggi	:	44	<	X	$\leq$	52
Sedang	:	36	<	X	$\leq$	44
Rendah	:	28	<	X	$\leq$	36
Sangat Rendah	:	X	$\leq$	28		

Keterangan:						
Mi	: Skor rata-rata ideal		=	$(\text{Skor maks} + \text{skor min}) / 2$		
Sdi	: Skor standar deviasi ideal		=	$(\text{Skor maks} - \text{skor min}) / 6$		

## HASIL UJI KATEGORISASI

### Frequencies

Statistics

	Pretest	Posttest
N	6	6
Missing	0	0

### Frequency Table

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	6	100.0	100.0	100.0

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	1	16.7	16.7	16.7
Valid Sedang	5	83.3	83.3	100.0
Total	6	100.0	100.0	

## Lampiran 8

### Hasil uji validitas dan reliabilitas

#### **UJI VALIDITAS & RELIABELITAS *SELF-MANAGEMENT***

##### **Case Processing Summary**

	N	%
Cases	Valid	25 100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0 .0
	Total	25 100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	12

##### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	27.4000	25.417	.534	.827
Item_2	27.5200	25.760	.493	.830
Item_3	27.5600	24.840	.485	.831
Item_4	27.3200	25.227	.568	.825
Item_5	27.7600	25.357	.431	.835
Item_6	26.9200	25.327	.472	.831
Item_7	27.0000	25.167	.419	.836
Item_8	27.4000	24.500	.514	.828
Item_9	27.4800	24.093	.574	.823
Item_10	27.3600	24.490	.561	.825
Item_11	27.7200	25.377	.571	.825
Item_12	27.2400	24.773	.487	.830

**Item-Total Statistics**

	Corrected Item- Total Correlation	Keterangan
Item_1	.534	Valid
Item_2	.493	Valid
Item_3	.485	Valid
Item_4	.568	Valid
Item_5	.431	Valid
Item_6	.472	Valid
Item_7	.419	Valid
Item_8	.514	Valid
Item_9	.574	Valid
Item_10	.561	Valid
Item_11	.571	Valid
Item_12	.487	Valid

## Reliability

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	12

## UJI VALIDITAS & RELIABELITAS PROKASTINASI AKADEMIK

### Correlations

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
P1	2,20	,484	30
P2	2,20	,551	30
P3	1,87	,681	30
P4	2,10	,548	30
P5	2,03	,718	30
P6	2,27	,691	30

P7	1,97	,669	30
P8	1,90	,662	30
P9	2,83	,699	30
P10	1,73	,868	30
P11	2,27	,691	30
P12	2,53	,819	30
P13	1,77	,858	30
P14	2,00	1,145	30
P15	2,60	,968	30
P16	1,97	,718	30
P17	2,27	,907	30
P18	1,97	,615	30
Jumlah	38,47	5,494	30

#### Correlations

		Jumlah
	Pearson Correlation	,378
P1	Sig. (2-tailed)	,039
	N	30
	Pearson Correlation	,663
P2	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,349**
P3	Sig. (2-tailed)	,059
	N	30
	Pearson Correlation	,385**
P4	Sig. (2-tailed)	,036
	N	30
	Pearson Correlation	,249
P5	Sig. (2-tailed)	,184
	N	30
	Pearson Correlation	,266
P6	Sig. (2-tailed)	,156
	N	30
	Pearson Correlation	,549
P7	Sig. (2-tailed)	,002

	N	30
	Pearson Correlation	,762
P8	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	-,015
P9	Sig. (2-tailed)	,937
	N	30
	Pearson Correlation	,677*
P10	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,329
P11	Sig. (2-tailed)	,076
	N	30
	Pearson Correlation	,073
P12	Sig. (2-tailed)	,701
	N	30

Correlations		Jumlah
	Pearson Correlation	,770
P13	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,718
P14	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	-,359**
P15	Sig. (2-tailed)	,051
	N	30
	Pearson Correlation	,607**
P16	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,624
P17	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,423
P18	Sig. (2-tailed)	,020

	N	30
	Pearson Correlation	1
Jumlah	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Reliability

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	30	100,0
Cases	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,698	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	36,27	28,409	,299	,687
P2	36,27	26,478	,601	,662
P3	36,60	28,041	,233	,691
P4	36,37	28,171	,295	,686
P5	36,43	28,737	,121	,702
P6	36,20	28,648	,143	,699
P7	36,50	26,603	,455	,670
P8	36,57	25,082	,704	,646
P9	35,63	30,792	-,141	,725
P10	36,73	24,478	,577	,649

P11	36,20	28,166	,210	,693
P12	35,93	30,202	-,076	,725
P13	36,70	23,666	,693	,634
P14	36,47	22,464	,591	,638
P15	35,87	34,947	-,497	,779
P16	36,50	25,914	,514	,662
P17	36,20	24,786	,507	,657
P18	36,50	27,707	,325	,683

### Alasan Melakukan Prokastinasi

Correlations

		VAR00026	Total
VAR00001	Pearson Correlation	.302	.498**
	Sig. (2-tailed)	.142	.011
	N	25	25
VAR00002	Pearson Correlation	.515**	.667
	Sig. (2-tailed)	.008	.000
	N	25	25
VAR00003	Pearson Correlation	.097	.644*
	Sig. (2-tailed)	.645	.001
	N	25	25
VAR00004	Pearson Correlation	.396	.502
	Sig. (2-tailed)	.050	.011
	N	25	25
VAR00005	Pearson Correlation	.292	.272
	Sig. (2-tailed)	.157	.189
	N	25	25
VAR00006	Pearson Correlation	.452	.625
	Sig. (2-tailed)	.023	.001
	N	25	25
VAR00007	Pearson Correlation	.486*	.634**
	Sig. (2-tailed)	.014	.001
	N	25	25
VAR00008	Pearson Correlation	.322	.441
	Sig. (2-tailed)	.116	.028

	N	25	25
	Pearson Correlation	.471**	.539*
VAR00009	Sig. (2-tailed)	.017	.005
	N	25	25
	Pearson Correlation	.248	.459
VAR00010	Sig. (2-tailed)	.232	.021
	N	25	25
	Pearson Correlation	.223**	.713**
VAR00011	Sig. (2-tailed)	.285	.000
	N	25	25

**Correlations**

		VAR00026	Total
	Pearson Correlation	.118	.486**
VAR00012	Sig. (2-tailed)	.575	.014
	N	25	25
	Pearson Correlation	.563**	.664
VAR00013	Sig. (2-tailed)	.003	.000
	N	25	25
	Pearson Correlation	.414	.520*
VAR00014	Sig. (2-tailed)	.040	.008
	N	25	25
	Pearson Correlation	.484	.669
VAR00015	Sig. (2-tailed)	.014	.000
	N	25	25
	Pearson Correlation	.371	.729
VAR00016	Sig. (2-tailed)	.068	.000
	N	25	25
	Pearson Correlation	.397	.571
VAR00017	Sig. (2-tailed)	.049	.003
	N	25	25
	Pearson Correlation	.512*	.726**
VAR00018	Sig. (2-tailed)	.009	.000
	N	25	25
	Pearson Correlation	.384	.514
VAR00019	Sig. (2-tailed)	.058	.009
	N	25	25
	Pearson Correlation	.267**	.581*
VAR00020	Sig. (2-tailed)	.196	.002
	N	25	25
	Pearson Correlation	.216	.496
VAR00021	Sig. (2-tailed)	.299	.012
	N	25	25
	Pearson Correlation	.093**	.466**
VAR00022	Sig. (2-tailed)	.660	.019
	N	25	25

### Correlations

		VAR00026	Total
VAR00023	Pearson Correlation	.067	.374**
	Sig. (2-tailed)	.749	.066
	N	25	25
VAR00024	Pearson Correlation	.123**	.325
	Sig. (2-tailed)	.559	.112
	N	25	25
VAR00025	Pearson Correlation	.361	.504*
	Sig. (2-tailed)	.076	.010
	N	25	25
VAR00026	Pearson Correlation	1	.632
	Sig. (2-tailed)	.632	.001
	N	25	25
Total	Pearson Correlation	.632	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	25	25

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Case Processing Summary

	N	%
Cases	Valid	25
	Excluded <sup>a</sup>	0
	Total	25

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.745	.918	27

## FACTOR ANALYSIS

### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.592
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	325.856
	df	153
	Sig.	.000

### Anti-image Matrices

		VAR00	VAR00	VAR00	VAR0000	VAR0000	VAR00												
		001	002	003	4	5	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018
Anti-image	VAR00001	.315	-.066	-.127	-.133	.022	.132	.048	-.041	.106	-.031	-.029	.095	.019	.010	.079	.003	.082	-.015
Covariance	VAR00002	-.066	.167	.048	-.056	-.106	-.126	-.009	-.042	-.045	.017	.031	.013	.008	-.086	-.064	.018	-.083	.054
	VAR00003	-.127	.048	.395	-.004	.044	.049	-.016	-.025	-.074	.037	.023	.075	-.050	-.013	-.016	.030	-.012	-.144
	VAR00004	-.133	-.056	-.004	.320	-7.170E-5	-.029	-.071	.105	-.077	-.035	.015	-.099	-.021	.094	-.037	-.006	-.043	-.086
	VAR00005	.022	-.106	.044	-7.170E-5	.278	.124	.029	.034	.048	-.023	-.027	-.036	-.070	-.008	.020	.072	.061	-.104
	VAR00006	.132	-.126	.049	-.029	.124	.493	.070	-.042	.141	.034	-.061	.116	-.018	.003	.094	.007	.128	-.116
	VAR00007	.048	-.009	-.016	-.071	.029	.070	.058	-.050	.084	.044	-.042	.037	-.014	-.028	.045	.022	.056	.013
	VAR00008	-.041	-.042	-.025	.105	.034	-.042	-.050	.107	-.020	-.051	.008	-.096	-.018	.038	-.064	.006	-.033	-.020
	VAR00009	.106	-.045	-.074	-.077	.048	.141	.084	-.020	.313	.075	-.115	.005	-.026	-.036	.017	.046	.114	-.007
	VAR00010	-.031	.017	.037	-.035	-.023	.034	.044	-.051	.075	.139	-.070	-.010	-.022	.005	.016	-.006	.048	-.031
	VAR00011	-.029	.031	.023	.015	-.027	-.061	-.042	.008	-.115	-.070	.081	.032	.021	-.012	-.010	-.015	-.067	.027
	VAR00012	.095	.013	.075	-.099	-.036	.116	.037	-.096	.005	-.010	.032	.491	-.004	-.058	.023	.003	.068	.091

	VAR00013	.019	.008	-.050	-.021	-.070	-.018	-.014	-.018	-.026	-.022	.021	-.004	.091	-.013	.047	-.092	.013	.019
	VAR00014	.010	-.086	-.013	.094	-.008	.003	-.028	.038	-.036	.005	-.012	-.058	-.013	.182	.040	-.015	-.023	-.076
	VAR00015	.079	-.064	-.016	-.037	.020	.094	.045	-.064	.017	.016	-.010	.023	.047	.040	.208	-.055	.094	-.067
	VAR00016	.003	.018	.030	-.006	.072	.007	.022	.006	.046	-.006	-.015	.003	-.092	-.015	-.055	.151	-.051	.003
	VAR00017	.082	-.083	-.012	-.043	.061	.128	.056	-.033	.114	.048	-.067	.068	.013	-.023	.094	-.051	.226	-.062
	VAR00018	-.015	.054	-.144	-.086	-.104	-.116	.013	-.020	-.007	-.031	.027	.091	.019	-.076	-.067	.003	-.062	.397
Anti-image	VAR00001	.579 <sup>a</sup>	-.288	-.359	-.418	.076	.335	.357	-.223	.338	-.149	-.179	.243	.114	.043	.307	.016	.307	-.042
Correlation	VAR00002	-.288	.556 <sup>a</sup>	.185	-.243	-.492	-.440	-.095	-.316	-.199	.114	.269	.047	.063	-.491	-.342	.112	-.428	.209
	VAR00003	-.359	.185	.693 <sup>a</sup>	-.012	.134	.110	-.106	-.122	-.210	.158	.128	.169	-.263	-.050	-.056	.122	-.040	-.363
	VAR00004	-.418	-.243	-.012	.541 <sup>a</sup>	.000	-.074	-.517	.567	-.243	-.168	.095	-.249	-.125	.388	-.143	-.028	-.158	-.240
	VAR00005	.076	-.492	.134	.000	.578 <sup>a</sup>	.336	.224	.197	.163	-.117	-.183	-.098	-.442	-.038	.083	.353	.243	-.312
	VAR00006	.335	-.440	.110	-.074	.336	.213 <sup>a</sup>	.414	-.182	.358	.130	-.304	.235	-.084	.010	.293	.025	.384	-.261
	VAR00007	.357	-.095	-.106	-.517	.224	.414	.515 <sup>a</sup>	-.630	.622	.495	-.618	.217	-.189	-.273	.408	.233	.487	.083
	VAR00008	-.223	-.316	-.122	.567	.197	-.182	-.630	.614 <sup>a</sup>	-.107	-.422	.083	-.421	-.180	.272	-.428	.047	-.215	-.095
	VAR00009	.338	-.199	-.210	-.243	.163	.358	.622	-.107	.149 <sup>a</sup>	.362	-.723	.013	-.157	-.149	.066	.212	.429	-.019
	VAR00010	-.149	.114	.158	-.168	-.117	.130	.495	-.422	.362	.675 <sup>a</sup>	-.659	-.039	-.194	.032	.095	-.039	.274	-.131
	VAR00011	-.179	.269	.128	.095	-.183	-.304	-.618	.083	-.723	-.659	.623 <sup>a</sup>	.160	.241	-.099	-.074	-.140	-.493	.150
	VAR00012	.243	.047	.169	-.249	-.098	.235	.217	-.421	.013	-.039	.160	.405 <sup>a</sup>	-.021	-.195	.071	.012	.204	.206
	VAR00013	.114	.063	-.263	-.125	-.442	-.084	-.189	-.180	-.157	-.194	.241	-.021	.746 <sup>a</sup>	-.099	.339	-.781	.088	.100
	VAR00014	.043	-.491	-.050	.388	-.038	.010	-.273	.272	-.149	.032	-.099	-.195	-.099	.794 <sup>a</sup>	.204	-.091	-.115	-.284
	VAR00015	.307	-.342	-.056	-.143	.083	.293	.408	-.428	.066	.095	-.074	.071	.339	.204	.624 <sup>a</sup>	-.310	.436	-.234
	VAR00016	.016	.112	.122	-.028	.353	.025	.233	.047	.212	-.039	-.140	.012	-.781	-.091	-.310	.647 <sup>a</sup>	-.277	.013

VAR00017	.307	-.428	-.040	-.158	.243	.384	.487	-.215	.429	.274	-.493	.204	.088	-.115	.436	-.277	.561 <sup>a</sup>	.206
VAR00018	-.042	.209	-.363	-.240	-.312	-.261	.083	-.095	-.019	-.131	.150	.206	.100	-.284	-.234	.013	-.206	.603 <sup>a</sup>

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

#### Communalities

	Initial	Extraction
VAR00001	1.000	.740
VAR00002	1.000	.871
VAR00003	1.000	.633
VAR00004	1.000	.629
VAR00005	1.000	.745
VAR00006	1.000	.664
VAR00007	1.000	.916
VAR00008	1.000	.756
VAR00009	1.000	.822
VAR00010	1.000	.813
VAR00011	1.000	.829
VAR00012	1.000	.823
VAR00013	1.000	.825
VAR00014	1.000	.847
VAR00015	1.000	.750
VAR00016	1.000	.833
VAR00017	1.000	.713
VAR00018	1.000	.772

Extraction Method: Principal

Component Analysis.

**Total Variance Explained**

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6.018	33.435	33.435	6.018	33.435	33.435	3.227	17.929	17.929
2	2.066	11.477	44.913	2.066	11.477	44.913	2.897	16.095	34.025
3	1.847	10.258	55.171	1.847	10.258	55.171	2.545	14.141	48.166
4	1.503	8.352	63.523	1.503	8.352	63.523	2.458	13.657	61.822
5	1.391	7.729	71.253	1.391	7.729	71.253	1.527	8.484	70.306
6	1.155	6.416	77.669	1.155	6.416	77.669	1.325	7.362	77.669
7	.849	4.719	82.388						
8	.774	4.301	86.689						
9	.571	3.170	89.859						
10	.505	2.806	92.665						
11	.367	2.038	94.702						
12	.346	1.919	96.622						
13	.212	1.177	97.798						
14	.145	.806	98.605						
15	.104	.578	99.182						
16	.068	.380	99.562						
17	.051	.284	99.845						
18	.028	.155	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

## Lampiran 9

### Surat Izin validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

---

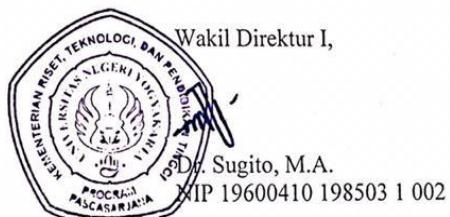
Nomor : 4306/UN34.17/LT/2019 29 Maret 2019  
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Suwarjo M.Si.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
NIM : 17713251020  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Pembimbing : Dr. Muhammad Nur Wangid M.Si.  
Judul : Efektivitas Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

---

Nomor : 422 /UN34.17/LT/2019 || April 2019  
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Budi Astuti M.Si.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
NIM : 17713251020  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Pembimbing : Dr. Muhammad Nur Wangid M.Si.  
Judul : Efektivitas Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi  
Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X  
SMAN 2 Banguntapan

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



## Lampiran 10

### Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Suwargo, M.Si.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan  
dari mahasiswa:

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
NIM : 17713251020

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pemberian treatment nys. Perlu dipertimbangkan  
Karena belum terbukti (langkah-langkah n.s.)

2. .....

.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 - 5 - 2019

Validator,

\*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Suwarjo, M.Si.....  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen .....,  
Instansi Asal : UNY .....

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan  
dari mahasiswa:

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
NIM : 17713251020

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Alur pemberian treatment nya lebih dimatangkan .....
2. .....
- .....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 - 5 - 2019

Validator,

\*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Budi Astuti, M.Si  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan  
dari mahasiswa:

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
NIM : 17713251020

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen prokrastinasi: perlu diperbaiki kata tanya pada awal kalimat.
2. Instrumen kemandirian belajar : masih kaku dalam menterjemahkan dan inti kalimat membingungkan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22-4-2019

Validator,

Budi Astuti

\*) coret yang tidak perlu

## Lampiran 11

### Surat izin penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 5346 /UN34.17/LT/2019  
Hal : Izin Penelitian

30 April 2019

Yth. Kepala SMAN 2 Banguntapan  
Jl. Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, DIY

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : APIANI ZAHRAH EFENDI  
NIM : 17713251020  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Mei s.d Juli 2019  
Lokasi/Objek : SMAN 2 Banguntapan  
Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik dan Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan  
Pembimbing : Dr. Muhammad Nur Wangid, M.Si.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:  
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.  
NIP 19600410 198503 1 002

## Lampiran 12

### Surat keterangan telah melaksanakan penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL  
SMAN 2 BANGUNTAPAN

സ്കൂള് പ്രിൻസിപ്പ്: സ്കൂള് പ്രിൻസിപ്പ്

Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Kode Pos 55194 Telp. (0274) 4537322  
Website :<http://sma2banguntapan.sch.id> Email : [sman2banguntapan@gmail.com](mailto:sman2banguntapan@gmail.com)

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/ 0960

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala sekolah SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Apriani Zahrah Efendi  
NIM : 17713251020  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Universitas : Pasca Sarjana Universitas Yogyakarta

Benar-benar Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul untuk melengkapi persyaratan dalam penulisan tesis untuk menyelesaikan studi Pasca Sarjana Bimbingan dan Konseling dengan judul "Efektivitas Tehnik Self Management startegi Self monitoring dan Self Reward untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Banguntapan" yang dilaksanakan pada bulan Mei 2019 s.d Mei 2020



## **Lampiran 13**

### **Dokumentasi penelitian**



**Keterangan :**  
Pengisian Kuesioner Perilaku Prokrastinasi Akademik



Keterangan :

Pengisian Instrumen *Self Monitoring* dan *Self Reward* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik