

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 JALANCAGAK

Tasya Wulandari¹, Asep Samsudin², Reza pahlevi³

¹tasyawulndr@gmail.com, ²sam234@gmail.com, ³rezapahlevi@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

The purpose of this study is to determine how well self-management strategies used in group guidance at SMA Negeri 1 Jalancagak can minimize academic procrastination among students. Methods of quantitative description are used in this study. A sample of 16 students, consisting of 8 students in the experimental group and 8 other students in the control group, was selected from the 208 students in the research population. All students have the right to be samples in research projects, and the sample was chosen using random sampling, which allows the researcher to collect samples without considering particular strata. The study's findings demonstrate that using self-management techniques in conjunction with group guidance services has been successful in lowering student procrastination, as evidenced by the average decrease between the experimental group's pre-test results (141.25) and post-test results (113.75), while the control group's pre-test results (124.75) and post-test results (124.00) showed an average increase. The experimental group's score, which was 27.5, significantly decreased. This indicates that, with paired sample t-test values of $0.001 < 0.05$, H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Group Tutoring, Self Management, Academic Procrastination

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik strategi self management yang digunakan dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Jalancagak dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa. Metode deskripsi kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Sampel berjumlah 16 siswa, terdiri dari 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa lainnya pada kelompok kontrol, dipilih dari 208 siswa yang menjadi populasi penelitian. Semua siswa berhak menjadi sampel dalam proyek penelitian, dan sampel dipilih dengan menggunakan random sampling, yang memungkinkan peneliti mengumpulkan sampel tanpa mempertimbangkan strata tertentu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik self management yang dipadukan dengan layanan bimbingan kelompok berhasil menurunkan prokrastinasi akademik siswa, dibuktikan dengan penurunan rata-rata antara hasil pre-test kelompok eksperimen (141,25) dan hasil post-test (113,75), sedangkan hasil pre-test kelompok

kontrol (124,75) dan hasil post-test (124,00) menunjukkan penurunan rata-rata. Skor kelompok eksperimen yang sebesar 27,5 mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan nilai uji t sampel berpasangan sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Self Management, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam kemajuan suatu negara dan masyarakat dengan tujuan menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul, sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia. Pendidikan nasional berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang juga mencerminkan nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia, dan penyesuaian terhadap perkembangan zaman, sesuai Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Pasal 1 ayat 2 Tahun 2003 Setiap peserta didik hendaknya mempunyai landasan ilmu pengetahuan yang menyeluruh, akhlak mulia, kemandirian dan tanggung jawab sesuai dengan kebijakan pendidikan nasional. Untuk mencapai tuntutan tersebut, siswa perlu belajar karena pengetahuan adalah kunci keberhasilan masa depan. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban siswa untuk belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Masa remaja dianggap sebagai masa penting dan kompleks dalam perkembangan pribadi.

Menurut Hurlock, Fhadila, (2017) mengatakan masa remaja sering disebut sebagai masa perubahan yang signifikan, dan perubahan tersebut mencakup berbagai aspek kehidupan individu, antara lain fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Masa remaja adalah masa antara masa bayi dan kedewasaan dimana terjadi perubahan pada tubuh, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, tercapainya kemampuan untuk reproduksi, dan terjadi perubahan pada pikiran dan tubuh. Mengakui dan memahami kompleksitas perubahan dalam berbagai aspek kehidupan selama masa remaja penting untuk memberikan dukungan yang efektif kepada individu dalam menghadapi tantangan dan mengeksplorasi potensi mereka.

Siswa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas adalah individu yang sedang melalui masa remaja, khususnya remaja pertengahan, yang berusia antara 15 hingga 18 tahun. Pada fase ini terjadi keterampilan berpikir baru.

Meskipun teman sebaya masih memegang peranan penting, namun individu mulai mampu mengarahkan dirinya sendiri. (Ayu Hidayati Nur Rochmah, 2019). Oleh karena itu perlu dilakukan pemahaman yang baik untuk menunjang prestasi akademik sesuai dengan kebutuhan pada masa remaja ini. Masih banyak siswa SMA yang mempunyai perilaku menunda-nunda pekerjaan karena pada masa remaja seringkali individu belum bisa mengontrol diri dan masih labil.

Ferrari, Johnson dan Mc. Cown 1995 dalam Ulum (2016) mengatakan bahwa ciri-ciri dan indikator prokrastinasi akademik. Berbagai indikator prokrastinasi akademik yang dapat diidentifikasi dan diamati antara lain: menunda memulai atau menyelesaikan tugas, sering terlambat dalam menyelesaikan tugas, menggunakan waktu luang untuk kegiatan lain, ketidaksesuaian antara rencana yang dibuat dengan hasil nyata, memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan. aktivitas dan kurangnya kemampuan mengatur waktu. Orang yang mengalami prokrastinasi akademik sering kali menyadari bahwa mereka menunda pekerjaan mereka, tetapi tetap saja sulit untuk mengatasi kecenderungan tersebut. Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada kinerja akademis, kesejahteraan mental, dan keseimbangan hidup secara keseluruhan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik termasuk kecemasan, kurangnya motivasi, kurangnya keterampilan manajemen waktu, atau bahkan ketidakjelasan tentang tujuan akademis (Laia et al., n.d.).

Salah satu indikator prokrastinasi akademik yaitu keterlambatan. Dilansir dari Kompas.com yang ditulis oleh Silmi Nurul Utami (2021) ada beberapa dampak terlambat bagi diri sendiri dan bagi orang lain. Bagi diri sendiri yaitu termasuk tidak masuk kelas karena terlambat dan materi pembelajaran sudah dimulai, tertinggal, kemudian dihukum karena melanggar aturan yang berlaku, kemudian tingkat kedisiplinan menurun karena lama kelamaan tidak disiplin dan jadwal yang telah dilaksanakan. Sedangkan dampak terlambat bagi orang lain adalah mengganggu konsentrasi teman sekelas karena siswa yang terlambat masuk kelas akan berhenti melaksanakan kegiatan mengajar dan guru berhenti menjelaskan pelajaran sehingga menimbulkan opini negatif dari guru dan siswainnya.

Pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut karena salah satu tujuannya adalah untuk

mencegah timbulnya permasalahan Prayitno (2017) . Bimbingan yang dilakukan dalam mengatasi hal tersebut adalah dengan bimbingan kelompok. Salah satu teknik dalam Bimbingan Kelompok yaitu teknik Self Management. Layanan Bimbingan Kelompok dipilih karena dapat membantu siswa dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Bimbingan kelompok ini menggunakan interaksi antaranggota kelompok untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah yang dihadapi oleh mereka. Selain itu, siswa juga dapat berbagi masalah yang mereka alami, kemudian bersama-sama membahasnya dan mencari solusinya.

Penerapan Self Management dapat membantu siswa membangun kemandirian dan tanggung jawab atas pekerjaan akademis mereka. Penting untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang sesuai agar siswa dapat mengimplementasikan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari mereka dan mengurangi perilaku prokrastinasi. Dalam *self management*, siswa akan diajarkan pengendalian diri, penguatan positif (*self-reward*), kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan rangsangan (*stimulus control*). (Nurzaakiyah & Budiman, n.d.).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif untuk menjawab rumusan masalah. Sugiyono (2017) menjelaskan metode kuantitatif didasarkan pada filosofi positivisme dan digunakan untuk meneliti sampel penelitian dan populasi. Penelitian kuantitatif menghasilkan data berupa angka-angka sebagai hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2017), metode penelitian deskriptif adalah suatu pendekatan untuk menyelidiki keadaan kelompok manusia, objek, kondisi, pemikiran, atau peristiwa yang terjadi saat ini. Metode ini digunakan untuk menciptakan gambaran atau gambar yang sistematis, obyektif dan akurat tentang fenomena yang diamati. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggambarkan faktor-faktor menurut kondisi nyata dengan didukung data berupa angka-angka. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMAN 1 Jalancagak yang berjumlah 208 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perubahan skor kelompok eksperimen dan setelah mendapat layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management*, dari 141,25 menjadi 113,75 yang berarti terjadi penurunan yang signifikan, dari 27,5. Sebaliknya, tidak ada perubahan berarti yang terjadi pada kelompok kontrol, yang tidak menerima sesi bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *self management*. Hasilnya, kegiatan bimbingan kelompok yang menggabungkan strategi *self management* mempunyai banyak keberhasilan dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Temuan menunjukkan bahwa seluruh data pada uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov mempunyai nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$. Secara spesifik, signifikansi pre-test pada kelompok eksperimen adalah 0,488 dan post-test adalah 0,131, sedangkan signifikansi pre-test pada kelompok kontrol adalah 0,488. post-test 0,356 dan -test 0,631. Ini berarti data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji statistik parametrik dapat dilakukan.

Hasil untuk output Pair 1 menunjukkan nilai Signifikansi (Sig.) (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Ini berarti ada perbedaan rata-rata prokrastinasi akademik antara pre-test dan post-test kelompok eksperimen yang menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Sedangkan untuk output Pair 2, nilai Signifikansi (Sig.) (2-tailed) adalah $0,111 > 0,05$, ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan dalam tingkat rata-rata prokrastinasi akademik kelompok kontrol sebelum dan sesudah tes. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Jalancagak lebih sedikit melakukan prokrastinasi akademik ketika mendapatkan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self management*.

Berdasarkan nilai mean, data menunjukkan signifikansi (Sig.) sebesar $0,843 > 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya variasi data post-test yang homogen antar kelompok. Kriteria ini telah dipenuhi dan diperlukan untuk melakukan uji-t sampel independen. Hasil menunjukkan tingkat signifikansi (Sig., 2-tailed) untuk variansi yang sama dengan nilai asumsi $0,0000 < 0,05$. Terdapat perbedaan rata-rata dalam prokrastinasi akademik antara siswa yang memiliki layanan teknik *self management* melalui kelompok bimbingan dan mereka yang tidak.

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata n-gain score pada kelompok eksperimen adalah 61,35875 atau 61,3%, yang tergolong dalam kategori cukup efektif. Nilai n-

gain score dalam kelompok ini berkisar antara 0% hingga 102%. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki rata-rata n-gain score sebesar 1,60875 atau 1,6%, termasuk dalam kategori tidak efektif. Pada kelompok kontrol, nilai n-gain score berkisar antara -16,6% hingga 11,11%. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji n-gain. Hasil dari uji hipotesis penelitian diterima. Hal ini disebabkan siswa kelas X layanan bimbingan kelompok SMAN 1 Jalancagak yang menerapkan strategi *self management* sangat berhasil dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan efektivitas dari kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik diperoleh hasil dari rata-rata kelompok eksperimen pada uji n-gain adalah 61,3% yang dalam kategori tafsiran efektivitas n-gain berada pada kategori cukup efektif. Sementara kelompok kontrol hanya mencapai 1,6% yang dikategorisasikan sebagai tidak efektif. Hal ini mengindikasikan penerimaan hipotesis layanan. Dengan demikian, program pendampingan kelompok eksperimen yang memanfaatkan strategi *self management* sangat berhasil dalam menurunkan penundaan akademik siswa.

REFERENSI

- Ayu Hidayati Nur Rochmah. (2019). Rentangnya Kehidupan Pada Pertengahan Masa Remaja. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 2(2).
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (n.d.). Prokrastinasi akademik siswa sma negeri di kabupaten Nias selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11). <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Silmi Nurul Utami, S. G. (2021, September 21). *Dampak Jika Datang Terlambat Bagi Kamu dan Orang Lain*. Kompasiana.Com.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153– 170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>