



**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENYELESAIAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi KI/Bimbingan dan Konseling
Jurusan Tarbiyah sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

HESTILA SARI
NIM. 11 103 057

**PROGRAM STUDI KEPENDIDIKAN ISLAM/
BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN TARBİYAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)**

**BATUSANGKAR
2016 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hestila Sari
NIM : 11 1103 057
Tempat / Tanggal Lahir : Batusangkar/ 09 Februari 1992
Jurusan : Tarbiyah
Prodi : Kependidikan Islam / Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENYELESAIAN SKRIPSI”** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Maret 2016
Saya yang menyatakan



Hestila Sari
NIM. 11 103 057

PERSETUJUAN PEMBIMBING


Pembimbing Skripsi atas nama **HESTILA SARI**, NIM 11 103 057 dengan judul "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASIWA PENYELESAIAN SKRIPSI" memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat ilmiah untuk diajukan kepada sidang *munaqasyah*.
Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing I,



Dra. Desmita, M.Si
Tgl. 18/2/2016

Pembimbing II,



Darimis, M.Pd
Tgl. 18/2/2016





Mengetahui
Ketua Jurusan Tarbiyah
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
Batusangkar



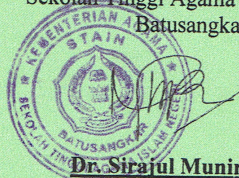
Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 1999903 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh **HESTILA SARI NIM 11 103 057** berjudul **“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENYELESAIAN SKRIPSI”** telah diujikan dalam Sidang *Munaqasyah* Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Batusangkar pada hari Rabu tanggal 2 Maret 2016 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) Strata Satu (S.1) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling.

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dra. Desmita, M.Si	Ketua		18/3-16
2	Darimis, M.Pd	Sekretaris		18/3 2016
3	Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons	Anggota		17/3-16
4	Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd	Anggota		16/3 2016

Mengetahui,
Ketua Jurusan Tarbiyah
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
Batusangkar



Dr. Sirajul Munir, M.Pd

Tgl. 19/3/2016

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENYELESAIAN SKRIPSI

OLEH: HESTILA SARI

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi serta melihat perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

Jenis penelitian ini adalah *field research* menggunakan metode eksperimen dengan model pra-eksperimen yaitu penelitian yang mencari pengaruh satu variabel terhadap variabel yang lainnya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa penyelesaian skripsi. Dari keseluruhan mahasiswa penyelesaian skripsi terdapat 8 orang yang harus ditindak lanjuti.

Hasil penelitian tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam memberikan pengaruh kepada prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan *skor* hasil *posttest* yang menurun jika dibandingkan dengan *skor pretest*, maka hipotesis alternative (H_a) diterima. Artinya bahwa layanan konseling kelompok dapat menurunkan Prokrastinasi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORITIK, HIPOTESIS DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. Prokrastinasi Akademik	
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	14
3. Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	18
4. Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	22
5. Penanggulangan Prokrastinasi Akademik.....	23

B.	Layanan Konseling Kelompok	
1.	Pengertian dan Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	25
2.	Aspek Operasional Layanan Konseling Kelompok.....	27
3.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	30
4.	Manfaat Layanan Konseling Kelompok.....	38
C.	Upaya Konseling mengatasi perilaku Prokrastinasi Akademik..	39
D.	Hasil penelitian yang relevan.....	39
E.	Hipotesis	41
F.	Defenisi Operasional Variabel.....	42
G.	Kerangka Berfikir.....	44
BAB III	METODE PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian.....	45
B.	Tujuan Penelitian.....	45
C.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
D.	Metode penelitian.....	45
1.	Subjek	46
	Penelitian.....	
2.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
3.	Alat Pengumpulan Data.....	51
E.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Studi Kebutuhan.....	57
B.	Deskripsi Data Penelitian.....	58
1.	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	
2.	Pelaksanaan <i>Treatment</i>	
3.	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i>	
C.	Analisis Data.....	
D.	Uji Hipotesis.....	

E. Pembahasan.....

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....

B. Saran.....

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
1	Daftar Mahasiswa aktif Prodi KI/Bimbingan Konseling angkatan 2009 s/d 2011 STAIN Batusangkar Tahun Ajaran 2014/2015.....	7
2	Daftar Mahasiswa Aktif Prodi KI/Bimbingan Konseling Angkatan 2009 s/d 2011 STAIN Batusangkar Tahun Ajaran 2014/2015.....	47
3	Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	48
4	Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	51
5	Alternatif Jawaban Angket dan Bobot Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban.....	52
6	Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	53
7	Model Pra-Eksperimen.....	54
8	Skor dan Klasifikasi Prokrastinasi Akademik sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok berdasarkan tes awal (pretest).....	58
9	Skor dan Klasifikasi aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	58
10	Skor dan Klasifikasi Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	59
11	Skor dan Klasifikasi Aspek Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	60
12	Skor dan Klasifikasi Aspek Kecendrungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	61
13	Skor dan Klasifikasi Aspek Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	62
14	Skor dan Klasifikasi Prokrastinasi akademik mahasiswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	62
15	Skor dan Klasifikasi aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	63
16	Skor dan Klasifikasi Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	64
17	Skor dan Klasifikasi Aspek Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	65
18	Skor dan Klasifikasi Aspek Kecendrungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan setelah	66

	Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	
19	Skor dan Klasifikasi Aspek Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok.....	67
20	Perbandingan Skor <i>Pretest-Posttest</i> Bidang prokrastinasi akademik..	68
21	Tabel Kerja Uji t penundaan untuk memulai mengerjakan skripsi.....	68
22	Tabel Kerja Uji t keterlambatan dalam mengerjakan skripsi.....	70
23	Tabel Kerja Uji t kesenjangan antara rencana dan kinerja actual.....	72
24	Tabel Kerja Uji t kesenjangan antara rencana dan kinerja actual.....	74
25	Tabel Kerja Uji t Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi.....	75
26	Tabel Kerja Uji “t” berpasangan <i>Posttest-Pretest</i>	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang sukses, cakap, berilmu pengetahuan dan mandiri. Untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan sebuah media yang menjembatani ke arah tersebut, yaitu pendidikan. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup seseorang, atau suatu bangsa. Perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan yang akan memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan seseorang terutama mahasiswa.

Belajar di perguruan tinggi merupakan langkah awal bagi mahasiswa untuk meraih tujuan hidupnya. Berada di perguruan tinggi membantu seorang mahasiswa untuk menjadi manusia yang akademis melalui proses yang mengikutsertakan partisipasi aktif mahasiswa dalam menjalankan kewajibannya. Kewajiban seorang mahasiswa yang dimaksud adalah segala bentuk tugas-tugas yang harus diselesaikannya ketika menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi dengan mempertimbangkan kadar efektivitas kerja dan efisiensi waktu.

Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang terkendala dalam studi di perguruan tinggi dikarenakan ketidaksiapan dalam mengerjakan tugas apalagi tugas yang berkaitan dengan penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana yang tidak dapat terselesaikan tepat waktu. Ketidaksiapan tersebut dapat terlihat dari kondisi mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban yang sedang di hadapi oleh mahasiswa tersebut. Penundaan-penundaan seperti yang tersebut di atas disebut dengan prokrastinasi.

Solomon dan Rothbulm (dalam Eka Dya Junita) mengatakan bahwa:

Beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselaikan tapi hasilnya tidak memuaskan, hal ini disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan muncul depresi, tingkat kesalahan menjadi tinggi karena individu merasa cemas sehingga individu sulit untuk konsentrasi secara maksimal dan waktu yang terbuang jadi semakin bertambah.¹

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perilaku prokrastinasi dapat mengakibatkan banyak hal diantaranya timbulnya rasa kecemasan, depresi dan stres pada diri individu. Pekerjaan menjadi tidak terselesaikan dengan baik, individu menjadi tidak bisa berkonsentrasi penuh terhadap pekerjaannya dan waktu yang tersedia menjadi terbuang secara sia-sia.

Prokrastinasi dapat terjadi dalam semua bidang pekerjaan dan salah satunya yang sering dialami oleh seorang mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Aitken (dalam Habibah, dkk.,) mengemukakan:

Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau jenis pekerjaan. Prokrastinasi yang sering dilakukan oleh para pelajar atau mahasiswa biasanya dilakukan dalam penundaan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis *paper*, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas kuliah atau kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi.²

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik, adalah salah satu jenis penundaan yang dilakukan oleh pelajar dan mahasiswa yang biasanya dilakukan dalam penundaan pada jenis tugas formal, misalnya membaca buku, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan dan berbagai hal lainnya yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik. Salah satu dari sekian banyak tugas akademik atau kinerja akademik

¹Eka Dya Junita, dkk, *Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten*, (Indonesian Journal Of Guidance And Counseling Theory And Application 3 (1) 2014

²Habibah Nugraheni Lestari, dkk., Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni Rupa UNS, *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, hal. 208

yang sering ditunda oleh pelajar atau mahasiswa yaitu penundaan dalam membuat karya ilmiah yang mana salah satu bentuknya berupa skripsi.

Silver (dalam Meirina) mengatakan:

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu.³

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapinya, hanya saja individu tersebut menunda-nunda dalam mengerjakan sehingga waktunya hanya terbuang sia-sia. Selanjutnya Ferrari (dalam Ghufron dan Rini) mengungkapkan:

Suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.⁴

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong prokrastinator (yang mengalami prokrastinasi) yaitu: (1) adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan (5) perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.

³ Meirina Dian Mayasari, dkk., "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya," *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*, Vol 12 No. 02 (Agustus, 2010), hal 97-98

⁴M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158-159

Berpatokan pada ciri-ciri tersebut maka dapat dipahami bahwa seorang prokrastinator jika dikaitkan dengan prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi adalah seseorang yang menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas skripsi yang sedang dihadapinya. Selanjutnya ia menghabiskan waktu yang dibutuhkannya dalam menyusun skripsi tersebut dengan tidak memperhitungkan waktu yang dimilikinya. Prokrastinator juga kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya sesuai dengan perencanaan waktu yang telah ditentukan. Hal ini merupakan akibat dari ketidaksesuaian antara apa yang telah direncanakan dalam menyusun skripsi dengan apa yang dilakukannya untuk memenuhi dan mencapai apa yang telah direncanakan. Kondisi lainnya dalam menyelesaikan skripsi yaitu berkaitan dengan waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk menyusun skripsi digunakan oleh seorang prokrastinator untuk aktivitas lain sehingga menyita waktu yang dimiliki.

Terkait dengan permasalahan tersebut untuk membantu keberhasilan individu dalam dunia pendidikan. Bimbingan konseling sangat penting perannya dalam mengatasi berbagai masalah yang ada dalam pendidikan itu sendiri, tidak terkecuali yang berhubungan dengan masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, peran penasehat akademik juga sangat dibutuhkan demi kelancaran penyelesaian skripsi yang dihadapi oleh mahasiswa itu sendiri. Sebelum proposal skripsi dirancang, mahasiswa terlebih dahulu berkonsultasi dengan penasehat akademik terkait judul atau topik karya ilmiah yang akan dibahas nantinya. Apabila masalah tersebut tidak dapat diselesaikan oleh PA, maka selanjutnya akan diteruskan pada Unit Pelaksanaan Teknis Layanan Bimbingan Konseling (UPTLBK).

Pelayanan BK pada satuan pendidikan adalah :

Pelayanan bantuan profesional untuk peserta didik, baik secara perorangan, kelompok maupun klasikal, agar peserta didik mampu mengarahkan diri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan social, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai

jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku, melalui proses pembelajaran.⁵

Berdasarkan kutipan ini dapat dipahami bahwa pelayanan konseling dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik secara perorangan maupun kelompok dengan menggunakan layanan dan kegiatan pendukung yang mencakup semua bidang pengembangan. Seiring dengan pendapat di atas, Sofyan S. Willis juga mengemukakan bahwa layanan konseling adalah “Upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.”⁶

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat dipahami bahwa arah utama pelayanan bimbingan dan konseling adalah agar individu bisa berkembang secara optimal. Selain itu bimbingan dan konseling juga tertuju kepada pembentukan pribadi yang mandiri. Menurut Prayitno :

Pelayanan bimbingan dan konseling tertuju kepada kondisi pribadi yang mandiri, sukses, dan berkehidupan efektif dalam kesehariannya. Kondisi-kondisi yang dimaksudkan tidak datang dengan sendirinya, melainkan dengan pengembangan yang terarah, yaitu melalui pendidikan dan didalamnya terdapat pelayanan konseling.⁷

Layanan konseling dilaksanakan dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya dan mengentaskan masalah siswa. Masalah tersebut dapat berupa masalah belajar maupun masalah yang menyangkut kehidupan pribadi atau sosial siswa.

Demi tercapainya arah bimbingan konseling yang tepat guna, maka dalam bimbingan konseling memiliki beberapa layanan yang bisa diberikan kepada siswa.

⁵ABKIN, *Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Dasar dan Menengah*, (Semarang : Abkin, 2013), hal. 9

⁶Sofyan S. Wiliis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hal.

⁷Prayitno, *Wawasan Profesional Konseling*, (Padang, UNP, 2009), hal. 26

Menurut Pemdikbud No. 81.A dalam ABKIN menyatakan ada sepuluh jenis layanan dalam bimbingan konseling meliputi :

1. Layanan Orientasi (ORIN)
2. Layanan Informasi (INFO)
3. Layanan Penempatan dan Penyaluran (PP)
4. Layanan Pengusaan Konten (PKO)
5. Layanan Konseling Perorangan (KP)
6. Layanan Bimbingan Kelompok (BKP)
7. Layanan Konseling Kelompok (KKP)
8. Layanan Konsultasi (KSI)
9. Layanan Mediasi (MED)
10. Advokasi (ADV)⁸

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pelayanan konseling merupakan upaya untuk membantu seseorang atau kelompok dalam rangka memperoleh kehidupan yang selaras dan serasi sesuai dengan hakekat kehidupan manusia itu sendiri. Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, perlu adanya upaya dalam mengatasi perilaku tersebut, agar mahasiswa dapat menjalankan segala tugas dan kewajiban akademiknya dengan baik, sehingga tidak berdampak pada prestasi dan keberhasilan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian untuk mencapai hal tersebut, dapat ditempuh dengan memberikan pelayanan bimbingan konseling. Salah satunya pelayanan dalam bimbingan dan konseling yang cocok diterapkan untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah Layanan Konseling Kelompok (*group counseling*). Hal ini sesuai dengan tujuan Konseling Kelompok yang dikemukakan oleh Barriyah (dalam Namora Lumongga Lubis) yaitu:

- 1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika social yang berkembang intensif.

⁸ABKIN, *Panduan Umum Pelayanan.....*, hal. 19-21

- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi social yang baik dan sehat.⁹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu dalam menyelesaikan skripsi, terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi, khususnya dalam pemecahan masalah individu peserta kelompok yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Prayitno, “Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok”.

10

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis, untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Konseling kelompok mempunyai fungsi yang lebih luas, untuk membantu klien-klien untuk dapat mengembangkan secara wajar perkembangan individu serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dimana kelompok itu memberikan dorongan, motivasi kepada setiap anggota kelompok demi mengubah diri selaras dengan minat dan perlakuan untuk mewujudkan perilaku diri terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

Banyak ditemukan di lapangan mahasiswa yang tidak bisa diwisuda dikarenakan urusan skripsi yang belum rampung. Hal ini dipertegas dengan apa

⁹ Namora Lumongga Lubis , *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 205

¹⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal, 23

yang diungkapkan Solomon dan Rothblum (dalam Meirina, dkk.) pada penelitian prokrastinasi yang dilakukannya, ditemukan bahwa 50% sampai dengan 90% terjadi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.¹¹ Selanjutnya pada penelitiannya yang lain, Solomon dan Rothblum (dalam Meirina, dkk.) meneliti dari 323 mahasiswa melalui *self report* data prokrastinasi mengindikasikan bahwa 46% selalu melakukan prokrastinasi pada tugas menulis makalah, pada tugas belajar untuk ujian ada 27,6%, dan 30,1% melakukan prokrastinasi untuk membaca tugas mingguan.¹² Hal ini memperkuat fakta bahwa begitu banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan persentase terbanyak ditemukan pada prokrastinasi akademik terkait tugas menulis makalah yang merupakan salah satu bentuk dari sebuah karya ilmiah. Kondisi ini sangat memprihatinkan sebab mahasiswa adalah penerus bangsa yang diharapkan kelak dapat memajukan bangsa ini.

Kemudian STAIN Batusangkar yang merupakan salah satu perguruan tinggi yang di dalamnya terdapat Program Studi KI/Bimbingan Konseling, berdasarkan data yang penulis dapatkan dari prodi bimbingan dan konseling STAIN Batusangkar mengenai mahasiswa yang terdaftar dan sedang dalam masa penyelesaian skripsi angkatan 2009 s/d 2011 adalah sebanyak 75 orang. berikut rincian datanya

Tabel 1
Daftar Mahasiswa Aktif Prodi KI/Bimbingan Konseling
Angkatan 2009 s/d 2011 STAIN Batusangkar Tahun Ajaran 2014/2015¹³

No	Angkatan	Jumlah
1	2009	7 orang

¹¹Meirina Dian Mayasarai, dkk., "Hubungan antara...", hal 96

¹²Meirina Dian Mayasarai, dkk., "Hubungan antara...", hal 96

¹³Prodi Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar, *Daftar Mahasiswa Aktif Program Studi: Kependidikan Islam/Bimbingan Konseling Tahun Ajaran 2014/2015*, (Batusangkar, 19 Mei 2015)

2	2010	6 orang
3	2011	62 orang
Jumlah		75 orang

Berpatokan pada data tersebut, diketahui bahwa terdapat 75 orang mahasiswa KI/Bimbingan Konseling angkatan 2009 s/d 2011 yang masih dalam proses penyelesaian skripsi. Namun berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan, pada buku daftar judul skripsi yang terbaru, terdapat 4 orang mahasiswa angkatan 2011 yang belum mendaftarkan atau belum mencatat judul skripsi mereka pada buku tersebut, dikarenakan belum rampungnya konsultasi dengan penasehat akademik serta belum mengajukan judul skripsi ke prodi bimbingan dan konseling.

Terdapat banyak gejala mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi serta masalah yang menyertainya. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 18 November 2015 dengan beberapa orang mahasiswa KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar angkatan 2009 s/d 2011 yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi diantaranya adalah mahasiswa dengan inisial AS, AA, FSH, S, dan AN dapat diketahui bahwa:

Penyebab mahasiswa menunda adalah tidak adanya semangat mengerjakan tugas skripsi karena judul yang didapat kurang cocok dengan dirinya sehingga harus gonta ganti judul dengan pembimbing, terhambat untuk memulai mengerjakan karena masih terdapat mata kuliah yang belum rampung sehingga harus diambil bersama mahasiswa angkatan bawah. Hubungan dengan penasehat akademik yang kurang intens, susah mendapatkan buku utama dan buku pendukung, rasa takut bertemu dosen saat mau berkonsultasi. Malu untuk bertanya, malu untuk datang ke kampus karena sudah semester 13, terlalu sibuk dengan urusan organisasi yang menyebabkan skripsi tidak diperhatikan, terpengaruh oleh ajakan teman sebaya, dan malas mengerjakannya. Bahkan ada yang bersikap masa bodoh terhadap skripsi karena sudah merasa jenuh.¹⁴

¹⁴ Mahasiswa KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar angkatan 2009 s/d 2011, *Wawancara dengan Penulis*, 18 November 2015

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dipahami bahwa ada beberapa gejala mahasiswa khususnya mahasiswa KI/Bimbingan Konseling angkatan 2009 s/d 2011 yang melakukan prokrastinasi akademik hingga berimbas pada tugas seperti skripsi dan akhirnya terlambat diwisuda. Selanjutnya pengamatan yang penulis lakukan dilapangan, penulis menemukan kondisi dimana masih ada beberapa mahasiswa KI/Bimbingan Konseling angkatan 2009 s/d 2011 yang hingga November 2015 ini masih belum mengajukan judul, serta dalam proses gonta ganti judul, bimbingan proposal(BAB I-III), dan masih banyak yang belum melaksanakan seminar. Tentunya kondisi tersebut sangat memprihatinkan.

Berdasarkan kondisi di lapangan seperti yang terdapat pada data dan yang tergambar dari hasil pengamatan dan wawancara di atas dapat dipahami perlu adanya penanganan dan pencegahan terhadap perilaku tersebut salah satunya adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan layanan konseling kelompok , yaitu layanan yang bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut penulis tertarik untuk mendalami dan melihat dalam sebuah penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penyelesaian Skripsi”**

B. Identifikasai Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut :

1. Identifikasi Pemahaman Mahasiswa Penyelesaian Skripsi Terhadap Prokrastinasi Akademik.
2. Identifikasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa penyelesaian skripsi

3. Pelaksanaan Konseling Kelompok pada mahasiswa yang mengalami Prokrastinasi Akademik
4. Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Penyelesaian Skripsi

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan latar belakang masalah tersebut maka batas masalah yang akan diungkapkan melalui penelitian ini adalah “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Penyelesaian Skripsi (Studi pada mahasiswaki/Bimbingan dan Konseling)”. Sedangkan rumusan masalah penelitiannya adalah “Adakah pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyelesaian Skripsi”.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan agar dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Penambah wawasan, keterampilan, dan pengetahuan yang berkaitan dengan variabel yang menjadi penelitian penulis.
2. Sumbangan pemikiran penulis kepada STAIN Batusangkar khususnya Jurusan Tarbiyah Program Studi Bimbingan dan Konseling mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar.
3. Bahan pertimbangan dan evaluasi bagi para mahasiswa/i Bimbingan Konseling yang akan memulai maupun sedang dalam proses Pengerjaan tugas akademik.
4. Syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) pada jenjang Strata Satu (S1) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Batusangkar.

BAB II

LANDASAN TEORITIK, HIPOTESIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah Prokrastinasi berasal dari bahas Latin *procrastination* dengan awalan “*Pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*Crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.¹⁵

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.

William Knaus mengatakan, “*Procrastination is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It's a process that has probable consequences*”.¹⁶ Pendapat ini mengatakan bahwa prokrastinasi adalah masalah terkait kebiasaan menangguhkan sesuatu yang penting tepat pada waktunya hingga waktu yang lain. Ini adalah sebuah proses yang mungkin menimbulkan akibat.

¹⁵M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 150

¹⁶William Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done With A Proven Psychological Approach*, (USA: The Mc.Graw-Hill, 2010), hal. xvi

Ghufron (dalam Meirina, dkk.) mengatakan “Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas”.¹⁷ Ghufron dan Rini menyebutkan “Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Namun, prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas”.¹⁸ Selanjutnya Ellis dan Knaus (dalam Dria) mengatakan:

Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai sesuatu *trait* prokrastinasi.¹⁹

Kemudian Ferrari, dkk., (dalam Ghufron dan Rini) menyebutkan bahwa:

Pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu dan salah satunya prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.²⁰

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam memulai dan menyelesaikan suatu

¹⁷Meirina Dian Mayasari, dkk., “*Hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Kecendrungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*” Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya, Vol 12 No 02 ..., hal 96

¹⁸M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 149-150

¹⁹Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation* dan *self-efficacy* dengan Kecendrungan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2008 s/d 2011 IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Yogyakarta 2013...*, hal 14

²⁰M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 153-154

tugas akademik karena takut akan gagal dan berpandangan segala sesuatu yang dikerjakan harus benar dan menggantinya dengan kegiatan atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga waktu terbuang secara sia-sia. Berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi terhadap suatu pekerjaan, prokrastinasi dapat juga terjadi dalam bidang pekerjaan yang berkaitan dengan akademik. Milgam, dkk., (dalam Dria) mengungkapkan:

Prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsi. Karakteristik prokrastinasi akademis yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis.²¹

Kemudian Rumiani secara sederhana mengatakan “Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik”.²² Ghufon dan Rini juga mengatakan prokrastinasi akademik adalah “Jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus”.²³ Selanjutnya Noran (dalam Dria) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai “Bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat”.²⁴

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu dari beberapa tipe

²¹Dria Kumara Zulna, *Hubungan Self-Regulation...*, hal 14

²²Rumiani, “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol 03 No. 02 (Desember, 2006), hal 39

²³M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 156

²⁴Dria Kumara Zulna, *Hubungan Self-Regulation...*, hal 15

prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik ini cenderung lebih memilih mengerjakan pekerjaan lain, dan menghabiskan waktu yang seharusnya dapat dipergunakan untuk menyelesaikan tugas akademik tersebut tepat pada waktunya. Sebagai suatu bentuk penghindaran terhadap tugas-tugas akademik, perilaku prokrastinasi akademik dipandang tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan, apakah itu dikarenakan perasaan takut akan kegagalan, maupun pandangan yang mengharuskan bahwa sesuatu itu harus dilakukan dengan benar dan lainnya.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa ciri yang dapat menunjukkan bahwa seseorang adalah prokrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi akademik. Silver (dalam Meirina, dkk.) mengatakan:

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat waktu”.²⁵

Ellis, dkk., (dalam Rumiani) mengatakan bahwa “Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggang waktu”.²⁶ Selanjutnya Gufron (dalam Dria) menyebutkan bahwa “Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera

²⁵Meirina Dian Mayasari, dkk., “Hubungan antara Persepsi..., hal 97-98

²⁶Rumiani, “Prokrastinasi Akademik..., hal 38

memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas".²⁷ Kemudian Ferrari (dalam Ghufron dan Rini) menyebutkan:

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, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.²⁸

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, maka dapat dipahami bahwa pada dasarnya 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. Tentunya ini mengakibatkan tugas yang seharusnya dapat selesai tepat waktu terbengkalai dan terancam gagal.

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

- 1) Penunndaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
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 mahasiswa prokrastinator dalam mengerjakan suatu tugas memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pad umumnya. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, dan

²⁷Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation...*, hal 15

²⁸M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 158

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. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi 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 diselesaikannya.²⁹

Berdasarkan penjelasan dari beberapa kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong prokrastinator (yang mengalami prokrastinasi) yaitu: (1) adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan (5) perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

²⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 158-159

Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi.

a. Faktor Internal

Faktor pertama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Dria mengatakan bahwa “Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu”.³⁰

1) Kondisi Fisik Individu

Berkaitan dengan faktor dari segi kondisi fisik individu, Bruno (dalam Ghufon dan Rini) mengatakan “Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak”.³¹ Ferrari (dalam Ghufon dan Rini) mengatakan “Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang”.³²

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa kondisi kesehatan individu yang mengalami kelelahan dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan prokrastinasi. Kemudian

³⁰Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation...*, hal 19

³¹M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 164

³²M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 164

prokrastinasi ini tidak berhubungan dengan tingkat intelegensi seseorang, hanya saja prokrastinasi terkadang lebih disebabkan karena pemikiran dan keyakinan irrasional dari seseorang.

2) Kondisi Psikologis Individu

Kondisi psikologis individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari segi faktor internal. Menurut Milligram, dkk., (dalam Ghufon dan Rini) mengatakan “*Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial”.³³ Selanjutnya Briordy (dalam Ghufon dan Rini) mengatakan “Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik”.³⁴

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, maka dapat dipahami bahwa kondisi psikologis individu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan prokrastinasi akademik. Kondisi-kondisi psikologis tersebut dapat berupa *trait self regulation*, tingkat kecemasan, dan motivasi seseorang. Tinggi atau rendahnya tingkat dari kondisi-kondisi psikologis tersebut akan mempengaruhi tinggi atau rendahnya perilaku prokrastinasi akademik pada individu.

b. Faktor Eksternal

Faktor kedua yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Dria mengatakan bahwa “Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain

³³M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 164

³⁴M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 165

berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*”t.³⁵

1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Berkaitan dengan faktor eksternal dalam hal gaya pengasuhan orang tua, hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron dan Rini) menemukan bahwa:

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.³⁶

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa pola asuh orang tua dapat mempengaruhi seorang anak untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Penerapan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua di rumah akan memberikan efek terhadap perilaku anak yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Pola asuh yang kurang tepat dapat menimbulkan kecenderungan prokrastinasi pada anak.

2) Kondisi Lingkungan yang *Lenient*

Kondisi lingkungan yang *lenient* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari segi eksternal. Ghufron (dalam Dria) mengatakan bahwa “Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan”.³⁷ Hal ini berarti lingkungan yang di dalamnya terdapat pengawasan yang rendah maka akan cenderung menghasilkan individu yang mengalami prokrastinasi

³⁵Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation...*, hal 21

³⁶M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 165

³⁷Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation...*, hal 21

akademik lebih banyak dibandingkan individu yang berada di lingkungan yang di dalamnya penuh dengan pengawasan.

4. Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Petterson (dalam Ghufron) mengatakan bahwa “seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh seorang prokrastiator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya”.³⁸ Menurut Green, “jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik”.³⁹

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Salomon dan Rothblum (dalam Ghufron) menyebutkan “enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan”.⁴⁰

Selanjutnya Ghufron dan Rini menjelaskan enam area jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa yaitu:

1. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengaraga lainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ulangan mingguan.

³⁸M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 156

³⁹M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 157

⁴⁰M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 157

3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Tugas kerja administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presesnsi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
6. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.⁴¹

Berlandaskan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada enam area prokrastinasi akademik yaitu tugas mengarang, tugas untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas kerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

5. Penanggulangan Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa cara untuk menanggulangi perilaku Prokrastinasi akademik diantaranya menggunakan Konseling Kelompok dengan pendekatan behavioral, terapi kognitif perilaku, dan manajemen waktu dengan menggunakan strategi regulasi diri. dan akan diuraikan sebagai berikut:

- a. Menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral.

Pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan ini memandang perilaku yang malasuai (maladjusted) sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru.⁴² Corey (dalam Rahayu) mengatakan bahwa “Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif”.⁴³

⁴¹M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 157-158

⁴²Rahayu Praptiana, *Pengaruh Layanan...* (jurnal ilmiah vol.1 no.1 2014), hal. 96

⁴³Rahayu Praptiana, *Pengaruh Layanan...* (jurnal ilmiah vol.1 no.1 2014), hal. 96

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa Konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dapat membantu individu agar dapat terbuka mengungkapkan permasalahan yang dihadapi yang terkait dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, sehingga kehidupan efektif sehari-hari individu tersebut tidak terganggu dan dapat belajar secara efektif.

b. Terapi kognitif perilaku

Tujuan utama terapi kognitif perilaku adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif, dan berbasis realitas. Hasilnya adalah berkurangnya implikasi berpikiran secara berlebihan, harapan tidak realistis, dan toleransi terhadap frustrasi. Rahayu mengatakan bahwa:

Salah satu contoh pendekatan kognitif-perilaku untuk penanganan prokrastinasi akademik dikembangkan oleh Johnson & McCown dengan nama program “*Doing It Now (DIN)*”. Intervensi terapeutik terdiri dari 10 sesi dengan menggunakan teknik ‘*self monitoring*’ dan ‘*relaxation*’ untuk mengatasi disfungsi kognitif dan kecemasan. Menurut Johnson & McCown terdapat dua karakteristik procrastinator yaitu 1) *neurotic avoidance* (berasosiasi dengan overarousal yang kemudian melahirkan kecemasan) dan 2) *lack of conscientiousness* (berasosiasi dengan *underarousal* yang kemudian melahirkan sikap impulsif).⁴⁴

c. Pendekatan lain terhadap prokrastinasi adalah manajemen waktu dengan menggunakan strategi regulasi diri dan monitoring diri.

Boice dalam Ilfiandra mengemukakan bahwa:

Terdapat sepuluh prinsip dasar efikasi diri untuk membantuprocrastinator, yaitu: 1) bersikap tenang dan sabar sebelum menulis, 2) sebelum merasa siap menulis, kumpulkan informasi, susun dan buat kerangka gagasan, 3) rinci tugas ke dalam aktivitas harian, 4) berhenti dan lakukan istirahat ketika diperlukan, 5) seimbangkan antara kerangka gagasan dengan kerja actual, 6) cermati pikiran dan kebiasaan negatif selama mengerjakan tugas, 7) kelola emosi selama bekerja dengan cara menghindari sikap tergesa-gesa dan supervisial, 8) hindari

⁴⁴Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*, (pdf), hal. 11

melibatkan emosi yang terlalu berlebihan dalam pekerjaan, 9) izinkan orang lain mengkritisi hasil pekerjaan, dan 10) hindari upaya menghamburkan energi, seperti bekerja sampai kelelahan dan tidak toleran terhadap kritik.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan dari beberapa kutipan di atas perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan berbagai pendekatan diantaranya pendekatan behavioral, terapi kognitif perilaku dan pendekatan manajemen waktu dengan Menggunakan strategi regulasi diri. Dari beberapa pendekatan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan pendekatan dan terapi tersebut bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu terkait dengan masalah prokrastinasi akademik kearah yang lebih baik.

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan. Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Ohlesun dalam Wibowo menyatakan bahwa “layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius.⁴⁶ Gadza, dkk dalam Wibowo menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Dinkmeyer dan Muro (dalam Rochman) merumuskan konseling kelompok yaitunya “*Group counseling is an interpersonal process led by a professionally trained counselor and conducted with individuals who are*

⁴⁵Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi Akademik, ...* (Pdf), hal. 12

⁴⁶Wibowo, Eddy. 2005. *Koneling Kelompok Per-kembangan*. Jakarta: Unres Pres, hal.18

coping with typical developmental problems. It focuses on thoughts, feelings, attitudes, values, purposes, behavior, and goals of the individual and the total group".⁴⁷

Pada defenisi di atas terlihat bahwa dalam konseling kelompok persyaratan keterampilan profesional bagi konselor serta pencapaian tujuan individual dan kelompok secara keseluruhan sebagai target yang perlu dicapai, lebih lanjut Myrick menjelaskan:

*Individual counseling in the schools is now a luxury. Because of high counselor student ratios, more small group counseling is needed. Because students like to work in groups, and because peer relationships play such an important part in the development of young people, small group counseling is a valuable counseling intervention.*⁴⁸

Dari kutipan di atas, dapat diketahui bahwa konseling kelompok merupakan suatu alternatif yang efektif dibutuhkan dan diperlukan oleh individu mengingat efek positif yang dihasilkan seperti hubungan teman sebaya yang sangat penting dalam perkembangan remaja. Melalui proses konseling kelompok individu dapat memadukan segenap kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, Prayitno "menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok".⁴⁹ Ahmad Juntika Nurihsan juga mengemukakan bahwa "Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya".⁵⁰ Topik atau

⁴⁷ Rochman Natawidjaja, *Konseling Kelompok*....h.6

⁴⁸ Myrick D. Robert, *Developmental of Guidance And Counseling*, (Minneapolis: Educational Media Corporation, 2003), h.252

⁴⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal, 23

⁵⁰ Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT.Refika Aditama, 2009), hal. 21

masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok bersifat pribadi, yakni masalah-masalah pribadi yang secara langsung dialami atau lebih tepat lagi merupakan masalah atau kebutuhan yang sedang dialami oleh anggota kelompok yang mempunyai topik atau masalah itu.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Setiap kegiatan yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Melalui adanya tujuan tergambar jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan kegiatan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah (dalam Namora Lumongga Lubis) adalah:

- 6) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 7) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 8) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 9) Menciptakan dinamika social yang berkembang intensif.
- 10) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi social yang baik dan sehat.⁵¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Aspek Operasional Layanan Konseling Kelompok

a. Keanggotaan Kelompok

⁵¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 205

Kelompok homogen terdiri dari anggota atau individu-individu yang sama, seperti anak laki-laki remaja, orang tua tunggal atau individu-individu yang sedang mengalami persoalan menyedihkan atau kehilangan. Kelompok heterogen terdiri dari orang-orang yang berbeda latar belakangnya, seperti orang dewasa yang usia berbeda dan pekerjaan yang berbeda juga.

Besar atau kecil kelompok dalam konseling mempengaruhi keefektifan kelompok itu, jika kelompok terlalu kecil akan mengalami kesulitan dalam memelihara interaksi kelompok sehingga pola interaksi yang terjadi hanya antara konselor dengan anggota kelompok saja, bukan interaksi antara anggota dengan anggota kelompok lainnya, begitu juga dengan kelompok yang terlalu besar maka dinamika kelompok menjadi kurang intensif. Myrick menyatakan bahwa “*When a counselor works with more than 10 students in a group, the intervention is referred to as large group guidance. If group goes beyond 10 members, the counseling process is diffused and the dynamics of multiple relationship and interaction change the groups character.*”⁵²

Bila anggota kelompok lebih dari delapan orang kecenderungan ada anggota yang memonopoli, melakukan *transference* dan *counter transference* yang sulit untuk diatasi, membuka kemungkinan anggota kelompok untuk absen, diam atau pasif. Jumlah anggota kelompok yang dianggap baik adalah antara lima sampai sepuluh orang.

b. Dinamika Kelompok

Interaksi merupakan proses sosial yang kompleks yang terjadi di dalam kelompok yang mempengaruhi tindakan dan hasil. Dinamika kelompok mengacu kepada interaksi dan pertukaran energi antara sesama anggota kelompok dengan pimpinan kelompok. Istilah dinamika kelompok

⁵² Myrick, *Developmental of Guidance...*, h.253

digunakan untuk menggambarkan dorongan yang menggerakkan dan mengoperasikan anggota kelompok.

c. Asas Layanan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan oleh konselor. Menurut Prayitno “asas-asas yang terdapat dalam bimbingan kelompok meliputi: kerahasiaan, kesukarelaan, dan asas-asas lainnya yaitu kegiatan, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan.”⁵³

1) Kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Hal ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara tentang apa yang terjadi, melainkan sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan terhadap sesuatu yang dianggap rahasia atau kerahasiaan dalam kelompok tersebut.

2) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok sudah dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan selalu dan secara kontiniu dibina dan dikembangkan melalui upaya pimpinan kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Melalui kesukarelaan setiap anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif dari diri mereka masing-masing untuk tercapainya tujuan layanan nantinya.

3) Asas-Asas Lain

Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas keterbukaan dan kesukarelaan. Asas kekinian berfungsi memberikan isi aktual dalam pembahasan yang akan dilakukan, dimana anggota

⁵³ Prayitno, *Seri Layanan Konseling*, (Padang:Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Padang, 2004)., hal. 13

kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengelola isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok serta mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

4. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat dua teknik yakni teknik umum dan teknik permainan kelompok.⁵⁴ Dalam hal ini secara gamblang dijelaskan oleh Tohirin sebagai berikut:

a. Teknik Umum

Adalah teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan.

Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi: (1) komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, (2) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, (3) dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas kelompok, (4) penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, dan (5) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.⁵⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat di ketahui bahwa di dalam layanan konseling kelompok terdapat teknik umum, dimana teknik yang digunakan pada saat penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Teknik tersebut memberikan pengaruh pada saat pelaksanaan layanan

⁵⁴ Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Se-kolah dan Madrasah Berbasis Inte-grasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada., hal 182-183

⁵⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Se-kolah.....* h. 182

konseling kelompok sehingga proses layanan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar dan diharapkan tercapinya tujuan layanan.

b. Teknik Permainan Kelompok

Pada layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Tohirin menyatakan bahwa:

Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (1) sederhana, (2) menggembirakan, (3) menimbulkan rasa santai, (4) meningkatkan keakraban, (5) diakui oleh semua anggota kelompok. Konselor atau pembimbing atau pemimpin kelompok harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (sesi konseling).⁵⁶

Di tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menurut Tohirin terdapat beberapa kegiatan yang penting untuk diperhatikan yaitu persiapan, pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Penjabaran secara terperinci terhadap tahap pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

a. Persiapan

Pada tahap persiapan yang harus ditetapkan yaitu (1) menetapkan waktu dan tujuan, dan (2) mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.

b. Pembentukan

Pada tahap pembentukan yaitu menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing-masing, menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan, melakukan perkenalan, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dipedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan melakukan permainan untuk pengakraban.

c. Peralihan

Pada tahap peralihan terdiri dari menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok, melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota, menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.

⁵⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*.... h. 183

d. Kegiatan

Pada tahap kegiatan terdiri dari (1) menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan, (2) meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing, dan (3) membahas masalah yang paling banyak muncul.

e. Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran terdiri dari (1) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir, (2) penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok, (3) penyampaian komitmen untuk memegang kerahasiaan masalah teman, (4) menyepakati kegiatan berikutnya, (5) mengucapkan terimakasih, (6) berdoa menurut agama masing-masing, dan (7) bersalaman dan mengucapkan kata-kata perpisahan.

Rochman mengatakan secara umum aktivitas kelompok dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap, yakni: tahap permulaan, tahap pertengahan dan tahap pengakhiran.⁵⁷ Tahap permulaan adalah periode waktu yang digunakan untuk memperkenalkan dan mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan tujuan kelompok, apa yang boleh dan diharapkan terjadi, rasa khawatir atau kesenangan yang mungkin dialami, dan bisa juga berkaitan dengan materi kegiatan kelompok.

Tahap pertengahan adalah pemusatan perhatian para anggota terhadap tujuan yang ingin dicapai. Pada tahap ini, para anggota mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, dan/atau menyelesaikan tugas, di tahap ini merupakan inti dari proses konseling kelompok. Tahap akhir atau penutupan adalah dilakukan untuk mengakhiri kegiatan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok saling berbagi tentang apa yang telah mereka pelajari, cara mereka untuk berubah dan rencana kedepan untuk memanfaatkan apa yang telah dipelajari pada saat proses konseling yang telah dilakukan. Penjabaran lebih lanjut yaitu:

⁵⁷ Rochman, Natawidjaja, *Konseling Kelompok....*, h.69

a. Tahap Awal

Pada tahap awal ini Yolam dalam Rachman mengutarakan ada dua tugas yang dihadapkan kepada kelompok konseli yang baru dibentuk, yakni pertama, menentukan metode untuk mencapai tugas utama, yaitu mencapai tujuan anggota. Kedua, memperhatikan hubungan sosial dalam kelompok untuk menciptakan tempat bagi mereka sendiri yang akan memberikan bantuan yang diperlukan untuk mencapai tugas utama.

1) Fungsi konselor kelompok

Menurut Corey dalam Rochman, ada beberapa fungsi yang mesti dilakukan konselor kelompok pada tahap awal, yaitu:

- a) Mengajarkan cara-cara dan garis besar secara umum untuk berpartisipasi aktif guna meningkatkan kesempatan mereka dalam memperoleh hasil dari kelompok.
- b) Mengembangkan dasar hukum dan tatanan norma.
- c) Mengajarkan dasar-dasar proses kelompok
- d) Membantu anggota dalam menyatakan ketakutan dan harapan-harapan serta bekerja untuk mengembangkan kepercayaan
- e) Terbuka kepada anggota konseling dengan keadaan psikologis bersama klien
- f) Menjelaskan pembagian tanggung jawab
- g) Membantu klien menetapkan tujuan-tujuan pribadi secara kongkrit
- h) Berhubungan secara terbuka dengan kepedulian dan pertanyaan-pertanyaan klien
- i) Membantu klien untuk berbagi tentang apa yang mereka pikirkan dan rasakan mengenai apa yang terjadi di dalam kelompok
- j) Mengajarkan keterampilan-keterampilan dasar dalam berhubungan dengan orang lain seperti mendengarkan dan merespon dengan aktif
- k) Menilai kebutuhan kelompok dan memfasilitasi bagaimana kebutuhan tersebut terpenuhi
- l) Membagi harapan-harapan dan keinginan-keinginan pada kelompok

- m) Menunjukkan kepada klien bahwa mereka punya tanggung jawab untuk mengarahkan hasil kelompok
- n) Meyakini bahwa semua klien berpartisipasi dalam interaksi kelompok
- o) Berusaha untuk mengurangi ketergantungan klien terhadap konselor kelompok.⁵⁸

Berpijak pada uraian di atas dapat diketahui bahwa fungsi konselor kelompok adalah mengajarkan dan membantu klien agar klien mengetahui cara-cara dan garis besar secara umum dalam kelompok, sehingga klien memiliki keterampilan-keterampilan dasar berhubungan, memiliki keyakinan, bertanggung jawab dan memiliki tujuan yang akan dicapai sehingga bisa mengambil keputusan sendiri dan tidak tergantung lagi kepada orang lain atau konselor kelompok.

2) Peran konselor kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa peran konselor kelompok adalah sebagai orang yang benar-benar dapat dan bersedia melakukan hal-hal berikut ini:

- a) Membantu para klien mencapai tujuan, demi terwujudnya konselor kelompok perlu menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, menjelaskan cara-cara yang akan dilaksanakan, memperkenalkan diri, memperlihatkan komunikasi yang menghargai klien, menampilkan ketulusan hati, kehangatan dan empati kepada klien.
- b) Merangsang dan menetapkan partisipasi anggota-anggota dalam suasana kelompok seperti yang diharapkan.
- c) Membangkitkan minat dan kebutuhan serta rasa pentingnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok yang akan diikuti
- d) Menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok
- e) Merangsang dan memberi semangat semua klien untuk ikut serta dan bertanggung jawab dalam kegiatan konseling kelompok

⁵⁸ Rochman, Natawidjaja, *Konseling Kelompok....*, h.118-119

- f) Menjelaskan asas-asas yang perlu diikuti anggota kelompok, yaitu asas: kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan dan kenormatifan sebagai pedoman bagi anggota kelompok untuk mengarahkan pencapaian tujuan bersama.
- g) Menumbuhkan rasa saling mengenal antara satu dan yang lainnya
- h) Menumbuhkan sikap saling percaya dan saling menerima antar sesama klien
- i) Memulai pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan anggota kelompok.⁵⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami konselor mempunyai peran yaitu membantu klien mencapai tujuan yang akan dicapai klien, merangsang agar anggota kelompok dapat berpartisipasi secara aktif dalam kelompok, membangkitkan minat klien dan menumbuhkan rasa saling mengenal, berbagi, sikap saling percaya serta bertanggung jawab atas semua yang telah diputuskan.

3) Keterampilan konselor

Ada beberapa keterampilan yang perlu dikuasai oleh konselor dalam melakukan konseling kelompok, diantaranya:

- a) Memulai kegiatan kelompok
- b) Membantu klien mengenal anggota yang lainnya
- c) Mengatur dinamika kelompok secara positif
- d) Mengajak atau mendorong klien untuk berbicara
- e) Menjelaskan tujuan kelompok
- f) Menjelaskan peranan konselor kelompok
- g) Menggambarkan keadaan kelompok yang dipimpin
- h) Membantu konseli mengungkapkan harapannya
- i) Mengarahkan pertanyaan-pertanyaan
- j) Menjelaskan aturan-aturan dasar kelompok
- k) Menjelaskan aturan-aturan khusus yang diberlakukan
- l) Melihat tingkat kesenangan anggota-anggota dalam kelompok
- m) Menilai gaya interaksi klien
- n) Memfokuskan pada isi atau topik yang dibahas dalam kelompok.⁶⁰

⁵⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan konsling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995),

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa konselor harus memiliki keterampilan pada saat memberikan layanan kepada klien hal ini agar proses layanan yang diberikan agar berjalan dengan lancar dan tercapainya tujuan yang akan dicapai. Konselor diharapkan memiliki keterampilan dalam bidang memulai kegiatan kelompok, mengenal anggota kelompok, mengatur dinamika, mendorong klien, menjelaskan tujuan, peran, keadaan kelompok, mengarahkan klien dan mengatur jalannya proses layanan berlangsung baik di awal, pertengahan dan pengakhirannya.

b. Tahap Pertengahan

Tahap ini juga disebut sebagai tahap kegiatan karena pada fase ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuan yang akan dicapai. Pada tahap ini yang mesti ada, yaitu:

1) Perencanaan dan penelaahan

Pada tahap ini konselor memutuskan berapa banyak perencanaan yang dibutuhkan berdasarkan tujuan kelompok serta sifat-sifat dan kebutuhan, tingkat kepercayaan, minat dan komitmen para anggota kelompok, dengan cara:

- a) Menelaah manfaat secara periodik
- b) Menelaah komitmen dan minat anggota kelompok
- c) Menelaah partisipasi setiap anggota
- d) Menelaah tingkat kepercayaan anggota dan kekonfrehensifan kelompok

2) Keterampilan dan teknik kepemimpinan

- a) Merangsang pikiran anggota kelompok
- b) Menggunakan suara seseorang untuk menerima anggota berpikir
- c) Memperkenalkan topik
- d) Mengubah bentuk pertemuan
- e) Menggunakan laporan kemajuan
- f) Menemui anggota secara individual
- g) Mengubah gaya kepemimpinan jika perlu

⁶⁰ Rochman, Natawidjaja, *Konseling Kelompok....*, h.120-121

- h) Menginformasikan sebelumnya kepada anggota bila kelompok berakhir
- i) Rancangan topik yang memungkinkan untuk dibicarakan.⁶¹

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami pada tahapan pertengahan kelompok mencoba menyelesaikan tujuan-tujuan yang akan dicapai. Pada tahapan ini terdapat perencanaan dan penelaahan dimana konselor mesti merencanakan terlebih dahulu sebelum melaksanakan layanan setelah itu melakukan penelaahan mengenai sifat-sifat, kebutuhan, minat, komitmen dan kepercayaan klien pada kelompok. Kemudian, di dalam tahap ini konselor meski memiliki keterampilan dan teknik dalam kepemimpinan sehingga proses konseling berlangsung secara efektif, efisien hangat dan menyenangkan.

c. Tahap Penutupan

Jacobs dalam Rochman merumuskan beberapa tujuan dan sasaran tahap akhir konseling kelompok sebagai berikut:

- a) Menyimpulkan dan mencari hal-hal penting terhadap pembicaraan-pembicaraan pokok
- b) Menekankan komitmen yang telah dibuat oleh setiap anggota
- c) Menekankan tinjauan pada hal-hal utama yang belum dikerjakan pada sesi tertentu, maksudnya isu-isu yang belum terpecahkan sepenuhnya selama sesi tersebut
- d) Mengungkapkan kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan
- e) Mengungkapkan hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai secara mendalam dan tuntas
- f) Merumuskan rencana kegiatan lebih lanjut
- g) Mempertahankan susana hubungan kelompok dan rasa kebersamaan
- h) Meriview dan menyimpulkan pengalaman anggota
- i) Mengakhiri berbagai urusan atau pembahasan
- j) Mengaplikasikan perubahan-perubahan dalam kehidupan sehari-hari

⁶¹ Rochman, *Konseling Kelompok*....,123-128

- k) Menyediakan umpan balik
- l) Menangani susana perpisahan
- m) Merencanakan pemecahan masalah selanjutnya.⁶²

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa pada tahap penutupan ini konselor mengarahkan klien agar ia mampu menentukan komitmen-komitmen yang akan diambilnya, mengutarakan pesan, kesan, mempertahankan suasana hubungan kelompok, meriview kembali, menamngani Susana dan merancang ympt balik serta merencanakan pemecahan masalah selanjutnya, sehingga klien benar-benar merasakan kehidupannya efektif kembali penuh semangat dan memiliki harapan untuk menjalani kehidupan.

5. Manfaat Layanan Konseling Kelompok

Melalui konseling kelompok, individu bisa memperoleh dan mengetahui beberapa manfaat, diantaranya:

- a. Dapat menggunakan hal-hal yang paling penting untuk diri dan dapat pula mengidentifikasi orang lain yang memiliki permasalahan yang sama, meningkatkan kesadaran diri melalui perolehan balikan yang ikhlas dan jujur dari orang lain lalu belajar menghormati perbedaan individual dan belajar mempertahankan keunikannya sendiri.
- b. Dapat memperoleh balikan yang cepat dari anggota kelompok dan pimpinan kelompok, klien juga dapat belajar tantang persepsi orang lain tantang dirinya, meningkatkan kesadaran diri dan memfokuskan perhatian kepada aspek kehidupan yang ingin diubah, serta dapat mengetahui bagaimana respon dirinya terhadap perasaan dan pengalaman orang lain yang dapat meningkatkan kesadaran diri untuk kedepannya.
- c. Meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kepercayaan untuk bersikap, terbuka dan jujur untuk menyatakan kepedulian dan perasaan.⁶³

Berdasarkan uraian di atas dapat di ketahui manfaat layanan konseling kelompok yaitu klien dapat memperoleh balikan secara langsung

⁶² Rochman, *Konseling Kelompok.....*, h. 141-142

⁶³ Rochman, *Konseling Kelompok.....*, h. 125

dan cepat baik dari anggota kelompok maupun pimpinan kelompok. Adanya kepercayaan terhadap diri untuk mengemukakan pendapat di depan teman-teman yang lain dan adanya rasa saling percaya antara satu dengan yang lainnya serta adanya rasa saling menghormati dan rasa peduli serta menyayangi antara yang satu dengan yang lainnya, baik antara anggota kelompok maupun kepada pimpinan kelompok.

C. Upaya Konseling Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Untuk mengatasi perilaku prokrastinasi Akademik terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh konselor diantaranya:

1. Teknik Role Playing dalam Bimbingan Kelompok

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pingky Utami menyatakan bahwa:

Permainan peran atau *role playing* dapat digunakan sebagai : (a) alat untuk mendiagnosis dan mengerti seseorang dengan cara mengamati perilakunya sewaktu bermain peran; (b) media pengajaran, melalui proses “modeling” anggota kelompok dapat belajar keterampilan-keterampilan hubungan antar pribadi dengan mengamati berbagai macam cara dalam memecahkan masalah; dan (c) metode latihan untuk melatih keterampilan-keterampilan baru.⁶⁴

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan bahwa role playing dapat digunakan sebagai metode pembelajaran yang digunakan untuk mendiagnosis dan mempelajari perilaku individu dengan mengamati dan menghayati permainan peran yang dilakukan untuk mendapatkan keterampilan baru. Teknik role playing diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena peran yang di mainkan sesuai dengan masalah yang di alaminya. Nini Subinin dalam Pingki menyatakan bahwa “Metode role playing melibatkan seluruh anak dapat berpartisipasi dan mempunyai kesempatan untuk memajukan

⁶⁴Pingki Utami, *Role Playing Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Klaten*, (skripsi: FKIP USM Surakarta, 2014), hal. 4

kemampuan dalam bekerja sama, dan diberi kebebasan untuk mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh”.⁶⁵

Berdasarkan Pernyataan di atas dapat dipahami bahwa dalam bimbingan kelompok teknik role playing dapat memfasilitasi individu untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan mengambil pelajaran dari yang diperankannya. Corsini (dalam Tatik Romlah) menyatakan bahwa:

Permainan peran atau *role playing* dapat digunakan sebagai : (a) alat untuk mendiagnosis dan mengerti seseorang dengan cara mengamati perilakunya sewaktu bermain peran; (b) media pengajaran, melalui proses “modeling” anggota kelompok dapat belajar keterampilan-keterampilan hubungan antar pribadi dengan mengamati berbagai macam cara dalam memecahkan masalah; dan (c) metode latihan untuk melatih keterampilan-keterampilan baru⁶⁶

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa role playing dapat digunakan sebagai metode pembelajaran, yang digunakan untuk mendiagnosis dan mempelajari perilaku individu, dengan mengamati dan menghayati permainan peran yang dilakukan, untuk mendapatkan keterampilan baru. Teknik role playing diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik, karena pesan yang di mainkan sesuai dengan masalah yang di alaminya dan dampak negatif dapat dipaparkan, sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan

2. Pemberian Layanan Penguasaan Konten.

Layanan Penguasaan Konten merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar.⁶⁷

Hasil penelitian Eka Dya Junita mengatakan bahwa:

⁶⁵ Pingki Utami, *Role Playing Untuk...*, (skripsi: FKIP USM Surakarta, 2014), hal. 4

⁶⁶ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Jakarta: Dekdikbud, 1989), hal.

⁶⁷ Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling (Layanan Penguasaan Konten)*, (Padang: UNP, 2012), hal. 89

Penguasaan suatu konten tertentu bagi individu ataupun klien merupakan tujuan dari layanan penguasaan konten yang diberikan oleh konselor. Prokrastinas akademik dapat dikurangi melalui layanan penguasaan konten dengan memberikan pemahaman tentang prokrastinasi akademik dan dampak dari prokrastinasi akademik melalui materi-materi layanan penguasaan konten sehingga individu dapat mengubah suatu sikap dan kebiasaan tertentu.⁶⁸

3. Pemberian Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi

Tohirin mengemukakan bahwa:

Teknik diskusi merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dengan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat membantu siswa dalam mengatasi prokrastinasi dalam belajar karena tujuan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi adalah untuk pengembangan kemampuan berkomunikasi peserta didik untuk menyumbangkan pikiran dalam memecahkan suatu masalah.⁶⁹

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat digunakan untuk membantu individu (siswa dan mahasiswa) dalam mengatasi masalah yang terkait dengan prokrastinasi akademik, hal ini berdasarkan kepada tujuan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi adalah untuk pengembangan kemampuan komunikasi peserta didik dalam memecahkan masalahnya.

D. Penelitian yang Relevan

Berkaitan dengan apa yang penulis teliti pada penelitian ini, yakni Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik (Studi pada Mahasiswa KI/Bimbingan Konseling Semester VIII STAIN Batusangkar, pada Jurusan Tarbiyah Program Studi KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar sudah ada beberapa judul yang salah satu variabelnya sama dengan penelitian yang penulis angkat, diantaranya yaitu:

⁶⁸Eka Dya Junita, dkk, *Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten*, (Indonesian Journal Of Guidance And Counseling Theory And Application 3 (1) 2014.

1. Korelasi antara Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik (Studi dalam penyusunan Skripsi pada mahasiswa KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar angkatan 2008 s/d 2010) oleh Rahmah Rezki Elvika, S. Pd.,I. penelitian ini mempunyai persamaan pada variable Y. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada Variabel X dan metode penelitiannya. Penelitian yang dilakukan Rahmah menggunakan metode penelitian korelasional, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan metode penelitian eksperimen.

E. Hipotesis

Hipotesis (jawaban sementara) dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesisnya adalah:

H₁: Layanan Konseling kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyelesaian Skripsi

H₀: Layanan Konseling kelompok tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyelesaian Skripsi

F. Defenisi Operasional

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan agar tidak ada kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka perlu penjelasan mengenai berbagai macam istilah yang ada dalam judul penelitian ini, sebagai berikut.

Pengaruh yaitu daya yang ada yang timbul dari sesuatu (orang atau benda)⁷⁰. Pengaruh yang penulis maksud adalah daya yang timbul dari layanan konseling kelompok terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penyelesaian Skripsi (KI/Bimbingan dan Konseling)

Layanan Konseling Kelompok “Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang

⁷⁰WJS Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1982), hal.

yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.⁷¹ Definisi yang penulis maksud adalah upaya konselor dalam konseling yang diberikan pada sekelompok orang dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan klien dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya secara bersama-sama.

Prokrastinasi Akademik sebagaimana yang disebutkan Ghufron dan Rini “prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus”.⁷² Selanjutnya Ghufron dan Rini menyebutkan Ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu:

(1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (2) keterlambatan mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan, dan (5) perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.⁷³

Berdasarkan kutipan di atas prokrastinasi akademik yang penulis maksud adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal akademik (skripsi), dimana seseorang tersebut mempunyai ciri-ciri penundaan yaitu: (1) penundaan untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan skripsi, (2) keterlambatan dalam mengerjakan skripsi, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, (4) melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan ketimbang mengerjakan skripsi, (5) perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan.

Kemudian **Mahasiswa Penyelesaian Skripsi** yang penulis maksud adalah mahasiswa KI/Bimbingan dan Konseling STAIN Batusangkar angkatan 2009 s/d 2011 yakni, (1) mahasiswa yang belum mempunyai atau belum keluar

⁷¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal, 23

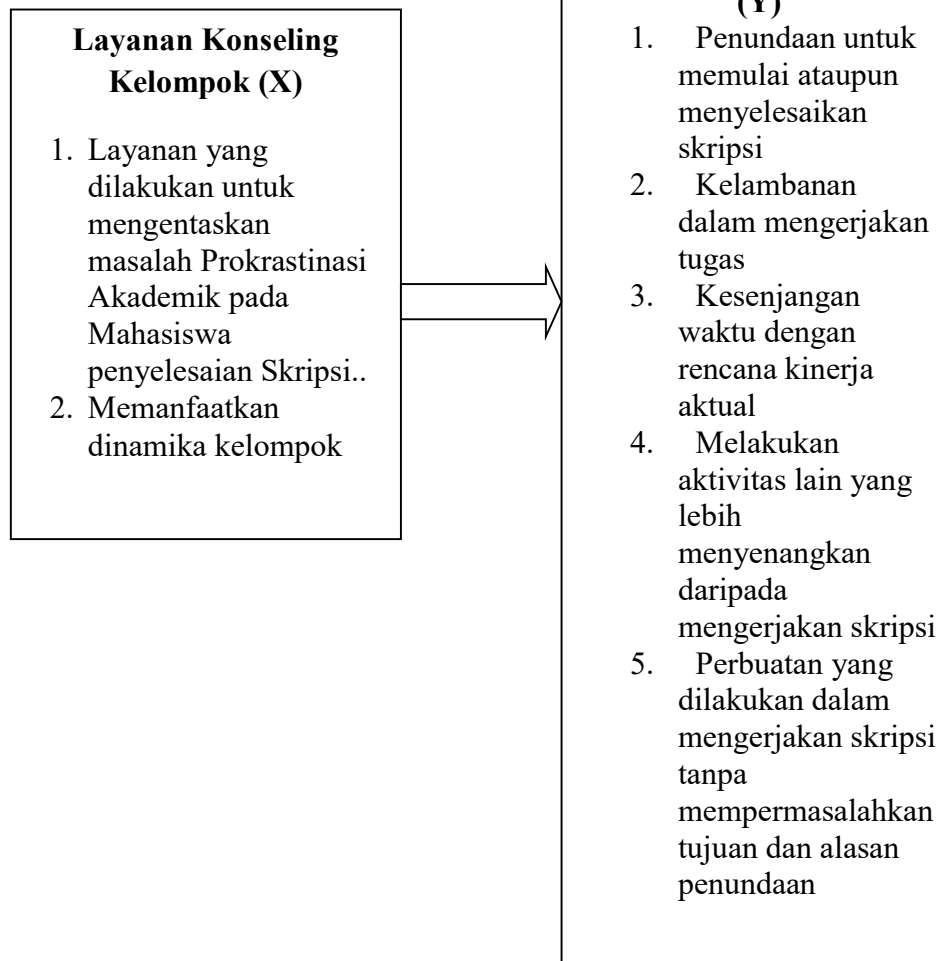
⁷² M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 156

⁷³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori...*, hal. 153-158

pembimbing skripsinya, dan (2) mahasiswa yang telah mempunyai pembimbing skripsi namun melalaikan atau tidak mengerjakan skripsi tersebut.

Berkaitan dengan apa yang telah dipaparkan di atas dapat dipahami bahwa dalam penelitian ini prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi yang penulis maksud adalah penundaan tugas akademik yang difokuskan pada penunda dalam penyelesaian skripsi oleh mahasiswa KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar angkatan 2009/2011. Kondisi ini berupa kondisi dimana mahasiswa tersebut telah melewati masa studi 4 tahun tetapi belum mempunyai pembimbing skripsi dan telah mempunyai pembimbing skripsi namun melalaikan tugas skripsi tersebut.. Mahasiswa tersebut berjumlah sekitar 10 orang.

G. Kerangka Berpikir



Berdasarkan kerangka berfikir di atas, dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok merupakan perlakuan yang akan penulis berikan kepada sekelompok mahasiswa dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi sebagaimana yang terdapat diatas.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk melihat adakah pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2016 di STAIN Batusangkar .

D. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sanapiah Faisal mengemukakan pengertian penelitian eksperimen yaitu:

Suatu metode yang sistematis dan logis untuk menjawab pertanyaan, dalam hal ini peneliti memanipulasikan dan logis untuk menjawab pertanyaan, dalam hal ini peneliti memanipulasikan suatu stimuli, *treatment* atau kondisi-kondisi ekperimental, kemudian mengobservasi.pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis.⁷⁴

Moh.Kasiram mengatakan penelitian eksperimen adalah “model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”.⁷⁵ Jadi, eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (Layanan Konseling

⁷⁴Sanapiah Faisal, *Metodepenelitianpendidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hal. 76

⁷⁵Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010), hal. 211

Kelompok) terhadap Y (Prokrastinasi Akademik Mahasiswa). Apakah benar layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Jadi, dalam penelitian eksperimen ini akan dapat dilihat seberapa besar variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok, sedangkan variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik mahasiswa, setelah diberikan layanan atau *treatment*. Dengan demikian, dalam penelitian eksperimen peneliti memanipulasi suatu variabel dan mengontrol variabel serta mengobservasi efek atau pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh pemanipulasian variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian eksperimen, maka dilakukan pengamatan. Peneliti melakukan pengamatan pada tingkah laku subjek yang diteliti sebelum dan setelah diadakannya eksperimen. Pengamatan yang peneliti lakukan untuk melihat apa benar perubahan yang terjadi pada subjek penelitian disebabkan karena perlakuan yang diberikan atau karena faktor lain.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi-experiment*. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Experiment design* dengan tipe *one group pretest-posttest design*, karena pada desain ini diberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan. Sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa.

1. Subjek Penelitian

Subjek menurut Ghoni dan Fauzan adalah individu-individu (manusia dan binatang) yang dilibatkan dalam sebuah kajian.⁷⁶ Berlandaskan pada pendapat tersebut, maka subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa

⁷⁶ M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan Almanshur, *Petunjuk Praktis Penelitian Pendidikan*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 4

KI/Bimbingan Konseling angkatan 2009 s/d 2011 yang dalam masa penyelesaian skripsi.

Pemilihan subjek penelitian, dalam hal ini didasarkan pada hasil wawancara dan data yang peneliti dapatkan dari prodi bimbingan konseling serta pengamatan peneliti. Didapatkan data bahwa terdapat dua orang mahasiswa KI/Bimbingan Konseling yang belum ACC judul dengan PA atau belum memulai mengerjakan skripsi, enam orang yang judul proposalnya belum rampung atau masih dalam tahap bimbingan dan konsultasi judul dengan pembimbing dan 2 orang yang tingkat prokrastinasi akademiknya rendah. Jadi, jumlah subjek pada penelitian ini adalah 10 orang.

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas

Sebelum skala digunakan, skala terlebih dahulu harus divalidasi. Validasi adalah” mengukur apa yang hendak diukur (ketetapan)”.⁷⁷ Maksudnya adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu harus sesuai dengan apa yang hendak diukur. Misalnya, timbangan digunakan untuk mengukur berat dan tidak akan menjadi valid jika digunakan untuk mengukur panjang atau jarak tempuh. Untuk menguji apakah instrumen (skala) valid atau tidak, harus diuji validitas konstruknya.

Validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen (skala) mengukur masalah hubungan sosial suatu teori, yaitu yang menjadi dasar penyusunan instrumen (skala). Untuk itu perlu adanya pembahasan mengenai teori tentang variabel yang akan diukur yang menjadi dasar penentuan konstruk suatu instrumen (skala). Berdasarkan teori tentang variabel tersebut kemudian dirumuskan defenisi konseptual dan defenisi operasional, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur.”

⁷⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007), hal.97

Indikator tersebut dijabarkan menjadi butir-butir instrumen (skala), baik dalam bentuk pertanyaan maupun pernyataan”.⁷⁸

Validitas instrument pada skala penulis dilakukan melalui validator ahli. Setelah melalui proses validitas dengan validator ahli, skala tersebut penulis ujikan kepada 40 orang mahasiswa yang mengalami proktastinasi akademik di program studi (prodi) selain KI/Bimbingan Konseling di STAIN Batusangkar dan kemudian diujikan melalui SPSS.

Tabel 3
Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

No Item	r_{CITC}	r_{table}	Keterangan
1	0,182	0,304	Tidak valid
2	0,164	0,304	Tidak valid
3	0,449	0,304	Valid
4	0,001	0,304	Tidak valid
5	0,415	0,304	Valid
6	0,524	0,304	Valid
7	0,335	0,304	Valid
8	0,201	0,304	Tidak valid
9	0,268	0,304	Tidak Valid
10	0,379	0,304	Valid
11	0,044	0,304	Tidak valid
12	0,326	0,304	Valid
13	0,352	0,304	Valid
14	0,625	0,304	Valid
15	0,410	0,304	Valid
16	0,648	0,304	Valid
17	0,368	0,304	Valid
18	0,488	0,304	Valid
19	0,300	0,304	Tidak valid
20	0,269	0,304	Tidak Valid
21	0,225	0,304	Tidak valid
22	0,507	0,304	Valid

⁷⁸S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012). hal 145-1460,

23	0,260	0,304	Tidak valid
24	0,378	0,304	Valid
25	0,466	0,304	Valid
26	0,463	0,304	Valid
27	0,008	0,304	Tidak valid
28	0,533	0,304	Valid
29	0,215	0,304	Tidak valid
30	0,355	0,304	Valid
31	0,421	0,304	Valid
32	0,395	0,304	Valid
33	0,341	0,304	Valid
34	0,373	0,304	Valid
35	0,702	0,304	Valid
36	0,396	0,304	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa dari hasil uji coba instrument penelitian yang dilakukan terhadap 40 orang mahasiswa STAIN Batusangkar yang mengalami prokrastinasi akademik (di luar prodi KI/Bimbingan dan Konseling yang merupakan subjek penelitian) diperoleh kesimpulan bahwa dari 36 item alat ukur dinyatakan valid sebanyak 24 item dan yang tidak valid sebanyak 12 item.

b. Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah instrumen yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa. Reliabilitas dapat diartikan bahwa sesuatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.⁷⁹Maksudnya ialah skala yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut memang benar-benar sudah baik atau valid dan telah teruji untuk dijadikan alat pengumpul data.

⁷⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2006), hal. 178

Menurut Sukardi suatu instrumen penelitian dikatakan “mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur”.⁸⁰

Banyak teknik yang dapat digunakan dalam menentukan reliabilitas suatu instrument seperti dengan rumus Spearman-Brown, dengan rumus Flanagan, dengan rumus Rulon, dengan rumus K-R.20, dengan rumus K-R.21, dengan rumus Hoyt dan dengan rumus Alpha.⁸¹ Dalam penelitian ini teknik yang peneliti gunakan untuk menguji reliabilitas instrumen adalah dengan menggunakan program SPSS 16 dengan teknik *Alpha Cronbach*.

Kemudian uji reliabilitas dilihat dari hasil penyebaran skala kepada 40 orang mahasiswa yang mengalami proktastinasi akademik di program studi (prodi) selain KI/Bimbingan dan Konseling di STAIN Batusangkar dan kemudian diujikan melalui SPSS. Berpatokan pada hasil SPSS tersebut penulis dapat menentukan valid atau tidaknya dan reliabel atau tidaknya item-item pada skala yang telah penulis buat.

Tabel 4
Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	37

Berdasarkan gambar *output* SPSS di atas, diketahui bahwa nilai Alpha sebesar 0.693, kemudian nilai ini di bandingkan dengan nilai r tabel dengan nilai N=40 dicari pada distribusi nilai r tabel signifikansi 5% diperoleh nilai r tabel sebesar 0,304. Kesimpulannya

⁸⁰Sukardi, *Metodologi...*, hal. 127

⁸¹Suharsimi, *Metodologi...*, hal. 180

$\text{Alpha} = 0,693 > r_{\text{tabel}} = 0,304$, artinya 24 item skala prokrastinasi akademik dapat dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

3. Alat Pengumpulan Data (Instrumen)

Ada banyak cara yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Pada penelitian ini penulis memakai teknik skala (kuesioner) dalam mengumpulkan data tentang prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Sugiyono, skala (kuesioner) “merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”⁸². Dalam penelitian ini yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala yang berisikan pernyataan-pernyataan yang akan diberikan kepada responden yang menjadi sampel.

Tabel 5
Alternatif Jawaban Skala dan Bobot
Skor Skala Likert dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Setelah diperoleh persentase jawaban, dilakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Nana Sudjana, “dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil”⁸³. Dalam penelitian ini memiliki rentang skor 1-5 dengan kategori terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa sangat tinggi, tinggi, kurang, rendah dan sangat rendah. Jumlah item skala terhadap

⁸²Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal.199

⁸³Nana Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 1996), hal.47

penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa sebanyak 24 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

a. Skor maksimum $5 \times 24 = 120$

Keterangan: skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 24 item dan hasilnya 120

b. Skor minimum $1 \times 24 = 24$

Keterangan: skor minimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 24 item dan hasilnya 24

c. Rentang $120 - 24 = 96$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item skala.

d. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan (selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah).

e. Panjang kelas interval $96 : 5 = 19$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tabel 6
Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

No.	Interval Skor	Kategori
1.	101 – 120	Selalu menunda
2.	82 – 100	Sering menunda
3.	63 – 81	Kadang-kadang menunda
4.	44 – 62	Jarang menunda
5.	24 – 43	Tidak pernah menunda

4. Desain Eksperimen

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Menurut P. Paul Heppner *this design, pretest observations (O_1) are recorded, a treatment is administered, and posttest observations are made. This design is better than the one group posttest only design because by comparing pretest posttest observations, we can determine if a change occurred.*⁸⁴ Maksudnya dalam penelitian ini dilakukan pretest, diberikan tindakan setelah itu dilakukan posttest untuk melihat pengaruh dari tindakan yang diberikan. Dari hasil posttest tersebut dilihat apakah terjadi perubahan setelah diberikan tindakan. Desain ini lebih bagus dari *one group posttest only*, karena pada desain ini diberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap mahasiswa.

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja. O_1 adalah observasi yang dilakukan, X tindakan yang diberikan, dan O_2 adalah hasil tindakan yang diberikan. Desain ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 7
Model Pra-Eksperimen

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O_1	X	O_2

Penjelasan maksud dari tabel di atas ini adalah peneliti akan melakukan penelitian dengan cara mengobservasi satu kelompok subjek. Kemudian diberikan *pretest* (O_1), untuk mengukur prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Setelah itu diberikan *treatment* (X) sebanyak 6 kali⁸⁵ kepada kelompok subjek, lalu,

⁸⁴P. Paul Heppner, et. al, *Research Designin Counseling*, (USA: Thomson Brooks, 2008), hal. 183

⁸⁵ Myrick, *Developmental of.....*, hal. 223

diberikan *posttest* (O_2) untuk mengukur prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa setelah subjek diberikan *treatment* (X).

Peneliti membandingkan O_1 dan O_2 untuk dapat diketahui seberapa besarnya perbedaan prokrastinasi akademik yang timbul. Perbandingan dilakukan dengan cara menganalisis hasil *Pre-test* dan *Post-test*, berupa hasil skala yang telah diberikan kepada subjek penelitian. Perbandingan ini dilakukan untuk mengetahui atau melihat berpengaruh secara signifikankah atau tidak layanan bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

- a. Melakukan *pre-test*, yaitu memberikan *test* berupa pertanyaan atau pernyataan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok.
- b. Melakukan *treatment* sebanyak 4-6 kali sesi pertemuan, yaitu memberikan perlakuan yakni layanan bimbingan kelompok yang berisi materi tentang cara-cara menanggulangi prokrastinasi akademik yang tinggi kepada kelompok subjek.
- c. Memberikan *post-test* setelah perlakuan diberikan, yaitu mengadakan tes dengan memberikan skala yang sama dengan tes awal terhadap kelompok subjek. Tujuannya untuk membandingkan rerata tes pertama dengan tes kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap yang penting dalam penyelesaian suatu kegiatan penelitian ilmiah. Data yang telah terkumpul tanpa dianalisis menjadi sulit dimaknai. Oleh karena itu, analisis data dilakukan untuk memberi arti, makna dan nilai yang terkandung di dalam data. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antar masalah penelitian dapat dipelajari dan diuji. Analisis data adalah :

Proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁸⁶

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik bertujuan untuk membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji-t (*t-tes*), dengan cara mengikuti langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test post-test design*, penulis paparkan sebagai berikut:

- a. Mencari rerata nilai tes awal (O_1) / *pretest*
- b. Mencari rerata nilai tes akhir (O_2) / *posttest*
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan⁸⁷:

t : harga t untuk sampel

D : rerata dari nilai perbedaan

\bar{D} : *difference*, perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D^2 : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

Harga t_{hitung} dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel, baik pada taraf signifikansi 1 % maupun 5 %. Apabila t_{hitung} (t_0) besar nilainya dari t_{tabel} (t_t), maka

⁸⁶Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, hal. 335

⁸⁷ Suharsimi Ariskunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hal. 395

hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, maksudnya adalah layanan konseling kelompok memberi pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi. Apabila harga t_{hitung} (t_0) kecil dari harga t_{tabel} (t_t) maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, maksud pernyataan ini adalah layanan konseling kelompok memberi pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Studi Pendahuluan

Penelitian ini peneliti lakukan terhadap delapan orang subjek penelitian, delapan orang subjek penelitian ini peneliti peroleh dari hasil wawancara dengan mahasiswa angkatan 2009 s/d 2011, melauai penyebaran instrument dan observasi lapangan. Berlandaskan wawancara dan hasil observasi peneliti maka peneliti melakukan *treatment* berupa konseling kelompok kepada delapan orang subjek penelitian yang diprediksi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi ditambah dengan dua orang yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah agar layanan konseling kelompok menjadi kondusif.

Hal pertama yang peneliti lakukan untuk membuktikan diagnosa dari sumber data itu maka peneliti memberikan skala prokrastinasi akademik pada saat konseling kelompok dan terbukti ke delapan orang mahasiswatersebut berdasarkan hasil skalanya memang tergambar tinggi.

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Penelitian ini menggunakan model pra-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*, peneliti melakukan dua kali pengukuran

prokrastinasi akademik, yaitu sebelum dilakukan konseling kelompok (*Pretest*) dan sesudah dilakukan konseling kelompok (*posttest*). *Pretest* dilakukan dengan cara mengaplikasikan skala prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian, sehingga diperoleh gambaran hasil sesuai dengan skor dan klasifikasi prokrastinasi akademik.

Tabel 8
Skor dan Klasifikasi Prokrastinasi Akademik
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok
berdasarkan tes awal (pretest)

No	Kode Klien	Skor	Kategori
1	K1	81	Kadang-kadang menunda
2	K2	90	Sering menunda
3	K3	96	Sering menunda
4	K4	86	Sering menunda
5	K5	81	Kadang-kadang menunda
6	K6	102	Selalu menunda
7	K7	113	Selalu menunda
8	K8	89	Sering menunda
9	K9	56	Jarang Menunda
10	K10	49	Jarang menunda

Berdasarkan data di atas untuk mudah dipahami maka penulis akan menjabarkan secara detail sesuai dengan klasifikasi skor prokrastinasi akademik mahasiswa.

- a. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas.

Tabel 9
Skor dan Klasifikasi
Aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	15	Sering
2	K2	12	Kadang-kadang
3	K3	16	Sering
4	K4	14	Sering
5	K5	10	Jarang
6	K6	15	Sering
7	K7	19	Selalu
8	K8	13	Kadang-kadang
9	K9	7	Jarang
10	K10	9	Jarang

Tabel 10
Skor dan Klasifikasi
Aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
17-20	Selalu	1	10
14-16	Sering	4	40
11-13	Kadang-kadang	2	20
8-10	Jarang	3	30
4-7	Tidak pernah	-	-

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi pada klasifikasi selalu (1 orang), pada klasifikasi sering (4 orang), pada klasifikasi kadang-kadang (2 orang), pada klasifikasi jarang (3 orang). Apabila dilihat secara umum maka 40% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi sering menunda.

- b. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Tabel 11
Skor dan Klasifikasi
Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Keterlambatan dalam mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	20	Kadang-kadang
2	K2	23	Sering
3	K3	24	Sering
4	K4	23	Sering
5	K5	23	Sering
6	K6	26	Selalu
7	K7	28	Selalu
8	K8	23	Sering
9	K9	18	Kadang-kadang
10	K10	15	Jarang

Tabel 12
Skor dan Klasifikasi
Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
26-30	Selalu	2	20
21-25	Sering	5	50
17-20	Kadang-kadang	2	20
12-16	Jarang	1	10
6-11	Tidak pernah	-	-

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan skripsi pada klasifikasi selalu (2 orang), pada klasifikasi sering (5 orang), pada klasifikasi kadang-kadang (2 orang) dan jarang (1

orang). Apabila dilihat secara umum maka 50% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi sering menunda.

- c. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja actual dalam mengerjakan tugas.

Tabel 13
Skor dan KlasifikasiAspek
Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	16	Sering
2	K2	19	Sering
3	K3	21	Selalu
4	K4	18	Sering
5	K5	14	Kadang-kadang
6	K6	20	Selalu
7	K7	25	Selalu
8	K8	18	Sering
9	K9	13	Kadang-kadang
10	K10	14	Kadang-kadang

Tabel 14
Skor dan KlasifikasiAspek
Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	F	%
20-25	Selalu	3	30
16-19	Sering	4	40
13-15	Kadang-kadang	3	30
10-12	Jarang	-	-
4-9	Tidak pernah	-	-

Berdasarkan table di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspekkesenjangan antara rencana dan kinerja actual pada klasifikasi selalu (3 orang), pada

klasifikasi sering (4 orang), pada klasifikasi kadang-kadang (3 orang). Apabila dilihat secara umum maka 40% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi sering menunda.

- d. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek kecenderungan untuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Tabel 15
Skor dan KlasifikasiAspek
Kecendrungan melakukan aktifitas lain
yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Kecendrungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	16	Sering
2	K2	21	Selalu
3	K3	21	Selalu
4	K4	16	Sering
5	K5	20	Selalu
6	K6	23	Selalu
7	K7	25	Selalu
8	K8	18	Sering
9	K9	11	Jarang
10	K10	14	Jarang

Tabel 16
Skor dan KlasifikasiAspek
Kecendrungan melakukan aktifitas lain
yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
20-25	Selalu	5	50
16-19	Sering	3	30
13-15	Kadang-kadang	-	-
10-12	Jarang	2	20
4-9	Tidak pernah	-	-

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek kecenderungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan pada klasifikasi selalu (5 orang), pada klasifikasi sering (3 orang) dan jarang (2 orang). Apabila dilihat secara umum maka 50% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi selalu menunda.

- e. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan alasan dan tujuan penundaan.

Tabel 17
Skor dan KlasifikasiAspek
Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	14	Kadang-kadang
2	K2	15	Kadang-kadang
3	K3	14	Kadang-kadang
4	K4	15	Kadang-kadang
5	K5	14	Kadang-kadang
6	K6	18	Sering
7	K7	16	Sering
8	K8	17	Sering
9	K9	10	Jarang
10	K10	13	Kadang-kadang

Tabel 18
Skor dan KlasifikasiAspek
Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi
sebelum Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
20-25	Selalu	-	-

16-19	Sering	3	30
13-15	Kadang-kadang	6	60
10-12	Jarang	1	10
4-9	Tidak pernah	-	-

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi tanpa mempermasalahkan alasan pada klasifikasi sering (3 orang), pada klasifikasi kadang-kadang (6 orang) dan jarang (1 orang). Apabila dilihat secara umum maka 60% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi kadang-kadang menunda.

2. Pelaksanaan *Treatment*

a. Sesi Pertama

1) Tahap pembentukan.

Langkah awal yang peneliti lakukan sebelum menyajikan materi layanan konseling kelompok terhadap siswa adalah tahap pembentukan. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih, membaca do'a dan menjelaskan tentang pelaksanaannya dan apa tujuan kegiatan ini, kemudian saling mengenal anggota kelompok.

Melakukan pembentukan kelompok bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok. Suasana pada intervensi ini awalnya masih kaku dan anggota kelompok masih ragu-ragu untuk mengemukakan pendapat, sehingga dinamika atau perputaran kelompoknya lebih sering satu arah dari pimpinan kelompok (PK) ke anggota kelompok (AK) atau dari anggota kelompok (AK) ke pimpinan kelompok (PK).

Pada sesi pertama ini dihadiri oleh 10 orang anggota kelompok 8 orang yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan 2 orang yang memiliki prokrastinasi akademik rendah. Empat orang laki-laki dan enam orang perempuan, kegiatan ini dilakukan pada hari Senin , 18 Januari 2016 di ruangan gedung F4 selama 1,5 jam.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut.

3) Tahap kegiatan.

Tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok. Sesi pertama ini dilakukan permainan pengakraban dan pembukaan diri bagi setiap anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dan tidak lupa pemimpin kelompok menyampaikan hasil skor pretest yang telah dibagikan sebelumnya. Berpatokan kepada hasil pretest dari skala yang telah dibagikan, maka pemimpin kelompok akan menggali dan menanyakan masalah yang dirasakan klien terkait dengan indikator yang terdapat dalam prokrastinasi akademik. Diantara masalah yang muncul dari klien yaitu:

- a. Sering mengerjakan skripsi diakhir waktu.
- b. Pembimbing yang sukar ditemui karena kesibukannya.
- c. Tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik.
- d. Lebih mementingkan urusan organisasi dari pada skripsi.
- e. Klien merasa kurangnya perhatian dari orang tua dan keluarga yang lain.

Dari berbagai masalah yang diungkapkan anggota kelompok di atas pemimpin kelompok bersama anggota kelompok lainnya akan membahas permasalahan yang telah diungkapkan tersebut secara

detail. Pada sesi ini permasalahan yang lebih dulu dibahas yaitu masalah “*sering mengerjakan skripsi diakhir waktu*” persoalan dibahas secara detail, didukung dengan pertanyaan terbuka dan teknik konseling lainnya dari pemimpin kelompok, dalam hal ini klien bersama anggota kelompok lainnya menemukan akar dari permasalahan yang dialami oleh klien yang bersangkutan. Dari pembahasan masalah tersebut dapat disimpulkan hal utama yang menjadi penyebab klien melakukan penundaan untuk mengerjakan skripsi diantaranya, kurangnya pemahaman klien terhadap dirinya sendiri, klien tidak menyadari akibat dari penundaan yang dilakukannya. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta pendapat dari setiap anggota kelompok berkaitan dengan masalah yang dibahas dan cara untuk pengentasannya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan materi atau informasi tambahan kepada seluruh anggota kelompok tentang “cara agar skripsi cepat selesai” dengan materi terlampir. Untuk permasalahan berikutnya akan dibahas pada sesi selanjutnya.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini secara keseluruhan anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan hasil yang diperoleh selama sesi dan menyampaikan komitmen-komitmen yang akan dilakukan klien, klien berkomitmen akan melakukan perubahan terhadap perilakunya itu, klien tidak lagi menunda-nunda mengerjakan skripsi. Lalu, secara keseluruhan anggota kelompok menyampaikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok ini mereka merasa senang dan mendapatkan pengalaman baru dan klien dapat mengetahui akibat dari melakukan penundaan terhadap skripsi. Pada sesi ini pemimpin kelompok beserta anggota kelompok sepakat untuk bertemu lagi pada

hari berikutnya untuk membahas masalah-masalah yang telah dikemukakan sebelumnya.

b. Sesi ke Dua

1) Tahap pembentukan.

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih, membaca do'a dan menjelaskan tentang pelaksanaannya dan apa tujuan kegiatan ini, kemudian pemimpin kelompok sekilas meriview kembali hasil diskusi pada sesi pertama. Pada sesi ke dua ini seluruh anggota kelompok hadir dan kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis, 21 Januari 2016 di ruangan kelas F4 selama 1,5 jam. Selanjutnya pemimpin kelompok beserta anggota kelompok akan melanjutkan membahas permasalahan yang telah diungkapkan selanjutnya.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut

3) Tahap kegiatan.

Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut. Kegiatan dilanjutkan dengan membahas permasalahan yang dimunculkan klien pada sesi pertama. Pada sesi ini permasalahan yang akan dibahas yaitu masalah "*pembimbing yang susah ditemui karena kesibukannya*". Persoalan ini adalah salah satu yang menjadi kendala mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu yang memicu klien melakukan perilaku prokrastinasi akademik, apabilamahasiswa atau klien tersebut tidak memahami cara menghadapi dan menemui dosen yang super sibuk. Pada sesi ini pemimpin kelompok meminta

pendapat dari semua anggota kelompok terkait alternatif pemecahan masalah yang sedang dibahas, setelah masing-masing anggota kelompok mengemukakan pendapatnya maka pemimpin kelompok menyimpulkan hasil diskusi pada pertemuan kedua ini. Selanjutnya pemimpin kelompok juga memberikan kiat atau informasi tambahan tentang cara menemui dosen pembimbing yang super sibuk. Dan untuk pembahasan permasalahan lainnya akan dibahas pada pertemuan berikutnya.

4) Tahap pengakhiran

Pada sesi ini klien diminta untuk menyampaikan komitmennya terkait masalah yang dihadapinya, klien mengemukakan akan selalu sabar untuk menunggu, tidak mudah putus asa, dan klien akan selalu mengikuti prosedur bimbingan.

Anggota kelompok menyatakan mereka memperoleh hal baru tentang Prokrastinasi Akademik dan persoalan apa yang sedang mereka alami saat sekarang ini, setelah mendapatkan layanan secara bersamaan mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa senang dan akan mengungkapkan persoalan mereka secara detail pada pertemuan selanjutnya. Dinamika kelompok sudah mulai aktif walau tidak secara keseluruhan namun tidak satu arah lagi sudah ada interaksi antara anggota kelompok ke anggota kelompok lainnya selain hanya kepada pemimpin kelompok. Adapun komitmen dari setiap anggota kelompok adalah: 1) klien akan berusaha sabar menunggu dosen yang akan ditemuinya, 2) klien tidak akan mudah putus asa, 3) akan selalu mengikuti prosedur bimbingan dengan baik.

c. Sesi ke Tiga

1) Tahap pembentukan

Sesi ke tiga dilaksanakan pada hari Selasa 26 Januari 2016 dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan membahas

masalah pribadi anggota kelompok. Sebelum masalah berikutnya dibahas PK mengulas kembali kegiatan yang telah dilaksanakan pada sesi sebelumnya.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut

3) Tahap kegiatan.

Pada tahap ini masih membahas persoalan yang dialami oleh klien yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu "*klien tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik*" dalam hal ini klien tidak mampu untuk memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan baik untuk mengerjakan skripsi, sehingga waktu yang ada menjadi terbuang sia-sia. Pada sesi ini persoalan klien diungkapkan secara detail, setelah itu secara bersama-sama PK dan AK membahas masalah yang di kemukakan klien hingga menemukan akar persoalannya dan klien mengetahui apa komitmen yang akan dilakukan olehnya setelah konseling dilaksanakan. Proses konseling berlangsung dengan memanfaatkan dinamika kelompok dari segala arah baik dari AK ke PK, PK ke AK, dan dari AK ke AK. Untuk menunjang keberhasilan treatment ini, pemimpin kelompok memberikan juga memberikan informasi yang dapat membantu klien dalam memanfaatkan waktu seefektif mungkin, sehingga masalah yang dihadapi klien dapat terentaskan dengan baik.

4) Tahap pengakhiran.

Pada tahap ini pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan kembali hasil diskusi yang diperoleh dari pembahasan masalah tersebut. Adapun kesimpulan yang diperoleh dari pembahasan

masalah ini adalah: sebagai seorang mahasiswa individu dituntut untuk menghargai waktu sebaik mungkin agar segala sesuatu yang akan dikerjakan mencapai hasil yang maksimal. Kemudian klien menyampaikan komitmen yang akan dilaksanakannya terkait masalah yang dihadapinya, komitmen yang diungkapkan klien adalah: 1) klien tidak akan menunda-nunda mengerjakan skripsinya, 2) klien menyadari efisiensi waktu dan memanfaatkan waktu dengan baik sangat dibutuhkan dalam hal apapun, 3) klien akan memanfaatkan waktu semaksimal mungkin, 4) menyusun jadwal harian agar waktu tidak terbuang sia-sia.

d. Sesi ke Empat

1) Tahap pembentukan

Pada sesi ke empat dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Januari 2016 dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan membahas masalah pribadi anggota kelompok. Sebelum masalah berikutnya dibahas PK mengulas kembali kegiatan yang telah dilaksanakan pada sesi sebelumnya.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini akan melanjutkan membahas masalah-masalah yang telah di ungkapkan pada sesi sebelumnya, yaitu "*klien lebih tertarik untuk mementingkan urusan organisasi dari pada mengerjakan skripsi*". Dalam hal ini klien tidak mampu untuk memilih skala prioritas antara organisasi dengan akademik, sehingga menyebabkan klien memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan

skripsi. Setelah PK dan AK membahas masalah yang di kemukakan klien hingga menemukan akar persoalannya dan klien mengetahui apa komitmen yang akan dilakukan olehnya setelah konseling dilaksanakan. Proses konseling berlangsung dengan memanfaatkan dinamika kelompok dari segala arah baik dari AK ke PK, PK ke AK, dan dari AK ke AK. Sesi ke empat telah dilaksanakan, anggota kelompok mengutarakan banyak hal positif yang ia dapatkan yaitu selama ini ia hanya mementingkan organisasi saja dan tidak menyeimbangkannya dengan akademik. Agar masalah yang di alami klien dapat terentaskan, pemimpin kelompok memberikan informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi klien, hal ini bertujuan agar klien mampu untuk menetapkan skala prioritas dalam perkuliahan. Dan meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

4) Tahap pengakhiran.

Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan dan terakhir mengemukakan pesan dan harapan. Dan tidak lupa komitmen dari klien. Dalam hal ini klien menyampaikan 1) akan mementingkan prioritas utama dalam perkuliahan, 2) akan merubah perilakunya tersebut, 3) klien akan berusaha untuk lebih focus mengerjakan skripsi. Pada sesi ini PK bersama AK membahas kegiatan lanjutan untuk sesi berikutnya. PK dan AK sepakat akan bertemu lagi dan membahas masalah yang belum dibahas pada sesi sebelumnya.

e. Sesi ke Lima

1) Tahap awal

Pada sesi ke lima dilaksanakan pada hari Senin, 1 Februari 2016 dihadiri oleh seluruh anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan membahas masalah pribadi anggota kelompok, sebelum masalah ini dibahas PK mengulas kegiatan yang telah dilaksanakan pada sesi sebelumnya.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut

3) Pada kegiatan

Sesi kelima ini akan membahas masalah klien yang belum terentaskan pada pertemuan sebelumnya, yaitu "*klien merasa kurangnya dorongan dari orang tua dan keluarga lainnya*". Pada sesi ini klien diminta untuk mengungkapkan permasalahan secara detail dan mendalam yang didukung dengan teknik umum diantaranya pertanyaan terbuka, dornin dan refleksi, setelah PK dan AK membahas masalah yang di kemukakan hingga menemukan akar persoalannya. Pada sesi ini klien mengungkapkan, kurangnya motivasi atau dorongan dari orang tua serta keluarga lainnya dalam proses penyelesaian skripsi, sehingga klien menjadi acuh tak acuh dan tidak bersemangat untuk mengerjakan proposal skripsinya. Hal ini sangat merugikan klien karena hingga saat ini klien belum juga mengajukan judul ke prodi. Suasana pada saat konseling kelompok berlangsung begitu hangat dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya serta antusias dalam memberikan alternatif yang akan dilakukan. Pemimpin kelompok meminta pendapat dari seluruh anggota

kelompok berkaitan dengan permasalahan yang di alami klien. Selain itu, pemimpin kelompok juga memberikan motivasi kepada klien dan seluruh anggota kelompok, agar permasalahan yang di alami dapat terentaskan.

4) Tahap pengakhiran.

Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan dan terakhir mengemukakan pesan dan harapan. Selanjutnya komitmen dari klien dan anggota kelompok sangat diperlukan, adapun komitmen yang dikemukakan klien adalah: 1) klien akan segera memasukkan judul proposal ke prodi, 2) klien akan mengurangi aktivitas-aktivitas lain yang dirasa kurang memberikan kontribusi terhadap proposal skripsinya, klien akan menunjukkan kepada orang tuanya bahwa ia bisa segera diwisuda.

f. Sesi ke Enam

1) Tahap awal.

Pada sesi ke enam dilaksanakan pada hari Rabu 3 Februari 2016 dihadiri oleh seluruh anggota kelompok meriview kembali topik-topik yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan dilanjutkan dengan membagikan kembali skala prokrastinasi akademik untuk melihat keberhasilan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan.

2) Tahap peralihan

Tahap yang kedua dari kegiatan ini adalah tahap peralihan. Dimana pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dan pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan lebih lanjut

3) Pada kegiatan

Kegiatan yang dilakukan yaitu menyimpulkan atau mencari hal-hal penting terhadap apa-apa saja yang telah di diskusikan selama sesi-sesi sebelumnya, menekankan komitmen yang telah di buat oleh setiap anggota kelompok, melakukan tinjauan atau meninjau persoalan apa saja yang masih belum terpecahkan sepenuhnya selama sesi dilakukan. Adapun kesimpulan dan hal penting yang didapat dari kegiatan selama sesi berlangsung yaitu: 1) anggota kelompok dapat memperoleh hal baru serta pengetahuan baru tentang prokrastinasi akademik itu sendiri, 2) anggota kelompok mengetahui akibat yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi akademik.

4) Tahap pengakhiran.

Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan. Kemudian anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan kesan-kesan yang ia rasakan selama sesi-sesi konseling kelompok berlangsung, menanyakan dan mengungkapkan hasil kegiatan kelompok yang telah di capai secara mendalam dan tuntas, meriview dan menyimpulkan pengalaman kelompok dan melakukan penilaian kepada anggota kelompok apakah sudah ada perubahan terhadap prokrastinasi akademiknya. Pada sesi penutupan ini tercipta suasana haru dan mengesankan, anggota kelompok berkomitmen untuk melakukan perubahan dan kekuatan untuk saling berbagi serta bekerja sama. Pada sesi ini seluruh anggota kelompok terlibat aktif, antusias, sukarela dan bersemangat tanpa ada paksaan dari segala arah. Anggota kelompok mulai mengembangkan, memelihara wawasan dan pemahamannya yang telah ia peroleh dari setiap sesi konseling yang telah dibangun secara positif.

3. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Pengukuran pada *posttest* dilakukan hanya kepada subjek penelitian saja yaitu sejumlah enam orang, sehingga diperoleh gambaran hasil tentang skor dan klasifikasi dalam prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 14
Skor dan Klasifikasi Prokrastinasi akademik mahasiswa
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode Klien	Skor	Kategori Mutu
1	B K1	50	Jarang menunda
2	K2	47	Jarang menunda
3	K3	53	Jarang menunda
4	K4	54	Jarang menunda
5	K5	49	Jarang menunda
6	K6	57	Jarang menunda
7	K7	60	Jarang menunda
8	K8	63	Kadang-kadang menunda
9	K9	50	Jarang Menunda
10	K10	39	Jarang menunda

kan data di atas untuk mudah dipahami maka penulis akan menjabarkan secara detail sesuai dengan klasifikasi skor prokrastinasi akademik mahasiswa.

- a. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas.

Tabel 19
Skor dan Klasifikasi
aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	5	Tidak pernah
2	K2	9	Jarang
3	K3	6	Tidak pernah
4	K4	10	Jarang
5	K5	6	Tidak pernah
6	K6	5	Tidak pernah

7	K7	7	Tidak pernah
8	K8	7	Tidak pernah
9	K9	10	Jarang
10	K10	12	Kadang-kadang

Tabel 120
Skor dan Klasifikasi
aspek Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Tugas
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
17-20	Selalu	-	-
14-16	Sering	-	-
11-13	Kadang-kadang	1	10
8-10	Jarang	3	30
4-7	Tidak pernah	6	60

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi pada klasifikasi kadang-kadang (1 orang), jarang (3 orang), dan tidak pernah (6 orang). Apabila dilihat secara umum maka 60% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi tidak pernah menunda.

- b. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Tabel 21
Skor dan Klasifikasi
Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Keterlambatan dalam memulai mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	10	Tidak pernah
2	K2	12	Jarang
3	K3	13	Jarang
4	K4	10	Tidak pernah
5	K5	11	Tidak pernah

6	K6	12	Jarang
7	K7	12	Jarang
8	K8	13	Jarang
9	K9	14	Jarang
10	K10	20	Kadang-kadang

Tabel 22
Skor dan Klasifikasi
Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
26-30	Selalu	-	-
21-25	Sering	-	-
17-20	Kadang-kadang	1	60
12-16	Jarang	6	10
6-11	Tidak pernah	3	30

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan skripsi pada klasifikasi kadang-kadang (1 orang), jarang (6 orang), dan tidak pernah (3 orang). Apabila dilihat secara umum maka 60% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi jarang menunda.

- c. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas.

Tabel 22
Skor dan Klasifikasi Aspek
Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	13	Kadang-kadang
2	K2	7	Tidak pernah
3	K3	7	Tidak pernah
4	K4	8	Tidak pernah

5	K5	8	Tidak pernah
6	K6	10	Jarang
7	K7	18	Sering
8	K8	10	Jarang
9	K9	10	Jarang
10	K10	15	Kadang-kadang

Tabel 23
Skor dan Klasifikasi Aspek
Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
20-25	Selalu	-	-
16-19	Sering	1	10
13-15	Kadang-kadang	2	20
10-12	Jarang	3	30
4-9	Tidak pernah	4	40

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual pada klasifikasi sering (1 orang), kadang-kadang (2 orang), jarang (3 orang), dan tidak pernah (4 orang). Apabila dilihat secara umum maka 40% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi tidak pernah menunda.

- d. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek kecenderungan untuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Tabel 24
Skor dan KlasifikasiAspek
Kecendrungan Melakukan Aktifitas Lain
yang lebih Menyenangkan dan Mendatangkan Hiburan
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Kecendrungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	15	Kadang-kadang
2	K2	13	Kadang-kadang
3	K3	13	Kadang-kadang
4	K4	11	Jarang
5	K5	10	Jarang
6	K6	12	Jarang
7	K7	10	Jarang
8	K8	13	Kadang-kadang
9	K9	10	Jarang
10	K10	8	Tidak pernah

Tabel 24
Skor dan KlasifikasiAspek
Kecendrungan Melakukan Aktifitas Lain
yang lebih Menyenangkan dan Mendatangkan Hiburan
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
20-25	Selalu	-	-
16-19	Sering	-	-
13-15	Kadang-kadang	4	40
10-12	Jarang	5	50
4-9	Tidak pernah	1	10

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspekkecendrungan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan pada klasifikasi kadang-kadang (4 orang), dan jarang (5 orang), dan tidak pernah (1 orang). Apabila dilihat secara umum maka 50%

mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi jarang menunda.

- e. Interpretasi Skor prokrastinasi akademik pada aspek perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan alasan dan tujuan penundaan.

Tabel 26
Skor dan Klasifikasi
Aspek Perbuatan yang Dilakukan untuk
Menunda dalam Mengerjakan Skripsi
Setelah Mengikuti Layanan Konseling Kelompok

No	Kode klien	Perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi	
		Skor	Klasifikasi
1	K1	7	Tidak pernah
2	K2	6	Tidak pernah
3	K3	14	Kadang-kadang
4	K4	15	Kadang-kadang
5	K5	14	Kadang-kadang
6	K6	18	Sering
7	K7	15	Kadang-kadang
8	K8	17	Sering
9	K9	12	Jarang
10	K10	10	Jarang

Tabel 27
Skor dan Klasifikasi
Aspek Perbuatan yang Dilakukan untuk
Menunda dalam Mengerjakan Skripsi Setelah Mengikuti Layanan
Konseling Kelompok

Skor	Klasifikasi	f	%
20-25	Selalu		
16-19	Sering	2	20
13-15	Kadang-kadang	4	20
10-12	Jarang	2	20
4-9	Tidak pernah	2	20

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik pada aspek perbuatan yang

dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan skripsi tanpa mempermasalahakan alasan dan tujuan penunaan pada klasifikasi sering (2 orang), kadang-kadang (4 orang), jarang (2 orang) dan tidak pernah (2 orang). Apabila dilihat secara umum maka 40% mahasiswa dalam kelompok eksperimen ini berada pada klasifikasi kadang-kadang

Di bawah ini penulis akan memaparkan secara terperinci perbandingan skor prokrastinasi akademik dari hasil *pretest* dan *posttest* seperti terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 28
Perbandingan Skor *Pretest-Posttest*
Bidang Prokrastinasi Akademik

No	Kode Klien	Prokrastinasi akademik		Selisih
		Pre	Post	
1	K1	81	50	31
2	K2	90	47	43
3	K3	96	53	53
4	K4	86	54	32
5	K5	81	49	32
6	K6	102	57	45
7	K7	113	60	53
8	K8	89	63	26
9	K9	56	50	6
10	K10	49	39	10
Jumlah		843	521	322

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan perbandingan skor pretest dan posttest bidang prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

B. Uji Hipotesis

Dalam rangka menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan pada bab I maka dilakukan uji hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Uji hipotesis prokrastinasi akademikakan peneliti paparkan secara detail di bawah ini yaitu:

a) Penundaan Untuk Memulai Mengerjakan Skripsi

Tabel 29
Tabel Kerja Uji t Penundaan untuk Memulai Mengerjakan Skripsi

No	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	D	D ²
				(O ₂ -O ₁)	(O ₂ -O ₁) ²
1	K1	15	5	-10	100
2	K2	12	9	-3	9
3	K3	16	6	-10	100
4	K4	14	10	-4	16
5	K5	10	6	-4	16
6	K6	15	5	-10	100
7	K7	19	7	-8	64
8	K8	13	7	-6	36
9	K9	10	7	-3	9
10	K10	12	9	-3	9
Jumlah		136	71	-65	459

- 1) Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) - *posttest* (O₂), maka : $D = O_2 - O_1$
- 2) Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -65$
- 3) Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 459$
- 4) Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$D = \frac{-65}{8} = -8,12$$
- 5) Menghitung perbedaan rerata dengan uji "t" rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-8,12}{\sqrt{\frac{459 - \frac{(-65)^2}{8}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{-8,12}{\sqrt{\frac{459 - \frac{4225}{10}}{10(9)}}$$

$$t = \frac{-8,12}{\sqrt{\frac{459 - 422,5}{90}}}$$

$$t = \frac{-8,12}{\sqrt{\frac{36,5}{90}}}$$

$$t = \frac{-8,12}{\sqrt{0,405}}$$

$$t = \frac{-8,12}{0,63}$$

$$t = -12,8$$

Hasil uji t penyesuaian diri pada penjabaran di atas diperoleh bahwa $t_{hitung} (12,8) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1. Dengan demikian maka ada Penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*, artinya konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi.

b) Keterlambatan Dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 30
Table Kerja Uji t Keterlambatan dalam Mengerjakan Skripsi

No	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	D	D ²
				(O ₂ -O ₁)	(O ₂ -O ₁) ²
1	K1	20	10	-10	100
2	K2	23	12	-11	121
3	K3	24	13	-11	121
4	K4	23	10	-13	169
5	K5	23	11	-11	121
6	K6	26	12	-14	196
7	K7	28	12	-16	256
8	K8	23	13	-10	100
9	K9	18	14	-4	16
10	K10	15	12	-3	9
Jumlah		212	119	-104	1199

- 1) Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) - *posttest* (O₂), maka : D=O₂-O₁
- 2) Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -104$
- 3) Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 1199$
- 4) Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$\bar{D} = \frac{-104}{10} = -10,4$$

- 5) Menghitung perbedaan rerata dengan uji “t” rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-10,4}{\sqrt{\frac{1199 - \frac{(-104)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{-10,4}{\sqrt{\frac{1199 - \frac{10816}{10}}{10(9)}}$$

$$t = \frac{-10,4}{\sqrt{\frac{1199 - 1081,6}{90}}}$$

$$t = \frac{-10,4}{\sqrt{\frac{17,4}{90}}}$$

$$t = \frac{-10,4}{\sqrt{0,19}}$$

$$t = \frac{-10,4}{0,43}$$

$$t = -24,1$$

Hasil uji t sikap sosial pada penjabaran di atas diperoleh bahwa $t_{hitung} (24,1) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1. Dengan demikian maka ada Penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*, artinya konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi.

c) Kesenjangan Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Tabel 31
Tabel Kerja Uji t Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual

No	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	D	D ²
				(O ₂ -O ₁)	(O ₂ -O ₁) ²
1	K1	16	13	-3	9
2	K2	19	7	-12	144
3	K3	21	7	-14	196
4	K4	18	8	-10	100
5	K5	14	8	-6	36
6	K6	20	10	-10	100
7	K7	25	18	-7	49
8	K8	18	10	-8	64
9	K9	13	10	-3	9
10	K10	14	10	-4	16
Jumlah		178	101	-77	723

- 1) Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) - *posttest* (O₂), maka : D=O₂-O₁
- 2) Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -77$
- 3) Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 723$
- 4) Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$\bar{D} = \frac{-77}{10} = -7,7$$

- 5) Menghitung perbedaan rerata dengan uji “t” rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-7,7}{\sqrt{\frac{723 - \frac{(-77)^2}{8}}{8(8-1)}}$$

$$t = \frac{-7,7}{\sqrt{\frac{723 - \frac{5929}{10}}{10(9)}}$$

$$t = \frac{-7,7}{\sqrt{\frac{723 - 592,9}{90}}$$

$$t = \frac{-7,7}{\sqrt{\frac{130,1}{90}}$$

$$t = \frac{-7,7}{\sqrt{1,44}}$$

$$t = \frac{-7,7}{1,2}$$

$$t = -6,41$$

Hasil uji t sikap sosial pada penjabaran di atas diperoleh bahwa $t_{hitung} (6,41) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1. Dengan demikian maka ada Penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*, artinya konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi.

d) Kecendrungan Melakukan Aktifitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Tabel 32
Kerja Uji t Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual

No	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	D	D ²
				(O ₂ -O ₁)	(O ₂ -O ₁) ²
1	K1	16	15	-1	1
2	K2	21	13	-8	64
3	K3	21	13	-8	64
4	K4	16	11	-5	25
5	K5	20	10	-10	100
6	K6	23	12	-11	121
7	K7	25	10	-15	225
8	K8	18	13	-5	25
9	K9	11	10	-1	1
10	K10	14	8	-6	36
Jumlah		185	115	70	662

- 1) Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) - *posttest* (O₂), maka : D=O₂-O₁
- 2) Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -70$
- 3) Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 662$
- 4) Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$\bar{D} = \frac{-70}{10} = -7$$

- 5) Menghitung perbedaan rerata dengan uji "t" rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-7,}{\sqrt{\frac{662 - \frac{(-70)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{-7}{\sqrt{\frac{662 - 4900}{10(9)}}$$

$$t = \frac{-7}{\sqrt{\frac{662 - 490}{90}}$$

$$t = \frac{-7}{\sqrt{\frac{172}{90}}$$

$$t = \frac{-7}{\sqrt{1,91}}$$

$$t = \frac{-7}{1,38}$$

$$t = -5,07$$

Hasil uji t sikap sosial pada penjabaran di atas diperoleh bahwa $t_{hitung} (5,07) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1. Dengan demikian maka ada Penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*, artinya konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi.

e) Perbuatan Yang Dilakukan Untuk Menunda Dalam Mengerjakan Skripsi

Tabel 33
Kerja Uji t Perbuatan yang dilakukan untuk Menunda dalam Mengerjakan Skripsi

No	Kode Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	D	D ²
				(O ₂ -O ₁)	(O ₂ -O ₁) ²
1	K1	14	7	-7	49
2	K2	15	6	-9	81
3	K3	14	14	0	0
4	K4	15	15	0	0
5	K5	14	14	0	0
6	K6	18	18	0	0
7	K7	16	15	-1	1
8	K8	17	17	0	0
9	K9	12	10	-2	4
10	K10	13	10	-3	9
Jumlah		148	126	-22	144

- 1) Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) - *posttest* (O₂), maka : D=O₂-O₁
- 2) Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -22$
- 3) Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 144$
- 4) Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$\bar{D} = \frac{-22}{10} = -2,2$$

- 5) Menghitung perbedaan rerata dengan uji “t” rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-2,2}{\sqrt{\frac{144 - \frac{(-22)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{-2,2}{\sqrt{\frac{144 - \frac{484}{10}}{10(9)}}$$

$$t = \frac{-2,2}{\sqrt{\frac{144 - 48,4}{90}}}$$

$$t = \frac{-2,2}{\sqrt{\frac{95,6}{90}}}$$

$$t = \frac{-2,2}{\sqrt{1,06}}$$

$$t = \frac{-2,2}{1,02}$$

$$t = -1,02$$

Hasil uji t sikap sosial pada penjabaran di atas diperoleh bahwa $t_{hitung} (1,02) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1. Dengan demikian maka ada Penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan *treatment*, artinya konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi.

Berdasarkan penjabaran di atas, sekarang peneliti akan memaparkan uji t berpasangan *posttest-pretest* Prokrastinasi akademik mahasiswa.

Tabel 34
Tabel Kerja Uji “t” Berpasangan *Posttest-Pretest*

No	Kode Siswa	Skor <i>Social Adjustment</i>		D	D ²
		<i>Pretest</i> (O ₁)	<i>Posttest</i> (O ₂)	(O ₂ -O ₁)	(O ₁ -O ₂) ²
1	K1	81	50	-31	961
2	K2	90	47	-43	1849
3	K3	96	53	-53	2809
4	K4	86	54	-32	1024
5	K5	81	49	-32	1024
6	K6	102	57	-45	2025
7	K7	113	60	-53	2809
8	K8	89	63	-26	676
9	K9	56	50	-6	36
10	K10	49	39	-10	100
		843	521	∑D -331	∑D² 13313

Keterangan

O₁ : skor prokrastinasi akademik hasil *pretest*

O₂ : skor prokrastinasi akademik hasil *posttest*

D : *difference* atau selisih antara skor *social adjustment* hasil *pretest* dengan hasil *posttest*

D² : kuadrat dari selisih antara skor prokrastinasi akademik hasil *pretest* dengan hasil *posttest*

Langkah-langkah yang mesti dilalui untuk memperoleh nilai t_0 adalah sebagai berikut ini:

- a. Mencari *difference* atau perbedaan antara skor *pretest* (O₁) dan *posttest* (O₂), maka : $D=O_2-O_1$

b. Menjumlahkan D sehingga diperoleh $\sum D$. Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh $\sum D = -331$

c. Mengkuadratkan D sehingga diperoleh $\sum D^2 = 13313$

d. Mencari rerata *difference* (D) dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$, sehingga diperoleh

$$\bar{D} = \frac{-331}{10} = -33,1$$

e. Menghitung perbedaan rerata dengan uji “t” rumusnya yaitu:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{-33,1}{\sqrt{\frac{13313 - \frac{(-331)^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{-33,1}{\sqrt{\frac{13313 - \frac{109561}{10}}{90}}}$$

$$t = \frac{-33,1}{\sqrt{\frac{13313 - 10956,1}{90}}}$$

$$t = \frac{-33,1}{\sqrt{\frac{2374,9}{90}}}$$

$$t = \frac{-33,1}{\sqrt{26,38}}$$

$$t = \frac{-33,1}{5,13}$$

$$t = -6,45$$

f. Interpretasi terhadap t_{hitung} , langkah-langkahnya sebagai berikut ini:

- 1) Menguji signifikansi t_{hitung} dengan cara membandingkan besarnya t_{hitung} dengan t_{tabel} setelah menetapkan *degrees of Freedom*(df) atau derajat kebebasannya (db), rumusnya yaitu:

$$\begin{aligned} df/db &= N-1 \\ &= 9 \end{aligned}$$

- 2) Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,01 sebesar 3,499 dengan $df = 1$.
- 3) Hasil uji t berpasangan *posttest – pretest* pada tabel di atas menunjukkan bahwa $t_{hitung} (6,45) > t_{tabel} (3,499)$ pada $\alpha 0,01$, db 1, dari perbandingan O_2 dan O_1 , disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi STAIN Batusangkar dengan *P.value* : 0,01.

Jadi berdasarkan penjabaran di atas dapat diketahui bahwa hipotesis alternative (H_a) diterima, hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok secara signifikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (h_a) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi diterima dan hipotesis null (h_0) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi ditolak. Artinya, pemberian layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi pada taraf signifikan 1%.

Berpijak pada evaluasi proses layanan konseling kelompok dapat diketahui secara keseluruhan persoalan yang dialami oleh klien tidak lain dan tidak bukan dikarenakan oleh arah pandang klien yang cenderung negatif terhadap dirinya sendiri. Banyaknya klien yang memiliki pandangan negatif terhadap apa yang sedang ia alami sehingga ia tidak mempunyai motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi, klien lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal yang membuatnya senang daripada mengerjakan skripsi, sehingga klien menjadi lalai dan timbullah perilaku prokrastinasi akademik pada klien.

Memperhatikan hal ini, maka dapat dipahami prokrastinasi akademik mahasiswa memang sangat dipengaruhi oleh faktor internal berupa kondisi fisik dan psikologis individu serta faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang *lenient*. Ilfiandra mengatakan bahwa” Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, yaitu: 1) manajemen waktu yang buruk, 2) kesulitan konsentrasi, 3) takut dan cemas, 4) keyakinan tak rasional, 5) masalah pribadi, 6) kejenuhan, 7) harapan tak realistis, 8) dan takut gagal”.⁸⁸

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, berasal dari kondisi fisik dan psikis individu tersebut, individu cenderung mempunyai pikiran yang irasional terhadap sesuatu yang dihadapinya, timbulnya rasa jenuh untuk mengerjakan proposal skripsi dan perasaan takut gagal.

Berdasarkan hasil penelitian, penundaan dalam memulai mengerjakan proposal skripsi pada mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan bahwa mahasiswa sudah mampu memahami diri sendiri, seperti apa hal-hal yang sering ditunda, mengapa

⁸⁸Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*, (pdf), hal. 8-

melakukan penundaan dan akibat yang ditimbulkan dari perilaku menunda tersebut, serta memahami pentingnya tidak menunda-nunda mengerjakan proposal skripsi. Sehingga, mahasiswa segera memulai dan segera menyelesaikan tugas yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Keterlambatan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok mengalami penurunan. Hal ini terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam memmanage diri sendiri, mengatur diri sendiri, serta memonitoring apa yang akan dikerjakan sehingga dapat dilakukan dengan baik. Kemudian pada aspek kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual juga mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu yang dimiliki, sehingga mahasiswa memahami arti pentingnya mengatur waktu dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien.

Pada aspek melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi juga mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hal ini terlihat bahwa mahasiswa sudah memahami pentingnya menentukan prioritas. Ada beberapa pembinaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tindakan prokrastinasi akademik. Pembinaan tersebut berupa:

1. Pembinaan terhadap pemikiran dengan pendekatan kognitif-perilaku

Pada umumnya prokrastinator melakukan tindakan prokrastinasi disebabkan oleh kecemasan dan pikiran yang irasional terhadap tugas, untuk itu perlu adanya pembinaan untuk mengatasi hal tersebut demi mengurangi tindakan prokrastinasi akademik. Salah satu contoh pendekatan kognitif-perilaku untuk penanganan prokrastinasi akademik dikembangkan oleh Johnson & McCown dengan nama program "Doing It Now (DIN)". Pendekatan ini dilakukan dengan cara:

Terdiri dari 10 sesi dengan menggunakan teknik „self monitoring“ dan „relaxation“ untuk mengatasi disfungsi kognitif dan kecemasan. Terdapat dua karakteristik prokrastinator yaitu 1) neurotic avoidance (pikiran untuk menghindari yang kemudian melahirkan

kecemasan) dan 2) lack of conscientiousness (kurangnya kesadaran yang kemudian melahirkan sikap impulsif). Dalam program DIN, digunakan beberapa strategi untuk mengintervensi kedua jenis prokrastinator tersebut. Teknik „anxiety-reducing“ dengan menggunakan latihan relaksasi bertujuan untuk membantu individu yang mengalami prokrastinasi pada level tinggi. Sedangkan untuk level prokrastinasi rendah direkomendasikan teknik „komitmen verbal“ untuk menuntaskan tugas dalam jangka waktu tertentu.⁸⁹

Terkait program DIN ini Ferrari menambahkan bahwa:

Ketakutan tidak rasional merupakan aspek penting dari intervensi „anxious procrastinator“. Selama sesi DIN, dilakukan modifikasi keyakinan disfungsi individual yang tidak dapat menuntaskan tugasnya dengan alasan yang tidak rasional. Partisipan dibagi menjadi beberapa kelompok dan diminta untuk mengidentifikasi berbagai disfungsi kognisi dan menelaah bagaimana pengaruhnya terhadap penuntasan tugas. Meskipun tidak secara eksplisit, diasumsikan bahwa melalui proses tersebut memungkinkan partisipan untuk mengenal kerugian dari pikiran tidak rasional dan berniat untuk mengubah kognisi yang disfungsi.⁹⁰

Berdasarkan kutipan tersebut dapat diketahui bahwa pembinaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan pendekatan kognitif-perilaku dengan teknik „anxiety-reducing“ (latihan relaksasi) untuk prokrastinator pada level tinggi, dan teknik komitmen verbal untuk prokrastinator pada level rendah. Teknik pembinaan ini dilakukan dengan 10 sesi, yang mana dengan pendekatan ini dapat membina pemikiran dan perilaku prokrastinator menjadi lebih optimis dan rasional dalam menghadapi tugas.

2. Pembinaan terhadap manajemen waktu

Selain pemikiran yang irrasional dan perasaan cemas terhadap tugas, individu melakukan tindakan prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh manajemen waktu yang tidak baik. Oleh karena itu, perlu dibina

⁸⁹ Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi*, Jurnal, t.th., hal.12

⁹⁰ Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi...*, hal.13

manajemen waktu individu agar tindakan prokrastinasi akademik berkurang. Boice dalam Ilfiandra mengemukakan sepuluh prinsip untuk membantu prokrastinator dengan manajemen waktu, yaitu:

1) bersikap tenang dan sabar sebelum menulis, 2) sebelum merasa siap menulis, kumpulkan informasi, susun dan buat kerangka gagasan, 3) rinci tugas ke dalam aktivitas harian, 4) berhenti dan lakukan istirahat ketika diperlukan, 5) seimbangkan antara kerangka gagasan dengan kerja actual, 6) cermati pikiran dan kebiasaan negatif selama mengerjakan tugas, 7) kelola emosi selama bekerja dengan cara menghindari sikap tergesa-gesa dan supervisial, 8) hindari melibatkan emosi yang terlalu berlebihan dalam pekerjaan, 9) ijin orang lain mengkritisi hasil pekerjaan, dan 10) hindari upaya menghamburkan energi, seperti bekerja sampai kelelahan dan tidak toleran terhadap kritik.⁹¹

Selanjutnya, Burka dan Yuen dalam Ilfiandra mengemukakan beberapa strategi manajemen waktu untuk membantu prokrastinator. Beberapa strategi tersebut adalah: “1) kerjakan tugas yang hasilnya dapat diobservasi oleh orang lain dan 2) rinci tugas utama ke dalam aktivitas spesifik, konkrit, dan terurai.”⁹²

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan pembinaan terhadap manajemen waktu dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademik dengan strategi yang dikemukakan oleh Boice dan Burka beserta Yuen tersebut. Pendidik bisa melatih dan membina mahasiswa untuk dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan penjabaran dan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa jika ditinjau dari indikator dalam prokrastinasi akademik mahasiswa, sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami perubahan yaitu penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian dan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi. Hal ini diketahui setelah dilaksanakan layanan konseling

⁹¹ Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi...*, hal.14

⁹² Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi...*, hal.14

kelompok klien mampu merubah kebiasaan dan perilakunya ke arah pandang yang positif melalui pemahaman yang diperolehnya setelah mengikuti layanan konseling kelompok tentang prokrastinasi akademik.

Perubahan yang dialami mahasiswa dapat dilihat dari hasil wawancara penulis dengan beberapa orang peserta layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa:

Perubahan yang telah dialami oleh beberapa orang mahasiswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok terlihat pada sikap dan perbuatan yang ditunjukkan oleh mahasiswa tersebut, mereka yang pada awalnya selalu menunda mengerjakan proposal skripsi, setelah diberikan treatment melalui layanan konseling kelompok mahasiswa tidak lagi menunda mengerjakan proposal skripsinya. Mahasiswa tersebut telah menyadari akibat dari perbuatan menunda-nunda mengerjakan skripsi, dan sebagian dari mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok sudah telah munaqasah dan bisa diwisuda tahun ini.⁹³

⁹³Mahasiswa KI/Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar 2009/2011, *Wawancara dengan Penulis*, 4 Maret 2016

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Paparan hasil penelitian dan penjelasan pembahasan tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil *Pretest* tentang prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi, maka diperoleh jumlah rata-rata skor prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi. Apabila diklasifikasikan maka tergolong sering menunda.
2. Hasil *Posttest* tentang prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi, maka diperoleh jumlah rata-rata skor prokrastinasi akademik mahasiswa penyelesaian skripsi. Apabila diklasifikasikan maka tergolong jarang menunda.
3. Hipotesis alternatif (*h_a*) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh *signifikan* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi diterima. Artinya layanan konseling kelompok berpengaruh *signifikan* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyelesaian skripsi pada taraf signifikansi 1%.

B. Saran

Kesimpulan di atas, memotivasi penulis untuk mengemukakan saran kepada:

1. Mahasiswa KI/Bimbingan dan Konseling yang akan atau sedang dalam proses penyusunan skripsi hendaknya mampu memotivasi diri, mengurangi kecemasan, dan mengupayakan agar kondisi fisik tetap stabil dalam rangka

menghadapi tugas skripsi agar dapat meminimalisir atau menghindarkan diri dari prokrastinasi akademik khususnya dalam penyusunan skripsi.

2. Orang Tua hendaknya dapat melakukan pemantauan dan menjadi motivator dari sisi eksternal bagi anaknya yang sedang dalam rangka penyusunan skripsi. Adanya motivasi dan pemantauan dari orang tua memungkinkan anak untuk lebih terpantau dalam beraktivitas yang akan membantu anak dalam meningkatkan usahanya dalam menyusun skripsi sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.
3. Teman Sebaya diharapkan dapat menjadi lingkungan yang membawa dampak positif bagi rekannya dalam rangka membantu meminimalisir prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi.
4. Mahasiswa KI/Bimbingan dan Konseling hendaknya mau dan tergerak untuk memanfaatkan sarana kampus berupa adanya LPBKMM dalam rangka memperoleh bantuan ketika mengalami kesulitan berkaitan dengan diri pribadi. Hal ini dikhususkan untuk meminimalisir prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi. Selanjutnya pihak LPBKMM juga diharapkan lebih merangkul lagi mahasiswa-mahasiswa khususnya mahasiswa KI/Bimbingan dan Konseling yang sedang dalam penyusunan skripsi agar mahasiswa terhindar dari prokrastinasi akademik penyusunan skripsi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- ABKIN, *Panduan Umum Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Dasar dan Menengah*, Semarang : Abkin, 2013
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT.Refika Aditama, 2009
- Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005
- Dria Kumara Zulna, Hubungan *Self-Regulation* dan *self-efficacy* dengan Kecendrungan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2008 s/d 2011 IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Yogyakarta 2013*
- Eka Dya Junita, dkk, *Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten*, (Indonesian Journal Of Guidance And Counseling Theory And Application 3 (1) 2014
- Habibah Nugraheni Lestari, dkk., Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni Rupa UNS, *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Ilfiandra, *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas*, (pdf)
- M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan Almanshur, *Petunjuk Praktis Penelitian Pendidikan*, Malang: UIN Malang Press, 2009
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010
- Meirina Dian Mayasari, dkk., “Hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya,” *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*, Vol 12 No. 02 (Agustus, 2010)
- Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010)
- Myrick D. Robert, *Developmental of Guidance And Counseling*, Minneapolis: Educational Media Corporation, 2003

- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011
- Nana Sudjana, *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito, 1996
- P. Paul Heppner, et. al, *Research Designin Counseling*, USA: Thomson Brooks, 2008
- Pingki Utami, *Role Playing Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Klaten*, Skripsi: FKIP USM Surakarta, 2014
- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Padang : Ghalia Indonesia, 1995
- _____, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1999)
- _____, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling (Layanan Penguasaan Konten)*, Padang: UNP, 2012
- _____, *Seri Layanan Konseling L1-L9*, Padang : UNP Press, 2004
- _____, *Seri Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP, 2004
- Rahayu Praptiana, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran tAahun Ajaran 2014/2015” *Jurnal Ilmiah* Vol.1 no.1 (2014)
- Rumiani, “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol 03 No. 02 Desember, 2006
- Rochman Natawidjaja, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012
- Sanapiah Faisal, *Metode Penelitian Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, 1982
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta, 2007
- Suharmisi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2005
- _____, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rhineka Cipta, 2006

- Sukardi, *Metodologi Penelitian Kompetensi dan Praktiknya*, (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2003
- Sofyan S. Wiliis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung : Alfabeta, 2009
- Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi : Jakarta, 1989
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT Raja Grafindo, 2007
- Wibowo, Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Per-kembangan*. Jakarta: Unres Pres
- William Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done With A Proven Psychological Approach*, USA: The Mc.Graw-Hill, 2010
- WJS Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka