

## **Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik Behavior Self- Managemen Untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik Siswa**

Zaky Hermawan  
Guidance Counseling Department, Yogyakarta, Indonesia  
zaky1800001021@webmail.uad.ac.id

### **Abstrak**

Layanan konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik disekolah untuk membantu siswa dengan bertatap muka langsung antara konselor dan konseli. Dalam hal ini guru pembimbing membahas permasalahan yang dialami konseli menggunakan teknik behavioral yang dimana adanya perjanjian antara kedua belah pihak antara konselor dan konseli untuk mencapai perilaku yang diharapkan konseli. Teknik self managemen digunakan sangat efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena memiliki tujuan untuk dapat mengatasi perilaku negative yang dimiliki siswa dalam hal penundaan pengerjaan tugas akademiknya atau disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan pengerjaan tugas sampai harinya tiba baru dikerjakan dengan menggunakan system kebut semalem yang memiliki dampak bagi dirinya sendiri yaitu pengerjaan kurang maksimal dan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Penelitian kali ini menggunakan penelitian kualitatif menggunakan rumus Wilcoxon untuk dapat mengetahui keefektifitasan layanan konseling individu terhadap permasalahan prokrastinasi akademik siswa, dengan menggunakan treatment layanan konseling individu dapat disimpulkan bahwa penelitian menggunakan kualitatif Wilcoxon dengan layanan konseling individu sangat efektif untuk dapat mengatasi permasalahan yang dialami siswa yaitu prokrastinasi akademik siswa.

**Kata Kunci:** layanan konseling individu, teknik behavioral, self management, prokrastinasi, kualitatif

### **1. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan bagian dasar terpenting untuk dapat mengembangkan kepribadian seseorang dalam menunjukkan kualitas terbaiknya yang terdapat dalam dirinya, dilakukan dengan secara sadar dan sengaja. Pendidikan tidak hanya membentuk kepribadian yang cerdas dan baik, melainkan membantu mereka untuk menampilkan perubahan dalam kehidupan sosial dimasyarakatnya (Fitriani, 2019). Sekolah dapat membangun generasi muda yang memiliki pengetahuan luas, serta tindakan yang bijak dalam menghadapi kehidupannya. Sekolah juga merupakan rumah kedua bagi anak yang dimana tempat belajar seseorang yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, seorang dapat dikatakan berhasil dalam pendidikannya dapat digambarkan bahwa dia sudah memahami

apa yang disampaikan oleh pendidik selama disekolahnya dan mampu menerapkan kepada lingkungan sekitarnya.

Namun sering kali seorang mengalami beberapa hambatan dalam pendidikannya mencapai kualitas terbaiknya, salah satunya dalam kegiatan akademiknya yaitu prokrastinasi akademik, perilaku yang mengalami penundaan dalam pengerjaan tugas sekolah dari gurunya, akan tetapi siswa sering kali merasa abai atau meremehkan tugas yang membuat tugas tersebut menumpuk akan tugas mata pelajaran yang lainnya, kadang dalam pengerjaannya melakukan system kebut semalem(sks) yang membuat pengerjaan kurang maksimal. Orang yang mengalami penundaan pengerjaan tugas tidak memiliki rasa tanggung jawab sebagai pelajar (Triyono & Khairi, 2018). Saat ini tidak sedikit ditemukan siswa ditingkat Pendidikan menengah pertama (SMP) yang memiliki perilaku penundaan/prokrastinasi akademik. Penundaan pengerjaan yang sudah menjadi kebiasaan bagi para siswa dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi (Guna et al., 2018). Hal tersebut bukan perilaku yang asing lagi disekolahan karena sering kali kita melihat banyak siswa yang lalai akan tugasnya dan terlalu mengaggap sepele, sering kali siswa merasa sibuk dengan aktivitas yang tidak menguntungkan baginya, seperti bermain game, nongkrong, bermain sosial media sampe lupa waktu.

Maka dari itu prokrastinasi akademik siswa perlu mendapatkan perhatian serius dari orangtua dengan bersikap ketat karena jika dibiarkan terus-menerus akan mengakibatkan penurunan akademik dan penyebab kegagalan siswa dalam meraih masa depannya, karena prokrastinasi akademik jika tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak negative bagi siswa yang melakukannya cenderung akan mendapatkan nilai rendah pada setiap akademiknya dalam ujian sekolah (Steel et al., 2001). Sekolah dengan adanya Bimbingan dan konseling dapat dijadikan pijakan untuk melangkah kedepan dalam memandirikan perilaku serta mampu berkembang sesuai dengan kemampuannya. Layanan konseling individu dalam teknik behavior berfungsi dengan baik dalam mengatasi perilaku negative yang dimiliki siswa disekolah yaitu penundaan pengerjaan tugas akademik, melalui persetujuan antar kedua belah pihak antara konseli dan konselor dalam menjalani proses konseling (Marisa et al., 2020). Konseling individu dengan menggunakan teknik behavioral dalam penanganan perilaku prokrastinasi akademik ini dinilai cocok karena teknik ini dapat mengubah perilaku manusia dan mampu mengendalikannya melalui factor lingkungan (Erlina, N., & Fitri, 2016)). Dalam Teknik ini konseli akan diberikan reward apabila konseli

dapat menjalankan dengan baik secara komitmen, reward dapat tergantung dari persetujuan antara kedua belah pihak antara konselor dan konseli. Konseli dalam proses memenuhi komitmennya diberikannya punishment untuk dapat mendorong konseli sesuai dengan keinginannya (K. Dewi, 2016)

Teknik ini dapat mengurangi perilaku-perilaku negative dan menumbuhkan perilaku yang baru terhadap dirinya untuk lebih ditingkatkan sesuai keinginannya (Septina, 2020). Bisa berhasil dengan adanya dukungan dari orangtua dan peran guru bk, yang dimana orangtua bisa mengawasi ketika berada didalam rumah sebagai support system bagi anaknya dan peran guru bk yang dimana memastikan siswanya sudah mengalami sebuah perubahan atau masih tetap dalam komitmen yang mereka jalani (Erlina, N., & Fitri, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Individual menggunakan teknik Behavioral dalam mengatasi perilaku penundaan pengerjaan tugas sekolah atau disebut prokrastinasi akademik, perilaku tersebut dapat membuat rugi dirinya sendiri terhadap pengerjaan yang kurang maksimal karena melakukan system kebut semalem terhadap perilakunya, klien yang mengalami prokrastinasi diberikannya layanan konseling menggunakan teknik behavior yang berfungsi untuk dapat membuat jadwal kegiatan/planning untuk membuat siswa lebih tersusun dalam pengerjaan tugas dari sekolahnya atau aktivitas lainnya sehingga lebih tersusun dan tentunya aktivitasnya lebih prioduktif dari biasanya.

Layanan konseling dilakukan dengan cara tatap muka maupun tatap maya yang bertujuan membahas permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli disebut dengan konseling individu (Erlina, N., & Fitri, 2016). (Tutiona et al., 2016) Konseling individu merupakan sebuah pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli bertujuan dapat mengembangkan kepribadian serta memecahkan permasalahan yang ada sehingga konselor siap menghadapi masalah kapan saja. Layanan konseling individu merupakan layanan yang teratur dan terarah diselenggarakan secara acak dan seadanya, layanan telah digariskan dengan jelas dan memiliki etika dasar terbuka dan tertutup dalam proses konseling. Dari beberapa pendapat penjelasan dapat disimpulkan orang yang memberikan bantuan disebut konselor dan orang yang diberikan bantuan oleh konselor disebut konseli, memiliki tujuan dalam membantu konseli menyelesaikan hambatan-hambatan yang dihadapinya saat menunjang akademik disekolah disebut dengan sebuah Layanan konseling individu.

Pelaksanaan dalam layanan konseling individu terdapat sebuah kesepakatan untuk berkejasama antara keduanya agar mudah memahami klien dari sudut permasalahannya dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, tentu atas bantuan seorang konselor. konselor harus menguasai teknik-teknik layanan konseling individual pada setiap tahapannya. Karena jika seorang konselor tidak menguasai teknik konseling akan mengalami kesulitan dalam memberikan bantuan kepada konseli, salah satu modal penting bagi konselor yaitu teknik-teknik dalam proses konselingnya (Risidiana, 2014).

Ada dua tujuan dalam konseling individu yaitu tujuan umum, menyelesaikan permasalahan klien yang sedang dialaminya serta tujuan khusus, merupakan permasalahan yang konseli sudah mengerti terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Sehingga dapat diselesaikan dengan secara baik dan bermamfaat bagi pontesi yang ada dalam dirinya, serta mencegah permasalahan semakin membesar (Sirait & Menanti, 2018)). Konseling individu bertujuan dalam memberikan bantuan untuk mengembangkan potensinya yang terdapat dalam dirinya dan membantu siswa bermasalah (Jaelani, 2019). Maka individu perlu diingatkan untuk kebaikan masa depan siswa terkait tujuan tersebut (Ardiyana, 2019). Konseling individu merupakan sebuah kemauan dalam mencari solusi terkait masalahnya, sehingga proses konseling diberikan bagi mereka yang belum mampu menentukan langkah yang dilakukan dalam mengatasi permasalahannya, sehingga membutuhkan oranglain untuk membantu dalam penyelesaian permasalahannya, orang tersebut itu konsoler. Fungsi layanan konseling individu meliputi beberapa fungsi diantaranya pemahaman, pengembangan, pencegahan, advokasi (Ahmad Putra, 2019).

(Sukiyem, 2009) menjelaskan bahwa konseling individu memiliki beberapa tahap dalam prosesnya diantaranya yaitu: 1) tahap pertama, memulai dengan pertemuan antara konselor dan konseli sampai menemukan permasalahan klien, 2) tahap inti, berfokus pada klien yang mengalami permasala, setelah itu antara konselor dan konseli mampu menjaga hubungan baik antara keduanya agar berjalan sesuai dengan kontrak atau kesepakatan yang telah dibuat antara konselor dan klien, 3) tahap akhir, membuat kesimpulan dan evaluasi selama mengikuti proses konseling, lalu membuat perjanjian untuk melakukan pertemuan selanjutnya. Maka dari itu pentingnya konseling individu dalam melakukan bantuan kepada klien menggunakan tahapan yang tepat akan menumbuhkan keputusan yang tepat juga. Konselor memandang hanya siswa sendiri yang mampu mengkonsepsikan dirinya dan mengendalikannya kearah yang lebih baik.

Teknik behaviorial yaitu suatu perjanjian diantara konselor dan konseli terkait perilaku yang diharapkan konseli (Musyirifin, 2020). sebagai bentuk apresiasi konselor kepada konseli yang telah mewujudkannya perilaku yang sesuai dengan yang diharapkan konselor memberikan reward (Sriwahyuni et al., 2018). Proses konseling yang dilakukan untuk dapat bertingkah laku semakin baik dari sebelumnya dengan bantuan seorang konselor. Bertujuan menumbuhkan dalam dirinya perilaku baru dan menghilangkan perilaku lama yang tidak baik, serta konsisten dalam mempertahankan perilaku baru yang sesuai dengan keinginan. Teknik behaviorial dapat berjalan apabila bukan hanya sekedar konselor yang terlibat, tetapi support orangtua juga untuk dapat mengawasinya ketika berada didalam rumah dan klien sendiri yang memiliki keinginan yang besar untuk berubah kearah yang lebih baik, dalam perubahan perilaku harus dimulai dari kebiasaan terlebih dahulu (Muslih et al., 2017). Proses konseling seorang konselor mendorong dan melatih konseli, tetapi untuk dapat mengontrol dan merubahnya hanya konseli sendiri.

Proses konseling tersebut membuat konseli mendapatkan keterampilan mengurus diri, berikut terdapat 3 strategi yaitu: self monitoring, stimulus control, dan self reward. Strategi self management merupakan sebuah bantuan kepada klie dalam mengamati perilaku, menentukan tujuan dan memberikan penguatan yang tepat, serta dapat menentukan perencanaan kedepannya untuk menggapai tujuannya (Alamri, 2015). Self management memiliki keterkaitan antara keterampilan dan kesadaran dalam mengatur tingkah laku individu (Suwanto, 2016). Self managemen memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan. Self managemen melibatkan perjanjian diri sendiri dengan konselor sehingga dalam prosesnya dapat mengubah perilaku konseli sesuai dengan yang diharapkan dengan suatu kombinasi teknik teurapetik (Alamri, 2015). Self manajemen juga merupakan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas konseli lakukan, terdapatnya arahan kepada klien agar dapat memberikan keputusan yang tepat untuk menggapai tujuan. Self Management melibatkan perilaku pengendalian yang melibatkan penerapan strategi dalam pengeleloan diri serta perilaku terkendali melibatkan perilaku alternatif yang akan diubahnya.

Teknik self management sebuah bantuan kepada individu dalam pemantauan dirinya dapat berupa pemantauan, dan penguatan diri pada sasaran perilaku (Ulfa, 2017). Strategi self management konselor hanya membantu memberi arahan kepada konseli dalam mencapai tujuannya, sehingga konseli harus benar-benar mengikuti langkah demi Langkah

yang dibuat konselor saat proses konseling. Self managemen memandang diri klien sebagai individu yang dapat diarahkan dengan belajar, sehingga Teknik ini tepat dalam penanganan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik. (Sa'diyah et al., 2017) menjelaskan bahwasanya ada beberapa tahap-tahap pengelola diri, dilakukan dengan mengikuti Langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Tahap monitor diri atau observasi  
konseli dapat menilai tingkah laku dirinya sendiri untuk mencatatnya agar mudah diteliti.
- b. Tahap evaluasi diri  
konseli melakukan perbandingan antara hasil catatannya dengan tingkah laku yang sudah dibuat untuk melakukan perubahan.
- c. Tahap pemberian penguatan  
Konseli mampu mengontrol perilakunya dengan dukungan pemberian reward serta punishment terhadap diri sendiri.

Self management dalam mengatasi masalah penundaan pengerjaan tugas akademik atau disebut prokrastinasi akademik pengendalian diri untuk mencapai kemampuan disiplin dan memiliki tanggung jawab agar lebih sempurna (Muratama, 2018). Ada beberapa prinsip dalam teknik self managemen untuk dilakukan seorang konselor kepada konselinya yaitu sebagai berikut.

- a. Pemantauan diri (self monitoring)
  - 1) Pemantauan pra perilaku  
Siswa menulis permasalahan yang dialami individu dalam penundaan pengerjaan tugas akademik disekolah. Hal tersebut dapat diamati dari bentuk-bentuk perilaku yang telah dilakukan terkait dalam pengerjaan tugas akademik disekolah.
  - 2) Pemantauan pasca perilaku  
Siswa menulis jadwal keseharian untuk dapat melakukannya perubahan sesuai dengan keinginannya setelah mengetahui dirinya mengalami prokrastinasi akademik.
- b. Reinforcement positif (self reward)

Perilaku penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik siswa dapat melakukan pembuatan jadwal dan perlu diberikan penguatan positif untuk dapat menetapkan perilaku kearah yang lebih baik. Penguatan positif dapat berupa sesuatu yang membuat dirinya senang atas apa yang diinginkannya tercapai serta konsisten dalam menjalankannya dimasa depan agar hal yang dulu pernah dialaminya tidak terulang kembali. Keberhasilan dapat diberikan kepada konseli berupa reward atas pencapaian selama ini yang individu sudah jalani untuk mencapai keberhasilan

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting)

Membuat perjanjian dengan diri sendiri untuk tetap komitmen. berikut Langkah-langkah yang dilakukan individu dalam melakukan perencanaan untuk mengubah perilaku prokrastinasi tersebut.

- 1) Individu membuat rencana atau jadwal khusus untuk melakukan aktivitas sehari-harinya termasuk dalam pengerjaan tugas.
- 2) Individu berkejasama dengan konselor dan orangtua sebagai support system
- 3) Individu mengambil resiko terhadap aturan yang dibuat oleh dirinya sendiri
- 4) Individu diharapkan memiliki perubahan perilaku dan memiliki tanggung jawab terkait permasalahan prokrastinasi
- 5) Individu mencatat aturan selama mengikuti proses belajar mengajar disekolah

d. Penguasaan terhadap rangsangan (Stimulus control)

Individu melakukan penyusunan terhadap perubahan perilaku yang diharapkan konselinya sendiri. Penyusunan dilakukan atas dasar rangsangan(stimulus) menekan kepada perubahan lingkungan sebagai salah satu syarat khusus bagi reponden. Hal tersebut belajar penataan waktu siswa mempengaruhi kembali perilakunya.

Prokrastinasi berawal dari bahasa latin yang dimana pro memiliki arti bergerak kedepan dan crastinus berarti keputusasaan keesokan harinya, jika disatukan menjadi penundaan sampai hari esok (Iven, 2008). Penundaan yang sudah menjadi kebiasaan dalam dirinya dilihat sebagai trait prokrastinasi, sehingga menjadi suatu pembiasaan yang tanpa sadar melakukannya sampai menunggu waktunya tiba baru dikerjakan. prokrastinasi merupakan sebuah penundaan pengerjaan tugas untuk beberapa hari kedepan dengan sengaja, karena dianggap sulit dan kurang menarik bagi dirinya (Wulan & Abdullah, 2014).

(Dewi & Alfita, 2015) Prokrastinasi akademik yaitu sebuah pembiasaan penundaan yang bertujuan untuk menghindari tugas, karena kurangnya percaya diri dalam dirinya yang

membuat rasa takut dalam pengerjaannya, kebiasaan tersebut membuat dampak yang kurang baik bagi akademik siswa karena dipandang sebagai trait. Penundaan yang terjadi secara berulang-ulang dengan sadar serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik. (Khairat et al., 2014). Berdasarkan pendapat dapat disimpulkan prokrastinasi yaitu suatu proses penundaan dalam pengerjaan tugas secara berulang-ulang dengan melakukannya secara sadar dan sengaja karena merasa masih memiliki waktu luang yang banyak sehingga waktu tersebut digunakan untuk aktivitas yang mereka senangi.

(Dewi & Alfita, 2015) Ciri prokrastinasi akademik diantaranya: 1) menunda dalam memulai tugas sekolah. 2) terlambat dalam menyelesaikan tugas, 3) ketidak seimbangan waktu pengerjaan tugas dan bermain, 4) lebih mementingkan bermain dari pada mengerjakan tugas akademik. Karakteristik dalam prokrastinasi akademik diantaranya keyakinan psikologis tentang kemampuan menghadapi tekanan serta gangguan, factor sosial, tidak bisanya individu dalam memanajemen waktu dengan baik diakibatkan adanya rasa malas dalam dirinya (Muyana, 2018). (Hasanah & Hakim, 2020) karakteristik yang mengalami prokrastinasi akademik sebagai berikut: 1) tidak bisa memanajemen waktu dengan baik dan rendahnya tingkat percaya diri siswa 2) mengaggap diri terlalu sibuk jika mengerjakan tugas, 3) keras kepala dan sering kali terlalu bergantung kepada oranglain saat pengerjaan, 4) menjadikan penundaan sebagai penghilang tekanan dalam dirinya. Berdasarkan pendapat diatas ciri-ciri dan karakteristik akademik dapat terlihat jelas oleh mata kepala sendiri, dan tanpa mereka sadari terkadang mereka melakukannya berulang kali hingga membuatnya menjadi suatu kebiasaan. Dalam mengerjakan suatu pekerjaan individu sering tergoda akan aktivitas yang mereka senangi dan menghindari pekerjaan yang membuatnya rumit.

Prokrastinasi akademik memiliki bentuk-bentuk diantaranya ada dua yaitu sebagai berikut.

- 1) Prokrastinasi akademik fungsional merupakan penundaan pengerjaan guna memperoleh informasi terlebih dahulu untuk melengkapi agar lebih akurat.
- 2) prokrastinasi akademik disfungsional merupakan penundaan dengan sengaja bertujuan hanya untuk bersenang-senang mengakibatkan kerugian waktu dan kerugian diri sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat bersifat positif dan negative, dimana positifnya yaitu



untuk memperoleh data secara lengkap terlebih dahulu sehingga untuk memastikan pengerjaannya itu akurat dengan apa yang diminta oleh gurunya, sedangkan dari sisi negatifnya yaitu dengan sengaja melakukan penundaan dengan tujuan hanya membuang-buang waktu berharga baginya untuk kesenangan kepribadiannya.

Prokrastinasi akademik sebagai perilaku disebabkan karena beberapa faktor. Penyebab munculnya prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal yang muncul pada diri kita sendiri dan faktor eksternal yang muncul dari luar individu bisa dari lingkungan atau keluarga dll. (Fauziah, 2016). (Muyana, 2018) Penyebab yang menjadikan seseorang mengalami prokrastinasi akademik yaitu:

- 1) adanya pikiran tidak selaras dan sering kali beranggapan tugas harus diselesaikan dengan sempurna dari orang yang mengalami prokrastinasi tersebut.
- 2) adanya kecemasan sehingga membuat dirinya bergantung pada orang lain, karena takut akan kegagalan.
- 3) memiliki sifat malas dan sulitnya manajemen waktu
- 4) adanya dorongan ketika tidak mengerjakan tugas dan hadiah ketika selesai mengerjakan tugas, sehingga dirinya enggan berleha-leha.
- 5) adanya faktor lingkungan yang membuat dirinya terjerumus dalam penundaan seperti keluarga atau teman sebaya,
- 6) tugas terlalu banyak menyebabkan pengerjaannya kurang maksimal. jadi dapat disimpulkan bahwasanya faktor prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor internal yang muncul dalam diri kita sendiri dan faktor eksternal yang muncul atau dorongan dari luar yang dimana adanya pemikiran yang tidak selaras atau kurangnya rasa percaya diri dalam dirinya yang membuat kurang yakin dalam pengerjaannya.

Akibat perilaku prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi keberhasilan akademik siswa, konsekuensi negatif dari perilaku penundaan atau disebut prokrastinasi yaitu performa akademiknya rendah, stress dan cemas yang berlebihan, dan menyebabkan penyakit (Batubara, 2015). Performa menurun atau akademik menjadi rendah diakibatkan dari pikiran negatif individu yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif pada perilaku yang dilakukannya. Stress dan cemas berlebihan dapat menyebabkan penyakit yang ditimbulkan dari pemikiran yang terlalu dipaksakan karena melakukan sistem kebut semalam yang berakibat kelelahan fisik.

Dampak dari prokrastinasi akademik merupakan sebuah gangguan kepada proses belajar siswa, banyaknya waktu yang terbuang sia-sia akibat penundaan pengerjaan tersebut sehingga tugas akan terbengkalai dan menunggu pengerjaan ketika waktu sudah deadline. Hasil yang didapat tentunya tidak akan puas karena waktu yang terbatas dan pikiran juga tertekan akibatnya kondisi kesehatan rata-rata kurang baik (Tjundjing, 2006). Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang buruk bagi siswa, baik dampak psikis atau nonpsikis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak buruk bagi diri kita karena selain psikologis kita dalam perkara menunda-nunda sesuatu pengerjaan akan berleha-leha dalam kegiatan apapun serta berdampak pada nilai akademik kita yang akan mengalami penurunan karena dalam pengerjaan kurang maksimal.

## 2. Metode Penelitian

### a. Rancangan Penelitian

Desain eksperimen dalam penelitian merupakan preexperiment design. Dalam penelitian desain yang penelitian one-group pretest design, subjek dilakukan (pre-test) dan adanya treatment setelah itu melakukan (post-test). Desain penelitian eksperimen dalam rancangan penelitian ada beberapa tahap yaitu:

#### 1) Tahapan Pre-test

bertujuan untuk dapat mengetahui permasalahan penundaan pengerjaan akademik yang dialami peserta didik di SMP Perintis 2 Bandar Lampung

#### 2) Pemberian treatment

Peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik diberikan treatment setelah melakukan tahapan pre-test. Dengan proses layanan konseling individu dengan menggunakan teknik self-management untuk dapat melakukan perencanaan dalam permasalahan yang sedang dialaminya. Proses dalam pemberian treatment dilakukan sampai menemukan titik terang bagi permasalahannya. jika peserta didik mulai goyah akan mencari jalan keluar dalam permasalahan atau pembuatan jadwal yang sudah dibuat untuk lebih produktif dalam dirinya, diberikannya punishment berupa hari libur harus bantu-bantu orangtua membersihkan rumah, tetapi jika berhasil peserta didik diberikan reward sebagai apresiasi terhadap dirinya yang berhasil.

#### 3) Post-Test

Setelah melakukan treatment klien yang mengalami prokrastinasi akademik tersebut diberikan sebuah angket agar konselor dapat melakukan perbandingan sebelum melakukan treatment dan setelah melakukan treatment, sehingga akan terlihat proses layanan konseling individu tersebut efektifitas atau tidak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan metode quasi experimental design. Menggunakan metode dari variabel luar yang dapat berpengaruh kepada terbentuknya suatu variable yang terikat (Amanun, 2007). Sehingga penelitian ini menggunakan salah satu metode One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini dapat digunakan dengan mudah serta hasil yang didapat tepat, dengan cara melakukan perbandingan sebelum melakukan treatment dan sesudah melakukan treatment (Amanun, 2007). Sampel penelitian menggunakan 8 Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tertinggi dibandingkan yang lain agar dapat melihat keefektifan layanan konseling individu yang akan dilakukan.

## b. Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun yang sedang menyusun tugas akhir. Jumlah Populasi atau subyek penelitian sebanyak 116 Mahasiswa. Dalam uji coba penelitian kami, untuk menguji efektivitas layanan konseling individu dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa peneliti menggunakan sampling purposive dengan memperhatikan prioritas.

## c. Alat Pengumpulan Data

Penelitian dalam melakukan pengumpulan data memakai teknik wawancara dan observasi.

- 1) Wawancara yaitu teknik suatu pengumpulan informasi dengan situasi pewawancara dan responden berhadapan menggali informasi-informasi yang didapat secara langsung (Hakim, 2013). Wawancara berjalan dengan terstruktur bisa juga tidak terstruktur, wawancara dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan yang sudah kita siapkan bisa juga mengikuti alur saja (AGUS SUSILO, 2013)
- 2) Observasi merupakan sebuah proses pengambilan informasi melalui media pengamatan secara langsung dengan terjun langsung kelapangan berkaitan dengan ruang, waktu, tujuan dan perasaan (Handayani & Noor Asri, 2021). Observasi

dalam sebuah penelitian berpusat kepada objek yang ter;ihat untuk diamati dan dilakukannya penelitian untuk dikumpulkan kemudian dilakukannya observasi (Saputra, 2014).

Maka dari itu penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi dengan mewawancarai seorang guru Bk disekolah tersebut, dan terjun langsung ke sekolah dengan melihat permasalahan kepada anak-anak dan mencari data-data kepada guru bk terkait orang yang memiliki masalah tersebut untuk dapat diteliti dan ditiindak lanjuti.

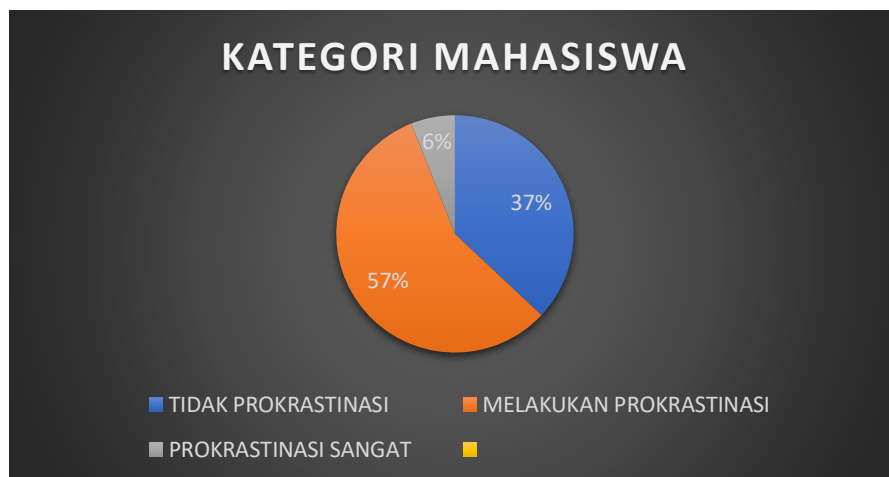
#### d. Teknik Analisis Data

Pemeriksaan keabsah informasi berdasarkan kriteria berdasarkan kepercayaan, keteralihan, kebergantungan dan kepastian disebut dengan teknik menganalisis data. Kegiatan analisis data dilakukan untuk pengumpulan informasi-informasi yang didapat selama melakukan penelitian kemudian dibuatnya kesimpulan dari hasil penelitian (Rijali, 2019). Proses analisis dimulai melakukan penelaahan suatu data yang sudah didapatkan, baik data primer maupun sekunder. Informasi yang telah didapat dari proses analisis dapat dibaca terlebih dahulu untuk dapat memahaminya kemudian diteliti, sehingga dapat disajikan menjadi kesimpulan serta verifikasi yang tepat (Rijali, 2019).

### 3. Hasil Penelitian

#### a. Hasil analisis Data

Berdasarkan penelitian (Kadafi et al., 2019) dari hasil studi pendahuluan dilapangan sebanyak 116 Mahasiswa. Pengujian menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan mendapatkan 57% atau 70 Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga kita mendapatkan 8 Mahasiswa untuk diteliti yang memiliki skor paling tinggi dibanding Mahasiswa lainya dikampus tersebut.



**Gambar 1.** Menunjukkan dari total populasi yang ada yaitu sebesar 116 Mahasiswa.

Berdasarkan gambar 1 yang diteliti dari jurnal (Kadafi et al., 2019) yang memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 116, diantaranya 46 Mahasiswa atau 37% Mahasiswa tidak melakukan atau mengalami prokrastinasi akademik. Tetapi 70 Mahasiswa atau sebesar 57% diantaranya melakukan Prokrastinasi akademik. Dan 8 Mahasiswa atau 6% Mahasiswa dalam kategori melakukan prokrastinasi akademik sangat tinggi. (Kadafi et al., 2019) Menentukan jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 8 Mahasiswa. Selanjutnya mahasiswa ini akan diberikan treatment dengan layanan konseling individu. Treatment diberikan sebanyak 4 kali dengan tema yang berbeda-beda, yaitu: treatment pertama dengan tema “keutamaan dalam manajemen waktu”. Treatment kedua dengan tema “pembuatan jadwal agar lebih produktif”. Treatment ketiga dengan tema “Pemanfaatan waktu luang”. treatment keempat dengan tema “memiliki rasa tanggung jawab sebagai pelajar”. Keempat treatment ini bertujuan untuk membangun empat dimensi prokrastinasi akademik agar Mahasiswa tidak melakukan kembali prokrastinasi. Empat hal tersebut diantaranya: Perceived time (gagal menepati deadline), Intentionaction gap (kesenjangan antara rencana dan kinerja, Emotional distress (rasa tertekan saat menunda tugas), Perceived ability (persepsi terhadap kemampuan). Dari hasil perlakuan dengan layanan konseling individu didapati penurunan tingkat Prokrastinasi Akademik seperti tercermin dalam table 1.

Akademik siswa

Responden	Skor pre-test	Skor post-test
-----------	---------------	----------------

1	76	52
2	76	52
3	76	52
4	76	52
5	76	52
6	69	47
7	67	45
8	66	46

Tabel 1 di atas menunjukkan penurunan skor prokrastinasi akademik Mahasiswa baik secara keseluruhan maupun secara individu. Hal ini berarti tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan treatment dengan Layanan konseling individu. Hasil penelitian (Kadafi et al., 2019) ini diperkuat dengan analisa wilcoxon agar dapat menguji efektifitas treatment seperti tercermin dalam table 2 berikut.

Hasil test wilcoxon

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.588 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan uji wilcoxon seperti terparap dalam table 2 di atas dapat dijelaskan diperoleh z-score sebesar -2,588 dan taraf signifikansi sebesar 0,010. Hal ini berarti mempertegas jika layanan konseling individu efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa. Terbukti jika ada penurunan skor prokrastinasi akademik antara sebelum treatment dan sesudah diberi treatment.

b. Pembahasan

Prokrastinasi akademik sering ditemukan pada mahasiswa akhir yang sedang Menyusun skripsi (Wulan & Abdullah, 2014). subjek penelitian yang berjumlah 116 mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Madiun yang sedang melakukan tugas tingkat akhir skripsi. Diantaranya 70 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi masalah bagi individu karena dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa (Jannah, 2014). Hal ini menjadi perhatian bagi peneliti untuk dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa sebagai masalah yang harus diselesaikan.

Pemberian layana konseling individu teknik behavioral self managemen terbilang efektif karena layanan konseling bertujuan mengembangkan potensi yang dimiliki individu serta membantu menyelesaikan permasalahan menggunakan teknik self management yang mampu mengubah perilaku mahasiswa kearah yang lebih baik lagi (Muslih et al., 2017). Sesuai dengan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon seperti terpapar dalam table 2 di atas dapat dijelaskan diperoleh z-score sebesar  $-2,588 < 0,010$ . Hal tersebut memperjelas bahwasanya pemberian layanan konseling individu sangat efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa. Terbukti jika ada penurunan skor prokrastinasi akademik antara sebelum treatment dan sesudah diberi treatment.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang didapat (Kadafi et al., 2019) sehingga hasil penelitian mengenai Efektivitas layanan konseling individu teknik behavior self management dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi akademik sebelum diberikannya treatment 8 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi, akan tetapi setelah diberikan treatmen selama 4 kali dengan beberapa traitment yang berbeda. Setelah diberikannya beberapa traitment individu mengalami penurunan setelah diberikan treatment dengan Layanan konseling individu. Seperti hasil yang didapat dari hasil analisis menggunakan Wilcoxon seperti gambar no 2 diperoleh z-score sebesar  $-2,588$  dan taraf signifikansi sebesar  $0,010$  hal tersebut berarti layanan konseling individu efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa. Terbukti jika ada penurunan skor prokrastinasi akademik antara sebelum treatment dan sesudah diberi treatment.

**Daftar Pustaka**

- (Tjundjing, 2006). (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17–27.
- AGUS SUSILO, F. (2013). Peningkatan Efektivitas Pada Proses Pembelajaran. *MATHEdunesa*, 2(1).
- Ahmad Putra. (2019). Dakwah Melalui Konseling Individu. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 2(2), 97–111. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1201>
- Alamri, N. (2015). (2015). *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015)*.
- Amanun, K. (2007). *Prodi PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang*. 160–166.
- Ardiyana, D. P. (2019). *Layanan Konseling Individual Di MTsS YMPI (Yayasan Madrasah Pendidikan Islam) Sei Tualang Raso Kota Tanjungbali*. 3(1), 132–150.
- Batubara, J. (2015). (2015). EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 1(2), 22–33. *skripsi*, 22–33.
- Dewi, K. (2016). Pengaruh komunikasi interpersonal dan pemberian reward terhadap minat belajar melalui motivasi belajar siswa kelas vi dalam pembelajaran bahasa inggris di sd kristen petra 9 surabaya. *Petra Business & Management Review*, 2(1), 15–32.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal DIVERSITA*, 1(1), 7–19. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/1081>
- Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). (2016). Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL*, Vol 03(1), 19–28.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Fitriani, S. (2019). Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Menciptakan Akhlak Mulia Siswa Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal) : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 3(2), 229–238. <https://doi.org/10.30651/else.v3i2.3011>
- Guna, D., Tugas-tugas, M., & Syarat, M. (2018). *Penerapan layanan konseling individual untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas x mas al- washliyah 22 tembung tahun pembelajaran 2017/2018 skripsi*.
- Hakim, L. N. (2013). Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit. *Aspirasi*, 4(2), 165–172. <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/view/501>



- Handayani, I., & AlFarhatan Noor Asri, A. M. (2021). Peran Guru dan Orangtua dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika Anak Slow Learner di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 4(2), 202–212. <https://doi.org/10.23887/jp2.v4i2.36014>
- Hasanah, R. A., & Hakim, I. A. (2020). *Prokrastinasi Akademik Di Sma Negeri 2 Lubuklinggau*. 2, 23–29.
- Iven, K. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Jaelani, A. Q. (2019). Strategi Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 13(1), 97–106. <https://doi.org/10.24090/komunika.v13i1.2056>
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. D. (2019). Jurnal edukasi igi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181–193. <http://103.107.187.25/index.php/cobaBK/article/view/3882>
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 192–203.
- Marisa, C., Yekti, W. B., & Karneli, Y. (2020). Konseling behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos sekolah di tingkat menengah kejuruan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 330–338. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42421>
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students’ Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Musyirifin, Z. (2020). Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral. *Al - Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(2), 151–159.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Risdiana, A. (2014). Tranformasi Peran Da’i Dalam Menjawab Peluang Dan Tantangan. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 433–451. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/315>
- Sa’diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*,

6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>

- Saputra, M. A. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Septina, R. A. (2020). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK DAN SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA ( Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang )*.
- Sirait, L. A., & Menanti, A. (2018). *PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN CLIENT CENTERED TERHADAP ETIKA BERGAUL SISA DI KELAS X IPA 2 SMAN 4 MEDAN. PSIKOLOGI KONSELING*, . 205–213.
- Sriwahyuni, I., Khusus, D. P., Pendidikan, F. I., & Indonesia, U. P. (2018). Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision. *Jassi Anakku*, 19(1), 49–54.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Sukiyem, S. (2020). (2009). MENGATASI PERMASALAHAN BELAJAR SISWA KELAS XI TEKNIK PENGELASAN MELALUI KONSELING EKLEKTIF DENGAN PERILAKU ATTENDING. *JPG: JURNAL PENELITIAN GURU FKIP UNIVERSITAS SUBANG. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 03(02), 129–134.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Tutiona, Munir, Ratu, Hidayat, S., Suryantoro, H., & Wiratama, J. (2016). Program Studi Bimbingan dan Konseling, Kampus FKIP Untad Bumi Tadulako Tondo 59. *Konseling & Psikoedukasi*, 1(2), 415.
- Ulfa, D. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani*. 03(2), 119–132.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25. <file:///C:/Users/anggirahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf>