

**PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU PROKRASITINASI AKADEMIK
SISWA MAN 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI



Diajukan Oleh:

AFRA SALSABILA

NIM. 180213081

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023 M/1444 H**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA DI MAN 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Oleh

**Afra Salsabila
NIM. 180213081
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Disetujui oleh :

Pembimbing I,

**Dr. Masbur, S.Ag., M.Ag
NIP. 197402052009011004**

Pembimbing II,

**Faisal Anwar, S.Pd.I., M.Ed
NIDN. 1316068401**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA DI MAN 2 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Rabu, 20 Desember 2023
07 Jumadil Awal 1445 H

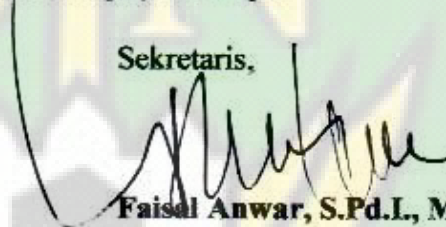
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



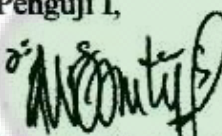
Dr. Masbur, S.Ag., M.Ag
NIP. 197402052009011004

Sekretaris,



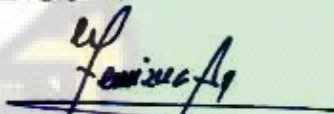
Faisal Anwar, S.Pd.I., M.Ed
NIDN. 1316068401

Penguji I,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Penguji II,




Evi Zuhara, MPd
NIP. 198903122020122016

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Banda Aceh




Prof. Safrul Muluk, S. Ag., MA., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afra Salsabila
NIM : 180213081
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di MAN 2 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

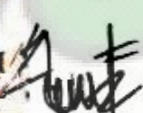
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawabkan atas karya ini.

Bilamana kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



Banda Aceh, 20 Desember 2023
Yang Menyatakan,


Afra Salsabila
NIM. 180213081

ABSTRAK

Nama : Afra Salsabila
NIM : 180213081
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 2 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 94 Halaman
Pembimbing I : Dr. Masbur, M.Ag
Pembimbing II : Faisal Anwar, M.Ed
Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Perilaku Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat sehingga tidak selesai tepat waktu. *self control* (pengendalian diri) merupakan sebuah usaha dalam diri manusia untuk mengontrol suasana diri yang di pengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal, yang di olah oleh diri sendiri menjadi suatu hal yang dapat di eksekusi maupun di redam. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di MAN 2 Banda Aceh. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pra-eksperimen (*One Group Pretest Posttest Design*). Sampel penelitian sebanyak 8 orang siswa yang didapatkan dari hasil uji data *pretest* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *skala likert* untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penyebaran angket dilakukan kepada siswa kelas XI IPA-1 di MAN 2 Banda Aceh. Setelah memperoleh data, selanjutnya data dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan perolehan nilai t hitung sebesar 17.528 lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 1.894 ($17.528 > 1.894$). Artinya, terjadi penurunan pada tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Dapat disimpulkan penelitian menunjukkan penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Perilaku Prokrastinasi Akademik

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan penulisan skripsi pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah “ **Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 2 Banda Aceh**”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Safrul Muluk, S.Ag, M.A, M.Ed, P.h.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.
2. Muslima, S.Ag., M.Ed selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

3. Dr. Masbur, M.Ag selaku pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan nasehat dan motivasi, mencurahkan perhatian, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
4. Faisal Anwar, M.Ed selaku pembimbing II yang selalu bijaksana memberikan bimbingan dan nasehat, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
5. Muslima, S.Ag., M.Ed selaku dosen wali yang selalu bersedia meluangkan waktunya, memberikan motivasi serta dukungan.
6. Seluruh dosen beserta staf Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Drs. Fardial selaku kepala sekolah MAN 2 Banda Aceh yang sudi kiranya menerima penulis untuk melaksanakan kegiatan pengumpulan data penelitian ilmiah di MAN 2 Banda Aceh.
8. Yensi Fitrianty, S.Pd, dan Nenci Wardiani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di MAN 2 Banda Aceh yang telah meluangkan waktu dan memberikan dukungan pada pelaksanaan penelitian di MAN 2 Banda Aceh.
9. Orang tua tercinta dan tersayang bapak Alm. Muhammad Saleh dan ibu Yulidar yang telah mendidik dan mengasuhku dengan penuh kasih sayang serta kesabaran, yang selalu memberikan motivasi, bekerja keras, dan selalu mendoakan keberhasilanku, memberikan semangat yang luar biasa sehingga anakmu tetap kuat menghadapi rintangan yang ada dan dapat menyelesaikan

skripsi dengan baik. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu wujud bukti dan ungkapan rasa terimakasih tak terhingga.

10. Keluarga besar yang selalu menanti kelulusanku untuk menjadi sarjana, yang memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

11. Sahabat, teman, dan rekan-rekan bimbingan dan konseling angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih karena selalu menyemangati, membantu, dan mendoakan penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dalam isi maupun penyusunannya, untuk itu masukan demi kemajuan dimasa akan datang sangat penulis harapkan. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan penulisan skripsi ini mendapat berkah dari Allah SWT, agar dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak serta dapat menjadi amal ibadah.

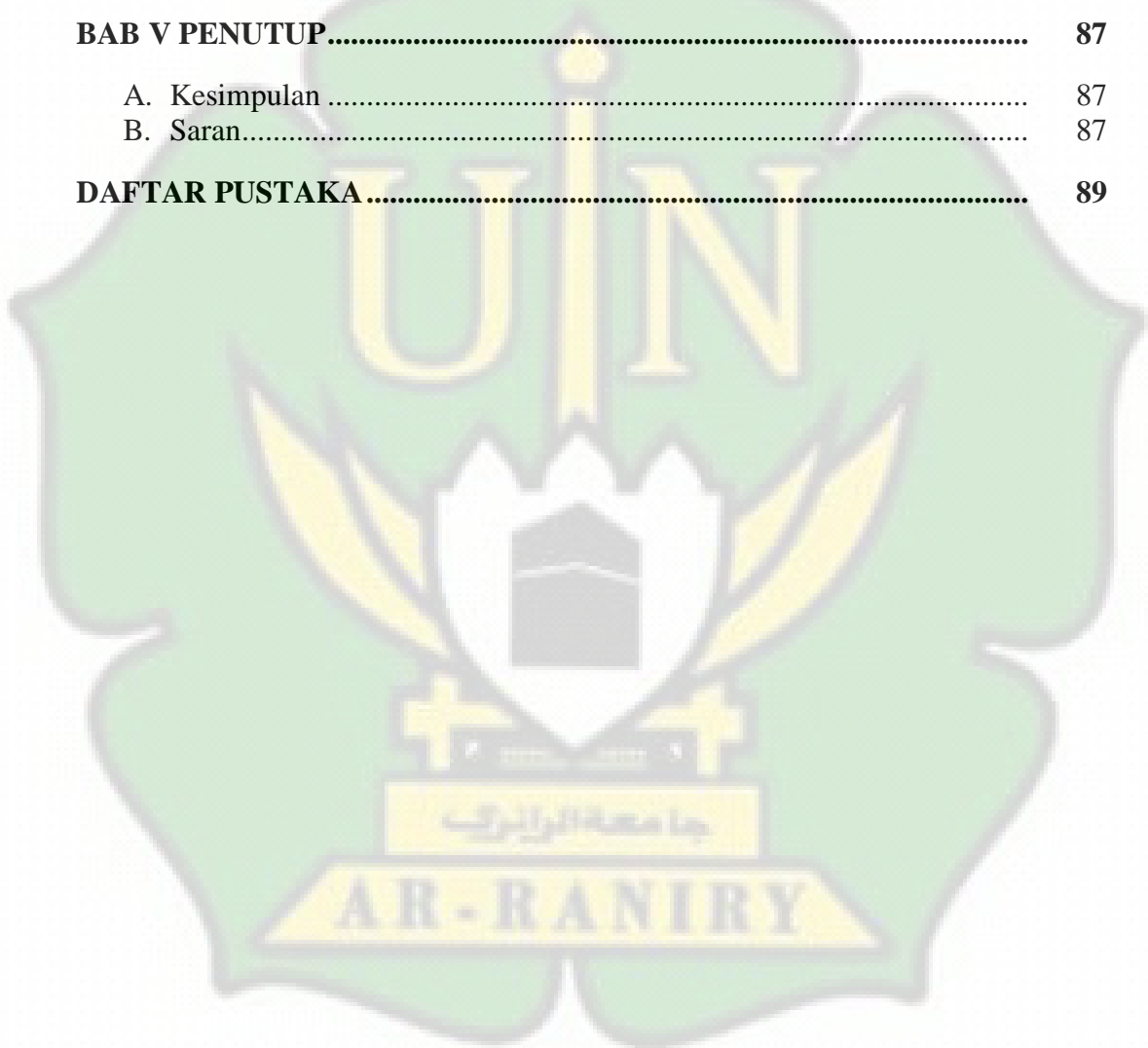
Banda Aceh, 23 November 2023
Penulis,

Afra Salsabila

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Konseling Kelompok	10
1. Pengertian Konseling Kelompok	10
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	11
3. Manfaat Konseling Kelompok	13
4. Komponen-komponen Konseling Kelompok	14
5. Asas Konseling Kelompok.....	15
6. Tahapan Konseling Kelompok.....	17
B. Teknik <i>Self Control</i>	19
1. Pengertian <i>Self Control</i>	19
2. Tahap-tahap Perkembangan <i>Self Control</i>	24
3. Aspek dan Jenis <i>Self Control</i>	27
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	31
C. Perilaku Prokrastinasi Akademik	36
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	36
2. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik	40
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	45
4. Dampak Perilaku Prokrastinasi akademik	47
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Rancangan Penelitian	53
B. Desain Penelitian.....	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	56
D. Teknik Pengumpulan Data	58

E. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
B. Hasil penelitian penerapan Teknik <i>Self Control</i> Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Di MAN 2 Banda Aceh.....	69
C. Pembahasan penelitian teknik <i>Self Control</i> Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Di MAN 2 Banda Aceh	80
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain <i>One Grup Pretest Posttes</i>	54
Tabel 3.2	: Jumlah Anggota Populasi Penelitian	56
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	58
Tabel 3.4	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	60
Tabel 3.5	: Rumus Validitas Instrumen	60
Tabel 3.6	: Hasil Penimbangan Angket Pengungkapan Perilaku Prokrastinas Akademik	61
Tabel 3.7	: Rumus Reliabilitas Instrumen	62
Tabel 3.8	: Kategori Reliabilitas Instrumen	62
Tabel 3.9	: Output Uji Reliabilitas	63
Tabel 4.1	: Profil MAN 2 Banda Aceh	65
Tabel 4.2	: Fasilitas MAN 2 Banda Aceh	67
Tabel 4.3	: Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh	68
Tabel 4.4	: Standar Pembagian Kategori <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	69
Tabel 4.5	: Kategori Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	70
Tabel 4.6	: Data <i>Pretest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	71
Tabel 4.7	: Data <i>Posttest</i> Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	74
Tabel 4.8	: Kategori Perbandingan Skor Siswa Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> ...	77
Tabel 4.9	: Uji Normalitas	78
Tabel 4.10	: Hasil Perhitungan Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Paired Samples Statistic</i>	78
Tabel 4.11	: Penurunan Nilai Mean	79

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing
- Lampiran 2 : Surat Penelitian Dari Kampus
- Lampiran 3 : Surat Penelitian Dari Dinas
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : Bukti Izin Adopsi Angket
- Lampiran 6 : Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 7 : Hasil Penimbangan Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 9 : Angket Prokrastinasi Akademik *Pre Test*
- Lampiran 10 : Profil Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 11 : Hasil *Pre Test*
- Lampiran 12 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 13 : Hasil *Post Test*
- Lampiran 14 : Uji Normalitas
- Lampiran 15 : Hasil Uji-T
- Lampiran 16 : Penurunan Nilai Mean
- Lampiran 17 : Dokumentasi
- Lampiran 18 : Riwayat Hidup Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku Prokrastinasi atau kebiasaan menunda ialah kebiasaan yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang umur, status sosial dan latar belakang seseorang. Dalam ruang lingkup pendidikan, biasa dijumpai bentuk perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang biasanya dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung.¹ Samsudin, mengatakan bahwa unsur perilaku terdiri atas perilaku yang tidak nampak seperti pengetahuan(*cognitive*) dan sikap(*affective*), serta perilaku yang nampak seperti

¹ Referensi siswa.my.id. "Pengertian Perilaku Menurut Para Ahli". Diakses Pada Tanggal 8 Juni 2023 Pada Pukul 22.30.

keterampilan(*psychomotoric*) dan tindakan nyata(*action*). Pola perilaku setiap orang bisa saja berbeda tetapi proses terjadinya adalah mendasar bagi semua individu, yakni dapat terjadi karena disebabkan, digerakkan dan ditunjukkan pada sasaran.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi tanpa disadari oleh setiap orang apabila sudah menjadi suatu kebiasaan. Bagi siswa, ketika mereka tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, biasanya yang mereka lakukan adalah mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan percuma dan berdampak negatif. Contohnya, seperti banyak tugas yang menjadi terbengkalai sehingga penyelesaian tugas tidak maksimal dan berpotensi mengakibatkan terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan.

Ferarri (dalam Alhadi, dkk) mengemukakan bahwa ada sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki permasalahan *prokrastinasi* akademik. Bahkan menurut Solomon & Rothblum (dalam Alhadi, dkk) mengatakan bahwa *prokrastinasi* sangat berkaitan erat dengan kurangnya percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga melakukan penundaan terhadap tugas, memiliki kecemasan, memiliki pikiran-pikiran yang irasional terhadap masa depan.²

perilaku *prokrastinasi* atau menunda dalam mengerjakan tugas terjadi karena rasa cemas ketika menghadapi tugas, kebiasaan siswa dalam menunda mengerjakan tugas sehingga tugas makin menumpuk serta membebani, siswa merasa mempunyai banyak waktu saat luang sehingga tidak memperhitungkan

² Alhadi, S., dkk, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta". *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. 2 (1). 2017. Hlm. 27-31.

deadline dalam menyelesaikan tugasnya, siswa melakukan aktivitas atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga tugas yang menjadi kewajibannya menjadi terabaikan, rasa malas untuk segera mengerjakan tugas sebab merasa tidak bisa atau berkompoten pada menuntaskan tugasnya.

Ferrari (dalam Riyadlussolikhin) mengatakan bahwa *prokrastinasi* dapat dipengaruhi oleh *self control* yang rendah, kedisiplinan kinerja yang lemah dan kemampuan manajemen waktu yang kurang teratur. Averill (dalam Riyadlussolikhin) juga mengatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.³

Self control sangat berpengaruh dengan pengendalian tingkah laku maka peneliti akan menggunakan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, karena teknik *self control* merupakan teknik yang menekankan suatu aktivitas mengontrol, mengarahkan, mengatur perilaku sendiri dalam mengatasi situasi-situasi problemmatiknya.

Penelitian Muhid (dalam Sadewa), yang menyatakan bahwa *self control* mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Ghufron (dalam Sadewa), yang menunjukkan bahwa

³ Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa* (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018) hal. 6.

prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh self control seseorang. Ilfiandra (dalam Sadewa), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self control*. Penelitian Aini (dalam Sadewa), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *self control* maka akan semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah *self control* maka akan semakin tinggi prokrastinasi.⁴

Upaya penerapan teknik *self control* melalui konseling kelompok. Berdasarkan pendapat Latipun (dalam Sophia) adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*feed back*) serta pengalaman belajar terhadap individu lainnya dalam suatu kelompok.⁵

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muchammad Eddytiya R. yang berjudul “ pengaruh layanan konseling kelompok dengan tehnik *self control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa” mengatakan pelaku prokrastinasi sering disebut sebagai procrastinator. Perilaku tersebut muncul karena kurangnya kontrol diri (*self control*) yang ada pada individu sehingga memicu kurangnya rasa tanggung jawab saat mengambil keputusan dalam

⁴ Jonathan Brian Sadewa. “ *Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Pemesinan SMK YP Delanggu*”. (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana, 2016). Hal. 9.

⁵ Cut Fitri Aya Sophia. “*Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTSN 2 Aceh Besar*”. (Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-raniry, 2021). Hal.13.

mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Maka penerapan teknik *self control* cocok diberikan kepada siswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik.⁶

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di MAN 2 Banda Aceh, peneliti mengamati masih banyak siswa di sekolah MAN 2 Banda Aceh memiliki perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda terutama tugas akademik. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan adalah siswa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, atau bahkan siswa tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan ibu Nenci Wardiani selaku guru BK di MAN 2 Banda Aceh, peneliti mendapatkan informasi bahwa perilaku prokrastinasi banyak ditemui pada siswa di kelas XI, dan juga dari laporan guru mata pelajaran kepada guru BK diketahui bahwa perilaku *prokrastinasi* akademik biasanya hanya ditemui ketika siswa diberikan tugas individual.⁷ Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan siswa kelas XI lebih semangat dan nyaman mengerjakan tugas secara berkelompok dibandingkan mengerjakan tugas secara mandiri.

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa mungkin tidak dapat sepenuhnya dihilangkan, namun peneliti meyakini bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan *self control* melalui kegiatan konseling kelompok. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “penerapan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa”.

⁶ Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok.....*h.56

⁷ Wawancara dengan Nenci Wardiani S.Pd, Tanggal 26 April 2022 Di MAN 2 Banda Aceh

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah “apakah penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Banda Aceh?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ialah “Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di MAN 2 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara. Hipotesis juga bisa diartikan sebagai dugaan dari sebuah penelitian. Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang perlu dibuktikan dalam permasalahan yang akan diteliti, adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ha : penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Banda Aceh.
- Ho : penerapan teknik *self control* tidak dapat mereduksi perilaku Prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penerapan teknik *self control* ini dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang baik.

- b. Hasil penelitian ini dapat menambahkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, terutama dalam perilaku prokrastinasi untuk akademik siswa.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dalam penelitian selanjutnya di sekolah.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi siswa diharapkan dapat mereduksi terhadap perilaku prokrastinasi dalam akademiknya.
- b. Manfaat bagi guru diharapkan bisa menjadi referensi untuk menyelesaikan masalah siswa dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.
- c. Manfaat bagi peneliti dapat memperluas pengetahuan dan menambah wawasan baru dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang merumuskan atau menguraikan berdasarkan karakteristik – karakteristik variabel penelitian yang dapat diamati. Definisi operasional untuk memperjelas pemahaman guna menghindari salah pengertian yang dimaksud dalam penelitian. Definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut :

1. Teknik *Self Control*

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia pengendalian diri (*self control*) adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Jadi jika dilihat dari pengertian ini kontrol diri merupakan suatu cara, proses untuk

mengendalikan sikap seseorang sehingga mampu menempatkan dirinya dalam berbagai kondisi dan mampu mengekang dirinya sendiri dalam bertindak.⁸

Self control merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Ahmad Juntika (dalam Rusdana) menyatakan bahwa “kontrol diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun masa yang akan datang”.⁹

self control yang dimaksud adalah suatu kemampuan seseorang yang mampu menahan segala dorongan-dorongan yang timbul dari dalam diri sehingga tidak akan berakibatkan fatal atau merugikan terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Perbuatan yang merugikan ini dihindari supaya tidak berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup di masa kini dan kehidupan di masa yang akan datang.

2. Perilaku Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang. Dengan berawal dari melakukan prokrastinasi akademik tersebut membuat siswa mengalami keterlambatan mengumpulkan tugas, dan memungkinkan siswa mendapatkan pengurangan nilai akademik yang menunjang kenaikan kelas ataupun kelulusan sekolah.¹⁰

⁸ Deni Oktariska Caniago, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Pariangan*, Skripsi (Batusangkar: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, 2018) h. 19

⁹ Deni Oktariska Caniago, *Hubungan Kontrol Diri*.....h. 18-19.

¹⁰ Nita Laila Rusdana, “*Analisis Deskriptif Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MIPA*”, (jurnal Bimbingan dan Konseling, 2022) Vol. 9, No.1, hal. 37-38.

prokrastinasi akademik yang dimaksud adalah perilaku yang menunda tugas-tugas akademik yang juga disebabkan oleh faktor kebiasaan yang tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan tidak berpikir rasional terhadap masa depan.

3. Siswa

Muhaimin (dalam Ubat) menjelaskan siswa merupakan seseorang “subjek didik” yang nilai kemanusiaanya sebagai individu, sebagai makhluk sosial yang mempunyai identitas moral, yang harus dikembangkan agar mencapai tingkatan optimal dan kriteria kehidupan sebagai manusia warga negara yang diharapkan.¹¹

Siswa yang dimaksud dalam penelitian merupakan siswa yang berada pada madrasah aliyah yang sedang mengalami proses perkembangan, sehingga masih sulit dalam menentukan perilaku yang sesuai berdasarkan norma-norma yang berlaku. Artinya siswa sedang berkembang dan mengalami berbagai bentuk perubahan dalam dirinya baik yang ditunjukkan kepada diri sendiri maupun lingkungan disekitar. Dan sebagai individu yang sedang berkembang siswa membutuhkan bimbingan dan arahan yang mengacu pada tingkat perkembangannya.

¹¹ Mila Mardewi Ubat. “Penerapan Media Permainan Tradisional Bakiak Panjang Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMP Negeri 8 Banda Aceh”. (Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-raniry, 2023). H. 12.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dalam prosesnya dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli atau konselor terhadap individu untuk mengatasi masalah atau mengoptimalkan potensi yang dimiliki individu tersebut. Sedangkan, menurut W.S.Winkel (dalam Masdudi) konseling adalah sebuah proses yang terwujud dalam komunikasi manusiawi antara seorang konselor dan kliennya yang dilaksanakan secara tatap muka, dimana konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling agar memperlancar komunikasi sehingga akhirnya menemukan penyelesaian atas masalah yang sedang dibahas.¹²

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan (preventif) dan penyembuhan (kuratif), dimana individu diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Maka hal itu berarti konseling kelompok ini memberikan kesempatan, dorongan dan motivasi, serta pengarahan kepada individu yang bersangkutan agar mampu mengubah sikap dan perilakunya agar sesuai dan selaras dengan lingkungan di sekitarnya.¹³ Konseling kelompok juga bisa di definisikan sebagai suatu proses terarah kepada pemberian bantuan kepada para konseli guna mempercepat penyelesaian persoalan yang sedang dihadapi konseli, serta dengan memanfaatkan situasi kelompok.

¹² Drs. Masdudi, M.Pd. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. (Cirebon: Nurjati Press, 2015). Hlm. 8

¹³ Dr. Lilis Satriah, M.Pd. *Bimbingan dan Konseling ...*, h.6-7

Dalam konseling kelompok pemberian bantuan diberikan kepada individu berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang kemudian diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu, menyesuaikan dirinya, pengembangan diri dan pemahaman terhadap lingkungan, sehingga dapat menyalurkan perilaku dan sikap dengan lingkungannya. Konseling kelompok juga bisa di terapkan bagi individu-individu yang mengalami beberapa kesulitan, ketidakpuasan, atau perilaku yang menghambat perkembangan diri (*self-defeating*).¹⁴ Peserta dalam konseling kelompok relative tidak terlalu banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang. Dan kelompok yang terdiri dari delapan, sepuluh, dua puluh atau kurang merupakan kelompok kecil. Sedangkan jika peserta atau anggota lebih dari 20 orang merupakan kelompok besar.¹⁵

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu proses konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dan menggunakan dinamika kelompok, dimana seorang konselor berinteraksi dengan para konselinya guna memfasilitasi perkembangan individu atau memberikan bantuan kepada individu dalam mengatasi masalah yang di hadapi oleh para konseli tersebut.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok adalah agar berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan

¹⁴ Dr. Lilis Satriah, M.Pd. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Seting Masyarakat)*, Bandung : CV Mimbar Pustaka, 2015, h.7

¹⁵ Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling (studi dan karier)*. Yogyakarta : CV Andi Offest, 2010. Hlm. 181

berkomunikasinya. Winkel (dalam Kurnanto) menyatakan bahwasannya konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu:

- a. Agar masing-masing dari anggota kelompok dapat memahami dirinya sendiri dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Sehingga dengan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri serta lebih terbuka terhadap aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
- b. Agar para anggota kelompok dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan anggota lainnya dan akhirnya mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan mereka.
- c. Agar anggota kelompok memperoleh kemampuan dalam hal mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya.
- d. Agar para anggota kelompok menjadi lebih paham terhadap kebutuhan orang lain serta lebih mampu memahami perasaan orang lain.
- e. Agar masing-masing anggota kelompok dapat menetapkan tujuan dan suatu sasaran yang ingin dicapai, dan ingin diwujudkan melalui sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Anggota kelompok lebih berani melangkah maju serta menerima resiko dan bertanggungjawab dalam segala tindakan, dibandingkan diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Anggota kelompok lebih menyadari dan memahami makna kehidupan manusia bahwasannya sebagai kehidupan bersama, yang didalamnya terdapat tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

- h. Anggota kelompok mulai semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan dan permasalahan dalam dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dari orang lain.
- i. Masing-masing anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota lainnya secara lebih terbuka dan tetap saling menghargai serta saling memberi perhatian.

Kegiatan ini dilakukan agar konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu, mencintai diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat berpikir positif terhadap apa yang dikerjakan dan bagaimanapun hasilnya, mampu berkomunikasi dengan orang lain, penampilan diri yang baik, serta dapat mengendalikan perasaannya.¹⁶

Maka dapat disimpulkan bahwasannya kegiatan konseling kelompok ini memiliki suatu tujuan yang jelas dimana segala permasalahan dan kendala yang dihadapi diselesaikan secara bersama-sama dengan cara saling terbuka satu sama lain kemudian juga saling memberikan dan saling bertukar pendapat dengan tetap saling menghargai sesama anggota kelompok sehingga kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

3. Manfaat Konseling kelompok

Terdapat beberapa manfaat dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, Winkel dan Sri Hastuti (dalam Satriah), mengemukakan manfaat dari konseling kelompok adalah :

¹⁶ Edi Kurnanto. *konseling Kelompok*. Bandung : ALFABETA, 2014. Hlm 10-12

- a. Mendapatkan kesempatan untuk bertemu dan berkontak dengan banyak orang baru.
- b. Memberikan informasi yang memang dibutuhkan oleh setiap individu atau siswa.
- c. Membuat individu, siswa atau anggota kelompok menyadari tantangan yang akan dihadapi.
- d. Individu dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa orang lain juga sering menghadapi permasalahan, persoalan, kesulitan dan tantangan yang juga sama sepertinya, dan mereka lebih berani mengemukakan pandangan atau pendapatnya sendiri bila berada dalam kelompok.
- e. Diberikan kesempatan agar bisa mendiskusikan sesuatu secara bersama lebih membuat individu menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman disbanding yang dikemukakan oleh konselor.

Manfaat konseling kelompok adalah agar dapat melatih individu untuk dapat hidup secara berkelompok dan saling membutuhkan kerjasama antara individu satu sama lain dalam mengatasi berbagai permasalahan, belajar untuk dapat mengemukakan pendapat, dengan tetap menghargai pendapat orang lain dan dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan guru bk atau guru pembimbing.¹⁷

4. Komponen-komponen Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen-komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

¹⁷ Dr. Lilis Satriah, M.Pd. *Bimbingan dan Konseling Kelompok...*, h. 12-13

- a. Pemimpin konseling kelompok. Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.
- b. Anggota konseling kelompok. Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.
- c. Dinamika konseling kelompok. Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

5. Asas konseling kelompok

Dalam Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota kelompok, yaitu :

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah asas yang mengenai segala hal atau segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, dan asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha pelaksanaan bimbingan dan konseling.

b. Asas kesukarelaan

Asas ini adalah asas yang mengharuskan kegiatan bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan tanpa keterpaksaan baik dari pihak klien maupun konselor. Klien diharapkan dapat secara suka rela dengan tidak terpaksa menceritakan segala kendala dan permasalahan yang dihadapinya kepada konselor. Dan begitupun konselor harus memberikan bantuan dan bimbingan secara rela dan ikhlas.

c. Asas keterbukaan

Yaitu asas yang dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperluka suasana keterbukaan, baik itu keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Serta dengan adanya suasana seperti itu dapat membuat masing-masing pihak bersifat terbuka terhadap pihak lainnya.

d. Asas kekinian

Yaitu asas yang menekankan bahwasannya masalah individu yang dibahas ialah masalah-masalah yang sedang dialami atau dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang akan dialami dimasa yang akan datang. Dalam asas ini juga memberi pengertian bahwasannya konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan kepada konseli.

e. Asas kemandirian

Yaitu pelayanan bimbingan dan konseling kelompok yang diberikan bertujuan untuk menjadikan konseli dapat berdiri sendiri (mandiri).

f. Asas kegiatan

Usaha bimbingan konseling tidak akan memberikan hasil yang berarti apabila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan dalam kegiatan itu. Konselor harus mampu membangkitkan semangat konseli agar mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam mengentaskan masalah.

g. Asas kenormatifan

Adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik itu ditinjau dari norma agama, adat, hokum/Negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan dalam pelaksanaan atau penyelenggaraan bimbingan dan konseling kelompok.¹⁸

6. Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang aktif, terpusat pada pemikiran, perilaku dan sikap secara sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat pesimis, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan mendukung. Dan dalam kegiatan konseling kelompok memiliki empat tahapan, yaitu :

a. Tahap awal (*beginning stage*)

Pada tahap awal ini proses konseling itu lebih berfokus pada usaha dan upaya membentuk serta mempersiapkan kelompok dalam memasuki proses kegiatan konseling. Adapun upaya agar dapat mengkondisikan anggota kelompok diantaranya: penyesuaian dengan masa-masa percobaan, mereview tujuan

¹⁸ Drs. Daryanto dan Drs. Mohammad Farid, MT. *Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta : GAVA MEDIA, 2015).

konseling dan kontrak kegiatan, memperjelas dan menguraikan tugas, menentukan batasan yang berlaku serta membangun hubungan yang positif antar anggota. Tahap ini bertujuan untuk memfasilitasi terbentuknya kelompok, penetapan kontrak dan tujuan kelompok, terbaginya tugas kelompok, terbentuknya batasan, dan terciptanya hubungan positif antar anggota kelompok.

b. Tahap transisi (*transition stage*)

Tahap ini tahap yang bertujuan untuk mencapainya kesepakatan-kesepakatan yang berlaku didalam kelompok, terbentuknya kesiapan dan tanggungjawab, tersusunnya agenda kegiatan, meningkatkan kedekatan antar anggota kelompok, terciptanya hubungan yang lebih intensif, dan kesiapan menerima tugas. Tahap transisi ini dibagi menjadi dua fase yaitu storming dan norming. Fase storming lebih focus pada upaya membahas isu-isu permulaan, memfasilitasi jalinan komunikasi, dan mempertajam interaksi. Sedangkan pada fase norming yaitu lebih difokuskan untuk mengemukakan ide-ide, pendapat, dan sumber peran.

c. Tahap kegiatan (*performing stage*)

Tahap kegiatan ini adalah tahap dimana terjadinya proses konseling pelepasan ketegangan dan pencerahan, serta terciptanya kesempatan untuk pengembangan diri, dan interaksi antar anggota. Dan pada tahap ini konseling di fokuskan untuk membentuk team work yang efektif dan dapat membangun kekompakan kelompok.

d. Tahap penutup (*termination stage*)

Tahap ini bertujuan meninjau kembali dan meringkas pengalaman yang terjadi dalam kelompok, menilai perkembangan anggota, perubahan terhadap prestasi yang dicapai, penyelesaian masalah serta menjalankan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dan pada tahap penutup ini konseling difokuskan pada refleksi, memproses memori, mengevaluasi apa yang telah didapatkan dan dipelajari, mengungkapkan perasaan yang tersimpan, dan pembuatan keputusan.¹⁹

B. Teknik *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Istilah dalam *self control* psikologi mempunyai dua arti yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif.²⁰

Self control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. *self control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangikan implusif-implusif atau tingkah laku.²¹

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia pengendalian diri (*self control*) adalah proses,cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Jadi jika dilihat dari pengertian ini kontrol diri merupakan suatu cara, proses untuk mengendalikan

¹⁹ Dr. Lilis Satriah, M.Pd. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (setting masyarakat)*.(Bandung : CV Mimbar Pustaka, 2015). Hlm. 37-38

²⁰ Sumandi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2011), h.248

²¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21

sikap seseorang sehingga mampu menempatkan dirinya dalam berbagai kondisi dan mampu mengekang dirinya sendiri dalam bertindak.²²

Menurut Michele Borba, kontrol diri ialah kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada anak untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga anak dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya.²³

Menurut Chaplin menjelaskan *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.²⁴ Adapun menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkali pengerusakan diri (*self-destructive*), merasa mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.²⁵ Dari dua penjelasan di atas maka dapat di simpulkan bahwa *self control* (pengendalian diri) merupakan sebuah usaha dalam diri manusia untuk mengontrol suasana diri yang di pengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal,

²² Deni Oktariska Caniago, *Hubungan Kontrol Diri.....*h. 19

²³ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 97.

²⁴ Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. PT. Raja Grafindo Persada (2006): Jakarta.

²⁵ Gunarsa, S. D. *Dari anak sampai usia lanjut: Bunga rampai psikologi perkembangan*. BPK Gunung Mulia (2009): Jakarta.

yang di olah oleh diri sendiri menjadi suatu hal yang dapat di eksekusi maupun di redam.

Menurut Nevid, Rathus & Greene (dalam Rahayu) teknik *self control* adalah membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam untuk mengubah perilaku mereka. Menurut Martin & pear (dalam Rahayu) teknik *self control* adalah sebuah teknik pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dikendalikan. Sehingga teknik *self control* adalah sebuah teknik yang bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.²⁶

Berk (dalam Sari) berpendapat *self control* yaitu kemampuan individu dalam menghambat suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan standar moral. Selanjutnya, Goldfried dan Merbau (dalam Sari) berpendapat bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Menurut Louge (dalam Sari) “*self control as the choice of the large, more delayed outcome*”.²⁷

Logue (dalam Sari) menggunakan *self control* sebagai pilihan dari tindakan yang akan memberi manfaat lebih besar dengan menunda kepuasan sesaat. Individu biasanya sulit untuk menolak kesenangan yang menghampiri, meskipun akan memberi dampak negatif di masa yang akan datang. Individu yang

²⁶ Sestuningsih Margi Rahayu, Masnurrima Heriansyah. “*Teknik self-control untuk mengatasi masalah obesitas*”. Jurnal SEMINAR & WORKSHOP NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING, (Samarinda : Universitas Mulawarman, 2017).

²⁷ Maya Sari. “*Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTS Negeri 2 Bandar Lampung*”. (Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2021) h.21.

memiliki *self control* yang baik mampu menentukan pilihan yang akan memberi dampak positif yang lebih besar di masa yang akan datang. *Self control* dapat membantu individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak menimbulkan keresahan dalam dirinya sendiri dan orang lain.

Seseorang yang memiliki *self control* yang baik biasanya menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon hal-hal yang menghampirinya. Logue (dalam Sari) mengungkapkan karakteristik seseorang yang menggunakan *self control* dengan baik yaitu bertahan mengerjakan tugas walaupun ada hambatan dan gangguan, tekun walaupun merasa kesulitan karena terdapat hambatan baik dari dalam ataupun luar dirinya, berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana pun berada, tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi perilaku negatif. Mampu merespon stimulus menggunakan emosi positif untuk membantu agar terbiasa mengendalikan diri dalam berperilaku sesuai dengan harapan, toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan besar.²⁸

Kontrol diri juga merupakan suatu kemampuan yang dapat dikembangkan serta dapat digunakan oleh individu selama proses-proses kehidupannya, termasuk untuk menghadapi suatu kondisi yang ada di lingkungan sekitar. Menurut Sudrajad (dalam Dinie Thara Azhari dan Yulidar Ibrahim,) kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang mampu membuat keputusan dan mengambil suatu tindakan yang efektif untuk dapat menghasilkan sesuatu yang

²⁸ Maya Sari. "Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu....h.23.

diinginkan dan dapat menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Kontrol diri tidak sekedar hanya pada mengontrol perilaku saja, akan tetapi mampu mengontrol emosi, mengontrol cara berfikir, dan mengontrol dalam mengambil suatu keputusan.²⁹

kontrol diri merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. kontrol diri membantuk anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. kontrol diri memberi anak kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tidakan bermoral.³⁰

Pelanggaran norma yang seringkali dilakukan oleh remaja, merupakan cerminan kegagalan remaja dalam mengembangkan *self control*. Logue (dalam Mulyani) mengemukakan, anak-anak cenderung impulsif dan remaja relatif menunjukkan lebih mampu mengendalikan diri. Seiring perkembangan usianya, remaja seharusnya mampu mengendalikan diri dengan baik. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Fox & Calkins (dalam Mulyani) menyatakan, kontrol diri pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Menurut Piaget (dalam Mulyani) kemampuan kognitif pada remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal.

²⁹ Dinie Thara Azharil dan Yulidar Ibrahim, “*Self-control of Student who tend to Academic Procrastination*”, Jurnal Neo Konseling, vol. 1, no. 2, 2019, hal. 1

³⁰ M. Nur Ghufro dan Rini Riswita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 22- 23.

Pada tahap operasional formal remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya. Kemampuan pengendalian diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja dikatakan matang emosinya ketika remaja tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu pada saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang dapat diterima. Remaja memerlukan kemampuan mengontrol diri yang kuat dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya agar perilaku yang ditampilkan dapat diterima secara positif.³¹

Self control merupakan jalinan yang utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

2. Tahap-tahap Perkembangan Teknik *Self Control*

Perkembangan adalah istilah yang berasal dari kata dasar berkembang. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan perkembangan memiliki arti

³¹ Mulyani, *Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2016.

menjadi bertambah sempurna. Dicontohkan, seseorang yang mengalami perkembangan, akan sempurna pribadi, pikiran, dan pengetahuannya.³²

Menurut Harlock (dalam Tysara), perkembangan adalah rangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari interaksi atau pengalaman. Perkembangan menurut Monks (dalam Tysara) adalah suatu proses menuju kesempurnaan yang tidak bisa terulang kembali. Perkembangan diartikan sebagai suatu perubahan yang bersifat tetap dan tidak bisa kembali. Perkembangan menurut Santrok Yussen (dalam Tysara) adalah pola yang berkembang terus menerus sepanjang hayat.³³

Menurut Michele Borba, ada 5 tahap-tahap perkembangan *self control* pada anak yaitu, tahap pertama : membentuk rasa aman (masa awal pertumbuhan 0-1 tahun) bayi masih sangat berpusat pada dirinya dan menjajaki lingkungannya dengan bantuan pengasuhnya sebagai pendukung rasa aman. tahap kedua : berorientasi pada kontrol eksternal (masa belajar berjalan 1-3 tahun) anak akan merespon kontrol eksternal dari orang-orang dewasa dan menuruti permintaan mereka. tahap ketiga : mengikuti aturan yang ketat (prasekolah 3-6 tahun) anak akan mengikuti aturan-aturan orang dewasa dalam bentuk perintah yang sering mereka ucapkan secara keras untuk mengontrol perilakunya. tahap keempat : menyadari dorongan dari dalam (sekolah dasar 6-12 tahun) anak menggunakan kesadarannya untuk mengarahkan perilakunya dan mengatur dorongan diri dalam

³² Laudia Tysara. “Perkembangan Adalah Bertambah Sempurna, Ini Makna dan 128 Sinonimnya”. Sumber : liputan6.com. Diakses Pada Tanggal 10 Agustus 2023 Pada Pukul 21.25 WIB.

³³ Laudia Tysara. “Perkembangan Adalah Bertambah Sempurna, Ini Makna dan 128 Sinonimnya”... .Diakses Pada Tanggal 10 Agustus 2023 Pada Pukul 21.30 WIB.

dirinya. Ia mulai belajar mengatasi persoalan dan mengembangkan kesadaran yang kuat terhadap perilakunya. tahap kelima : berorientasi pada kontrol internal (masa remaja 12-20 tahun) anak memperoleh banyak kemajuan dalam mengatasi persoalan dan lebih menyadari keinginan dan tindakannya.³⁴

Menurut Logue (dalam Riyadlussolikhin) bahwa gambaran individu yang menggunakan *Self control* meliputi tahapan yaitu :

1. Individu mampu bertahan untuk mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
2. Individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
3. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
4. Individu mampu mentolerir terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.³⁵

Berdasarkan uraian pendapat dari tokoh tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tahapan atau gambaran individu mampu melakukan *self control* yaitu

³⁴ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*,... h. 130-131

³⁵ Muchammad Eddytiya Riyadlussolikhin, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control* hal. 21-22

individu mampu untuk tetap mengerjakan tugas meskipun sulit, kemudian mampu menepati aturan tugas dan tidak menunjukkan perilaku negatif akibat stimulus tugas yang diberikan dan akhirnya individu diharapkan mampu mengedepankan manfaat dari *self control* untuk mendapatkan manfaat dari tidak mengedepankan stimulus yang kurang baik bagi individu

Albert Ellis (dalam Yahya) menyebutkan empat tahapan pengendalian diri (*self control*) yang perlu dilakukan ketika individu mengalami permasalahan, yaitu memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.³⁶

3. Aspek dan jenis *Self Control*

Seseorang yang mampu mengontrol diri dengan baik tentu saja akan memiliki kepribadian yang bagus dan memiliki jiwa disiplin yang tinggi baik dalam bidang akademik maupun sosial. Berikut aspek kontrol dibagi menjadi 3 yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen,

³⁶ Yahya Ad, Egalia, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik *self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017", Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.03 (2016), h. 138.

yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).³⁷

Kemampuan mengatur pelaksanaan, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya. Kemampuan memodifikasi stimulus, yaitu kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus.³⁸

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kontrol kognitif dibagi menjadi tiga yaitu kontrol stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa.³⁹

Kontrol stimulus, yaitu kemampuan dalam mengolah informasi yang datang, didapat serta tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan yang terjadi dari informasi yang ada, yang menurut individu tersebut kurang menyenangkan atau

³⁷ Ghufon, M.N & Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2010, hal.32

³⁸ Ghufon, M.N & Rini, *Teori-Teori Psikologi*.....hal.32.

³⁹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hal.29

mengganggu. Mengantisipasi suatu peristiwa, yaitu kemampuan individu dalam mengantisipasi suatu keadaan dimana keadaan tersebut baik atau tidak menurut individu itu. Dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh. Menafsirkan suatu peristiwa, yaitu kemampuan individu dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.⁴⁰

c. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.⁴¹

Menurut Block dan Block (dalam Ghufon dan Rini), ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *overl control*, *under control* dan *appropriate control*. *Overl control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implusivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Untuk mengukur *self control* biasanya digunakan aspek-aspek yaitu Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol stimulus,

⁴⁰ M. Nur Ghufon dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*...hal. 30-31

⁴¹ Dwi Nurhaini, "Pengaruh Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget". Universitas Mulawarman Samarinda. Diakses Pada Tanggal 10 Agustus 2023 Dari Situs Web: <https://e-journals.unmul.ac.id>.

Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Kemampuan menafsirkan peristiwa, Kemampuan mengambil keputusan.⁴²

Menurut Logue & Forzano (dalam Aroma dan Retnosuminar) ada beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai *self control* yaitu:

- 1) tekun dalam mengerjakan tugas dan akan tetap mengerjakan tugastugasnya walaupun terdapat hambatan baik itu hambatan dari dalam maupun hambatan dari luar dirinya.
- 2) mampu mengubah perilaku sesuai dengan aturan norma yang berlaku dimanapun ia berada, dengan begitu individu yang mampu menyesuaikan dirinya dan menaati aturan dan norma yang berlaku menandakan bahwa ia mampu mengendalikan dirinya, walaupun sebenarnya ia ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- 3) tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh amarah (mampu mengendalikan emosi). Kemampuan untuk merespon stimulus dengan hal yang positif akan membantu individu untuk dapat mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya.
- 4) bersifat toleransi terhadap situasi yang tidak diharapkan untuk memperoleh situasi yang baik.⁴³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai *self control* ia akan tekun dan tetap bertahan dalam mengerjakan

⁴² Nurul Hikmah, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di MTS Nurul Islam Banjir Way Kanan. (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung , 2021) hal. 28-30.

⁴³ Iga Serpianing Aroma, Dewi Retnosuminar,. "Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecendungan Perilaku Kenakalan Remaja,". (Surabaya: Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, Vol. 01, 2012), hal. 4

tugasnya, serta mampu berperilaku sesuai dengan aturan dan norma dimana pun ia berada, mampu mengendalikan emosi ketika ada masalah, dan dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak diharapkan sehingga situasi tidak menjadi lebih buruk.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teknik *Self Control*

Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus.⁴⁴

Perkembangan kontrol diri pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron & Risnawita pembentukan kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Semakin bertambahnya usia individu maka akan semakin baik kemampuan kontrol diri dari individu tersebut. Selain itu faktor internal pembentuk kontrol diri adalah kematangan emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan secara emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Hal ini sesuai

⁴⁴ Ramadona Dewi Marsela & Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor". *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, (2019), 3 (2): pp. 65-69

dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematangan emosi.⁴⁵

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, lingkungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri pada individu. Didalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting. Penerapan peraturan serta sikap kedisiplinan yang semakin demokratis oleh pihak orang tua akan berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri pada individu.⁴⁶

Menurut Chaple (dalam Iga dan Dewi) faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu;

- a. Keluarga, keluarga merupakan orang terdekat yang memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang untuk berperilaku dan pembentukan self control nya, apabila di lingkungan keluarga memberikan sebuah dukungan pada individu maka perilaku menyimpang akan sulit terjadi.
- b. Teman sebaya, teman juga merupakan sebuah pengaruh yang sangat besar pada pembentukan *self control* seseorang ketika seseorang tersebut memasuki lingkungan sosial.
- c. Lingkungan tempat tinggal, lingkungan tempat tinggal juga sama-sama memiliki peran yang penting dalam pembentukan self control seseorang karena disini lah tempat dimana individu tinggal dan bergaul.⁴⁷

⁴⁵ Ghufron, M.N & Rini, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2010, h.32

⁴⁶ Ghufron, M.N & Rini, *Teori-Teori Psikologi*....., h.32.

⁴⁷ Iga Serpianing Aroma, Dewi Retnosuminar, *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja* hal. 4

Terdapat beberapa faktor lain yang dapat menjadi pengaruh dalam pengendalian diri atau kontrol diri, yaitu:

- 1) orientasi religius, faktor pertama yang dapat mempengaruhi pengendalian diri adalah orientasi religius seseorang. Menurut Bergin, orientasi religius sebagai faktor pengendalian diri memiliki berbagai konsekuensi yang bersifat positif termasuk variabel kepribadian. Berikut beberapa contohnya seperti kecemasan, kontrol diri, keyakinan irrasional, depresi hingga sifat kepribadian lainnya. Orientasi religius sendiri juga berkorelasi secara positif dengan pengendalian diri.
- 2) pola asuh orang tua, faktor kedua yang dapat mempengaruhi pengendalian diri adalah pola asuh orang tua. Dimana, dengan adanya sikap disiplin yang diterapkan orang tua merupakan suatu hal penting karena dapat menanamkan serta mengembangkan nilai kontrol diri pada seseorang. Dengan begitu, seseorang dapat mempertanggungjawabkan segala tindakan yang diperbuatnya baik positif maupun negatif.
- 3) faktor kognitif, faktor ketiga yang dapat mempengaruhi pengendalian diri adalah faktor kognitif. Hal ini dikarenakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri seringkali dipengaruhi berbagai perencanaan untuk melakukan sebuah tindakan akan sesuatu.⁴⁸

Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu sangatlah dituntut dalam mengendalikan dirinya sendiri. Hal tersebut karena manusia ialah

⁴⁸ Gramedia.com. "Panduan Pengendalian Diri/Self Control". Diakses Pada Tanggal 05 Juli 2023 Pada Pukul 21.30.

mahluk sosial, yang tidak mampu berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang-orang dilingkungannya. Kontrol diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu.⁴⁹

Berbagai problematik yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, misalnya dalam pendidikan masih banyak ditemukan permasalahan siswa terhadap belajar dikarenakan kurangnya kontrol diri pada perilakunya. perilaku yang dimaksud disini yaitu menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga mempengaruhi nilai akademik siswa. Dalam hal ini *self control* sangat dibutuhkan karena dengan *self control* dapat membuat siswa lebih mengontrol diri akan perilaku-perilaku yang merugikan dirinya sendiri.

Untuk dapat membantu meningkatkan *Self control* pada remaja peran dari guru BK selaku konselor di sekolah sangatlah diperlukan agar dapat menghindarkan siswa dari perilaku-perilaku yang negatif. Namun pada kenyataannya masih banyak guru yang menemukan kendala ketika meningkatkan *Self control* siswa, seperti yang dijabarkan oleh Emalia bahwa guru kurang

⁴⁹ Ramadona Dewi Marsela & Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor"..... Hal-66.

memahami keterkaitan antara *Self control* dengan tingkat kemampuan belajar siswa, sehingga masih adanya anggapan bahwa hanya ketuntasan belajar yang digunakan sebagai tolak ukur dalam proses pembelajaran serta dalam meningkatkan *Self control* siswa, guru masih terkendala oleh faktor-faktor lainnya seperti perbedaan sifat dan karakter yang dimiliki setiap siswa, dan pengaruh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar siswa itu sendiri.

Tingkat *Self control* yang rendah dapat menimbulkan perilaku yang buruk seperti perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, hal ini sejalan dengan penelitian dari Emalia yang menjabarkan guru BK berperan penting dalam mengembangkan potensi pengendalian diri yang tinggi pada siswa. Guru BK perlu terus melatih dan mengembangkan kemampuan *Self control* siswa untuk menghindari penurunan kemampuan *Self control*, perlu waktu yang relatif lama untuk memperbaiki kemampuan *Self control* siswa jika kemampuan *Self control* tersebut menurun.

Untuk dapat meningkatkan *Self control* siswa maka guru BK dapat memberikan berbagai layanan BK kepada peserta didik, misalnya layanan informasi atau Klasikal tentang pentingnya pengendalian diri dalam pembelajaran, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan yang lainnya tentang manfaat pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, dan layanan konseling pribadi atau individu bagi siswa yang tidak dapat mengendalikan diri.

Meski harus didukung dengan jenis layanan lain, namun layanan tersebut sesuai untuk meningkatkan *Self control* pada siswa.⁵⁰

A. Perilaku Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Berarti, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Dan orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.⁵¹

Solomon dan Rothblum (dalam Sadewa) mendefinisikan bahwa prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja.⁵² Dari definisi tersebut, maka dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

⁵⁰ Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi, dkk. “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa”. (Jurnal Bimbingan Konseling, 2021), Universitas Pendidikan Ganesha. Vol.6, No.1.

⁵¹ Piers Steel, “The Nature Of Procrastination : Meta-Analytic And Theoretical Of Queentestional Self-Regulatory Failure” (Journal Of Psuchological Bulletin)

⁵² Jonathan Brian Sadewa. “Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik....h. 4

Schouwenburg (dalam Prawitasari dan John) mengatakan penundaan dapat dimaknai sebagai kecanduan ketika imbalan dan hukuman diterima akibat penundaan masih dinilai positif daripada tidak menunda. Sebagai contoh ketika perilaku penundaan yang dilakukan seseorang dianggap sebagai ciri kesibukan, maka seseorang akan terus melakukan penundaan agar dipandang sebagai seseorang yang sibuk dan banyak dibutuhkan.⁵³

Prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini dapat dikatakan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Silver (dalam Setyadi) berpendapat bahwa seorang procrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.⁵⁴ Penundaan tersebut sering kali menyebabkan siswa gagal menyelesaikan tugas pada tepat waktu. Berbeda dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan terhadap takut gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang dan melawan *control*, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.⁵⁵

⁵³ Prawitasari dan John E, "*Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin*", (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 91.

⁵⁴ Pratiwi Setyadi, "*Pengaruh Fear Of Failure Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Berasal Dari Program Akselerasi*", Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan Vol. 3.

⁵⁵ Watson, D. C. *procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. Personality and Individual Differences*, 2001. 30(1).

Wolter mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.⁵⁶ Fernando mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik.⁵⁷

Menurut Santrock, prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompoten. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.⁵⁸

Menurut Jannah prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁵⁹ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang dilakukan oleh seseorang dalam bidang akademik yang

⁵⁶ C. A, Wolters. "Understanding Procrastination from a Self regulated Learning Perspective". Journal of Educational Psychology (2003), 95, 179 –187.

⁵⁷ F. Fernando & I. K, Rahman. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa". Jurnal Edukasi, (2016), Vol. 2(2), hlm. 215-236.

⁵⁸ Santrock. J, W.. "Psikologi Pendidikan Educational Psychology". Alih Bahasa Dianan Angelica. Salemba Humanika(2008) : Jakarta

⁵⁹ Alifiah., Ellis., R Jannah. "Analisis Manajemen Kesan Pengguna Facebook (Analysis Of Impression Management Facebook Users)". Jurnal E Sos (2014) Pol,1 (1):90-109

menyebabkan seorang itu mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas formal maupun informal.

Menurut Mehmet Kandemir, perilaku prokrastinasi akademik cukup umum dikalangan siswa. Siswa tidak dapat menunjukkan kinerja nyata mereka dalam proses pembelajaran dan mereka gagal karena perilaku menunda-nunda, dan dikatakan pula menyebabkan ketidakhahagiaan akademik dan stress dan menimbulkan hasil negatif dari perilaku ini.⁶⁰

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli tentang prokrastinasi, maka dapat disimpulkan bahwasannya prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi dan pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal untuk menyelesaikannya.

Penelitian Wijaya dan Widodo, tentang "Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati" menunjukkan tingkat perbedaan prokrastinasi siswa SMA dan MA. Siswa MA lebih tinggi prokrastinasi akademik dibandingkan dengan siswa SMA. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kontrol diri (*self control*).⁶¹

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, oleh demikian penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi

⁶⁰ Mehmet Kandemir, "Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic SelfEfficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152 (2014): 188-189.

⁶¹ M.S Wijaya & P.B Widodo. "Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati". *ejournal3.undip.ac.id* (2013), Diakses pada Tanggal 11 Juli 2023.

akademik. Ferrari, Johnson dan McCown (dalam Lesmana) juga mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan juga selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.⁶²

2. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi: kondisi fisik individu Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang, kondisi psikologis individu Milgram dan Tenne (dalam Ghufron dan Rini) menemukan kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.

b. Faktor Eksternal

faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain: gaya pengasuhan orang tua hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi, kondisi lingkungan Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya⁶³

⁶² Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd., “*Bimbingan dan Konseling Belajar*”, Jakarta, Prenada Media, 2022, h.173-175

⁶³ Ghufron, M.N & Rini, *Teori-Teori Psikologi*.....h.164

Secara umum penyebab prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara khusus prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh : (1) buruknya pengelolaan waktu, Prokrastinasi disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk. Prokrastinator tidak mampu mengelola waktu secara bijaksana. (2) kesulitan konsentrasi, Prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh kesulitan prokrastinator dalam memfokuskan diri, konsentrasi dalam mengerjakan tugas. (3) kepercayaan yang irasional, Takut gagal sebelum mencoba merupakan kepercayaan irasional yang paling menonjol sebagai penyebab prokrastinasi akademik. (4) kebosanan terhadap tugas, Kebosanan bisa menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Tugas yang menumpuk bisa mengakibatkan jenuh, bosan. (5) sulit mengambil keputusan, Prokrastinasi juga disebabkan oleh ketidakmampuan prokrastinator dalam mengambil keputusan tugas mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu, manakala banyak tugas akademik yang harus diselesaikan. (6) kurang asertif, Kurang asertif berhubungan dengan sikap pasif prokrastinator. Mereka tidak mau meminta bantuan kepada orang lain saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas. (7) menginginkan sesuatu yang *perfect*, Prokrastinasi akademik mampu juga disebabkan sifat perfeksionis prokrastinator, mereka menetapkan standar yang tinggi, atau hasil yang sempurna.⁶⁴

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (dalam Juliawati) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu: kecemasan atau ketakutan, sulit mengambil keputusan, pemberontakan

⁶⁴ Guru BK.com. “*Prokrastinasi Akademik, Dampak dan Cara Mengatasinya*”. Diakses pada Tanggal 13 Juni 2023 Pada Pukul 22.30.

(penolakan), kurang assertive, takut gagal, menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis.⁶⁵

Faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik teridentifikasi sebagai berikut; “manajemen waktu.” Para procrastinator tidak dapat memahami tujuan-tujuan yang hendak dicapai, lalu para pelaku pun menyiratkan keraguan dalam prioritas, tujuan, dan objektivitas. Maka dari itu, para perilaku prokrastinasi menyampingkan tujuan utamanya dalam mengerjakan tugas dengan aktivitas lainnya. Dari dampak tersebut, pada akhirnya procrastinator mengerjakan pekerjaan atau tugas menjadi tidak tertata dengan baik, dan tidak disiplin dalam waktu yang ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa pelaku tidak dapat memenejemen waktu mereka dengan baik.

Ketidakmampu dalam berfikir atau konsentrasi dengan mempunyai tingkat kesadaran yang kurang merupakan alasan lain dalam perilaku menunda. Salah satu contohnya bisa disebabkan dengan perilaku menyimpang pada lingkungan sekitar, seperti halnya kurang rapihnya pada meja belajar, berisiknya di lingkungan belajar, menyelesaikan tugas ditempat yang kurang nyaman.

Ferrari, Jonhson, dan Mc Cown (dalam Mulyana) mengatakan penyebab yang melatarbelakangi perilaku prokrastiasi perilaku prokrastinasi adalah; (a) Terdapat pemikiran yang tidak rasional dari procrastinator, yaitu menganggap yakni sebuah pekerjaan atau tugas wajib dikerjakan dengan perfect (b) Terdapat tekanan berupa kecemasan karena kebiasaanya dalam melakukan suatu hal dinilai atau dievaluasi, kekalutan akan kegagalan dan sulit untuk mengambil tindakan,

⁶⁵ Juliawati Dosi. “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling/Konselor Dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah”. Jurnal Ilmu Pendidikan 2016. Vol. 1 (2). (diakses pada 11 juli 2023)

atau karena mengandalkan kemampuan orang lain yakni menyelesaikan tugas yang dimilikinya. (c) Lalai dan tidak mengatur waktu dengan baik, sehingga ia enggan untuk menyukai dan menarjakan tugasnya. (d) Diadakannya “punishment” dan “reward” menjadi salah penyebab terjadinya prokrastinasi, Mereka berpendapat bahwa hal demikian akan membuat tugasnya tidak sempurna, sehingga mereka (siswa) tidak mengerjakannya dengan cepat dan dinanti-nanti untuk mengejakannya. (e) Lingkungan juga menjadi salah satu faktor, penyebabnya adalah tidak pekanya dari lingkungan sekolah dan keluarga terhadap para siswa dan mereka menjadi seorang procrastinator. (f) Penumpukan tugas, tugas yang tertumpuk karena banyaknya tugas yang diberikan secara bertubi-tubi atau tugas yang didapat tidak langsung dikerjakan dan mendapatkan tugas baru lagi dari pelajaran lain. Maka dari itu tertundanya tugas yang satu akan berdampak tertundanya tugas selajutnya.⁶⁶

Dalam penelitiannya Solomon dan Rothblum, bahwa mereka mengemukakan sebuah faktor dalam prokrastinasi akademik yaitu, pada faktor pertama yang memiliki tingka frekuensi korelasi hampir 50% adalah takut gagal (*fear of failure*). Dalam hal ini mengidentifikasi sebagai bentuk kecemasan tentang memenuhi harapan orang lain (kecemasan evaluasi), kekhawatiran tentang memenuhi harapan seseorang, standar diri (perfeksionis), dan kurangnya standar percaya diri. Pada penelitian ini juga dibahas adalah kesulitan dalam mengatur waktu (menejemen waktu), *perceived aversiveness of the task* (mengaggap tugas

⁶⁶ Mulyana, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling.”, hal 48

adalah suatu hal yang tidak menyenangkan), serta hal respons yang diinginkan secara sosial (lingkungan).⁶⁷

Bernard (dalam Sutriyono dkk) mengungkapkan bahwa terdapat 10 faktor yang melekat pada terjadinya prokrastinasi. Kesepuluh faktornya ialah “Kecemasan (*anxiety*)”, “Pencelaan terhadap diri (*self-depreciation*)”, “Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan” (*low discomfort tolerance*), “Pencarian kesenangan atau kenyamanan” (*pleasure-seeking*), “Kurang dalam pengaturan waktu” (*time disorganization*), “Lingkungan yang kurang teratur dan mendukung” (*environmental disorganization*), “Pendekatan yang lemah terhadap tugas” (*poor task approach*), “Kurang mampu memberikan ketegasan” (*lack assertion*), “Permusuhan dengan orang lain” (*hostility with others*), “Kondisi tertekan dan kelelahan” (*stress and fatigue*).⁶⁸

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor dari luar diri individu. Faktor internal dan eksternal dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor internal dan eksternal.

⁶⁷ Solomon and Rothblum, “*Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates.*”, hal 507

⁶⁸ Sutriyono, Riyani, dan Berta Prasetya, “*Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B*”, Satya widya, Vol.28, No.2, desember 2012

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan stell (dalam Kardinata dan Sia) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.⁶⁹ Aspek-aspek tersebut berupa :

- a. *Perceived time* (gagal menepati *deadline*), individu yang melakukan penundaan pengerjaan tugas hingga melampaui batas waktu yang ditentukan. Individu tersebut tidak berorientasi pada masa mendatang, sehingga ia menjadi tidak tepat waktu karena gagal memperhitungkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.
- b. *Intention-action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja actual), perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang dihasilkan. Sesungguhnya individu sangat ingin mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu, namun tetap saja mereka mengerjakan saat mendekati tenggat waktu.
- c. *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), procrastinator akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dan cevas akibat perilaku menunda-nunda.
- d. *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan), adanya keraguan terhadap kemampuannya dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik dalam teori Solomon dan Rothblum, sebagaimana yang telah disebutkan dalam buku H. Andi Thahir MA., Ed. Didalam beberapa indikator diantaranya yaitu; selalu mengabaikan tugas dengan

⁶⁹ Kartadinata, I & Sia, T. "prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu". Dalam *Jurnal Anima, Indonesia Psychological*. 2008. Vol.23, No.3

harapan tugas tersebut akan lewat saja, meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau mengharapkan kemampuan orang lain, lebih mendahulukan game ketimbang mengerjakan tugas.⁷⁰

Tuckman (dalam Sadewa), salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek yakni (1) gambaran diri secara umum mengenai kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, (2) kecenderungan untuk memiliki kesulitan melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan (3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan sulit yang dialami.⁷¹

Spesifikasi prokrastinasi akademik menurut Millgram (dalam Mulyana) merupakan perilaku spesifik yang meliputi: (a) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas; (b) menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas; (c) melibatkan suatu tugas yang dipresepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga; (d) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya.⁷²

⁷⁰ Andi Thahir MA., Ed. D, Farida, S. Kons “Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik”. h. 59

⁷¹ Jonathan Brian Sadewa. “ Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik....Hal.5.

⁷² Siti Mulyana. “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”. Jurnal Ilmiah Counsellia. Vol. 8 (1, 2018). (diakses pada 11 juli 2023)

B. Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Mancini (dalam Rahmawati), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal yaitu; dampak internal, beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berpikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berpikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugastugasnya. Dampak eksternal, Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi, lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.⁷³

Menurut Waqar, dkk dapat menjadikan waktu terbuang sia-sia karena harus menunda pekerjaan sehingga ketepatan untuk memperhitungkan penyelesaian tugas menjadi kesulitan, membatasi keunggulan dan kapasitas potensi individu unggul dalam karir dikemudian hari sehingga sangat penting bagi individu untuk segera mengambil tindakan dengan tidak menunda-nunda tugas.

Berdasarkan pendapat dari tokoh tersebut, maka disimpulkan bahwa dampak perilaku *prokrastinasi* adalah membatasi karya sebagai potensi individu

⁷³ Mela Rahmawati. "Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta". Skripsi. FIP-UNY. (2011).

untuk nantinya dikemudian hari menjadi pribadi yang unggul dalam karir kehidupannya.⁷⁴

Dampak lain dari prokrastinasi akademik ini adalah rasa kecemasan yang terus-menerus karena banyaknya tugas yang menumpuk bahkan membuat seseorang depresi karena beban yang ditanggung terlampaui banyak, selain itu dengan adanya batas waktu pengumpulan/*deadline* juga meningkat rasa cemas karena batas waktu yang dimiliki dan tidak mampu untuk menyelesaikan tepat waktu, oleh karena itu perilaku prokrastinasi akademik ini dapat merusak kinerja akademik seseorang sehingga hasil belajar yang didapat buruk dan kepercayaan diri yang rendah.⁷⁵

Perilaku prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak bagi pelakunya. Menurut Burka & Yuen (dalam Mohammad & Herman), dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak negatif yaitu pengaruh kuat yang mendatangkan akibat negatif pada seseorang maupun kelompok tertentu. Dampak tersebut berupa munculnya penyesalan karena telah menunda mengerjakan tugas, munculnya penyesalan ini dapat didasari karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas dilakukan dengan sadar dan sengaja oleh individu sendiri. Penyesalan juga muncul karena banyak waktu luang atau waktu kosong yang tidak digunakan sebaik-baiknya. Perilaku prokrastinasi akademik selain berdampak negatif juga memiliki dampak positif bagi pelakunya.

⁷⁴ Waqar, S., dkk, *Impact of Procrastination and Academic Motivation on Academic Self-Efficacy among University Students*, *Journal Humanities And Social Science*, 2016, h.7

⁷⁵ Deni Oktariska Caniago, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik*.....h. 17-18.

Sedangkan dampak positifnya ialah dapat meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas pada saat mendekati deadline pengumpulan tugas, dikarenakan dikejar oleh deadline waktu pengumpulan tugas yang semakin dekat sehingga memicu semangat dalam diri individu ketika mengerjakan tugas. Selain itu juga membuat bertambahnya informasi mengenai materi tugas yang tidak diketahui, sehingga tugasnya dapat segera terselesaikan.⁷⁶

Menunda menyelesaikan tugas tentu memiliki dampak yang negatif bagi pelakunya, dan ini memberikan kerugian yang cukup berdampak pada produktivitas serta kesuksesan seseorang. Ada empat dampak prokrastinasi akademik yaitu :

- a. Nilai tidak sesuai standar, disekolah setiap pelajaran memiliki standar nilai masing-masing yang telah ditentukan. Ini akan berpengaruh pada prestasi akademik yang diraih oleh siswa.
- b. Stres, dampak prokrastinasi juga berpengaruh terhadap psikologis manusia. Pelaku prokrastinasi bisa mengalami stres akibat apa yang diinginkan tidak tercapai atau mendapat desakan dari pihak tertentu seperti teman tugas kelompok atau guru.
- c. Produktivitas menurun, kebiasaan menunda menyelesaikan pekerjaan atau tugas akan menurunkan tingkat produktivitas seseorang. Banyak waktu yang digunakan untuk melakukan hal-hal yang tidak penting atau terbuang sia-sia.

⁷⁶ Nur Ikram Mochammad Burhan & Herman. *“Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)”*. ISSN 123-4567. Makassar: Universitas Negeri Makassar , 2019.

d. Melanggar hukum, dampak prokrastinasi yang secara tidak sadar bagi para pelajar atau pelaku yang sering melakukan prokrastinasi akan berakhir dengan perilaku melanggar hukum. Contohnya adalah perilaku mencontek, penipuan, dan plagiatisme.⁷⁷

Prokrastinasi akademik membawa dampak negative bagi siswa yang melakukannya. Arliani (dalam Wahyuni) menyatakan, “Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal Karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya”.⁷⁸ Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa.

Prokrastinasi memberikan dampak berbagai hal yang merugikan bagi pelakunya. Akibat dari prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron dan Rini R) yaitu ; Tugas tidak terselesaikan, maksudnya adalah tugas yang dikerjakan mungkin bisa terselesaikan akan tetapi hasilnya tidak memuaskan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar

⁷⁷ Uswatun Hasanah, *4 Dampak Negatif dan Faktor Prokrastinasi Akademik. Avoid Procrastination*. Diakses Pada Tanggal 12 Juni 2023 Pada Pukul 21.30

⁷⁸ D. W., Wahyuni & Muhari. “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya”. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4 (3, 2014). (diakses pada 11 juli 2023)

batas waktu sehingga kurang teliti dalam mengerjakannya. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikannya tugas tersebut. Tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal. Waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama. Pada siswa dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, memotivasi belajar rendah serta rasa percaya diri yang rendah.⁷⁹

Selain dampak, Perilaku prokratinasi akademik dapat dicegah dan diatasi dengan langkah yaitu; menentukan tujuan secara jelas, menyederhanakan pekerjaan yang besar atau kompleks, melakukan evaluasi diri, bersikap realistic, manajemen waktu, *reward* dan *punishment*, bersikap positif, kemauan untuk berubah⁸⁰

Cara mengatasi prokratinasi memiliki beberapa tahap lain yaitu; pertama, membentuk kelompok belajar, dalam sebuah penelitian eksperimen menghasilkan bahwa dengan cara membuat kelompok belajar dapat membantu mengurangi kecenderungan prokratinasi akademik. Dengan adanya kelompok belajar, siswa dapat bertanya atau melakukan diskusi dengan teman sekelompoknya. Kedua, manajemen waktu, manajemen waktu diperlukan dalam segala kegiatan dari formal dan nonformal termasuk juga dalam pengerjaan tugas akademik. Ketiga, yakin terhadap diri sendiri, Kurangnya keyakinan bahwa dirimu bisa

⁷⁹ Nur Ghufro dan Rini Risnawati. "Teori-Teori Psikologi". Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2011.

⁸⁰ Guru BK.com. "Prokratinasi Akademik, Dampak dan Cara Mengatasinya". Diakses pada Tanggal 13 Juni 2023 Pada Pukul 22.30.

melakukannya dapat membuat pekerjaan itu semakin tertunda. Sebuah studi mengatakan bahwa keyakinan diri dapat membantu seseorang mengurangi prokrastinasi. Keempat, berani mencoba, Istilah *trial and error* mungkin tepat untuk menggambarkan bahwa jangan takut untuk mencoba. Dengan berani mencoba berarti kita bisa mengambil pengetahuan atau pengalaman belajar. Kelima, menentukan prioritas, dibutuhkan prioritas agar bisa manajemen pengerjaan tugas agar tidak tertunda atau sampai terlambat dalam mengumpulkan. Dengan mengurutkan prioritas siswa akan terhindar dari perilaku prokrastinasi. Keenam, tidak menyepelekan tugas, dengan adanya komitmen dan tanggung jawab dalam pengerjaan tugas maka perilaku prokrastinasi dapat diminimalisir.⁸¹

⁸¹ Feny Lestari, "Waspada Bahaya Prokrastinasi Akademik Pada Siswa". Vol. 4, Widyasari Press, November 2020, No. 11

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, akan tetapi pada penelitian ini peneliti mengambil teknik pengambilan sampel yaitu teknik purposive sampling, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁸²

Jenis penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian pra eksperimen. Dalam penelitian pra eksperimen ini, ada perlakuan (*treatment*) yang diberikan. Menurut Sugiyono, metode penelitian pra eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. diberikan teknik *self control* melalui posttest.

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan one group pretest-posttest design. Metode one group pretest-posttest design adalah satu kelompok tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Dalam rancangan ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*).

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 14

Kemudian objek yang terpilih untuk diberikan perlakuan sebanyak 3 kali dengan menggunakan teknik *self control*. Kemudian peneliti melakukan pengukuran kembali untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*).

Perbedaan antara O1 dan O1 dengan (O1- O1) diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperimen. Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Rancangan Prosedur Penelitian Pra-eksperimen
dengan *one group pre test - post test design*:

<i>pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O₁	X	O₂

Keterangan:

- O1 : Pengukuran pertama (pretest) untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan instrumen skala psikologis dan test
- X : Pemberian perlakuan (treatment), yaitu pemberian teknik self control untuk siswa di MAN 2 Banda Aceh.
- O2 : Pengukuran kedua (posttest) untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberi perlakuan dengan menggunakan instrumen skala psikologis dan test.

Dalam penelitian pra eksperimen ini, peneliti memberikan perlakuan kemudian dilihat perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1. *Pretest*

Pretest akan dilakukan pada siswa kelas XI di MAN 2 Banda Aceh dengan instrumen berupa skala prokrastinasi akademik. Tujuan *pretest* diberikan adalah untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAN 2 Banda Aceh sebelum diberi *treatment* atau perlakuan.

2. *Treatment*

Pemberian *treatment* atau perlakuan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *self control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI MAN 2 Banda Aceh. Dalam pemberian *treatment* ini pada penelitian ini diberikan melalui pemberian teknik *self control* yang akan diberikan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 45 menit. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan materi atau pemahaman tentang prokrastinasi akademik, pada pertemuan kedua peneliti memberikan teknik *self Control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dan pertemuan ketiga peneliti mengulangi kembali materi yang telah diberikan melalui teknik *self control* untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta didik setelah diberikan teknik tersebut.

3. *Posttest*

Posttest ini adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari penerapan teknik *self control* untuk mengetahui adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Post test ini diberikan setiap akhir pemberian *treatment*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Definisi populasi menurut Hadi menyatakan bahwa populasi yaitu sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Sedangkan menurut Arikunto, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari kedua pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Pengertian lain menyatakan bahwa populasi yaitu sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai perilaku yang sama.⁸³ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA-1 di MAN 2 Banda Aceh yang berjumlah 33 orang siswa. Populasi dalam penelitian adalah 33 orang, populasi dapat dilihat pada tabel 3.2

Tabel 3.2
Jumlah Anggota Populasi Penelitian Siswa Kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh

Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Peserta didik
XI IPA-1	7	26	33

Pertimbangan peneliti mengambil kelas XI IPA-1 berdasarkan saran dari guru BK dan laporan guru Mata Pelajaran kepada guru BK yang ada di MAN 2 Banda Aceh, dengan alasan kelas XI IPA-1 merupakan kelas yang mempunyai siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

⁸³ Indryastuti Wulaningsih, *Efektivitas Positive Self Terhadap Motivasi belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016) h. 53

2. Sampel

Menurut Hadi, sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Sedangkan menurut arikunto sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang di teliti. Jadi dapat di simpulkan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan di teliti dan mewakili populasi. Peneliti mengambil sampel melalui kriteria yang di tentukan oleh peneliti.

Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling*, yaitu teknik sampling yang pengambilan sampelnya tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, yaitu siswa memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan keadaan peneliti, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang di teliti.⁸⁴

Alasan peneliti menggunakan *Purposive sampling* adalah untuk menentukan sampel melalui kriteria yang peneliti tentukan untuk melihat siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Adapun kriterianya sebagai berikut:

- a. Terlambatnya mengumpulkan tugas sekolah
- b. Merasa terbebani mengerjakan tugas
- c. Kurang percaya diri saat mengerjakan tugas
- d. Tidak dapat memanfaatkan waktu luang
- e. Lebih senang melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas
- f. Tidak dapat mengatur waktu

⁸⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)*. (Bandung: Alfabeta, 2017). h. 301

- g. Tidak adanya dorongan internal dan eksternal saat mengerjakan tugas
- h. Sering menunda-nunda mengerjakan tugas

Sampel penelitian adalah 8 (delapan) siswa. Keseluruhan sampel terdiri dari 5 (lima) siswa perempuan dan 3 (tiga) siswa laki-laki. Siswa yang dipilih adalah siswa yang memiliki kriteria yang diinginkan oleh peneliti dalam mencapai tujuan penelitian yang sesuai dengan tujuan dan maksud peneliti, serta memiliki memiliki hasil skor pretest perilaku prokrastinasi akademik tertinggi dari seluruh siswa kelas XI IPA-1 Man 2 Banda Aceh yang menjadi populasi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses dalam sebuah penelitian dan merupakan bagian yang paling penting dan paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian untuk mendapatkan data.⁸⁵ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan skala likert.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Pernyataan		Jumlah
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	<i>Perceived time</i> (gagal menepati deadline).	Tidak menyelesaikan tugas.	1,2	3,4,5,6	6
		Tidak tau caranya memprediksi waktu.	7,8,9,10	11,12,13	7

⁸⁵ Syafrida Hafni Sahir. *Metodologi Penelitian*. (Yogyakarta : KBM Indonesia, 2021).
h.28

	<i>Intention-action</i> (kesenjangan antara rencana dan kinerja actual).	Tidak konsisten / selalu menunda tugas pelajaran yang diberikan guru.	14,15, 16,17	18,19, 20, 21, 22, 23	10
	<i>Emotional distress</i> (rasa tertekan saat menunda tugas).	Perasaan tidak menyenangkan dalam menunda dan mengerjakan tugas.	24,25	26,27, 28,29, 30,31, 32,33, 34,35	12
	<i>Perceived ability</i> (persepsi terhadap kemampuan).	Takut gagal apabila menunda mengerjakan tugas.	36,37, 38,39	40,41, 42,43	8
		Ragu terhadap kemampuan diri sendiri.	44,45	46,47, 48,49, 50	7
Total					50

1. Skala

Skala yang di gunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data tentang mereduksi prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Skala yang akan digunakan yaitu *skala likert*. Isi skala/angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari angket penelitian Cut Fitri Aya Sophiea (2021). Adopsi angket prokrastinasi akademik menyesuaikan dengan aspek yang digunakan. *Skala likert* yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Alternatif pilihan angket prokrastinasi akademik adalah sangat setuju (SS),

setuju(S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Berikut ini kategori pemberian skor alternatif jawaban :

Tabel 3.4
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No.	Item	Nomor Item	
		Favourable	Unfavourable
1.	Sangat setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Kurang setuju	3	3
4.	Tidak setuju	2	4
5.	Sangat tidak setuju	1	5

a) Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu nilai yang membuktikan tingkat-tingkat kevalidan dan fondasi dalam suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid jika mempunyai validitas yang tinggi, dan sebaliknya dikatakan yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Rumus yang dapat digunakan untuk menghitung validitas yaitu rumus korelasi yang di kemukakan oleh pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment*, rumusnya pada tabel 3.4.⁸⁶

Tabel 3.5
Rumus Validitas Instrumen

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

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = jumlah total skor x

$\sum y$ = jumlah total skor y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

⁸⁶ Syafrida Hafni S. Metodologi Penelitian. (Yogyakarta : KBM Indonesia, 2021). h. 32

Instrumen yang diuji validitas dalam penelitian yaitu skala perilaku prokrastinasi akademik. Pengujian validitas dilakukan setelah dilakukan uji coba instrumen. Pengujian validitas dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program Excel. Hasil perhitungan validitas tersebut selanjutnya dianalisis dengan tabel koefisien korelasi. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (uji dengan dua signifikan 0,05), maka instrument berkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dinyatakan valid. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (uji dua sisi dengan 0,05), maka instrument atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dan dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 50 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 siswa dari 50 item diperoleh 30 item yang valid dan 20 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3.6:

Tabel 3.6
Hasil Penimbangan Angket Pengungkap Perilaku
Prokrastinasi Akademik

kesimpulan	Item	jumlah
Valid	1,2,3,7,8,9,10,11,12,13,15,16,17,18,19,10,23 ,26,27,30, 31,32,33,34,35,38,40,44,45,49	30
Tidak valid	4,5,6,14,21,22,24,25,28,29,36,37,39,41,42, 43,46,47,48,50	20

b) Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas bertujuan untuk melihat sebuah instrumen atau mengukur hasil suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument sudah baik dan dapat diandalkan. Realibilitas instrument suatu alat

ukur dapat dikatakan reliabel bila alat tersebut dapat digunakan dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan dan selalu menunjukkan hasil yang sama.

Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan Cronbach's Alpha dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus dalam tabel 3.7 :⁸⁷

Tabel 3.7
Rumus Reliabilitas Instrumen

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha^2} \right)$$

Keterangan:

r = Koefisien reliabilitas

k = Jumlah pernyataan

α^2 = Varian total

$\sum \alpha_b^2$ = Jumlah varian butir.

Sama halnya dengan validitas, reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Dimana hasil yang didapatkan dari responden dimasukkan ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien alpha (α). Kemudian dibandingkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha (α) untuk instrumen yang reliabel. Kategori koefisien reliabilitas Guilford, dapat dilihat pada tabel 3.8:

Tabel 3.8
Kategori Reliabilitas Instrumen

Alpha	Reliabilitas
α 0,80-1,00	Sangat Tinggi
α 0,60-0.80	Tinggi
α 0.20-0.40	Rendah
α 0,00-0,20	Sangat Rendah

⁸⁷ Syafrida Hafni S. *Metodologi Penelitian ...*, h. 33

Tabel 3.9
Output Uji Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	interpretasi
0.915147826	Sangat Tinggi

Sumber: *Output* data dari Microsoft Excel.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu kegiatan analisis data dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Analisis data mengelompokkan data berdasarkan variabel, menyajikan data dari variabel yang diteliti, melakukan perhitungan agar menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Data yang terkumpul tanpa dianalisis menjadi tidak berarti dan tidak bermakna oleh karenanya analisis data menjadi tahapan yang penting.⁸⁸ Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t (treatment).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mencari tahu apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal.⁸⁹ Uji normalitas adalah data harus berdistribusi normal untuk variabel dalam taraf probabilitas (sig) 0,05. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas adalah sebagai berikut: jika $\text{sig} \geq 0.05$ maka data berdistribusi

⁸⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2018). h. 147

⁸⁹ Endang Sri Utami, dkk. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. (Yogyakarta: SIBUKU MEDIA, 2017). hlm.80

normal jika $\text{sig} \leq 0.05$ data tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25 dengan taraf signifikan 0.05 atau 5%.

2. Uji-T.

Uji-T merupakan uji perbedaan, uji-t digunakan untuk membandingkan perbedaan (rata-rata) hasil dari dua sampel.⁹⁰ Data yang digunakan pada uji-t adalah data yang diperoleh dari pre-test dan post-test. Uji T hasil penelitian menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Uji-t bertujuan mengkaji penerapan dari treatment dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan.

⁹⁰ Endang Sri Utami, dkk. Dasar-Dasar Statistik..., h. 95

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Banda Aceh yang berlokasi di Jln. Cut Nyak Dhien, Kelurahan Lamteumen Barat, Kecamatan Jaya Baru, Kabupaten Banda Aceh. Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bernaung dibawah Kementerian Agama. Profil identitas MAN 2 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel 4.1 :

Tabel 4.1
Profil MAN 2 Banda Aceh

1	Nama Madrasah	Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh
2	Alamat Madrasah	Jln. Cut Nyak Dhien No. 590
3	No. Telepon/fax	0651-41105
4	Email	manduabnanad@yahoo.co.id
5	Website	https://man2bandaaceh.sch.id/
6	Kelurahan	Lamteumen Barat
7	Kecamatan	Jaya Baru
8	Kabupaten/kota	Banda Aceh
9	Provinsi	Aceh
10	Kode Pos	23236
11	NPWP	00.017.972.1.101.000
12	Nama Kepala Madrasah	Drs. Fardial
13	Status Madrasah	Negeri
14	Nomor Statistik Madrasah (NSM)	131111710002
15	NPSN	10113768
16	Tingkat Akreditasi	A
17	Bangunan Gedung	Permanen
18	Tahun Beroperasi	1992
19	Kepemilikan Tanah	Hak Pakai / Sudah Bersertifikat
20	Luas Tanah/Bangunan	5.719 M2 / 1.990 M2
21	Terletak Pada Lintasan	5.531164 / 95.297843
22	Kegiatan Belajar Mengajar	Pagi

23	Jarak Kepusat Kota	3 Km
24	Jumlah Guru/pegawai	62 Orang
25	Jumlah Siswa	612 Siswa
26	Jumlah Rombel	20 Rombel

1. Visi, Misi dan Tujuan MAN 2 Banda Aceh

Visi :

Unggul dalam prestasi dijiwai iman dan taqwa.

Misi :

- a. Mewujudkan sikap sadar dalam mengamalkan ajaran agama dan berakhlakul karimah.
- b. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, efisien dan berkualitas.
- c. Melaksanakan supervise terhadap kinerja madrasah.
- d. Mengarahkan setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya untuk dapat dikembangkan secara optimal.
- e. Menerapkan manajemen partisipasi dan peduli di lingkungan bagi siswa warga madrasah.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan profesionalisme tenaga pendidikan dan karyawan.
- g. Meningkatkan kegiatan ekstra kulikuler di bidang olahraga dan seni.
- h. Melengkapi sarana prasarana sesuai kebutuhan.
- i. Melaksanakan manajemen yang akuntabel dan profession.
- j. Terwujudnya lulusan yang berkualitas dan diterima di perguruan tinggi Negeri dalam maupun luar Negeri.

Tujuan :

Untuk menghasilkan peserta didik yang berkualitas dalam iman, taqwa dan berprestasi.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah faktor pendukung yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan data yang diperoleh, berikut keadaan sarana dan prasarana yang dimiliki MAN 2 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Fasilitas MAN 2 Banda Aceh

No	Jenis	Jumlah	Kondisi
1.	Ruang Kepala Sekolah	1	Sangat Baik
2.	Ruang Tata Usaha	1	Sangat Baik
3.	Ruang Guru	1	Sangat Baik
4.	Ruang Pengajaran	1	Baik
5.	Ruang Kesiswaan	1	Baik
6.	Ruang Osim	1	Baik
7.	Ruang Laboratorium Komputer	1	Sangat Baik
8.	Ruang Laboratorium IPA	1	Baik
9.	Ruang Bimbingan Konseling	1	Baik
10.	Ruang UKS	1	Baik
11.	Mushalla dan Ruang Serbaguna	1	Baik
12.	Perpustakaan	1	Baik
13.	Ruang Kelas	20	Baik
14.	Toilet Guru	2	Baik
15.	Toilet Siswa	5	Baik
16.	Gudang	1	Baik
17.	Kantin Sekolah	1	Baik
18.	Rumah Dinas Madrasah (penjaga)	1	Baik

Sumber : *Dokumen Madrasah dan Hasil Pengamatan Pada MAN 2 Banda Aceh.*⁹¹

⁹¹ Sumber : *Dokumen Madrasah dan Hasil Pengamatan Pada MAN 2 Banda Aceh* Tanggal 29 Agustus 2023.

3. Profil Prokrastinasi Siswa di MAN 2 Banda Aceh Tahun Ajaran 2023/2024

Bagian profil menggambarkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XI MAN 2 Banda Aceh berdasarkan profil secara umum, aspek dan indikator angket prokrastinasi akademik. Profil umum perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI MAN 2 Banda Aceh merupakan respon siswa terhadap kebutuhan pada aspek penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Gambaran keseluruhan perilaku prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Persentase perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh tahun ajaran 2023/2024 yang disajikan pada tabel 4.3:

Tabel 4.3
Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa
Kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	8	24,2
Sedang	23	69,6
Rendah	2	6,0
Jumlah	33	100%

Sumber: *output* data dari Microsoft Excel

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan persentase perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh, yang diwakili oleh 33 siswa menunjukkan sebanyak 8 siswa (24,2%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan siswa mencapai tingkat prokrastinasi akademik tinggi pada setiap aspeknya. Kemudian subjek penelitian yang berada

pada kategori sedang yaitu sebanyak 23 siswa (69.6%), artinya siswa mencapai tingkat prokrastinasi akademik sedang pada setiap aspeknya. Dan sebanyak 2 siswa (6,0%) dari jumlah populasi berada pada kategori rendah, artinya siswa sama sekali tidak memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

B. Hasil Penelitian Teknik *Self Control* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Di MAN 2 Banda Aceh

Perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat dilihat dari hasil perbandingan pretest dan posttest. Perubahan yang dimaksud adalah penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang berarti penerapan Teknik *Self Control* yang dilakukan dapat mengurangi frekuensi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Hasil perolehan data pada angket yang telah dibagikan kepada siswa terdapat 8 siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik kategori tinggi, 23 siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik kategori sedang, dan 2 siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik kategori rendah. Berdasarkan hasil dari perolehan skor kategori perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, dapat di kelompokkan berdasarkan rumus pada tabel 4.5:

Tabel 4.4
Standar Pembagian Kategori Pretes dan Posttes

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Nilai

Berdasarkan rumus data *pre-test*, peneliti mengelompokkan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada tabel 4.6:

Tabel 4.5
Kategori Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Rendah	$X < 53$
Sedang	$53 \leq X < 87$
Tinggi	$87 \geq X$

Sumber: *output* data dari Microsoft Excel

Tabel 4.6 menjelaskan setiap kategori memiliki batas nilai masing-masing, batas nilai >87 berada pada kategori tinggi, artinya siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi pada setiap aspeknya, menunjukkan siswa masih cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, siswa membutuhkan waktu lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas akademik sehingga mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, siswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Batas nilai <87 berada pada kategori sedang, yang artinya siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang pada setiap aspeknya, menunjukkan siswa masih cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik pada mata pelajaran tertentu, siswa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas pada beberapa mata pelajaran yang tidak dimengerti saja, siswa tidak memiliki perencanaan yang

baik dalam memperhitungkan waktu sehingga menimbulkan tidak konsisten dalam menyelesaikan tugas, siswa memiliki kesadaran akan pentingnya mengerjakan tugas-tugas akademik namun terkadang memiliki persepsi ragu terhadap diri sendiri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Sedangkan batas nilai <53 berada pada kategori yang rendah, yang artinya siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah pada setiap aspeknya, menunjukkan ketika dihadapkan dengan tugas akademik siswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas tanpa melakukan penundaan, siswa selalu menepati deadline sehingga tidak mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, memiliki perasaan yang menyenangkan mengerjakan tugas, siswa memiliki persepsi yang baik terhadap diri sendiri sehingga siswa tidak ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Data *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada tabel 4.7:

Tabel 4.6
Data *pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Siswa	Skor Pretest	%
1.	FF	101	67.3
2.	FDB	87	58.0
3.	MAR	104	69.3
4.	MNTR	94	62.7
5.	MAN	107	71.3
6.	NA	101	67.3
7.	SQAT	93	62.0
8.	ZS	91	60.7

Siswa berinisial FF memperoleh skor *pretest* sebesar 101 dengan (67.3%) artinya siswa berinisial FF memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak menyelesaikan tugas dan tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan

tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas.

Siswa berinisial FDB memperoleh skor *pretest* sebesar 87 dengan (58.0%) artinya siswa berinisial FDB memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu tidak memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu takut akan gagal dalam mengerjakan tugas dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial MAR memperoleh skor *pretest* sebesar 104 dengan (69.3%) artinya siswa berinisial MAR memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu tidak memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu takut akan gagal dalam mengerjakan tugas dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial MNTR memperoleh skor *pretest* sebesar 94 dengan (62.7%) artinya Siswa berinisial MNTR memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak menyelesaikan tugas dan tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki

perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Siswa berinisial MAN memperoleh skor *pretest* sebesar 107 dengan (71.3%) artinya siswa berinisial MAN memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak menyelesaikan tugas tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang tidak menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu takut gagal dalam mengerjakan tugas dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial NA memperoleh skor *pretest* sebesar 101 dengan (67.3%) artinya siswa berinisial NA memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak menyelesaikan tugas dan tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang tidak menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Siswa berinisial SQAT memperoleh skor *pretest* sebesar 93 dengan (62.0%) artinya siswa berinisial SQAT memiliki perilaku Prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak

menyelesaikan tugas dan tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tidak konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang tidak menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas

Siswa berinisial ZS memperoleh skor *pretest* sebesar 91 dengan (60.7%) artinya siswa berinisial ZS memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aspek dan indikatornya berupa tidak menepati deadline yaitu tidak menyelesaikan tugas dan tidak mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang tidak menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Tabel 4.7
Data *posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Siswa	Skor <i>Posttest</i>	%
1.	FF	48	0.32
2.	FDB	49	0.33
3.	MAR	58	0.39
4.	MNTR	59	0.39
5.	MAN	57	0.38
6.	NA	59	0.39
7.	SQAT	41	0.27
8.	ZS	54	0.36

Siswa berinisial FF memiliki skor *posttest* sebesar 48 dengan (0.32%) artinya siswa berinisial FF mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa menepati deadline yaitu menyelesaikan tugas dan

mampu memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tetap konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Siswa berinisial FDB memiliki skor *posttest* sebesar 49 dengan (0.33%) artinya siswa berinisial FDB mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu tidak takut gagal dalam mengerjakan tugas dan tidak ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial MAR memiliki skor *posttest* sebesar 58 dengan (0.39%) artinya siswa berinisial MAR mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu tidak takut gagal dalam mengerjakan tugas dan tidak ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial MNTR memiliki skor *posttest* sebesar 59 dengan (0.39%) artinya Siswa berinisial MNTR mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu

memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Siswa berinisial MAN memiliki skor *posttest* sebesar 57 dengan (0.38%) artinya siswa berinisial MAN mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa menepati deadline yaitu menyelesaikan tugas dan tau cara memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, dan tidak ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial NA memiliki skor *posttest* sebesar 59 dengan (0.39%) artinya siswa berinisial NA mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa menepati deadline yaitu menyelesaikan tugas dan tau cara memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tetap konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Siswa berinisial SQAT memiliki skor *posttest* sebesar 41 dengan (0.27%) artinya siswa berinisial SQAT mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa menepati deadline yaitu menyelesaikan tugas dan tau cara memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual yaitu tetap konsisten dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, persepsi terhadap kemampuan yaitu

tidak takut gagal dalam mengerjakan tugas dan tidak ragu terhadap kemampuan diri sendiri.

Siswa berinisial ZS memiliki skor *posttest* sebesar 54 dengan (0.36%) artinya siswa berinisial ZS mendapatkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek dan indikatornya berupa menepati deadline yaitu menyelesaikan tugas dan tau cara memprediksi waktu untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, tidak memiliki rasa tertekan saat mengerjakan tugas yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan untuk segera mengerjakan maupun menyelesaikan tugas.

Lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat pada table 4.8:

Tabel 4.8
Kategori Perbandingan Skor Siswa
Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Kategori	<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%
1	Tinggi	8	100	0	0
2	Sedang	0	0	7	87,5
3	Rendah	0	0	1	12,5
Jumlah		8	100	8	100

Tabel 4.8 menunjukkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik mengalami penurunan. Hasil *pretest* menunjukkan 8 orang siswa berkategori tinggi, setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 kali (treatment) dari hasil *posttes* menghasilkan (0%) siswa berkategori tinggi, 7 orang siswa dengan (87,5%) menghasilkan penurunan menjadi sedang, dan 1 orang siswa dengan (12,5%) menghasilkan penurunan menjadi kategori rendah.

					Lower	Upper			
Pair 1	pretest prokrastinasi akademik - posttest prokrastinasi akademik	44.125	7.120	2.517	38.172	50.078	17.528	7	.000

Sumber: output dari SPSS Version 25

Pada *paired samples test* diperoleh t-hitung sebesar 17.528 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 8-1 = 7$, maka diperoleh t-tabel sebesar 1.894. Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan t-hitung $>$ t-tabel $17.528 > 1.894$. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis (H_a) diterima sedangkan H_0 ditolak. Apabila demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Setelah uji terjadi penurunan nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11
Penurunan Nilai Mean

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>pretest</i> prokrastinasi akademik	97.25	8	6.985	2.469
	<i>posttest</i> prokrastinasi akademik	53.13	8	6.534	2.310

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat dilihat bahwasannya terdapat penurunan pada nilai mean yaitu dari 97.25 menjadi 53,13. Hal ini membuktikan

bahwa penggunaan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di MAN 2 Banda Aceh.

C. Pembahasan Penerapan Teknik *Self Control* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Di MAN 2 Banda Aceh

Berdasarkan hasil data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket menunjukkan secara umum tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA-1 MAN 2 Banda Aceh berada pada kategori sedang, tetapi ada siswa yang memiliki kategori rendah. Siswa pada kategori rendah diasumsikan telah berhasil mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada setiap aspeknya, yaitu meningkatnya kemampuan belajar disertai adanya kemampuan siswa dalam mengatur waktu dalam belajar tanpa melakukan penundaan, ketepatan siswa dalam mengumpulkan tugas, keselarasan antara rencana yang telah dibuat dengan kinerja aktual dan meningkatnya kesadaran siswa mempergunakan waktu luang yang dimiliki untuk mengerjakan tugas akademik daripada bermain.

Siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik dituntut untuk dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik dengan menghilangkan kebiasaan menunda-nunda, meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, meningkatkan kesadaran diri, motivasi serta kedisiplinan dalam diri dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Solomon dan Rothblum mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai

tepat waktu, dan sering terlambat sehingga dapat berpengaruh pada nilai akademik.⁹²

Sejalan dengan Gustavson dan Miyake (dalam Woro Inten Sayekti), menjelaskan terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan penyelesaian tugas akademik. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengalami kegagalan untuk menghindari godaan lain dalam mencapai tujuan yang diinginkan.⁹³ Artinya siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik tidak dapat mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang positif. Secara umum siswa yang memiliki kontrol diri (kendali diri) akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Siswa mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang tugas akademiknya.

Penelitian merujuk pada aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan Ferrari prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang diukur menggunakan empat aspek prokrastinasi yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa pada beberapa aspek sudah menunjukkan penurunan yang signifikan. Tetapi masih

⁹² Solomon L.J., & Rothblum, E.D.. *Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology*, , 31. 503-509.

⁹³ Woro Inten Sayekti, "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro", Skripsi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2018, h.6.

terdapat siswa memerlukan upaya bimbingan yang diharapkan mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan kesadaran diri, motivasi diri dan kedisiplinan dalam belajar. Hasil penelitian penerapan Teknik *Self Control* menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik *self Control* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan rancangan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam pemberian layanan konseling dengan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Banda Aceh sebagai berikut:

1. Pre-test

Pada tanggal 01 agustus 2023 peneliti turun ke lapangan untuk melakukan pretest. *Pre-test* diberikan kepada 33 orang populasi kelas XI di MAN 2 Banda Aceh dengan tujuan mengukur dan melihat tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Penelitian mengambil 8 siswa yang memiliki skor tertinggi dari pemberian angket prokrastinasi akademik, artinya siswa masih kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan kesenjangan rencana dan kinerja aktual. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa masih memerlukan upaya untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik guna mencapai hasil belajar yang baik.

2. Pelaksanaan Teknik *Self Control*

Pelaksanaan kegiatan konseling dengan teknik *self control* dilakukan sebanyak 3 kali. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 12 agustus 2023 yaitu

melakukan Pengenalan konseling kelompok dan perilaku prokrastinasi akademik kepada siswa. Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 14 agustus 2023 yaitu menerapkan teknik *self control* dengan aspek-aspek pelaksanaannya dan membuat lembar refleksi diri anggota kelompok mengenai materi dan pembahasan yang telah di terima, sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 21 agustus 2023 dengan kegiatan membahas lembar refleksi diri anggota kelompok mengenai materi dan pembahasan yang telah di terima dan peneliti mengulangi dari tahap awal dan akhir yaitu mengobservasi (mengamati) tingkah laku, berfikir positif agar siswa dapat bertanggungjawab terhadap tugasnya, dan yang terakhir peneliti memberikan penguatan pikiran agar siswa mampu menyelesaikan tugas sehingga tugasnya pun tidak terbengkalai.

a) *Treatment* Pertama

Treatment pertama dilaksanakan pada tanggal 12 agustus 2023. Pada tahap pembentukan peneliti menjelaskan kepada anggota kelompok berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan kelompok. Kemudian mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti kegiatan. Pada tahap inti, topik kegiatan adalah “ Stop Prokrastinasi”, pemberian materi pada *treatment* pertama bertujuan agar siswa dapat mengetahui sejauh mana tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang siswa lakukan yang mewakili aspek “gagal menepati deadline”. Kondisi siswa pada awal pertemuan, siswa belum mampu memperthitungkan deadline dalam mengerjakan tugas dan menunda-nunda mengumpulkan tugas. Setelah menjelaskan topik kegiatan kemudian dilanjutkan membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapinya, membantu anggota

kelompok cara memperhitungkan batasan waktu dalam pengerjaan tugas, membangkitkan kesadaran diri anggota kelompok untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung-jawabnya dengan waktu yang relatif cepat.

Kondisi siswa setelah diberikan perlakuan menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa mulai menyadari perilaku prokrastinasi akademik yang timbul pada dirinya dan siswa mulai dapat memperhitungkan deadline untuk tidak menunda-nunda mengerjakan tugasnya.

b) *Treatment* Kedua

Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 14 agustus 2023, peneliti melanjutkan kegiatan konseling kelompok dengan topik “ pengendalian diri”, dengan tujuan supaya siswa mampu mengontrol diri mereka terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dan juga menerapkan teknik *self control* dengan aspek “kesenjangan antara rencana dan kinerja actual” dan “rasa tertekan saat menunda tugas”. Kondisi siswa pada pertemuan kedua, siswa belum mampu mengendalikan diri dan memprioritaskan diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Disini peneliti membantu anggota kelompok agar memiliki kemampuan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan dan mengerjakan tugasnya, membantu anggota kelompok untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang telah ditentukan, dan membantu anggota kelompok secara mandiri untuk dapat menentukan skala prioritasnya.

Kondisi siswa setelah mengikuti pertemuan kedua menunjukkan siswa mulai dapat mengendalikan diri untuk segera menyelesaikan dan mengerjakan

tugas-tugasnya dan sudah mampu untuk untuk memprioritaskan diri untuk mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh guru.

c) Treatment Ketiga

Treatment terakhir dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023. Pertemuan ketiga bertujuan untuk menerapkan teknik *self control* dengan aspek “persepsi terhadap kemampuan”. Kondisi siswa pada pertemuan ketiga, siswa tidak konsisten dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas, takut gagal dalam mengerjakan tugas dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Memberi penguatan pada perubahan positif yang sudah timbul dan penguatan perilaku yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok, anggota kelompok dapat mempertahankan semangatnya dalam mengurangi prokrastinasi akademik berdasarkan kesadaran dan pemenuhan kebutuhan.

Setelah diberikan perlakuan siswa terlihat mulai menyadari dan ingin menghindari perilaku-perilaku yang dapat mengganggu proses belajar siswa dan mengganggu kelancaran tugas yang diberikan sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Dan pada pertemuan ketiga kegiatan yang dilakukan adalah peneliti mengulangi dari tahap awal dan akhir yaitu mengobservasi (mengamati) tingkah laku, berfikir positif agar siswa dapat bertanggungjawab terhadap tugasnya, dan yang terakhir peneliti memberikan penguatan pikiran agar siswa mampu menyelesaikan tugas sehingga tugasnya pun tidak terbengkalai. Peneliti juga memberikan penguatan dengan tujuan memotivasi siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

3. *Post-test*

Pada tanggal 23 agustus 2023 peneliti melakukan *post-test* terhadap 8 siswa yang mendapatkan perlakuan. Tujuan *post-test* adalah untuk membantu siswa mengukur tingkat perilaku prokrastinasi akademik setelah mendapatkan layanan berupa penerapan teknik *self control*. Hasil *post-test* menunjukkan kategori rendah berjumlah 1 siswa, setelah pemberian perlakuan. Kategori sedang berjumlah 7 siswa, setelah pemberian perlakuan. Artinya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa mengalami penurunan secara signifikan. Selain dilihat berdasarkan hasil skor *pretest* dan *posttest*, penerapan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat berdasarkan hasil pengamatan siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik mengalami perubahan pada setiap aspeknya, secara umum siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik menunjukkan perubahan perilaku kearah yang lebih baik yaitu tidak lagi menunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan setiap tugas yang diberikan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan penerapan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di MAN 2 Banda Aceh memperoleh hasil yang signifikan. Dapat dilihat berdasarkan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum penerapan teknik *self control* kepada 8 siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah penerapan teknik *self control* mengalami perubahan yaitu 7 siswa berada pada kategori sedang dan 1 siswa berada pada kategori rendah. Hasil uji t-test diperoleh nilai t hitung sebesar 17.528 dan nilai t tabel sebesar 1.894, yang membuktikan hipotesis alternatif diterima. Artinya, penerapan teknik *self control* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAN 2 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

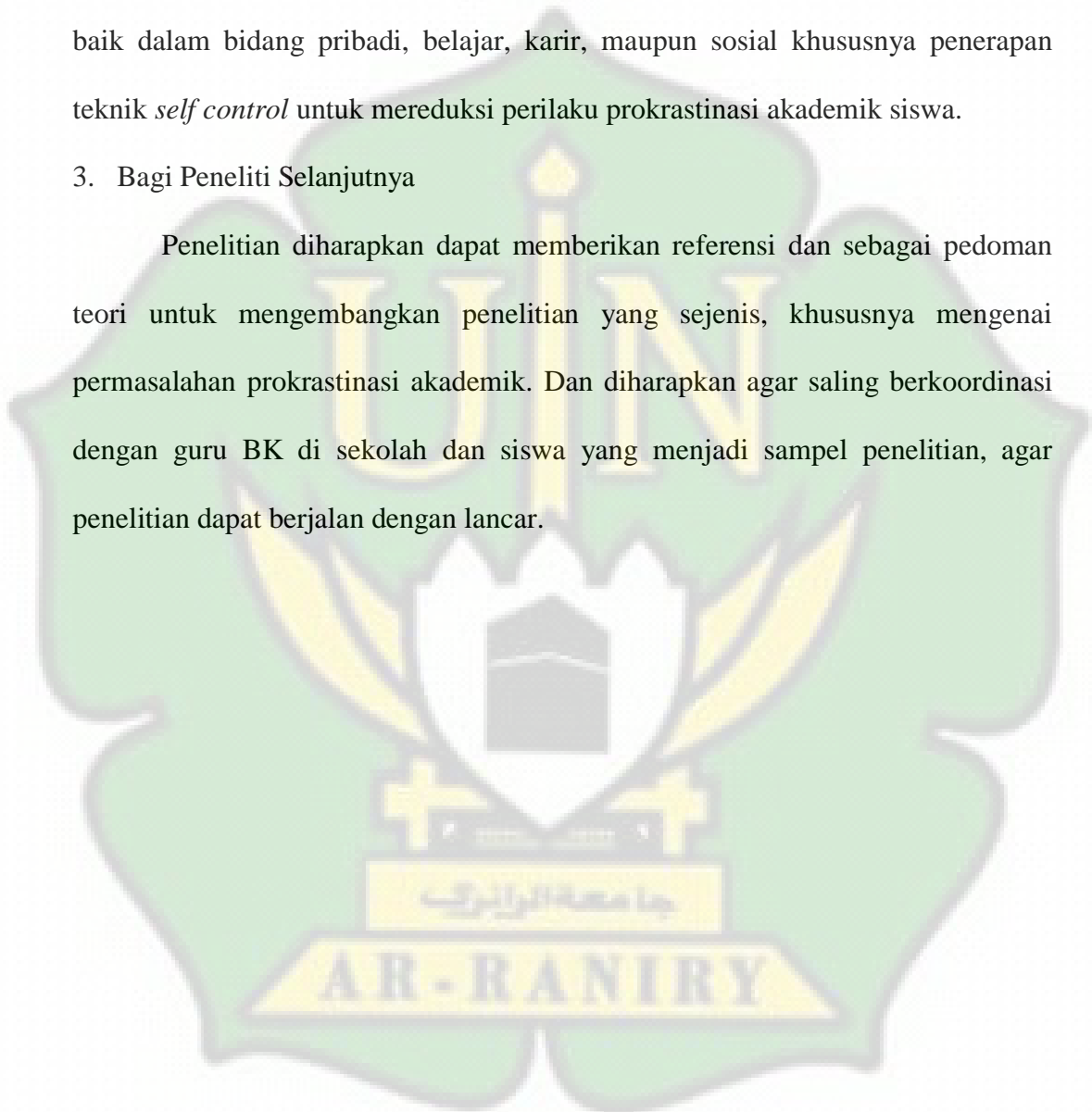
Kepada siswa agar dapat menumbuhkan motivasi bagi diri sendiri dan berusaha meningkatkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Sehingga siswa tidak lagi mengalami permasalahan khususnya mengenai perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan agar dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami problematika baik dalam bidang pribadi, belajar, karir, maupun sosial khususnya penerapan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai permasalahan prokrastinasi akademik. Dan diharapkan agar saling berkoordinasi dengan guru BK di sekolah dan siswa yang menjadi sampel penelitian, agar penelitian dapat berjalan dengan lancar.



DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., dkk. 2017. “*Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*”. *Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. 1 (1). Hlm. 17-31.
- Alifiah., Ellis., R Jannah, 2014. “*Analisis Manajemen Kesan Pengguna Facebook (Analysis Of Impression Management Facebook Users)*”. *Jurnal E Sos* (2014) Pol,1 (1):90-109
- Akinsola, Adedeji Tella and Mojeed Kolawole, 2007. “*Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students,*” *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education* 3, no. 4: 367.
- Annissa, A & Dr. Retno Tri, H, M.Pd., Kons, “*Studi Kepustakaan Tentang Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri Siswa SMA*”. Universitas Negeri Surabaya. Diakses Pada Tanggal 11 Januari 2013 dari Situs Web: <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Aroma, Iga Serpianing, Dewi Retnosuminar, 2011. “*Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecendungan Perilaku Kenakalan Remaja,*”. (Surabaya: *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Vol. 01.), hal. 4
- Azhari1, Dinie Thara dan Yulidar Ibrahim, 2019. “*Self-control of Student who tend to Academic Procrastination*”, *Jurnal Neo Konseling*, vol. 1, no. 1, , hal. 1
- Borba, Michele, 2008. *Membangun Kecerdasan Moral*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Burhan, Nur Ikram Mochammad & Herman. 2019. “*Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)*”. ISSN 113-4567. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- C. A, Wolters, 2003. “*Understanding Procrastination from a Self regulated Learning Perspective*”. *Journal of Educational Psychology* . 95, 179 –187.

- Caniago, Deni Oktariska. 2018. "*Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Pariangan*", Skripsi (Batusangkar: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar).
- Chaplin, J. P, 2006. "*Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*". PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Dosi, Juliawati. 2016. "*Peran Guru Bimbingan Dan Konseling/Konselor Dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah*". Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 1 (1). (diakses pada 11 juli 2023)
- Fernando, F. & I. K, Rahman, 2016. "*Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*". Jurnal Edukasi, Vol. 1(1), hlm. 115-136.
- Gramedia.com. "*Panduan Pengendalian Diri/Self Control*". Diakses Pada Tanggal 05 Juli 2023 Pada Pukul 21.30.
- Gunarsa, S. D (2009). "*Dari anak sampai usia lanjut: Bunga rampai psikologi perkembangan*". BPK Gunung Mulia: Jakarta.
- Guru BK.com. "*Prokrastinasi Akademik, Dampak dan Cara Mengatasinya*". Diakses pada Tanggal 13 Juni 2023 Pada Pukul 22.30.
- Hasanah, Uswatun, "*4 Dampak Negatif dan Faktor Prokrastinasi Akademik. Avoid Procrastination*". Diakses Pada Tanggal 11 Juni 2023 Pada Pukul 21.30
- Hikmah, Nurul. 2021. "*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di MTS Nurul Islam Banjit Way Kanan*". (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung) hal. 18-30.
- Ilyas, Muhammad dan Suryadi. 2017. "*Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*". Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni Vol. 41 No. 1
- Kandemir, Mehmet. 2014. "*Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic SelfEfficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables*," Procedia - Social and Behavioral Sciences 151: 188-189.
- Kartadinata, I & Sia, T. 2008. "*prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*". Dalam *Jurnal Anima, Indonesia Psychological*. Vol.13, No.3

- Lesmana, Gusman, S.Pd., M.Pd. 2022. *Bimbingan dan Konseling Belajar*, Jakarta: Prenada Media.
- Lestari, Feny. 2020. "*Waspada Bahaya Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*". Vol. 4, Widyasari Press, November , No. 11
- M.N, Ghufron & Rini. 2010. "*Teori –Teori Psikologi*". Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- M. Nur, Ghufron, dan Rini Risnwita S. 2011. "*Teori-Teori Psikologi*", Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- M. Nur, Ghufron, dan Rini Risnwita S. 2012. "*Teori-Teori Psikologi*", Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Marsela , Ramadona Dewi & Mamat Supriatna, 2019. "*Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*". *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (1): pp. 65-69
- Marzuki, 2017. "*Pendidikan Karakter Islam*", Jakarta: Amzah, h. 56.
- Mulyana, Siti. 2018. "*Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*". *Jurnal Ilmiah Counsellia*. Vol. 8 (1). (diakses pada 11 juli 2023)
- Mulyani, 2016. "*Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*", Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prawitasari dan John E, 2012. "*Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin*", (Jakarta: Erlangga), h. 91.
- Rahayu, Sestuningsih Margi, Masnurrima Heriansyah, 2017. "*Teknik self-control untuk mengatasi masalah obesitas*". *Jurnal SEMINAR & WORKSHOP NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, (Samarinda : Universitas Mulawarman).
- Rahmawati, Mela. 2011. "*Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta*". Skripsi. FIP-UNY.
- Referensisisiswa.my.id. "*Pengertian Perilaku Menurut Para Ahli*". Diakses Pada Tanggal 8 Juni 2023 Pada Pukul 22.30.

- Riyadlussolikhin, Muchammad Eddytiya. 2018. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. Magelang Tahun Ajaran 2018, Di Universitas Muhammadiyah Magelang, hal .6
- Rusdana, Nita Laila. 2022. “*Analisis Deskriptif Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MIPA*”, (jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol. 9, No.1, hal. 37-38.
- S, Waqar ., Hasan,S., & Shafiq,S. 2016.“*Impact of Procrastination and Academic Motivation on Academic Self-Efficacy among University Students*”. *Journal Humanities And Social Science*. 11 (VI). Hlm 7-13.
- Sadewa, Jonathan Brian. 2016. “ *Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Pemesinan SMK YP Delanggu*”. (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana). Hal. 9.
- Sahir, Syafrida Hafni, 2021. “*Metodologi Penelitian*”. (Yogyakarta : KBM Indonesia)
- Santrock. J, W. 2008. “*Psikologi Pendidikan Educational Psychology*”. Alih Bahasa Dianan Angelica. Salemba Humanika : Jakarta
- Sari Maya, 2021. “ *Implementasi Teknik Self Control Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTS Negeri 1 Bandar Lampung*”. (Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan,) h.11.
- Sestuningsih M.R, Masnurrima H. 2017. ”*Yeknik Self Control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas*”, *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 105-110, H. 107
- Setyadi, Pratiwi. “*Pengaruh Fear Of Failure Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Berasal Dari Program Akselerasi*”, *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* Vol. 3.
- Sinaga, Indah Ayu Wahyuni. 2018. “*Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*”. Medan Tahun Ajaran 2018 Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Solomon And Rothblum. “*Academic Procrastination : Frequency And Cognitive-behavioral Correlates*”. *Journal Of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

- Steel, Piers. “*The Nature Of Procrastination : Meta-Analitic And Theoretical Of Queentestional Self-Regulatory Failure*” (*Journal Of Psuchological Bulletin*)
- Sudewi, Gusti Ayu Agung Krisna., dkk, 2021. “*Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa*”. (*Jurnal Bimbingan Konseling*), Universitas Pendidikan Ganesha. Vol.6, No.1.
- Sugiyono, 2017. “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”, Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. “*Penelitian Tindakan Kelas*”, Jakarta : Rineka Cipta, h.73
- Sumber data dan Wawancara dengan Staf Tata Usaha MAN 2 Banda Aceh Pada Tanggal 29 Agustus 2023
- Sumber : Dokumen Madrasah dan Hasil Pengamatan Pada MAN 2 Banda Aceh Tanggal 29 Agustus 2023.
- Sutriyono, Riyani, dan Berta Prasetya, 2012. “*Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B*”, Satya widya, Vol.18, No.1.
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali Pers
- Suwartono. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : CV Andi Offest.
- Utami, Endang Sri, dkk. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. (Yogyakarta: SIBUKU MEDIA).
- Wahyudin, Undang Ruslan. 2010. *Manajemen Pendidikan*. (Yogyakarta: CV Budi Utama).
- Wahyuni, D. W., & Muhari. 2014. “*Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 10 Surabaya*”. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4 (3). (diakses pada 11 juli 1013)
- Watson, D. C. 2001. *procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis*. *Personality and Individual Differences*, 30(1).

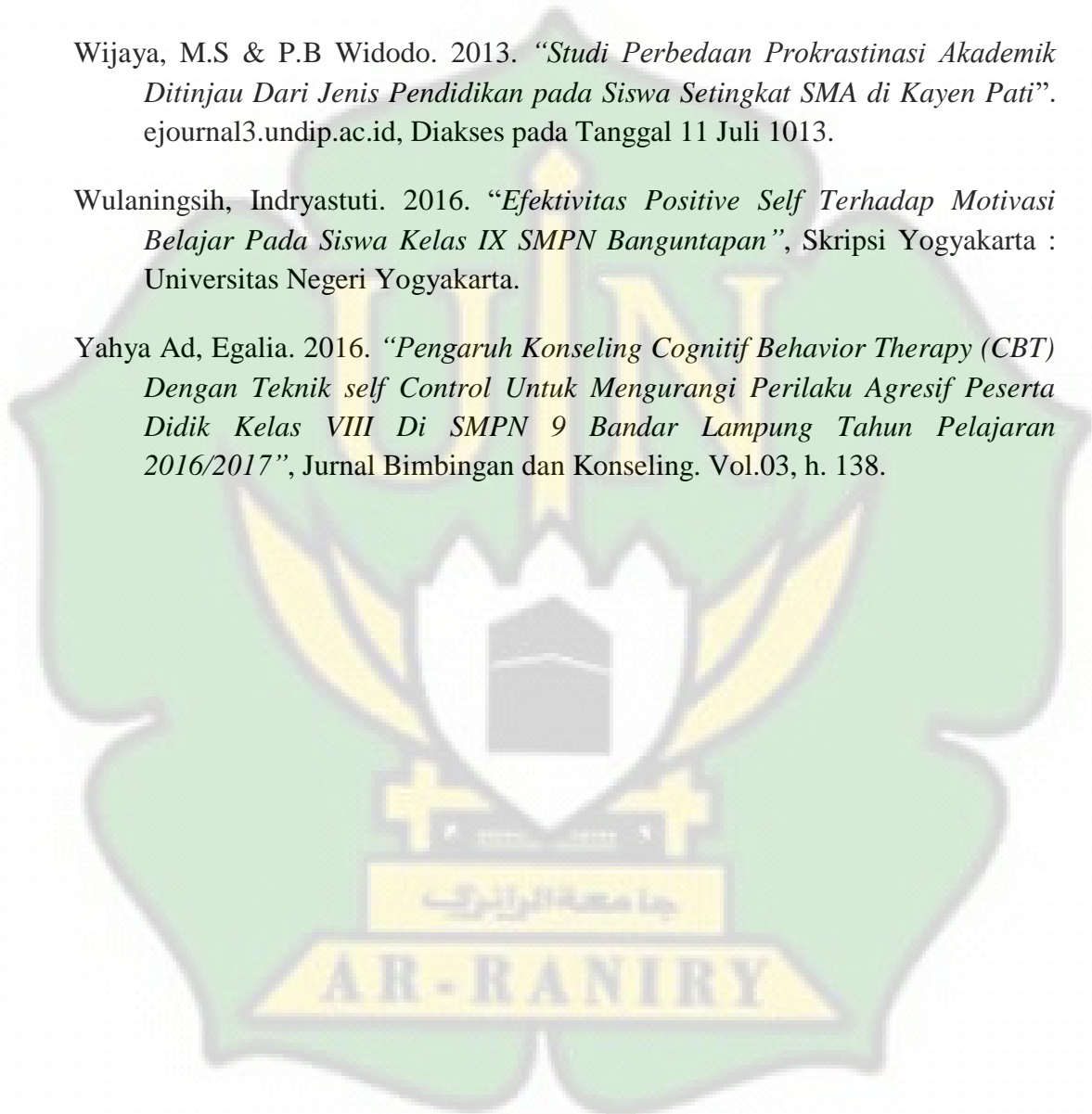
Wawancara dengan Nenci Wardiani S.Pd, Tanggal 16 April 2022 Di MAN 2 Banda Aceh

Widiyarti dan Suranto. 2019. "*Konsep Mutu dalam Manajemen Pendidikan Vokasi*". Semarang : ALPRIN.

Wijaya, M.S & P.B Widodo. 2013. "*Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati*". ejournal3.undip.ac.id, Diakses pada Tanggal 11 Juli 1013.

Wulaningsih, Indryastuti. 2016. "*Efektivitas Positive Self Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN Banguntapan*", Skripsi Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Yahya Ad, Egalia. 2016. "*Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*", Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.03, h. 138.



LAMPIRAN: 1

SK PEMBIMBING

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH NOMOR : B-13781/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2022

TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR- RANIRY BANDA ACEH DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang

- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan
- bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional,
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi
- Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum
- Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
- Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2015, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Status UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 40 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemecatan dan Pemberhentian PNS dan Karyawan Depag
- Keputusan Menteri Agama RI Nomor 156/KM.10/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri sebagai Lembaga pada Kementerian Agama sebagai instansi pemerintah yang menyelenggarakan urusan Badan Layanan Umum
- Keputusan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2016, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemecatan dan Pemberhentian PNS dan Karyawan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Membahas : Kumpulan surat keputusan dan surat keputusan pembimbing skripsi tanggal 22 September 2022

DIPERMOJOKKAN

Menetapkan

PERTAMA

Melantik dan mengangkat sebagai Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Pertama

1. **Menyangkut** : Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Pertama
2. **Menyangkut** : Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi

Nama : **Asriyati**

NIM : **160101000000000000**

Program Studi : **Bimbingan Konseling**

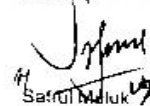
Dengan Judul Skripsi : **Penerapan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di Man 2 Banda Aceh**

KE-DUA : Penerimaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan dipersialkan kembali sebagaimana mestinya apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini

Ditetapkan di Banda Aceh
Pada Tanggal 17 Oktober 2022
an Rektor
Dekan


Saiful Muklis

- Tembusan**
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan
 4. Yang bersangkutan

LAMPIRAN: 2

SURAT PENELITIAN DARI KAMPUS



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telepon : 0651- 7557321. Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-7879/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2023

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala MAN 2 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Afra Salsabila / 180213081**

Semester/Jurusan : / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Jl. Tgk. Glee Iniem Gampoeng Siem Kec. Darussalam Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Teknik Self Control untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 2 Banda Aceh*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 26 Juli 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 26 Agustus
2023*

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

LAMPIRAN: 3

SURAT PENELITIAN DARI DINAS



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 8300697 Fax. 22607 Banda Aceh Kode Pos. 23242
Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B - 4454 /Kk.01.07/4/TL.00/07/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : Nihil
Hal : Rekomendasi Melakukan Penelitian

27 Juli 2023

Yth. Kepala MAN 2
Kota Banda Aceh

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-7879/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2023 tanggal 26 Juli 2023, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat membenarkan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, kepada saudara/ :


Nama	Afra Salsabila
NIM	: 180213081
Prodi/Jurusan	: Bimbingan Konseling
Semester	: X (Sepuluh)

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Tidak memberatkan Madrasah
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Kepala,

Abrar Zym

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh;
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan.

LAMPIRAN: 4

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH
Jalan Cut Nyak Dhien Nomor 590 Telepon (0651) 41105 Email: manduabnanad@yahoo.co.id
Banda Aceh-Kode pos 23230
NSM: 131111710002-NPSN: 10113768

Nomor : B-1026/Ma.01.091/TL.00/11/2023 29 November 2023
Lampiran : -
Hal : Telah Selesai Melakukan Penelitian Skripsi

Yth.
Dekan Fakultas Keguruan dan Keguruan
UIN Ar-Raniry
di -
Banda Aceh

Dengan Hormat,
Sesuai dengan surat saudara Nomor : B-7879/Un.08/FTK.1/TL.00/07/2023
Tanggal 26 Juli 2023 Perihal : Mohon Bantuan dan Keizinan Pengumpulan
Data untuk Penyusunan Skripsi Penelitian pada MAN 2 Banda Aceh dan
Surat Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh Nomor :
B.4454/Kk.01.07/4/TL.00/07/2023 Tanggal, 27 Juli 2023 Perihal :
Rekomendasi Melakukan Penelitian yang ditujukan kepada kami, maka
bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Afra Salsabila
NIM : 180213081
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Teknik Self Control Untuk Mereduksi
Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 2
Banda Aceh

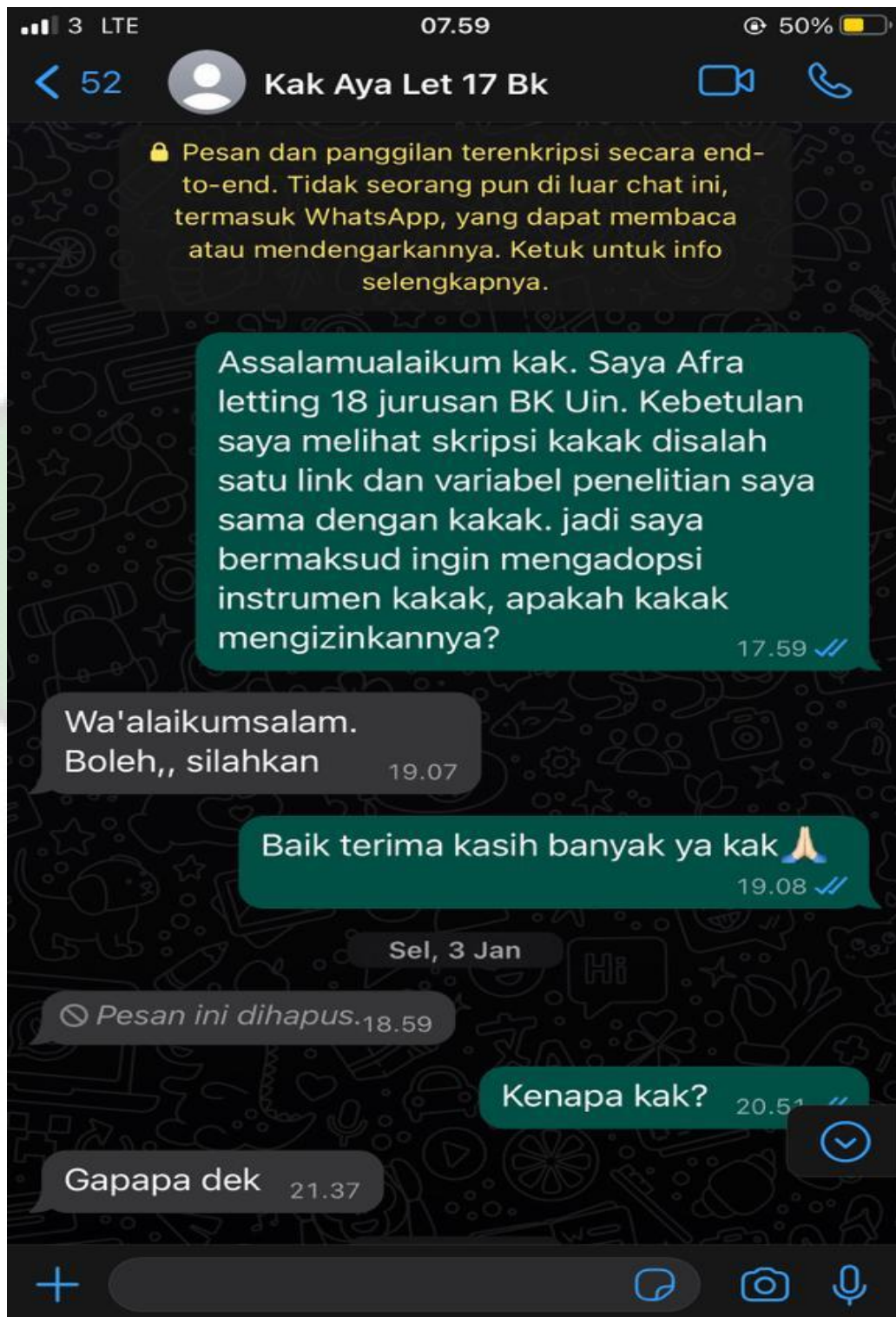
Telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan Skripsi dalam rangka
melengkapi tugas-tugas dan memenuhi Syarat-syarat guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Ar-Raniry. Banda Aceh,
pada tanggal. 12 s.d 21 Agustus 2023.

Demikian surat Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya
dan terima kasih



LAMPIRAN: 5

BUKTI IZIN ADOPSI ANGKET PENELITIAN



LAMPIRAN: 6

ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap :
Kelas :
No. Absen :
Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan)
Umur :
Hari/tanggal :
*coret yang tidak perlu.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Angket dibawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai *prokrastinasi akademik*.
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
3. Berikan jawaban anda mengenai pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut :
 - SL (Selalu)
 - S (Sering)
 - KD (Kadang-kadang)
 - JR (Jarang)
 - TP (Tidak Pernah)
4. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam angket dan pastikan seluruh jawaban terisi.
5. Anda tidak perlu cemas atau malu untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiannya serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

^^ SELAMAT MENGERJAKAN^^

TERIMA KASIH

NO.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1.	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang menjadi tanggungjawab.					
2.	saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu.					
3.	Adanya jejaring sosial mengakibatkan tugas saya terbengkalai.					
4.	Saya selalu mendapat hukuman karena tidak menyelesaikan tugas.					
5.	Apabila saya tidak menyelesaikan tugas, saya akan dicap murid pemalas.					
6.	Saya tidak takut dijauhi oleh teman, apabila saya sering tidak mengerjakan tugas.					
7.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sekolah.					
8.	Saya langsung mengerjakan tugas dari guru agar cepat selesai.					
9.	Saya harus menjadi pribadi yang disiplin dalam mengerjakan tugas.					
10.	Jika saya mengerjakan tugas tepat waktu, dapat mengajarkan saya tentang menghargai waktu.					
11.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas.					
12.	Saya sering mendapatkan teguran dari guru akibat terlambat mengumpulkan tugas.					
13.	Saat di dalam kelas saya lebih sering bermain-main daripada mendengarkan penjelasan guru.					
14.	Saya tetap belajar meskipun guru tidak memberikan tugas.					
15.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap agar sesuai dengan target dan hasilnya optimal.					
16.	Saya terbiasa untuk mengerjakan tugas sepuluhang sekolah.					
17.	Saya terbiasa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai yang telah saya rencanakan.					
18.	Saya sering menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas.					

19.	Saya kesulitan membatasi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas sekolah.					
20.	Saya sering menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru.					
21.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas.					
22.	Saya belajar hanya pada saat akan mengikuti ujian saja.					
23.	Saya tidak mengerti pelajaran yang dijelaskan oleh guru sehingga saya enggan mengerjakan tugas.					
24.	orangtua saya selalu mengikuti perkembangan pendidikan saya, sehingga saya merasa tertekan apabila belum menyelesaikan tugas.					
25.	Orangtua saya selalu menghargai berapapun nilai yang saya dapatkan disekolah.					
26.	Saya tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas.					
27.	Saya akan mengerjakan tugas apabila waktunya mendesak.					
28.	Saya selalu khawatir karena terlambat mengumpulkan tugas.					
29.	Saya tersinggung jika ada teman yang menanyakan tugas saya.					
30.	Saya khawatir penilaian orang sekitar kepada saya karena sering menunda-nunda tugas.					
31.	Saya sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing, sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas.					
32.	Saya takut guru tidak peduli dengan saya akibat terlambat dan suka menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas.					
33.	Saya merasa cemas akibat belum bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas.					
34.	Saya merasa malu karena sering terlambat mengumpulkan tugas.					
35.	Saya tidak memiliki komitmen pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas.					

36.	Saya mengkomunikasikan kesulitan dalam membuat tugas kepada guru mata pelajaran.					
37.	Saya bisa belajar dari kesalahan tugas yang saya kerjakan.					
38.	Saya puas terhadap kemampuan yang saya miliki.					
39.	Bagi saya menunda tugas sama dengan menambah beban lebih besar di kemudian hari.					
40.	Saya merasa sulit konsentrasi saat guru menjelaskan materi.					
41.	Saya takut nilai jelek akibat sering menunda tugas.					
42.	Saya malu apabila teman-teman mengetahui nilai saya.					
43.	Apabila saya menunda mengerjakan tugas, prestasi belajar saya terhambat kedepannya.					
44.	Saya menyicil mengerjakan tugas agar tidak terjadi penumpukan tugas.					
45.	Saya menanyakan materi yang sulit dipahami kepada guru sehingga saya mudah dalam mengerjakan tugas.					
46.	Saya merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas secara mandiri.					
47.	Saya merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.					
48.	Saya akan menyalahkan diri saya sendiri, jika saya tidak bisa menjawab soal ujian.					
49.	Saya merasa jawaban teman benar daripada jawaban saya sendiri.					
50.	Saya suka membandingkan diri saya dengan teman saya yang sering mendapat prestasi.					

LAMPIRAN: 7

HASIL PENIMBANGAN ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

kesimpulan	Item	jumlah
Valid	1,2,3,7,8,9,10,11,12,13,15,16,17,18,19,10,23 ,26,27,30, 31,32,33,34,35,38,40,44,45,49	30
Tidak valid	4,5,6,14,21,22,24,25,28,29,36,37,39,41,42, 43,46,47,48,50	20

LAMPIRAN: 8

HASIL UJI RELIABILITAS

varians butir	0.685057471
jumlah varians butir	37.07126437
varians total	321.3609195
r11	0.915147826
reliabilitas	sangat tinggi

LAMPIRAN: 9

ANGKET PROKRASTINASI AKADEMIK

IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap :
Kelas :
No. Absen :
Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan)
Umur :
Hari/tanggal :
*coret yang tidak perlu.

PETUNJUK PENGISIAN

6. Angket dibawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai *prokrastinasi akademik*.
7. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
8. Berikan jawaban anda mengenai pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut :
 - SL (Selalu)
 - S (Sering)
 - KD (Kadang-kadang)
 - JR (Jarang)
 - TP (Tidak Pernah)
9. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam angket dan pastikan seluruh jawaban terisi.
10. Anda tidak perlu cemas atau malu untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiannya serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

^^ SELAMAT MENGERJAKAN^^

TERIMA KASIH

NO.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1.	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang menjadi tanggungjawab.					
2.	saya selalu menyelesaikan tugas saya tepat waktu.					
3.	Adanya jejaring sosial mengakibatkan tugas saya terbengkalai.					
4.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sekolah.					
5.	Saya langsung mengerjakan tugas dari guru agar cepat selesai.					
6.	Saya harus menjadi pribadi yang disiplin dalam mengerjakan tugas.					
7.	Jika saya mengerjakan tugas tepat waktu, dapat mengajarkan saya tentang menghargai waktu.					
8.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas.					
9.	Saya sering mendapatkan teguran dari guru akibat terlambat mengumpulkan tugas.					
10.	Saat di dalam kelas saya lebih sering bermain-main daripada mendengarkan penjelasan guru.					
11.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap agar sesuai dengan target dan hasilnya optimal.					
12.	Saya terbiasa untuk mengerjakan tugas sepulang sekolah.					
13.	Saya terbiasa mengerjakan tugas tepat waktu sesuai yang telah saya rencanakan.					
14.	Saya sering menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas.					
15.	Saya kesulitan membatasi waktu antara bermain dan mengerjakan tugas sekolah.					
16.	Saya sering menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru.					
17.	Saya tidak mengerti pelajaran yang dijelaskan oleh guru sehingga saya enggan mengerjakan					

	tugas.					
18.	Saya tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas.					
19.	Saya akan mengerjakan tugas apabila waktunya mendesak.					
20.	Saya khawatir penilaian orang sekitar kepada saya karena sering menunda-nunda tugas.					
21.	Saya sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing, sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas.					
22.	Saya takut guru tidak peduli dengan saya akibat terlambat dan suka menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas.					
23.	Saya merasa cemas akibat belum bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas.					
24.	Saya merasa malu karena sering terlambat mengumpulkan tugas.					
25.	Saya tidak memiliki komitmen pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas.					
26.	Saya puas terhadap kemampuan yang saya miliki.					
27.	Saya merasa sulit konsentrasi saat guru menjelaskan materi.					
28.	Saya menyicil mengerjakan tugas agar tidak terjadi penumpukan tugas.					
29.	Saya menanyakan materi yang sulit dipahami kepada guru sehingga saya mudah dalam mengerjakan tugas.					
30.	Saya merasa jawaban teman benar daripada jawaban saya sendiri.					

LAMPIRAN: 10

PROFIL UMUM PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	8	24,2
Sedang	23	69,6
Rendah	2	6,0
Jumlah	33	100%

LAMPIRAN: 11

HASIL PRE TEST

RESPONDEN	SKOR	KATEGORI
1	52	Rendah
2	66	Sedang
3	65	Sedang
4	62	Sedang
5	55	Sedang
6	68	Sedang
7	101	Tinggi
8	87	Tinggi
9	54	Sedang
10	65	Sedang
11	58	Sedang
12	104	Tinggi
13	94	Tinggi
14	67	Sedang
15	107	Tinggi
16	68	Sedang
17	56	Sedang
18	57	Sedang
19	60	Sedang
20	57	Sedang
21	68	Sedang
22	101	Tinggi
23	67	Sedang
24	64	Sedang
25	65	Sedang

26	67	Sedang
27	61	Sedang
28	93	Tinggi
29	60	Sedang
30	57	Sedang
31	91	Tinggi
32	48	Rendah
33	65	Sedang



LAMPIRAN: 12



KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH
Jln. Cut Nyak Dhien No. 590 Lamteumen Barat, Kec. Jaya Baru
Tlp. 0651-41105 Email: manduabnanad@yahoo.co.id
Website: <https://man2bandaaceh.sch.id/>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023-2024

A.	Komponen layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar
C.	Topik layanan	Stop Prokrastinasi Akademik
D.	Fungsi layanan	Pemahaman
E.	Tujuan khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik / konseli dapat memahami pengertian prokrastinasi akademik2. Peserta didik/konseli dapat memahami faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik3. Peserta didik/konseli dapat mengetahui dampak dari perilaku prokrastinasi akademik4. Peserta didik/konseli dapat memahami cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
F.	Tujuan umum	Peserta didik/konseli mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
G.	Sasaran layanan	Kelas XI
H.	Materi layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian prokrastinasi akademik2. Faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik3. Dampak perilaku prokrastinasi akademik
I.	Waktu	1 x 45 menit
J.	Sumber	Jurnal dan Skripsi
K.	Metode/teknik	konseling kelompok, diskusi kelompok
L.	Pelaksanaan	

M	1. Tahap awal/pendahuluan	
	a. Pernyataan tujuan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka dengan salam dan berdoa ▪ Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) ▪ Menyampaikan tujuan layanan materi konseling kelompok ▪ Menanyakan kesiapan kepada peserta didik ▪ Menjelaskan langkah-langkah kegiatan , tugas dan tanggung jawab anggota kelompok ▪ Mengarahkan kegiatan ▪ Memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional yang akan dilakukan.
	b. tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru bk/konselor menanyakan jika ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan ▪ Guru bk/konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen mengenai kegiatan yang akan dilakukannya
2. Tahap inti		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan ▪ Menjelaskan pentingnya <i>self control</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. ▪ refleksi pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling.
	3. Tahap penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri ▪ Konselor bersama siswa menyimpulkan hasil layanan ▪ Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi) ▪ Pembahasan kegiatan lanjutan ▪ Guru memberi motivasi kepada siswa ▪ Doa

		▪ Salam
	Evaluasi	
	a. Evaluasi proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	b. Evaluasi hasil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok ▪ mengevaluasi perubahan perilaku peserta didik setelah konseling kelompok.

Banda Aceh, 12 Agustus 2023
Peneliti

Afra Salsabila
NIM. 180213081



Stop Prokrastinasi Akademik

A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Dan orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.

Solomon dan Rothblum mendefinisikan bahwa prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut, maka dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Silver berpendapat bahwa seorang procrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan siswa gagal menyelesaikan tugas pada tepat waktu. Berbeda dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan terhadap takut gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang dan melawan *control*, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli tentang prokrastinasi, maka dapat disimpulkan bahwasannya prokrastinasi merupakan

kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi dan pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal untuk menyelesaikannya.

Wolter mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Fernando mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik.

B. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perilaku Prokrastinasi Akademik

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi: kondisi fisik individu Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.
2. Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain: gaya pengasuhan orang tua hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi, kondisi lingkungan Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan

daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Secara khusus prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh :

- buruknya pengelolaan waktu, Prokrastinasi disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk. Prokrastinator tidak bisa mengelola waktu secara bijaksana.
- kesulitan konsentrasi, Prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh kesulitan prokrastinator dalam memfokuskan diri, konsentrasi dalam mengerjakan tugas.
- kepercayaan yang irasional, Takut gagal sebelum mencoba melakukan merupakan kepercayaan irasional yang paling menonjol sebagai penyebab prokrastinasi akademik.
- kebosanan terhadap tugas, Kebosanan bisa menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Tugas yang menumpuk bisa mengakibatkan jenuh, bosan.
- sulit mengambil keputusan, Prokrastinasi juga disebabkan oleh ketidakmampuan prokrastinator dalam mengambil keputusan tugas mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu, manakala banyak tugas akademik yang harus diselesaikan.
- kurang asertif, Kurang asertif berhubungan dengan sikap pasif prokrastinator. Mereka tidak mau meminta bantuan kepada orang lain saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

- menginginkan sesuatu yang *perfect*, Prokrastinasi akademik bisa juga disebabkan sifat perfeksionis prokrastinator, mereka menetapkan standar yang tinggi, atau hasil yang sempurna.

C. Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik

Dampak dari prokrastinasi akademik ini adalah rasa kecemasan yang terus-menerus karena banyaknya tugas yang menumpuk bahkan membuat seseorang depresi karena beban yang ditanggung terlampau banyak, selain itu dengan adanya batas waktu pengumpulan/*deadline* juga meningkat rasa cemas karena batas waktu yang dimiliki dan tidak mampu untuk menyelesaikan tepat waktu, oleh karena itu perilaku prokrastinasi akademik ini dapat merusak kinerja akademik seseorang sehingga hasil belajar yang didapat buruk dan kepercayaan diri yang rendah.

Ada empat dampak prokrastinasi yaitu :

- nilai tidak sesuai standar, disekolah setiap pelajaran memiliki standar nilai masing-masing yang telah ditentukan. Ini akan berpengaruh pada prestasi akademik yang diraih oleh siswa.
- stres, dampak prokrastinasi juga berpengaruh terhadap psikologis manusia. Pelaku prokrastinasi bisa mengalami stres akibat apa yang diinginkan tidak tercapai atau mendapat desakan dari pihak tertentu seperti teman tugas kelompok atau guru.
- produktivitas menurun, kebiasaan menunda menyelesaikan pekerjaan atau tugas akan menurunkan tingkat produktivitas seseorang. Banyak

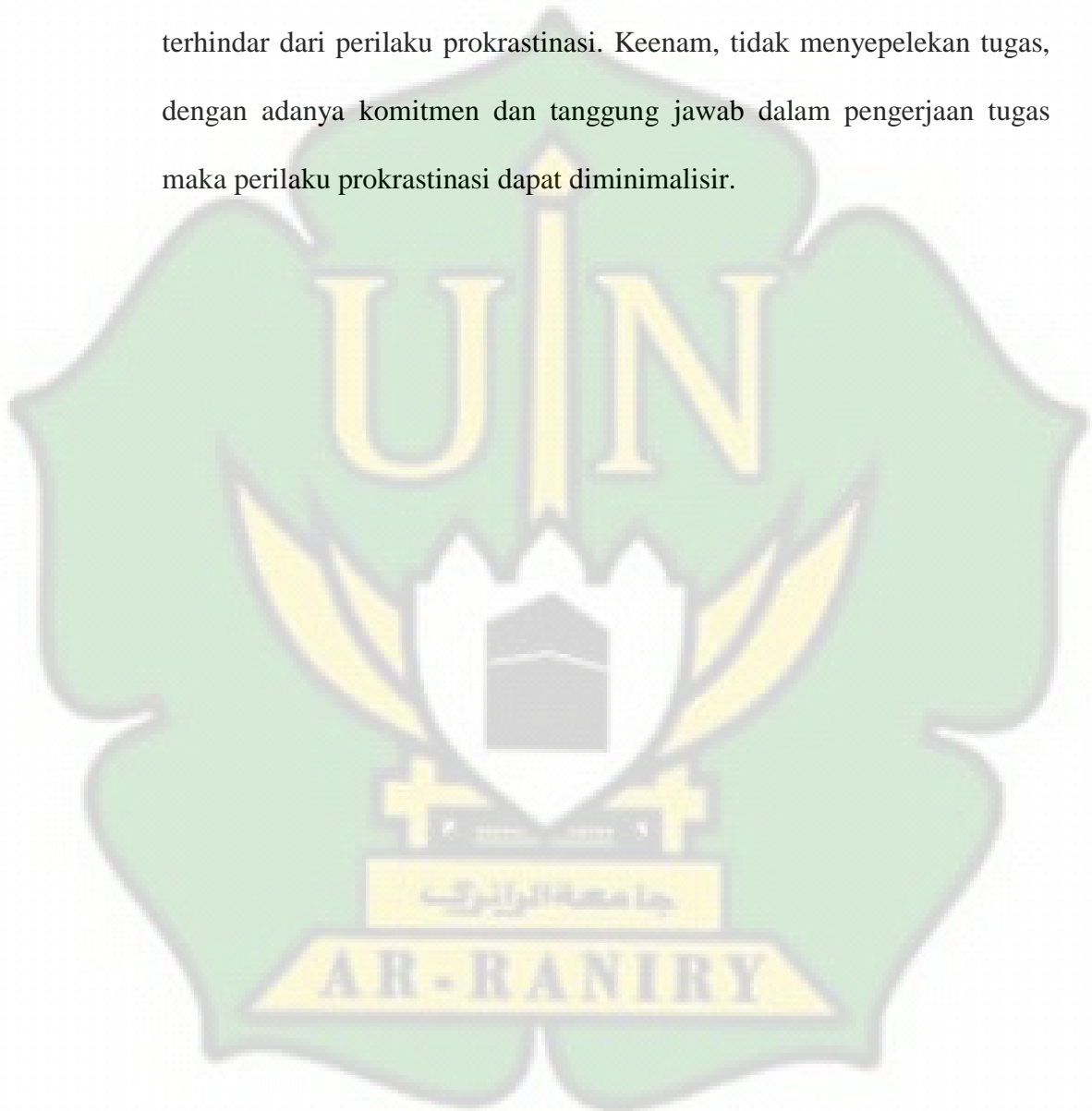
waktu yang digunakan untuk melakukan hal-hal yang tidak penting atau terbuang sia-sia.

- melanggar hukum, dampak prokrastinasi yang secara tidak sadar bagi para pelajar atau pelaku yang sering melakukan prokrastinasi akan berakhir dengan perilaku melanggar hukum. Contohnya adalah perilaku mencontek, penipuan, dan plagiatisme.

Cara mengatasi prokrastinasi memiliki beberapa tahap lain yaitu;

- pertama, membentuk kelompok belajar, dalam sebuah penelitian eksperimen menghasilkan bahwa dengan cara membuat kelompok belajar dapat membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Dengan adanya kelompok belajar, siswa dapat bertanya atau melakukan diskusi dengan teman sekelompoknya.
- Kedua, manajemen waktu, manajemen waktu diperlukan dalam segala kegiatan dari formal dan nonformal termasuk juga dalam pengerjaan tugas akademik.
- Ketiga, yakin terhadap diri sendiri, Kurangnya keyakinan bahwa dirimu bisa melakukannya dapat membuat pekerjaan itu semakin tertunda. Sebuah studi mengatakan bahwa keyakinan diri dapat membantu seseorang mengurangi prokrastinasi.
- Keempat, berani mencoba, Istilah *trial and error* mungkin tepat untuk menggambarkan bahwa jangan takut untuk mencoba. Dengan berani mencoba berarti kita bisa mengambil pengetahuan atau pengalaman belajar.

- Kelima, menentukan prioritas, dibutuhkan prioritas agar bisa manajemen pengerjaan tugas agar tidak tertunda atau sampai terlambat dalam mengumpulkan. Dengan mengurutkan prioritas siswa akan terhindar dari perilaku prokrastinasi. Keenam, tidak menyepelekan tugas, dengan adanya komitmen dan tanggung jawab dalam pengerjaan tugas maka perilaku prokrastinasi dapat diminimalisir.





KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH
Jln. Cut Nyak Dhien No. 590 Lamteumen Barat, Kec. Jaya Baru
Tlp. 0651-41105 Email: manduabnanad@yahoo.co.id
Website: <https://man2bandaaceh.sch.id/>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023-2024

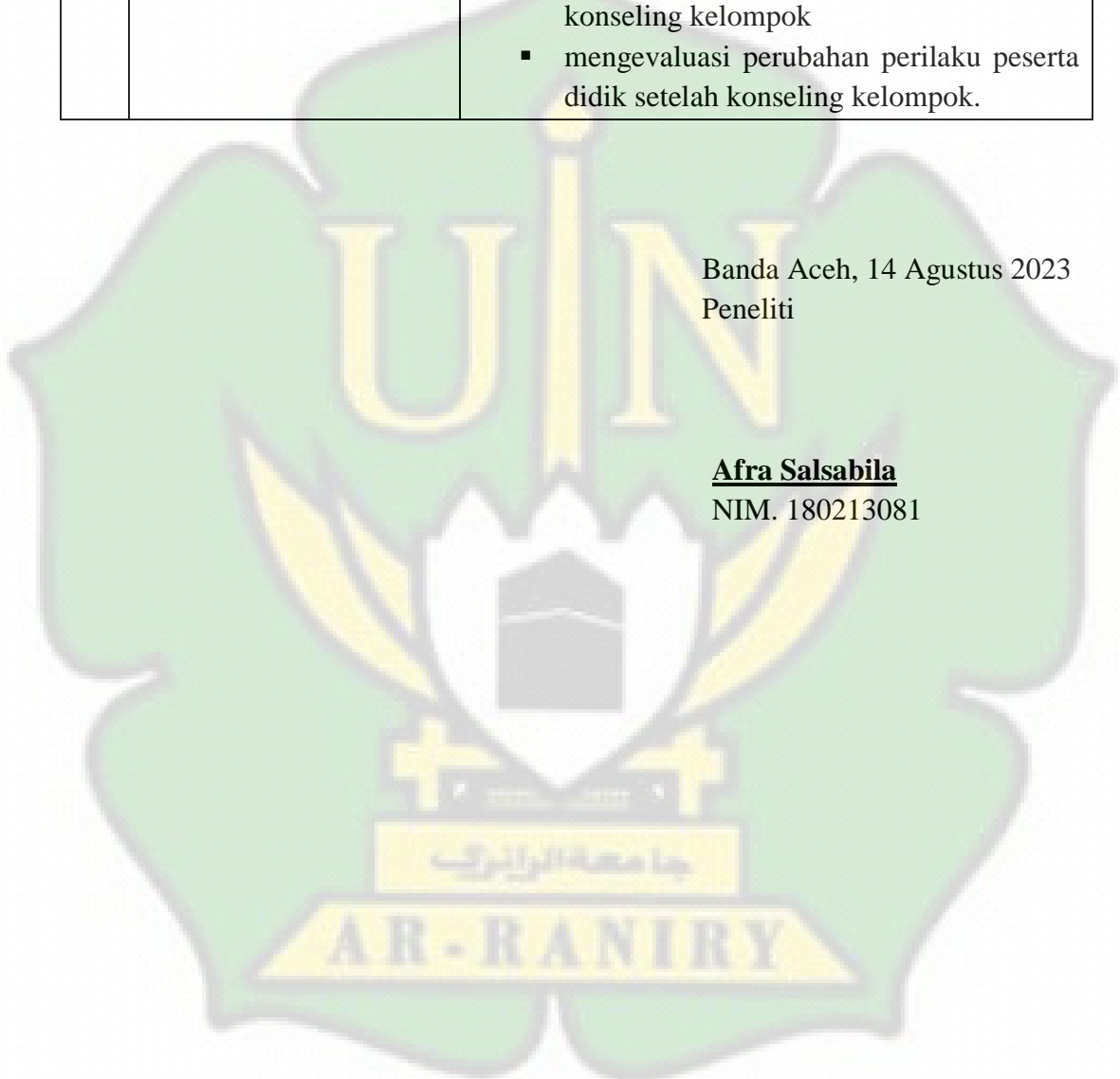
A.	Komponen layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar
C	Topik layanan	Pengendalian Diri
D	Fungsi layanan	Pemahaman
E	Tujuan khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik / konseli dapat memahami pengertian pengendalian diri2. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya pengendalian diri3. Peserta didik/konseli dapat memahami dampak yang terjadi bila tidak memiliki pengendalian diri4. Peserta didik/konseli dapat memahami cara untuk meningkatkan pengendalian diri
F	Tujuan umum	Siswa dapat memahami tentang pengendalian diri, manfaat pengendalian diri, sikap dan perilaku pengendalian diri, dan cara-cara mengendalikan diri.
G	Sasaran layanan	Kelas XI
H	Materi layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian pengendalian diri2. Langkah dan aspek pengendalian diri3. Tahapan pengendalian diri
I	Waktu	45 menit
J	Sumber	Jurnal dan Skripsi
K	Metode/teknik	konseling kelompok, diskusi kelompok
L	Pelaksanaan	
M	4. Tahap awal/pendahuluan	
	c. Pernyataan tujuan	<ul style="list-style-type: none">▪ Membuka dengan salam dan berdoa▪ Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan tujuan layanan materi konseling kelompok ▪ Menanyakan kesiapan kepada peserta didik ▪ Menjelaskan langkah-langkah kegiatan , tugas dan tanggung jawab anggota kelompok ▪ Mengarahkan kegiatan ▪ Memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional yang akan dilakukan.
	d. tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya ▪ Guru bk/konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen mengenai kegiatan yang akan dilakukannya
	5. Tahap inti	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan ▪ Menjelaskan pentingnya pengendalian diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ▪ refleksi pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan
	6. Tahap penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri ▪ Konselor bersama siswa menyimpulkan hasil layanan ▪ Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi) ▪ Pembahasan kegiatan lanjutan ▪ Guru memberi motivasi kepada siswa ▪ Doa ▪ Salam
	Evaluasi	
	c. Evaluasi proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 3. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	d. Evaluasi hasil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok ▪ mengevaluasi perubahan perilaku peserta didik setelah konseling kelompok.

Banda Aceh, 14 Agustus 2023
Peneliti

Afra Salsabila
NIM. 180213081



PENGENDALIAN DIRI

A. Pengertian Pengendalian Diri

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia pengendalian diri (*self control*) adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Jadi jika dilihat dari pengertian ini kontrol diri merupakan suatu cara, proses untuk mengendalikan sikap seseorang sehingga mampu menempatkan dirinya dalam berbagai kondisi dan mampu mengekang dirinya sendiri dalam bertindak.

Adapun menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengerusakan diri (*self-destructive*), merasa mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah lalu yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Dari dua penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa self-control (pengendalian diri) merupakan sebuah usaha dalam diri manusia untuk mengontrol suasana diri yang di pengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal, yang di olah oleh diri sendiri menjadi suatu hal yang dapat di eksekusi maupun di redam.

Logue mengungkapkan karakteristik seseorang yang menggunakan self control dengan baik yaitu bertahan mengerjakan tugas walaupun ada hambatan dan gangguan, tekun walaupun merasa kesulitan karena terdapat hambatan baik dari dalam ataupun luar dirinya, berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana pun berada, tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi perilaku negatif.

B. Langkah-langkah dan Aspek Pengendalian Diri

Adapun langkah-langkah membangun *self control* pada anak yaitu, (a) beri contoh kontrol diri dan jadikan hal tersebut sebagai prioritas. (b) doronglah agar anak memotivasi diri. (c) ajarkan cara mengontrol dorongan agar berpikir sebelum bertindak.

Berikut aspek kontrol dibagi menjadi 3 yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol keputusan (*decisional control*)

1. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

2. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kontrol kognitif dibagi menjadi tiga yaitu kontrol stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan suatu peristiwa.

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

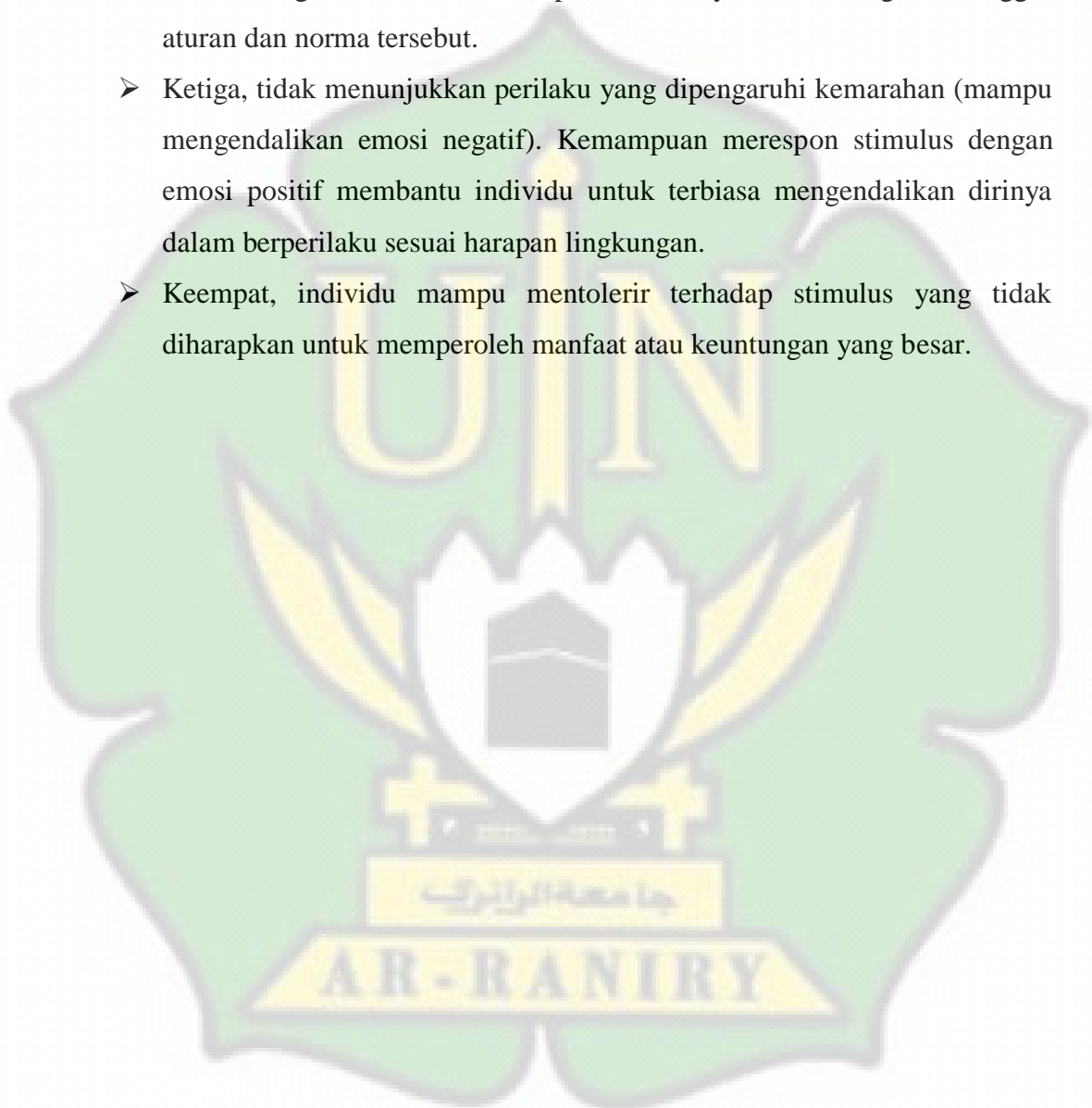
Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Menurut Block dan Block yang dikutip oleh M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *overl control*, *under control* dan *appropriate control*.

C. Tahapan Pengendalian Diri

Menurut Logue bahwa gambaran individu yang menggunakan Self control meliputi tahapan yaitu

- pertama, individu mampu bertahan untuk mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

- Selanjutnya kedua, individu dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut.
- Ketiga, tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan.
- Keempat, individu mampu mentolerir terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.





KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH
Jln. Cut Nyak Dhien No. 590 Lamteumen Barat, Kec. Jaya Baru
Tlp. 0651-41105 Email: manduabnanad@yahoo.co.id
Website: <https://man2bandaaceh.sch.id/>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023-2024

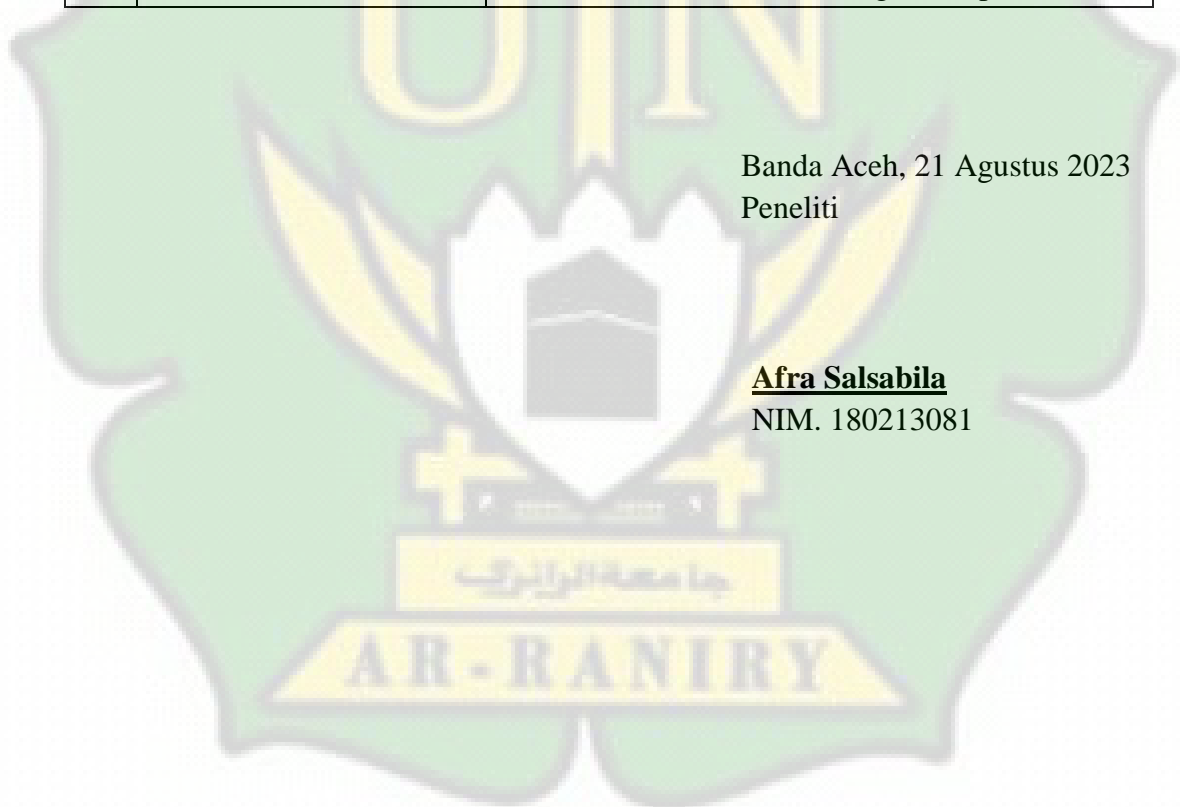
A.	Komponen layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar
C	Topik layanan	Pemberian penguatan tingkah laku yang positif
D	Fungsi layanan	Pemahaman
E	Tujuan khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya berperilaku positif.2. Peserta didik/konseli dapat memahami dampak yang terjadi bila tidak bertingkah laku yang positif3. Peserta didik/konseli dapat memahami cara untuk meningkatkan perubahan perilaku positif.
F	Tujuan umum	Peserta didik mampu memahami perubahan perilakunya.
G	Sasaran layanan	Kelas XI
H	Materi layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Definisi penguatan positif2. Tinjauan Teori Penguatan Positif3. Tujuan dilakukan Penguatan Positif
I	Waktu	45 menit
J	Sumber	<ul style="list-style-type: none">▪ A.M Sardiman. 2011. Interaksi dan Motivasi Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada▪ Edi Purwanta. 2012. Modifikasi perilaku. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
K	Metode/teknik	konseling kelompok, diskusi kelompok
L	Pelaksanaan	
M	7. Tahap awal/pendahuluan	
	e. Pernyataan tujuan	<ul style="list-style-type: none">▪ Membuka dengan salam dan berdoa▪ Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan tujuan layanan materi konseling kelompok ▪ Menanyakan kesiapan kepada peserta didik ▪ Menjelaskan langkah-langkah kegiatan , tugas dan tanggung jawab anggota kelompok ▪ Mengarahkan kegiatan ▪ Memberikan penjelasan tentang kegiatan secara operasional yang akan dilakukan.
	f. tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya ▪ Guru bk/konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen mengenai kegiatan yang akan dilakukannya
	8. Tahap inti	
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan ▪ Pembahasan (treatment III) teknik <i>self control</i>: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Siswa mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggungjawab dalam belajar ➢ Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif ➢ Siswa mampu mengatur dirinya sendiri terhadap perubahan yang dialaminya ke arah yang positif
	9. Tahap penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri ▪ Konselor bersama siswa menyimpulkan hasil layanan ▪ Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing (komunikasi) ▪ Pembahasan kegiatan lanjutan ▪ Guru memberi motivasi kepada siswa ▪ Doa ▪ Salam

Evaluasi	
e. Evaluasi proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : .</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 5. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 6. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
f. Evaluasi hasil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok ▪ mengevaluasi perubahan perilaku peserta didik setelah konseling kelompok.

Banda Aceh, 21 Agustus 2023
Peneliti

Afra Salsabila
NIM. 180213081



Pemberian Penguatan Tingkah Laku yang Positif

1. Definisi Penguatan Positif

Menurut Edi Purwanta “penguatan positif adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, sehingga menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya”. Buchari mengatakan bahwa “penguatan positif adalah respon positif terhadap suatu tingkah laku tertentu dari siswa yang memungkinkan tingkah laku itu timbul kembali”. Hampir sama dengan yang dipaparkan oleh Gerald Corey bahwa “penguatan positif adalah pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku”. Menurut Skinner “ada beberapa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan yaitu memberikan penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan”.

Dari pemaparan teori yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa penguatan positif merupakan suatu teknik disaat seorang guru dapat memberikan penguatan atau hadiah secara langsung kepada siswa jika siswa tersebut melakukan sesuatu yang diinginkan oleh guru. Jika siswa merasa senang dengan penguatan yang diberikan oleh guru maka akan ada kecenderungan baginya untuk mengulanginya lagi di lain waktu. Definisi penguatan positif yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu penguatan positif merupakan memberikan penghargaan sesegera mungkin saat perilaku yang diinginkan muncul dan tidak memberikan imbalan apapun pada perilaku yang tidak diinginkan.

2. Tinjauan Teori Penguatan Positif

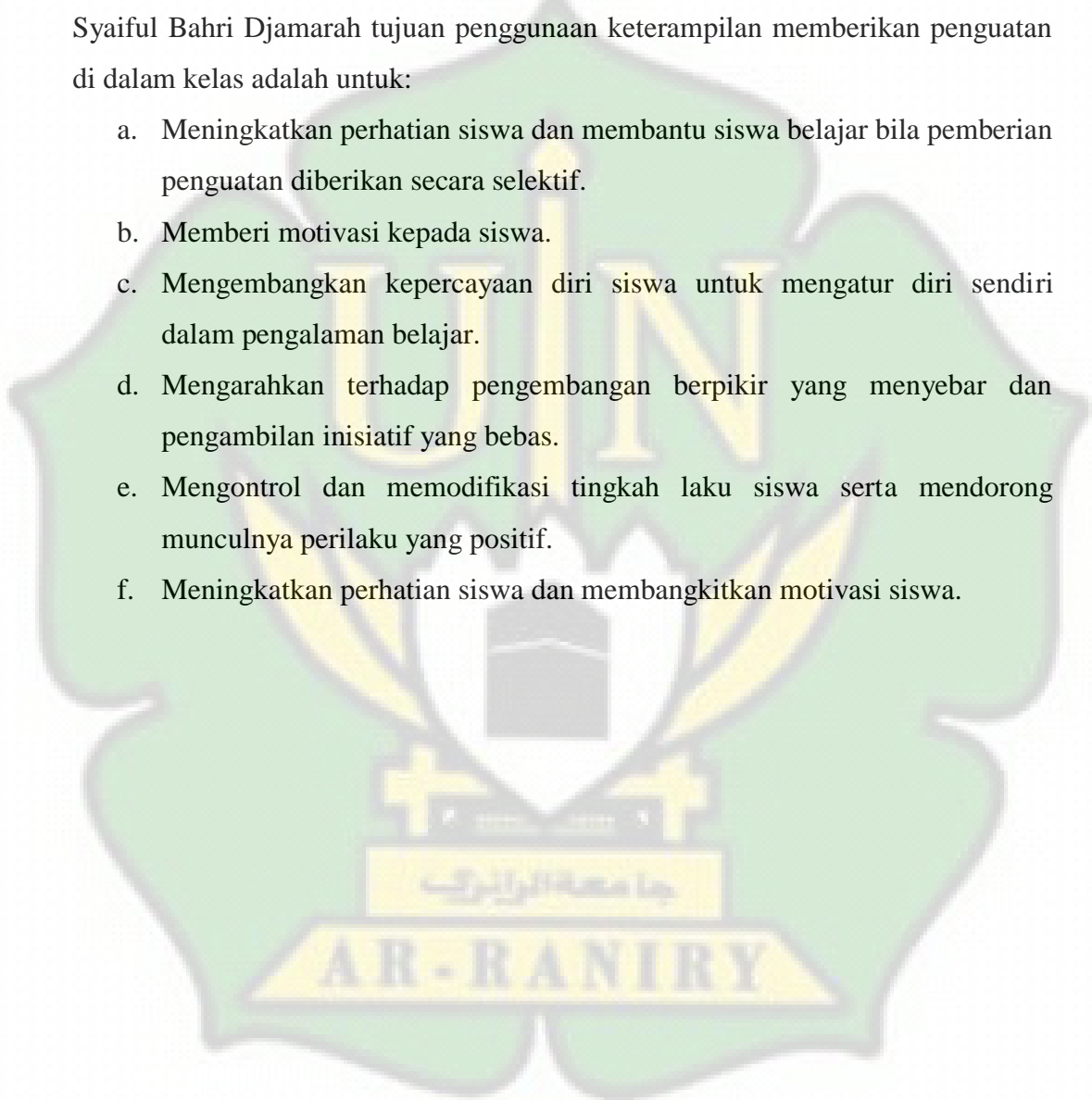
Ada beberapa cara untuk mengubah perilaku individu, diantaranya adalah melalui modifikasi perilaku (*behavior modification*). Modifikasi perilaku merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar. Secara umum modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai usaha untuk

menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

3. Tujuan dilakukan Penguatan Positif

Ada beberapa tujuan dilakukannya penguatan positif di kelas. Menurut Syaiful Bahri Djamarah tujuan penggunaan keterampilan memberikan penguatan di dalam kelas adalah untuk:

- a. Meningkatkan perhatian siswa dan membantu siswa belajar bila pemberian penguatan diberikan secara selektif.
- b. Memberi motivasi kepada siswa.
- c. Mengembangkan kepercayaan diri siswa untuk mengatur diri sendiri dalam pengalaman belajar.
- d. Mengarahkan terhadap pengembangan berpikir yang menyebar dan pengambilan inisiatif yang bebas.
- e. Mengontrol dan memodifikasi tingkah laku siswa serta mendorong munculnya perilaku yang positif.
- f. Meningkatkan perhatian siswa dan membangkitkan motivasi siswa.



LAMPIRAN: 13
HASIL POST TEST

No	Siswa	Skor Posttest	Kategori
1.	FF	48	Sedang
2.	FDB	49	Sedang
3.	MAR	58	Sedang
4.	MNTR	59	Sedang
5.	MAN	57	Sedang
6.	NA	59	Sedang
7.	SQAT	41	Rendah
8.	ZS	54	Sedang

LAMPIRAN: 14
HASIL UJI-T

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest prokrastinasi akademik - posttest prokrastinasi akademik	44.125	7.120	2.517	38.172	50.078	17.528	7	.000

LAMPIRAN: 15
PENURUNAN NILAI MEAN

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest prokrastinasi akademik	97.25	8	6.985	2.469
	posttest prokrastinasi akademik	53.13	8	6.534	2.310

LAMPIRAN: 16
DOKUMENTASI
PEMBAGIAN ANGKET *PRE TEST*



TREATMENT PERTAMA



TREATMENT KEDUA



TREATMENT KETIGA



PEMBAGIAN ANGKET *POST TEST*

