

Konseling Sebaya untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Siswa

*Mirnani Denta*¹

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
e-mail: ¹dentamirnani@gmail.com

ABSTRACT *This research aimed at discovering the effectiveness of peer counseling to decrease the academic procrastination tendency on the 11th grade students of Senior High School SMA). This research was a quasi-experimental research using the pre-test posttest control group design. The research subjects were determined by using the purposive sampling, in which there were 20 students that consisted of 10 students of experimental group and 10 students of control group. The data collection method used the Tuckman Procrastination Scale (TPS) which analyzed by using the Wilcoxon analysis test and the Mann Whitney test. The research results showed that there was a difference on the score of academic procrastination ($Z = -3,445$; $p = 0,001 < 0,05$). Therefore, it can be concluded that the peer counseling can be used to decrease the academic procrastination tendency on the 11th grade students of Senior High School (SMA).*

KEYWORDS *Peer counseling, academic procrastination, Senior high school (SMA)*

CITATION Denta, M. (2019). Konseling sebaya untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa. *Cognicia*, 7, (1), 16-29.

Di era globalisasi ini, siswa-siswi semakin dituntut untuk meningkatkan kemampuan, keahlian, kedisiplinan, kreatifitas agar mampu bersaing dengan siswa-siswi lainnya namun masih banyak siswa yang mengalami masalah masalah akademik seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas sekolah. Selama menuntut ilmu di sekolah, siswa memiliki kewajiban menyelesaikan tugas-tugas akademik di sekolah. Tugas dan tanggung jawab siswa antara lain siswa harus mengumpulkan tugas tepat waktu, mengerjakan PR di rumah, dan mampu mengatur waktu belajar dengan baik. Selain itu, siswa dituntut untuk memahami semua materi yang telah disampaikan oleh guru dan siswa diharapkan mampu menyelesaikan semua tugas dan tanggung jawab yang diberikan agar memperoleh nilai yang maksimal. Namun sayangnya, tidak semua siswa mampu menyelesaikan semua tugasnya, karena ada siswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dimana hal ini tentu akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Sampai saat ini salah satu permasalahan di bidang akademik yang ditemui di kalangan pelajar terutama SMA adalah kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik, di dalam psikologi disebut prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk., 1995). Dalam hal ini, pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, seperti: sering terlambat, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, inilah ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk., 1995). Prokrastinasi bisa terjadi pada semua orang mulai dari usia anak-anak hingga tua, baik itu laki-laki atau perempuan, dan dari status pelajar atau pekerja sekali pun karena semua orang pernah melakukan prokrastinasi (Burka dan Yuen, 1983).

Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda melakukan kegiatan yang penting dan secara otomatis tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu (Knaus, 2010), menunda menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna dan sering terlambat dalam mengikuti pertemuan di kelas (Solomon & Rothblum, 1984), akibatnya banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas tidak selesai pada waktunya sehingga mendapatkan hasil yang kurang maksimal (Ferrari, 1991), serta siswa tidak mampu mengatur dirinya sendiri terutama dalam menyelesaikan tugas (Tuckman, 1990).

Dampak dari prokrastinasi akademik yaitu siswa: cenderung mendapatkan nilai yang rendah untuk setiap pelajaran dan ketika ujian (Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Tice & Baumeister, 1997), tidak dapat mengatur waktu dengan baik (Ferrari, 1991), terlambat mengumpulkan tugas sekolah maupun rumah (Solomon & Rothblum, 1984), menimbulkan rasa cemas (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) kepercayaan diri di dalam diri siswa menjadi berkurang karena siswa terdesak oleh batas waktu pengumpulan tugas (Solomon & Rothblum, 1984).

Utaminingsih & Setyabudi (2012) melakukan penelitian di salah satu sekolah menengah atas (SMA) Kota Tangerang, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi yaitu sebesar 43,70% dan tingkat prokrastinasi rendah yaitu sebesar 56,30%. Munawaroh, Alhadi & Saputra (2017) melakukan penelitian di salah satu SMP Kota Yogyakarta, temuannya menunjukkan bahwa subjek memiliki prokrastinasi akademik tinggi yaitu sebesar 17,2%, subjek yang memiliki prokrastinasi akademik sedang sebesar 77,1% dan prokrastinasi akademik rendah sebesar 5,7%.

Di Indonesia, masih banyak para pelajar terutama SMA yang melakukan prokrastinasi akademik. Beberapa faktor bisa menjadi penyebab prokrastinasi akademik, di antaranya adalah siswa tidak memiliki kemampuan yang baik untuk mengatur jadwal belajarnya, siswa mengalami kesulitan untuk memahami pelajaran yang diberikan guru, siswa memiliki perasaan takut akan membuat kesalahan ketika menyelesaikan tugas, dan siswa tidak memiliki prioritas jadwal (Burka dan Yuen, 2008), pengaruh teman sebaya, pola asuh orang tua, kehadiran di sekolah yang terlalu dini, perfeksionisme, dan mengesampingkan tugas karena memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (Esmaeili & Monadi, 2016), tidak tertarik dengan tugas yang diberikan guru, ketakutan siswa akan kegagalan, kurangnya pendidikan yang dimiliki guru sehingga guru gagal menarik minat siswa dalam belajar (Abu & Saral, 2016).

Gambaran fenomena berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK dari sebuah SMA swasta di Kota Gresik yang memiliki 220 siswa, sekitar 75% siswanya sering kali menjadi pelaku prokrastinasi akademik seperti siswa SMA tidak atau kurang memperhatikan guru saat menerangkan di dalam kelas, mereka lebih senang bergurau dengan temannya dan melakukan aktivitas yang mereka senangi. Kemudian, kesulitan yang dialami oleh siswa ketika di kelas adalah siswa kurang

mengerti materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga siswa tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Hal ini yang membuat siswa menjadi terlambat dalam mengumpulkan tugas bahkan tidak menyelesaikan tugas sesuai *deadline* yang sudah ditentukan. Selain itu, siswa tersebut juga senang mengerjakan tugas yang mudah terlebih dahulu dibandingkan tugas yang sulit. Jika siswa tidak paham dengan tugas yang diberikan guru, siswa lebih memilih mencontek pekerjaan milik temannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA swasta di Kota Gresik ini mengalami masalah terkait prokrastinasi akademik.

Berdasarkan informasi yang diberikan guru BK, siswa yang paling banyak mengalami prokrastinasi akademik adalah siswa SMA kelas XI dibandingkan dengan siswa kelas X maupun kelas XII. Istantina (2009) menjelaskan bahwa terlambat masuk sekolah, membolos, tidak mengerjakan tugas, bermain *handphone* adalah perilaku yang banyak terjadi pada siswa kelas XI di SMK Islam Soedirman Ungaran. Perilaku tersebut dikaitkan dengan pergaulan dan komunikasi teman sebaya baik satu kelas maupun antar sekolah. Hasil wawancara dari 10 siswa menunjukkan bahwa mereka memiliki satu penyebab prokrastinasi yaitu *behaviour*.

Penyebab siswa melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas adalah adanya keinginan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas misalnya: memilih jalan-jalan bersama teman di *mall*, *nongkrong* dengan teman, lebih sering *ngobrol* dengan teman saat diberi tugas, tidur di kelas, dan menonton film dari pada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya (Ferrari, dkk, 1995). Penjelasan di atas sesuai dengan hasil penelitian yang diteliti oleh Candra, Wibowo, & Setyowati (2014) pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung, diperoleh data bahwa penyebab prokrastinasi akademik yang ditinjau dari kondisi psikologis mencapai 73%, termasuk dalam kategori tinggi. Kondisi psikologis yang dimaksud antara lain: kurang adanya tanggung jawab terhadap tugas, kurangnya inisiatif untuk mengerjakan tugas, dan kurangnya motivasi belajar.

Salah satu cara yang bisa dipergunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMA adalah dengan menggunakan konseling sebaya. Konseling sebaya dilakukan oleh teman sebaya yang berperan menjadi pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok berasal dari siswa yang sebelumnya pernah mengalami prokrastinasi akademik (Uke, Ramli, & Triyono, 2017). Konseling sebaya adalah sebuah konseling yang diberikan oleh konselor sebaya yang sebelumnya sudah dilatih sehingga ia dapat memberikan bantuan secara pribadi dan kelompok kepada teman-temannya yang memiliki masalah (Astuti, 2015). Pada dasarnya konseling sebaya adalah bantuan teman sebaya yang ditunjukkan dalam bentuk perhatian yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari (Carr, 1981).

Konseling sebaya yang dilakukan secara berkelompok bisa lebih efektif dan cepat membantu siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Teman sebaya merupakan pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa untuk menceritakan permasalahannya dengan terbuka karena siswa akan merasa nyaman bercerita dengan temannya. Ketika siswa mengalami suatu permasalahan, hal yang pertama kali akan dilakukan oleh siswa tersebut adalah mendatangi teman sebayanya sebelum ia bercerita kepada orang lain (orang tua, guru). Meskipun permasalahan yang dianggap

seriuspun mereka cenderung bercerita kepada teman sebayanya dikarenakan mereka akan merasa lebih nyaman, aman, dan adanya perasaan saling memahami. Pernyataan di atas didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh Santrock (2007), Hurlock (1994), dan Papalia, Olds & Feldman (2009) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki ketertarikan sangat kuat dengan teman sebayanya.

Tanpa bantuan aktif dari teman sebayanya dalam memecahkan permasalahan atau masalah mereka sendiri, program konseling tidak akan menunjukkan hasil yang efektif (Carr, 1981). Konselor menjadikan teman sebaya sebagai teman kerja dimana kedua bekerja sama untuk membantu siswa memecahkan masalah dengan cara yang rasional. Di dalam konseling sebaya, ada beberapa pihak yang dilibatkan secara langsung yaitu guru BK, kepala sekolah. Salah satu kegiatan yang harus dilakukan dalam konseling sebaya adalah pemilihan "konselor sebaya" yang dipilih oleh guru BK. Pemilihan konselor sebaya didasarkan pada konselor yang mengikuti kelas *passion* psikologi di sekolah dan sebelumnya pernah mengikuti pelatihan konselor sebaya. Sehingga, peneliti yakni mahasiswa akhir yang sedang melakukan penelitian sebagai Tugas Akhir untuk memperoleh gelar sarjana akan *mereview* kembali kepada konselor sebaya terkait konseling sebaya dan masalah prokrastinasi akademik. Setelah itu, konselor sebaya melakukan konseling sebaya sesuai waktu yang telah disepakati bersama konseli sebaya.

Laursen (2005) menyatakan bahwa melalui konseling sebaya memungkinkan siswa lebih merasa diterima, mendapatkan pemahaman, dan pandangan baru. Pentingnya konseling sebaya ini diharapkan dapat menyadarkan dan kemudian merubah perilaku para remaja, khususnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, konseling sebaya ini juga diharapkan dapat mengembangkan perilaku disiplin remaja tidak hanya pada masalah prokrastinasi tetapi pada masalah lainnya yang berkaitan dengan kehidupannya baik pribadi maupun sosial.

Uke, Ramli, & Triyono (2017) melakukan penelitian tentang keefektifan pemodelan sebaya (*peer modeling*) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK, hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penerapan intervensi teknik pemodelan sebaya (*peer modelling*) sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Uke, Ramli, & Triyono (2017) adalah (1) subjek di dalam penelitian tersebut yaitu siswa SMK sementara di dalam penelitian ini subjeknya adalah siswa SMA, (2) pemilihan konselor sebaya di dalam penelitian ini diambil dari siswa yang mengikuti *passion* psikologi sementara di dalam penelitian mereka adalah ditunjuk oleh guru BK, dan (3) guru BK dilibatkan di dalam penelitian ini sementara di dalam penelitian mereka melibatkan *expert judgment* untuk melihat kelayakan perlakuan kepada siswa, dan (4) skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dipergunakan sebagai alat ukur di dalam penelitian ini sedangkan penelitian mereka menggunakan skala instrumen efikasi karier.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling sebaya dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI. Penelitian konseling sebaya untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut: manfaat secara teoritis yaitu dapat menambah wawasan bagi semua

pihak, memberi informasi dan data-data empiris serta bermanfaat bagi pengembangan konsep-konsep ilmu psikologi khususnya di bidang ilmu psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan. Sedangkan manfaat secara praktis bagi peneliti adalah peneliti dapat menambah wawasan baru dan harapannya dapat memperbaiki konseling melalui hasil penelitian. Selanjutnya, manfaat bagi siswa adalah dapat memberikan informasi pada siswa SMA dalam memahami prokrastinasi akademik, ciri-ciri, faktor-faktor, dan dampak dari prokrastinasi di kehidupan sehari-hari serta dapat membawa perubahan terhadap siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademiknya agar bisa mengerjakan tugasnya tepat waktu. Kemudian manfaat bagi guru pembimbing adalah dapat memberikan informasi mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI dan informasi ini dapat dijadikan sebagai rujukan guru BK pemberian layanan di sekolah. Selain itu, manfaat bagi sekolah adalah sekolah dapat turut berperan dalam mengoptimalkan perkembangan diri siswa melalui kerjasama dengan guru terutama guru BK untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah tersebut. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah konseling sebaya dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI? Adapun hipotesa dalam penelitian ini yaitu konseling sebaya dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain kuasi eksperimen. Desain kuasi eksperimen dapat pula disebut eksperimen semu (*quasi-experimental*) yaitu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol (Latipun, 2015). Jenis desain yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Desain penelitian ini hampir sama dengan desain eksperimen ulang non random (*non-randomized pretest post-test control group design*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata dan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Latipun, 2015).

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Rancangan Penelitian	
<i>Experiment group</i>	: X1----- T ----- X2
<i>Control group</i>	: X1----- X2

Keterangan:

- X1 = Pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)
- T = Perlakuan (intervensi) menggunakan konseling sebaya
- X2 = Pengukuran yang dilakukan setelah diberikan perlakuan (*post-test*)

Populasi adalah seluruh subjek dengan karakteristik khusus yang dipilih peneliti untuk dipelajari secara khusus hingga karakteristik khusus tersebut dapat

disimpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Gresik. Sampel dalam penelitian ini akan dipilih menggunakan Teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling* dimana peneliti mencari subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Latipun, 2015). Jumlah sampel penelitian 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen yang berusia 16-18 tahun.

Pada penelitian kali ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas/*independent* (X) dan variabel terikat/*dependent* (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu konseling sebaya dan variabel terikatnya (Y) prokrastinasi akademik.

Variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik dan senang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya serta tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu.

Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang telah dipilih oleh guru BK dan dilatih untuk menjadi konselor dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahannya.

Alat ukur yang dipergunakan untuk mengumpulkan data pada variabel prokrastinasi akademik adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) oleh Tuckman (1990) yang memiliki 35 item, terbagi dalam 3 aspek yaitu: aspek membuang waktu, aspek *task avoidance* (menghindari tugas), dan aspek *blaming others* (menyalahkan orang lain) dengan 4 pilihan skala *likert* mulai dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Item pada butir *favourable* skor yang didapat adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Begitupula sebaliknya untuk skor yang didapatkan pada butir *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Hasil uji coba diperoleh nilai *cronbach alfa* sebesar 0,860 dan menyebabkan 9 item gugur.

Prosedur di dalam penelitian ini ada 3 yaitu tahap pra lapangan, tahap pelaksanaan (*try out* atau uji coba) dan analisa data. Tahap pra lapangan adalah tahap dimana peneliti membuat rancangan penelitian untuk menentukan rumusan masalah, menentukan variabel dan mencari referensi, menyusun metodologi penelitian, menyusun alat ukur, mengurus perizinan penelitian, pembentukan *rapport* dan mengadakan *assessment* awal penelitian.

Tahap berikutnya adalah tahap *try out* (uji coba) dimana skala yang sudah dibuat oleh peneliti diujicobakan kepada 80 siswa. *Try out* dilakukan kepada 3 konseli dengan karakteristik yang sama dengan karakteristik subjek penelitian yaitu siswa-siswi SMA kelas XI yang berusia 16-18 tahun, dan mendapatkan hasil skor berkategori tinggi dan sedang pada *pre-test* prokrastinasi akademik dengan alat ukur TPS (*Tuckman Procrastination Scale*). *Try out* dilakukan selama 8 kali pertemuan yaitu 3 kali pra intervensi, 4 kali pada saat intervensi, dan 1 kali pada pasca intervensi. Hasil *try out* modul secara keseluruhan tersebut yakni ketiga konseli mampu memahami semua instruksi yang diberikan oleh konselor maupun ko-konselor sebaya.

Tahap terakhir, yaitu pengolahan data atau analisis data. Pelaksanaan penelitian (pengumpulan data) dilaksanakan pada tanggal 29 Januari-05 Maret 2019 di SMA Muhammadiyah 1 Gresik dengan jumlah 120 siswa, kemudian peneliti memilih 20 siswa untuk dibagi menjadi 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Data-

data yang telah diperoleh baik hasil *pre-test* dan *post-test* diinput dan diolah dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS for Windows 25.0. Selanjutnya, peneliti melakukan analisa data *pre-test* dan *post-test* dengan analisis *non parametric* (subjek < 30 orang) menggunakan teknik analisis *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

HASIL

Hasil pengkategorian prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi		Persentase	
		Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Tinggi	$X \geq 67$	6 siswa	5 siswa	60%	50%
Sedang	$51 \leq X < 67$	4 siswa	5 siswa	40%	50%
Rendah	$X < 51$	-	-	-	-
Jumlah		10 siswa	10 siswa	100%	100%

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi sebanyak 6 siswa (60%) dan kategori prokrastinasi sedang sebanyak 4 siswa (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol, siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi sebanyak 5 siswa (50%) dan kategori prokrastinasi sedang juga sebanyak 5 siswa (50%). Rentang skor yang didapat dalam kategori prokrastinasi tinggi adalah $X \geq 67$ dan dalam kategori prokrastinasi sedang adalah $51 \leq X < 67$.

Tabel 3. Ringkasan Uji *Mann Whitney* Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	10		
Kontrol	10	-0,152	0,879

Dari hasil uji analisis *Mann Whitney* diperoleh hasil $\rho > 0,05$ ($\rho = 0,879$), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($\rho = 0,879$). Dengan demikian H_0 ditolak artinya tidak terdapat perbedaan *pre-test* prokrastinasi akademik dan berlaku pada kondisi yang sama sebelum adanya perlakuan (intervensi).

Tabel 4. Ringkasan Uji *Wilcoxon* Data *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata Skor Skala		Z	P
		Prokrastinasi Akademik			
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>		
Eksperimen	10	69,5	52,1	-2,803	0,005
Kontrol	10	69,5	69,6	0,000	1,000

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* $\rho < 0,05$ ($\rho = 0,005$), artinya terdapat pengaruh konseling sebaya untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI. Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor hasil *pre-test* dan *post-test* $\rho > 0,05$ ($\rho = 1,000$).

Tabel 5. Ringkasan Uji *Mann Whitney* Data *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	10		
Kontrol	10	-3,445	0,001

Berdasarkan analisa data uji *Mann Whitney* menunjukkan hasil $\rho < 0,05$ ($\rho = 0,001$) bahwa terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($\rho = 0,001$). Dengan demikian H_0 diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling sebaya lebih rendah atau mengalami penurunan skor yang signifikan dari skor *pre-test* ke skor *post-test* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu intervensi (perlakuan) berupa konseling sebaya dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Artinya konseling sebaya dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Varenhorst (dalam Hunainah, 2012) yang mengemukakan bahwa konseling sebaya adalah upaya yang dapat mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku yang cukup efektif untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya diri mereka sendiri. Konseling teman sebaya tepat diterapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik karena di usia 16-18 tahun, siswa memiliki solidaritas yang tinggi. Arudo (2008) dengan hasil penelitiannya di Kenya menemukan bahwa siswa memiliki solidaritas yang tinggi untuk membantu temannya baik itu berupa bantuan yang bersifat spontan maupun informal.

Di dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat perbedaan perilaku siswa yang diamati ketika *follow up* kegiatan konseling sebaya. Perbedaan perilaku diperoleh dari konselor dan laporan guru BK. Perubahan perilaku tersebut di antaranya: siswa yang melakukan prokrastinasi berusaha lebih aktif di kelas, bisa membuat jadwal

kegiatan di sekolah dan di rumah (membuat jadwal prioritas), mengerjakan semua tugas baik itu tugas yang sulit atau pun mudah, memperhatikan guru di kelas, berhasil mengerjakan tugas tepat waktu, dan pengaruh teman sebaya.

Beberapa siswa yang sebelumnya melakukan prokrastinasi akademik (malas, tidak memiliki *mood* yang baik, meremehkan pelajaran) di dalam penelitian ini terlihat berusaha lebih aktif di kelas. Konselor sebaya memberikan motivasi dan penguatan positif kepada siswa dengan menggunakan bahasa yang tidak formal (bahasa sehari-hari yang dipergunakan oleh siswa dan konselor) sehingga lebih terjalin keakraban. Konselor juga mengemukakan bahwa ia juga pernah melakukan prokrastinasi yang sama namun ia menyadari bahwa perilaku tersebut tidak benar dan berusaha memperbaikinya. Konselor menegaskan bahwa jika siswa tetap mempertahankan sifatnya tersebut maka akan ada kemungkinan siswa tersebut mendapatkan masalah yang lebih besar misalnya tidak memahami pelajaran bahkan akan menimbulkan dampak yang lebih besar yaitu tidak bisa mengerjakan ujian. Konselor sebaya membantu siswa dengan cara memberikan dukungan, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan perilaku dan bahasanya sendiri. Arudo (2006) mengemukakan bahwa siswa merasa karakteristik konselor sebaya mirip dengannya sehingga ia lebih bisa menerima konseling dan saran dari konselor sebaya. Dalam berkomunikasi, konselor sebaya juga menggunakan bahasa yang ringan seperti layaknya siswa SMA lainnya, hal ini memudahkan apa yang disampaikan konselor sebaya diterima oleh teman sebaya. Stephen (dalam Marangu, Bururia & Njonge, 2012), mengemukakan bahwa inti dari program konseling sebaya adalah sebuah kurikulum yang menekankan pada pembentukan komunikasi, pemecahan masalah dan pembuatan keputusan.

Perubahan perilaku siswa juga nampak dimana siswa bisa membuat jadwal kegiatan di sekolah dan di rumah. Konselor sebaya memberikan bantuan kepada siswa dengan cara konselor mengajukan pertanyaan dan meminta siswa untuk mencatat penugasan dan hasil penugasan tentang tugas apa saja yang diberikan guru dan hal-hal apa saja yang biasanya dilakukan siswa di lembar penugasan. Kemudian konselor menilai lembar penugasan dan hasil lembar penugasan. Dari lembar penugasan tersebut terlihat pencapaian siswa. Jika di lembar penugasan tersebut masih terdapat tugas yang tidak terselesaikan maka konselor menjelaskan pentingnya membuat mengatur waktu sehingga bias membuat prioritas. Prokrastinasi yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam membuat jadwal juga dikemukakan oleh Rebetez, Rochat & Linden (2015), siswa-siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi dimasukkan ke dalam kelompok "*self-regulatory failure*" atau kelompok yang tidak teratur. Kelompok ini adalah kelompok yang memiliki kelemahan yang berkaitan dengan emosi tinggi, sulit dalam memperhitungkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan dan membutuhkan bantuan orang lain untuk membantu membimbing perilaku yang benar.

Perubahan perilaku yang didapat dari hasil penelitian ini adalah siswa sudah memulai mengerjakan semua tugas baik itu sulit maupun yang mudah dan lebih memperhatikan guru. Jika siswa kurang memahami materi atau tugas yang diberikan oleh guru, siswa tidak malu untuk bertanya kepada teman atau guru mata pelajaran tersebut. Steel (2007) menjelaskan ada 2 macam tugas yang dianggap mempengaruhi

prokrastinasi akademik. Pertama, siswa cenderung menyukai tugas-tugas yang lebih menyenangkan, sekali pun tugas itu tidak memberikan manfaat jangka panjang. Kedua, tugas yang secara intrinsik tidak menyenangkan akan semakin besar kemungkinannya akan dihindari.

Perubahan perilaku yang didapat dari hasil penelitian ini adalah berhasil mengerjakan tugas tepat waktu karena subjek dapat mengatur atau mengelola (*manage*) waktu dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya keinginan siswa untuk membuat *planning* (jadwal kegiatan) dan mencatat semua tugas-tugas agar tidak lupa. Selain itu siswa juga harus mengisi dengan kegiatan positif, memanfaatkan waktu luang dengan baik, memiliki kesadaran pentingnya waktu atau menghargai waktu, serta siswa harus memiliki tanggungjawab dan melawan rasa malasnya. Sehingga siswa lebih *ontime* atau tepat waktu dalam pengumpulan tugas sesuai dengan *deadline* yang diberikan oleh guru dan tidak akan terlambat dalam mengumpulkan tugas. Schouwenburg dan Groenewoud (2001) juga menemukan prokrastinasi akademik dalam penelitiannya, siswa yang menunda-nunda belajar dan mengerjakan tugas akan memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak menunda-nunda. Akibatnya, jangka waktu untuk mengerjakan tugas berkurang sehingga kemungkinan untuk menyelesaikan tugas menjadi terbatas. Situasi ini dapat mengakibatkan efek tenggat waktu: semakin dekat tenggat waktu, semakin sedikit waktu yang bisa dipergunakan untuk menyelesaikan tugas, semakin tinggi tekanan pada siswa.

Perubahan perilaku yang didapat dari hasil penelitian ini yang lainnya adalah pengaruh teman. Maksud dari pengaruh teman yakni siswa sudah tidak terpengaruh terhadap temannya. Jika ada teman yang mengajak *ngobrol* atau bergurau saat pelajaran berlangsung, siswa lebih memilih mendengarkan penjelasan guru terlebih dahulu dan mengabaikan ajakan teman dengan cara berbicara baik-baik dengan teman yang mengajaknya. Hal ini dilakukan siswa agar ia lebih memahami dan mengerti materi yang disampaikan oleh guru. Sehingga siswa dapat mengerjakan tugas secara maksimal tanpa harus mencontek milik teman. Pychyl & Flett (2012) mendukung temuan penelitian ini bahwa prokrastinasi bukan semata-mata disebabkan oleh siswa itu sendiri. Karena kita berada di lingkungan sosial, mereka yang berada di lingkungan ini bisa memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi.

Teori yang sejalan dengan penelitian ini adalah *social learning theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1971), bahwa manusia adalah model bagi manusia lainnya dan nilai-nilai serta persepsi-persepsinya bisa mempengaruhi lingkungannya. Konselor sebaya di dalam penelitian ini adalah seorang siswa yang diberikan pelatihan berupa konseling sebaya dan dahulu pernah mengalami masalah yang sama dengan konseli. Konselor sebaya berperan membantu teman sebaya yang memiliki masalah terkait prokrastinasi akademik. Sehingga, teman sebaya dapat menirukan perubahan perilaku yang telah dialami oleh konselor sebaya.

Penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian ini dikemukakan oleh Schraw, Wadkins & Olafson (2007) yang menguji proses terjadinya prokrastinasi akademik. Hasil-hasil temuannya menunjukkan bahwa prokrastinasi disebabkan karena aspek adaptif dan maladaptif. Responden di dalam penelitiannya mengemukakan bahwa mereka dengan sengaja melakukan prokrastinasi akademik dengan tujuan untuk lebih

efisien dalam mengelola waktu, mengurangi kebosanan, dan bisa belajar lebih efisien. Lebih lanjut respondennya mengemukakan bahwa mereka melakukan prokrastinasi karena mereka merasa bahwa tidak ada yang salah dengan menunda-nunda tugas karena tidak berdampak pada pembelajarannya. Dan lagi, mereka merasa bahwa prokrastinasi yang dilakukan dengan sengaja bisa meningkatkan efisiensi dan kualitas di kehidupan mereka, sekali pun kadang prokrastinasi menambah *stress* mereka. Siswa melakukan prokrastinasi karena itu adalah komponen penting yang memungkinkan mereka untuk belajar dengan efisiensi tingkat tinggi. Choi & Moran (2009) menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi tidak selalu bersifat negatif karena siswa yang melakukan prokrastinasi akademik pasif memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan hingga di detik-detik terakhir karena ketidakmampuan siswa untuk membuat keputusan berupa tindakan di waktu senggang.

Konseling sebaya ini membutuhkan evaluasi agar bisa terlihat keefektifan programnya. Evaluasi yang ditemukan peneliti adalah: (1) siswa sering sekali berdiskusi dengan konselor sebaya terkait masalah-masalah pribadi dimana konselor sebaya tidak bisa memecahkan masalah-masalah pribadi yang dianggapnya rumit. Guru BK menjelaskan tugas konselor sebaya untuk membantu siswa memecahkan masalah-masalah akademik saja dan memberitahukan kepada konselor sebaya bahwa masalah-masalah pribadi siswa sebaiknya dikonsultasikan dengan guru BK, dan (2) banyak siswa yang bersikap negatif di awal dan pertengahan konseling sebaya bahkan ada yang masih bersikap yang sama di akhir konseling sebaya. Siswa-siswa melakukannya karena mereka menganggap konselor sebaya dan dirinya adalah sama. Namun, perilaku tersebut berangsur-angsur berkurang karena konselor sebaya mencontohkan perilaku yang baik kepada siswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dengan berbagai kelebihan yang telah dijelaskan sebelumnya, bukan berarti peneliti ini tidak terlepas dari kekurangan-kekurangan. Beberapa hambatan dan keterbatasan juga dialami dalam pelaksanaan penelitian di antaranya adalah waktu dan pembatasan pada penyebab utama prokrastinasi akademik. Keterbatasan waktu dikarenakan sulitnya mengatur waktu pelaksanaan konseling antara konseli, konselor dan kokonselor yang memiliki kegiatan masing-masing. Masalah keterbatasan waktu ini sangat terlihat ketika pelaksanaan intervensi dimana dengan sistem *full-day school*, dipastikan sekolah memiliki kegiatan yang cukup padat sehingga pelaksanaan penelitian ini sering mengalami keterlambatan. Faktor waktu juga masih menjadi kendala ketika peneliti melakukan *follow up* hanya kepada beberapa peserta bukan kepada seluruh peserta penelitian. Waktu pemberian *follow up* juga kurang sehingga peneliti tidak bisa melihat perubahan nyata dari prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

Kelemahan terakhir dari penelitian ini adalah peneliti tidak membuat batasan pada penyebab utama prokrastinasi akademik. 10 siswa dari kelompok eksperimen ini memiliki masalah prokrastinasi akademik yang berbeda-beda diantaranya adalah rasa malas, faktor pengaruh teman, tidak paham dengan materi yang disampaikan guru, menyepelekan pelajaran yang mudah, dan tidak bisa membuat prioritas kegiatan. Hal ini berdampak pada banyaknya materi-materi pembekalan yang harus diberikan peneliti kepada konselor sebaya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan (intervensi) berupa konseling sebaya dengan nilai $Z = -3,445$ dan $\rho = 0,001$ ($\rho < 0,05$). Penelitian ini juga membuktikan bahwa pemberian intervensi berupa konseling sebaya mampu menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor *pre-test* (kondisi awal) dengan rata-rata 69,5 pada kelompok eksperimen dan setelah diberikan perlakuan (intervensi) rata-rata skor *post-test* menjadi 52,1 yang tergolong dalam kategori prokrastinasi rendah dan kategori prokrastinasi sedang.

Implikasi dari penelitian ini meliputi bagi sekolah, diharapkan pihak sekolah perlu melakukan identifikasi mengenai masalah prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru BK dalam pemberian layanan di sekolah. Apabila pihak sekolah tidak melakukan identifikasi untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, maka kemungkinan siswa cenderung akan terus menunda-nunda mengerjakan serta menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam psikologi khususnya psikologi pendidikan terkait dengan permasalahan pada siswa yaitu prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian terkait konseling sebaya dengan melihat dan mempertimbangkan kekurangan serta hambatan-hambatan dari penelitian ini antara lain pemilihan subjek sebaiknya ditambah agar hasil penelitian lebih akurat, serta waktu pelaksanaan intervensi sebaiknya ditambah.

REFERENSI

- Abu, N.K., & Saral, D.G. (2016). The reasons of academic procrastination tendencies of education faculty students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169.
- Arudo, T.O.O. (2008). *Peer counseling experience among selected Kenyan secondary schools*. KAPC Conference, Safari Park Hotel 2nd to 4th September 2008, Nairobi, Kenya.
- Astiti, S.P. (2015). *Efektivitas konseling sebaya (Peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa studi di MAN 2 Yogyakarta*. Tesis, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.
- _____. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
- Candra, U., Wibowo, M.E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling (IJGC)*, 3(3), 67-74.
- Carr, R.A. (1981). *Theory and practice of peer counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission.
- Choi, J.N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211.
- Esmaeili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the causes of academic procrastination from the perspective of male middle school male students. *International Journal of Humanities and*

- Cultural Studies (IJHCS)*, 2464-2487. Accessed on December 18, 2018 from <http://ijhcs.com/index.php/ijhcs/article/download/2742/2464>.
- Ferrari, J.R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, socialesteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hunainah. (2012). *Bimbingan teknis implementasi model konseling sebaya*. Bandung: Rizqi Press.
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendidikan sepanjang rentang kehidupan*. (Terj. Istiwidayanti & Soejarwo). Jakarta: Erlangga.
- Istantina, F. (2009). *Latar belakang perilaku nakal siswa kelas XI SMK Islam Soedirman Ungaran*. Skripsi, Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Knaus, W.J. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- _____. (2015)a. *Psikologi konseling edisi keempat*. Malang: UMM Press.
- _____. (2015)b. *Psikologi eksperimen edisi ketiga*. Malang: UMM Press.
- Laursen, E.K. (2005). Rather than fixing kids-build positive peer cultures. *Reclaiming Children and Youth*, 14(3), 137-142.
- Marangu, P. G., Bururia, D. N., & Njonge, T. (2012). Challenges faced by peer counselors in their efforts to effect behaviour change in secondary schools in Maara District, Kenya. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(11), 79-85.
- Munawaroh, M.L., Alhadi, S., & Saputra, W.N.E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university student. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 135-150.
- Rebetez, M., Rochat, L., & Linden, M. V. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Schouwenburg, H.C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 229-240.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Education Psychology*, 99(1), 12-25.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1) 95-106.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.

- Tuckman, B.W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *Journal of American Educational Research Association*, 51(4), 1- 12.
- _____. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*. 51, 473-480.
- Uke, O.G., Ramli, M., & Triyono. (2017). Keefektifan pemodelan sebaya (*Peer modeling*) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Pengembangan*, 2(2), 173-178.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1) 48-57.