



EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN PENDEKATAN KONSELING SELF UNTUK MENURUNKAN KEBIASAAN SIKAP PROKRASTINASI PADA SISWA DI MTS YPI AL- HASANAH TANJUNG LEIDONG

Misna Raziah¹, M. Fauzi Hasibuan²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: fauzihisibuan@umsu.ac.id

ABSTRAK

Layanan individu adalah merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (Konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kebiasaan sikap prokrastinasi siswa MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong Tahun Ajaran 2022/2023 yang ingin diatasi menurunkan kebiasaan sikap prokrastinasi yang berjumlah 3 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self Untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Prokrastinasi Pada Siswa pada MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong.

Kata Kunci : Layanan Individu, Konseling Self, dan Sikap Prokrastinasi

ABSTRACT

Individual services are guidance and counseling services that enable students to receive direct, face-to-face services with guidance teachers (Counselors) in the context of discussing and alleviating problems. This research aims to reduce the procrastination habits of MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong students. The objects of this research were class VII students at MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong for the 2022/2023 academic year who wanted to address reducing procrastination habits, totaling 3 students. Based on the research results, it can be concluded that the effectiveness of individual counseling using a self-counseling approach is to reduce procrastination habits in students at MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong.

Keywords : Individual Services, Self-Counseling, and Procrastination Attitudes

PENDAHULUAN

Pasal 1 Ayat (1) Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Siswa belajar dalam proses belajar mengajar tidak pernah lepas dari kegiatan belajar dan tanggung jawab dalam tugas sekolah. Banyaknya mata pelajaran atau jurusan studi terapan membuat siswa juga diberikan banyak tugas setiap minggunya. Jadi itu bisa menyebabkan prokrastinasi (Ramadhan, 2016: 15-159).

Prokrastinasi adalah jenis penundaan yang terjadi ketika melakukan tugas atau tugas formal yang berhubungan dengan kinerja, seperti menulis makalah, membaca buku pelajaran, membayar uang sekolah, menulis makalah, menyelesaikan tugas sekolah atau kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, atau melakukan penelitian (Pera, 2018:44).

Seseorang disebut prokrastinator ketika dia memiliki tugas yang harus dia selesaikan pada waktu tertentu, tetapi siswa tersebut selalu menunda mengerjakannya dengan berbagai alasan dan sampai akhirnya tugas tersebut tidak selesai tepat waktu atau tidak sama sekali. Seseorang dapat menjadi prokrastinator di bawah pengaruh banyak faktor, seringkali seseorang menunda-nunda karena faktor-faktor yang berhubungan dengan dirinya sendiri, seperti kondisi fisik, kerentanan terhadap penyakit karena kelelahan atau kepribadian seseorang yang benar-benar menganggap tugasnya tidak menyenangkan atau sulit menyelesaikan.

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seseorang terburu-buru untuk menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu, yang mengarah pada kecemasan sepanjang waktu sampai diselesaikan, bahkan depresi terjadi, kesalahan tinggi, karena orang cemas, yang membuat orang sulit untuk fokus. secara optimal, lebih banyak waktu terbuang percuma bagi mereka yang menyelesaikan tugas dibandingkan dengan yang lain, dan siswa mungkin mengalami kinerja yang buruk, seperti kebiasaan belajar yang buruk, motivasi belajar yang rendah, dan kepercayaan diri yang rendah (Solomon dan Rothblum, 2014).

Orang yang suka menunda-nunda selalu beranggapan bahwa masih ada hari esok untuk pekerjaan yang harus diselesaikan hari ini. Mereka tidak mengerti bahwa tidak ada jaminan seseorang akan bertemu besok. Juga, jika pekerjaan adalah kebaikan. Perintah untuk tidak menunda pekerjaan sudah ada.

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan berkelanjutan dari seorang pembimbing yang siap untuk orang-orang yang membutuhkan untuk mengembangkan potensi mereka secara optimal dengan menggunakan berbagai media dan teknik pengajaran dalam lingkungan perawatan standar untuk mencapai kemandirian sehingga individu dapat bermanfaat bagi diri sendiri, diri sendiri dan lingkungan. Konseling adalah layanan konsultasi teknis yang proses pendampingannya dilakukan melalui wawancara, pertemuan langsung dan tatap muka antara guru pembimbing atau konsultan dengan klien dengan tujuan membantu klien memahami dirinya dengan lebih baik, mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi dirinya ke arah perkembangan yang optimal untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan kemaslahatan sosial (Hallen 2002:20).

Pelaksanaan bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam menunjang pendidikan sekolah. Pengenalan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu pengaruh minat siswa di sekolah untuk memecahkan masalah di

era yang sangat sulit sekarang ini. Sementara itu, keberhasilan kepemimpinan dan pelaksanaan kepemimpinan di sekolah ini tidak hanya bergantung pada kemampuan pengawas atau pengawas, tetapi juga pada kerjasama yang baik dari semua pihak yang berkepentingan, seperti kepala sekolah, guru kelas, guru mata pelajaran, dan pengawas. Sekolah staf dari pihak- pihak tersebut diharapkan dukungan dan kerjasama dalam penerapan supervisi dan kepemimpinan di sekolah berjalan lancar sesuai dengan kelancaran fungsi belajar mengajar dan tercapainya tujuan pendidikan.

Guru Bimbingan dan Konseling sebagai guru sekolah memiliki peran, tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhinya. Melihat banyak permasalahan yang terjadi saat ini, seperti siswa yang malas membaca buku atau pelajaran, siswa yang terlalu bersemangat bermain, siswa yang terlalu bersemangat bermain handphone, siswa yang menunda-nunda untuk mengumpulkan tugas dan mengerjakannya karena masih ada hari esok. Permasalahan tersebut harus disikapi oleh semua pihak, khususnya guru BK.

Namun fenomenanya masih banyak siswa yang tidak melaksanakan tugas secara maksimal. Masih banyak siswa yang merasa kesulitan untuk menyerahkan tugas sebelum deadline yang diberikan dan sering terjadi keterlambatan. Hal ini dikarenakan siswa suka menunda-nunda dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Efek dari perilaku tersebut kurang baik karena siswa tidak menggunakan waktunya dengan baik, memprioritaskan pekerjaan lain yang tidak penting, terburu-buru dalam mengerjakan tugas, sehingga hasilnya tidak maksimal, bahkan meninggalkan tugas.

Hal tersebut di atas mendorong peneliti untuk melakukan observasi dan wawancara dengan salah satu guru BK di Mts Ypi Al-Hasanah Tanjung Leidong yaitu Bapak Khairul Fahmi Azpa, S.Pd mengungkapkan bahwa: "Tidak banyak siswa yang melakukan prokrastinasi, antara lain dengan sengaja menunda-nunda pengumpulan tugas, terlambat mengerjakan tugas, bahkan tidak mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan sengaja. Hal ini dikarenakan siswa jarang mengikuti kelas daring selama pandemi, sehingga siswa terbiasa menjadi malas dan menunda-nunda mengumpulkan tugas" (Senin 31 Januari 2022).

Dampak prokrastinasi menurut Ursia (Nafeesa, 2018:53-67) prokrastinasi memberikan dampak yang negatif bagi para siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu Tice dan Baumesteir mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Perilaku prokrastinasi tersebut sangat mempengaruhi prestasi akademik siswa, jika perilaku tersebut dibiarkan terus menerus maka berdampak buruk tidak hanya pada siswa itu sendiri, tetapi juga pada sekolah. Oleh karena itu, banyak siswa yang menjadi prokrastinator berdasarkan temuan peneliti di Mts Ypi Al-Hasanah Tanjung Leidong, dan karena fenomena tersebut maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangnya. Oleh karena itu, peneliti berminat mengangkat penelitian tentang "Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self Untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Prokrastinasi Pada Siswa Di Mts Ypi Al-Hasanah Tanjung Leidong".

METODE PENELITIAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Leidong berlokasi di Jalan Kesehatan No. 273 A Tanjung Leidong, Kecamatan Kualuh Leidong, Kabupaten Labuhan Batu Utara, Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII-2 yang berjumlah 40 siswa. Tetapi dalam penelitian ini sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Jadi peneliti mengambil sampel 3 siswa untuk kelompok eksperimen dan 3 siswa untuk kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut dijadikan sampel agar peneliti dapat mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan Layanan Konseling Individu menggunakan Pendekatan Konseling Self.

Variabel Penelitian

Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel dependen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

- a. Variabel X: Layanan Konseling Individu menggunakan Pendekatan Konseling Self
- b. Variabel Y: Menurunkan sikap prokrastinasi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2018) "metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan". Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

Instrumen Penelitian

Untuk mendata yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono, 2018: 219) "kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab."

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpulan data berupa instrument skala likert yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan mengenai kecerdasan emosional pada siswa sebelum dan sesudah dilakukannya proses layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (ST)	5	1
Setuju (S)	4	2

Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Teknik Analisis Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$\text{Interval } k = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$\text{Interval } k = \frac{240 - 48}{5} = \frac{192}{5}$$

$$\text{Interval } k = 38$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mereduksi *academic burnout* siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 2. Kategori Sikap Prokrastinasi

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	≥ 202
Tinggi	201-163
Sedang	162-124
Rendah	123-85
Sangat Rendah	≤ 84

Sumber: Hasil Kategorisasi

Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui karakteristik data. Data penelitian ini berguna untuk mengembangkan variabel *academic burnout* sebagai berikut:

1. Berpasangan (*pretest-posttest*)
2. Sampelnya kecil (subjek penelitian yang datanya tidak berdistribusi normal)
3. Menggunakan penelitian eksperimen atau perlakuan

Berdasarkan karakteristik data, jumlah nilai yang di hitung sebanyak 10 siswa dan memperlihatkan skor awal (*pretest*). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Untuk dapat melihat perkembangan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning*, dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26.00.

2. Untuk dapat melihat *academic burnout* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik analisis data *Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels*.

Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS 26.00 adalah menentukan H_0 dan H_1 yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a) Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 1 - tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$)
- b) Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 1 - tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 3. Skor *Pretest* dan *Posttest* Sikap Prokrastinasi Siswa Pada Kelompok Kontrol

Kode Siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
K1	205	Sangat Tinggi	125	Sedang
K2	175	Tinggi	148	Sedang
K3	165	Tinggi	155	Rendah
Rata-Rata	181,6	Tinggi	142,6	Sedang

Distribusi frekuensi *pretest-posttest* sikap prokrastinasi siswa pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest-Posttest* Variabel Sikap Prokrastinasi Siswa pada Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥ 202	1	33%	-	0%
Tinggi	201-163	2	67%	-	0%
Sedang	162-124	-	0%	2	33%
Rendah	123-85	-	0%	1	67%
Sangat Rendah	≤ 84	-	0%	-	0%
Jumlah Sisiwa		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel 4. di atas, terdapat perbedaan sikap prokrastinasi siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Kemampuan sikap prokrastinasi siswa pada saat *pretest* berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa dengan presentasi 33% dan pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa dengan presentase 67%. Sedangkan pada hasil *posttest* yang berada pada kategori sedang sebanyak 2 siswa dengan presentase 67% dan pada kategori rendah sebanyak 1 siswa dengan presentase 33%. Berdasarkan tabel 4.6 di atas terlihat 3 siswa pada kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*, atau mengalami perubahan skor setelah diberikan perlakuan

dengan layanan konseling individu.

Hasil Data Sikap Pokrastinasi Pada Kelompok Eksprimen

Tabel 5. Skor Pretest dan Posttest Sikap Prokrastiasi Siswa Pada Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
E1	172	Tinggi	115	Rendah
E2	163	Tinggi	98	Rendah
E3	180	Tinggi	101	Rendah
Rata-Rata	171,6	Tinggi	104,6	Rendah

Distribusi frekuensi *pretest-posttest* sikap prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pretest-Posttest Variabel Sikap Prokrastinasi Siswa pada Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥ 202	0	0%	1	33%
Tinggi	201-163	0	0%	2	67%
Sedang	162-124	1	33%	-	0%
Rendah	123-85	2	67%	-	0%
Sangat Rendah	≤ 84	-	0%	-	0%
Jumlah Siswa		3	100%	3	100%

Berdasarkan tabel 6. di atas, diketahui dari 3 siswa pada hasil *pretest* berada pada kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan persentase 33%, dan kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 33%. Kemudian terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan (*Posttest*) yaitu sebanyak 1 siswa pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase 33% dan 2 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 67%. Untuk melihat kondisi masing-masing kecerdasan emosional siswa dari *pretest* dan *posttest* dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini.

Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Pretest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 7. Skor Pretest Masing-Masing Sikap Prokrastinasi Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	Pretest Kontrol		Kode Siswa	Pretest Eksperimen	
	Skor	Kategori		Skor	Kategori
K1	205	Sangat Tinggi	E1	172	Tinggi
K2	175	Tinggi	E2	163	Tinggi
K3	165	Tinggi	E3	180	Tinggi

Rata-Rata	181,6	Tinggi	Rata-Rata	171,6	Tinggi
-----------	-------	--------	-----------	-------	--------

Hasil Perbandingan Skor Masing-Masing Data *Posttest* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 8. Skor *Posttest* Masing-Masing Sikap Prokrastinasi Siswa Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kode Siswa	<i>Posttest Kontrol</i>		Kode Siswa	<i>Posttest Eksperimen</i>	
	Skor	Kategori		Skor	Kategori
K1	125	Sedang	E1	115	Rendah
K2	148	Sedang	E2	98	Rendah
K1	155	Rendah	E1	101	Rendah
Rata-Rata	142,6	Sedang	Rata-Rata	104,6	Rendah

Berdasarkan perbandingan hasil *posttest* dari kedua kelompok tersebut maka diperoleh perbedaan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dimana pada kelompok kontrol mendapat skor rata-rata 142,6 pada kategori sedang, sedangkan pada kelompok eksperimen mendapat skor rata-rata 104,6 yang berada pada kategori rendah. Jadi dapat didefinisikan bahwa kelompok eksperimen ketika diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self lebih efektif berpengaruh untuk menurunkan sikap prokrastinasi pada siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan dengan layanan konseling individual saja.

Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi 23.00 agar peneliti mengetahui apakah “terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap sikap prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self.

Tabel 8. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* Perbedaan Sikap Prokrastinasi Pada Siswa *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

	Posttest - Pretest
Z	-3.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 8. di atas, terlihat bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,002 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 ($0,002 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan

signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self.

Kemudian dari 3 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu, dapat di artikan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan sikap prokratinasi pada siswa setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua ini yang di uji adalah “terdapat perbedaan positif dan signifikan terhadap sikap prokratinasi siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individual saja”. Pada hipotesis kedua penelitian ini juga akan di uji menggunakan analisis statistic dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 23.00.

Tabel 9. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Sikap Prokratinasi Pada Siswa Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-1.994 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 9. di atas, terlihat bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,005 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan layanan konseling individual saja.

Kemudian dari 3 responden kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*. Oleh karena itu dari perhitungan di atas dapat di artikan bahwa kelompok kontrol mengalami penurunan sikap prokratinasi setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling individual saja. Tetapi kelompok eksperimen lebih efektif untuk menurunkan sikap prokratinasi pada siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang di uji pada bagian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan terhadap sikap prokratinasi peserta didik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan pendekatan konseling self, sedangkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan Layanan Konseling individual saja”. Untuk menguji kedua hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 23.0 dengan teknik *Kolmogrov Smirnov 2 Independen Sampels*. Berdasarkan rumus tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini.

Tabel 10. Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov Two Independent Sample Sikap Prokrastinasi Pada Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen
Test Statistics^a

		Hasil
Most Extreme Differences	Absolute	.900
	Positive	.900
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		2.010
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001

a. Grouping Variable: Kelompok Kontrol,Eksperimen

Dari tabel 10. di atas diperoleh informasi bahwa nilai Asymp Sig (2-tailed) dari kedua sampel kelompok kontrol dan eksperimen mendapat nilai 0,001. Jadi dapat didefinisikan, diperoleh nilai Asymp Sig kurang dari α ($0,001 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil untuk menurunkan sikap prokrastinasi pada siswa dari kedua sampel kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling individual saja.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan peneliti, terdapat perbedaan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest sikap prokrastinasi siswa pada kelas VII-2 berada dalam kategori yang tinggi. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling self pada kelompok eksperimen terjadi perubahan yakni mengalami penurunan sikap prokrastinasi siswa menjadi kategori rendah.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang sikap prokrastinasi siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan pendekatan konseling self. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa sikap prokrastinasi siswa dapat menurun dengan pemberian perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling self. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berbeda pada kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, data yang telah di analisis dapat di definisikan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling self lebih efektif dalam menurunkan sikap prokratinasi pada peserta didik, hal ini dapat terlihat dari hasil rata-rata skor kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori tinggi menjadi ke kategori rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self Untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap

Prokrastinasi Pada Siswa Di Mts Ypi Al-Hasanah Tanjung Leidong. Maka peneliti akan mengemukakan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran sikap prokrastinasi siswa sebelum diberikan konseling individu menggunakan pendekatan konseling self pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 3 siswa memperoleh presentase 100%.
2. Gambaran sikap prokrastinasi siswa sesudah diberikan konseling individu menggunakan pendekatan konseling self pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah dengan frekuensi 3 siswa memperoleh presentase 100%.
3. Gambaran sikap prokrastinasi siswa sebelum diberikan konseling individu menggunakan pendekatan konseling self pada kelompok kontrol berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 siswa memperoleh presentase 33%, pada kategori tinggi dengan frekuensi 2 siswa memperoleh presentase 67%.
4. Gambaran sikap prokrastinasi siswa sesudah diberikan konseling individu menggunakan pendekatan konseling self pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang dengan frekuensi 2 siswa memperoleh presentase 67%, dan pada kategori rendah 1 siswa dengan memperoleh presentase 33%.
5. Penggunaan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan konseling self dapat membantu siswa untuk menurunkan kebiasaan sikap prokrastinasi siswa. Hal tersebut dapat dilihat melalui tabel 4.3 skor pretest dan posttest kelompok eksperimen. Dalam tabel tersebut menjelaskan bahwa academic burnout siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan, yakni pada saat pretest memperoleh hasil rata-rata 171,6 dengan kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan konseling self kebiasaan sikap prokrastinasi siswa mengalami penurunan yang memperoleh hasil rata-rata 104,6 dengan kategori rendah.
6. Perbedaan sikap prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan metode Cognitive Behavior Therapy dapat dilihat pada pengujian hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan SPSS versi 26.0. Dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test dengan probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed) siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,002 dan kelompok kontrol sebesar 0,005 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 dimana $(0,002 < 0,05)$ dan $(0,005 < 0,05)$. Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka terdapat perbedaan yang positif dan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberi perlakuan.
7. Untuk menguji kedua hipotesis, juga menggunakan program SPSS versi 26.0 dengan rumus *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*. Dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai Asymp Sig kurang dari α $(0,001 < 0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil sikap prokrastinasi siswa kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan konseling self dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, A.S.H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2).
- Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>
- Ghufroon, M.N. dan Risnawita, R. (2017), *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Hallen, (2002). *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Ciputat Pers.
- Harahap, W.D, (2021). "Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan." *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)* 3.(2)
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). "Aku mencintaimu besok: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu". *Jurnal Psikologi Indonesia Anima* , 23 (2), 109-119.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
- Prayitno & Erman, A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Erman, A. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*, (cetakan II). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhan, R.P, dan Winata. H, (2016), "Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)* 1.(1), 154-159.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, I., & Hasanati, N. (2016). *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*.
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip* , 3 (2), 128210.
- Sofyan S. Willis. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi, D. K, (1985). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Penyuluhan, (Jakarta: Rineka Cipta.
- Wulan, D.A.N, & Abdullah, S.M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).