

MODEL KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENGURANGI *PROKRASINASI* AKADEMIK SISWA

Hijrah Eko Putro[✉], DYP Sugiharto

Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 13 Februari
2016

Disetujui 15 Maret 2016
Dipublikasikan 2 Juni
2016

Keywords:

*academic procrastination,
group counseling, self-
regulated learning technique.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui pelaksanaan konseling kelompok di SMA Negeri Kota Magelang, (2) Mengetahui kondisi obyektif *prokrastinasi* akademik siswa, (3) menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa, (4) mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa SMA Negeri Kota Magelang. Metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*) digunakan dalam penelitian ini dalam tahapan yang mencakup: (1) tahap studi pendahuluan, yakni studi literatur dan studi lapangan; (2) tahap studi pengembangan, meliputi: analisis konseling kelompok dan desain produk awal pengembangan konseling kelompok, dan (3) tahap evaluasi, untuk menguji keefektifan dan kelayakan konseling kelompok teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa yang dilaksanakan dengan menggunakan *desain one group pretest-posttest*. Sampel penelitian yang berjumlah 10 siswa dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat *prokrastinasi akademik* siswa mengalami penurunan secara signifikan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* ($t = 6,637, p < .01$). Tingkat penurunan *prokrastinasi akademik* siswa sesudah diberi konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* sebesar 22%.

Abstract

The aims of this study were to: (1) assess the implementation of the group counseling service at public senior high schools in Magelang, (2) assess students' academic procrastination, (3) produce the model of group counseling using self-regulated learning technique to reduce students' academic procrastination, and (4) investigate the effectiveness of the model of group counseling using self-regulated learning technique for reducing students' academic procrastination of senior high schools in Magelang. Research and development (R&D) design was applied in the present study several steps, namely (1) step of preliminary study which was conducted by literature study and field study, (2) step of developing study which includes group counseling analysis, designing the hypothetical model of group counseling, and (3) step of evaluation which conducted by assessing effectiveness and feasibility of the products through pre experimental study using one group pretest-posttest design. Ten students was selected using purposive sampling technique. The level of students' academic procrastination significantly decreased after accept intervention from the Model of Group Counseling Using Self-Regulated Learning Techniques ($t = 6,637, p < .01$). Students' procrastination level decrease for 22%.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: hijrah.ummg@gmail.com

p-ISSN 2252-6889
e-ISSN 2502-4450

PENDAHULUAN

Era globalisasi merupakan satu masa yang tidak dapat dihindari, era ini merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan perubahan-perubahan besar yang belum pernah terjadi sepanjang peradapan manusia. Pada era ini, Sumber Daya Manusia (SDM) memegang peran penting dalam memacu pertumbuhan berbagai bidang, sehingga peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia akan menunjukkan komitmen bangsa dalam mengejar keunggulan dalam era persaingan global.

Sumber Daya Manusia yang berkualitas adalah individu yang mampu menguasai satu bidang keahlian dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, mampu melaksanakan pekerjaan secara profesional, disiplin menggunakan waktu, serta mampu menghasilkan karya yang unggul. Namun, jika individu tidak mampu melaksanakan pekerjaan secara profesional dan tidak disiplin menggunakan waktu, maka akan tertinggal dalam mengikuti persaingan era globalisasi. Individu yang seperti ini cenderung menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan, sehingga dikategorikan sebagai seseorang yang mempunyai perilaku menyimpang.

Salah satu perilaku menyimpang yang dibahas dalam ilmu psikologi adalah prokrastinasi, yaitu perilaku yang menunjukkan tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dan hanya melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat dalam menghadapi pertemuan-pertemuan (Solomon & Rotthblum, 1984).

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Menurut Ellis dan Knaus (Tuckman, 2002), prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan

akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Perilaku prokrastinasi ada dua jenis, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas membuat makalah dan tugas laporan praktikum. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas-tugas rumah tangga, tugas sosial, dan tugas kantor (Ferrari, dkk., 1995).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yang terdiri dari faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik antara lain berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Seseorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak (Ferrari, dkk, 1995).

Satu hal yang perlu diperhatikan untuk dikaji ke depannya bahwa konseling kelompok yang dilaksanakan pada salah satu sekolah yang ditemukan masih kurang efisien terutama dalam penempatan dari segi waktu dikarenakan jadwal pelayanan Bimbingan & Konseling yang sudah terjadwal dari pihak sekolah tidak diberlakukan lagi oleh dinas setempat alasannya hanya tidak ada jadwal masuk kelas untuk Bimbingan & Konseling. Alhasil peserta didik (konseli) hanya mendapatkan waktu untuk dikonseling pada waktu jam istirahat, mata pelajaran olahraga atau pada jam mata pelajaran yang kosong akibatnya peserta didik (konseli) sering

mengalami rasa jenuh dalam mengikuti proses pelaksanaan konseling yang diberikan. Asumsinya dalam hal ini konseling kelompok yang ditemukan masih belum terlaksana dengan baik atau belum maksimal.

Jadi dalam hal ini teknik *self regulated learning* dapat memberikan sumbangan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Teknik *self regulated learning* dalam penelitian ini adalah suatu strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggung jawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Sehingga dalam penelitian ini diberikan suatu pengembangan model pendekatan konseling kelompok yang spesifik untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Kota Magelang yaitu model konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka akan dirancang sebuah pengembangan model konseling kelompok teknik *self regulated learning* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa pada siswa SMA Negeri di Kota Magelang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development) Borg dan Gall (2007) yang diterapkan dalam beberapa tahapan. Tahap pertama, penelitian pendahuluan (studi evaluasi) untuk mengidentifikasi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa, kondisi objektif *prokrastinasi* akademik siswa di sekolah, implementasi aktual konseling kelompok di SMA N 2, 3, dan 5 Kota Magelang, permasalahan dan kebutuhan siswa akan layanan konseling kelompok serta kekurangan dalam implementasi konseling kelompok diukur dari layanan konseling kelompok yang

ideal (konseptual) diadakan kajian teoretis, kajian hasil-hasil penelitian terdahulu.

Tahap kedua, merancang model hipotetik konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Model hipotetik dirancang berdasarkan kajian studi evaluasi, kajian teoretik, kajian hasil penelitian, dan kajian ketentuan formal. Analisis kesenjangan antara model hipotetik dengan implementasi aktual di lapangan. Setelah itu kemudian mendiskripsikan kerangka kerja kolaboratif dalam menguji kelayakan model hipotetik.

Tahap ketiga, melakukan uji kelayakan model hipotetik. Model konseling kelompok teknik *self regulated learning* yang masih bersifat hipotetik (model hipotetik), perlu dilakukan uji kelayakan dan uji lapangan. Uji kelayakan model meliputi pengujian komponen, pengujian sub sistem dan pengujian secara keseluruhan dari sistematika model. Pengujian kelayakan model adalah ahli dan praktisi. Adapun uji lapangan terbatas yang dilakukan melalui diskusi.

Tahap keempat, perbaikan model konseling kelompok teknik *self regulated learning* hipotetik. Perbaikan ini didasarkan pada hasil uji kelayakan diperoleh balikan (*feedback*) dari ahli maupun praktisi guna penyempurnaan model. Perbaikan model dilakukan secara kolaboratif dengan konselor di sekolah.

Tahap kelima, uji-lapangan (uji-empirik) model konseling kelompok teknik *self regulated learning*. Uji-lapangan dilakukan melalui penelitian partisipatoris, yaitu dilakukan bersama konselor dalam menyusun rencana kegiatan uji-lapangan, melaksanakan uji lapangan dan mendeskripsikan hasil pelaksanaan uji-lapangan. Uji lapangan dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Magelang yang melibatkan 2 orang Guru BK dan 10 siswa (anggota kelompok). Dari hasil terhadap proses pelaksanaan uji-lapangan, diperoleh balikan (*feedback*) yang diperlukan bagi penyempurnaan model.

Tahap keenam, merancang model “akhir” konseling kelompok teknik *self regulated learning*. Berdasarkan balikan yang diperoleh melalui uji lapangan (uji-empirik) dilakukan

evaluasi hasil uji-lapangan dan perbaikan model secara kolaboratif dengan guru BK di sekolah. Setelah melalui proses tersebut barulah dapat dihasilkan model konseling kelompok teknik *self regulated learning* sebagai model yang telah teruji tahap II. Model konseling kelompok teknik *self regulated learning* yang dihasilkan ini diharapkan dapat diterapkan di SMA N 5 Kota Magelang.

Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan skala orientasi masa depan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Analisis data menggunakan analisis data kualitatif deskriptif untuk pelaksanaan konseling kelompok dan kelayakan model, sedangkan untuk analisis data skala menggunakan analisis data kuantitatif dengan menggunakan uji-t. Pengujian validitas menggunakan uji validitas

konstruk dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tentang pelaksanaan konseling kelompok di SMA N 2, 3, dan 5 Kota Magelang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi pada guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa kegiatan konseling kelompok telah berlangsung akan tetapi dilaksanakan bila benar-benar dibutuhkan oleh peserta didik (insidental). Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah waktu atau jam bimbingan konseling yang terbatas dan terdapat salah satu sekolah yang tidak diberikan jam untuk bimbingan dan konseling sehingga konselor tidak bisa memaksimalkan diri dalam memberikan layanan kepada peserta didik.

Tabel 1. Kriteria Tingkat *Prokrastinasi Akademik*

Indikator	Kategori & Persentase (%)				
	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	Total
Penundaan terhadap tugas	96	78	75	7	256
	38	30	29	3	100
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	93	82	74	7	256
	36	32	29	3	100
Kesenjangan waktu	104	89	56	7	256
	41	35	22	3	100
Melakukan aktivitas lain	97	69	73	17	256
	38	27	29		100
Total	94	135	23	4	256
	36	53	9	2	100

Gambaran tentang kondisi *prokrastinasi* akademik di SMA N 5 Kota Magelang diperoleh dari hasil penyebaran skala *prokrastinasi* akademik yang diberikan kepada 264 siswa kelas XI di SMA N 5 Kota Magelang. Sebaran tingkat *prokrastinasi* dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tentang tingkat *prokrastinasi* akademik siswa

SMA N 5 Kota Magelang, diambil sebanyak 10 siswa sebagai subjek penelitian secara *purposive sampling*, yakni 3 siswa dengan tingkat *prokrastinasi* akademik tinggi, 3 siswa dengan tingkat *prokrastinasi* akademik sedang, 2 siswa dengan tingkat *prokrastinasi* akademik rendah dan 2 orang dengan tingkat *prokrastinasi* akademik sangat rendah.

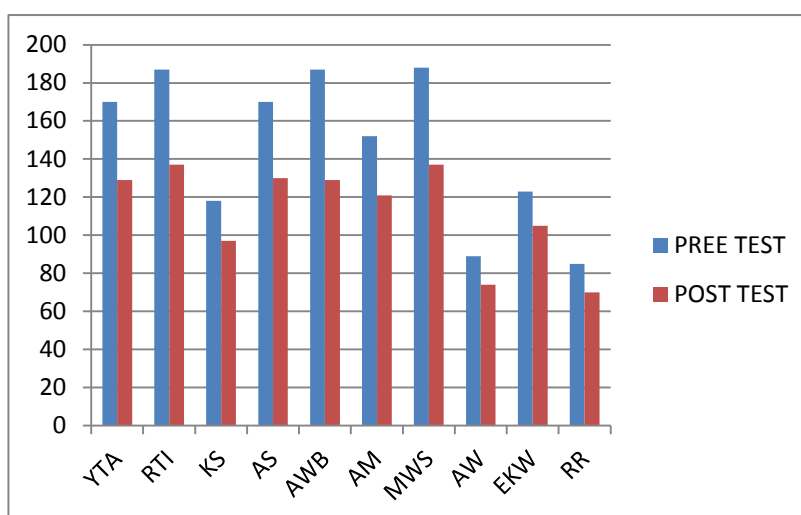
Kegiatan konseling kelompok teknik *self regulated learning* dilaksanakan selama 8 kali pertemuan di ruang yang berpindah-pindah. Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok subjek penelitian atau anggota kelompok diberikan skala psikologi yakni skala *prokrastinasi* akademik. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *prokrastinasi* akademik siswa sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Selama proses kegiatan konseling kelompok pada setiap pertemuan dilakukan evaluasi. Evaluasi tiap pertemuan dilakukan secara lisan dan tertulis. evaluasi secara tertulis menggunakan instrument LAISEG (penilaian segera) yang dikembangkan dan disesuaikan pada setiap pertemuan.

Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan secara berkesinambungan dengan

topik bahasan mengenai *prokrastinasi* akademik. Berdasarkan kesepakatan bersama dengan anggota kelompok, konseling kelompok diprogramkan seminggu selama satu/dua kali pertemuan. konseling Kelompok dengan teknik *self regulated learning* mengajarkan anggota kelompok untuk bisa merencanakan dalam belajarnya (*planning*), kemudian memonitoring diri terhadap hasil belajar yang sudah direncanakan dan terjadwal, dan yang paling penting adalah memberikan evaluasi apakah hasilnya sudah baik atau belum dalam proses belajarnya terutama *prokrastinasi* akademik.

Untuk melihat pengaruh atau dampak pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dapat dilihat melalui grafik perbedaan evaluasi awal (*pretest*) dan evaluasi akhir (*post test*).



Grafik 1. Perbedaan evaluasi awal (*pretest*) dan evaluasi akhir (*post test*)

Berdasarkan grafik di atas dapat diamati bahwa tentang tingkat *prokrastinasi* akademik siswa pada anggota kelompok mengalami penurunan (nilai evaluasi akhir lebih rendah daripada nilai evaluasi awal). Ketercapaian hasil tersebut karena *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *self regulated learning* dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan, walaupun terjadi beberapa hambatan saat kegiatan berlangsung

Uji keefektifan model layanan konseling kelompok teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui uji T. Berikut ini adalah hasil uji efektivitas model yang dikembangkan menggunakan software SPSS 16.

Berdasarkan pada probabilitas tingkat signifikansi 5 % hasil uji statistik melalui uji-T diperoleh t hitung sebesar 6,637. karena hasil t hitung > t tabel, yaitu 6,637 > 2,262 atau data Sig<0,05 (0,000) maka Ho ditolak dan Ha

diterima, artinya terdapat perbedaan antara sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self regulated learning* efektif untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesenjangan antara gambaran pelaksanaan konseling kelompok di SMA N Kota Magelang. Kesenjangan hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi dan melalui wawancara langsung terhadap guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan konseling kelompok berjalan cukup dinamis meski secara sistematis kurang tepat, seperti tidak adanya pengenalan dalam kelompok, penyampaian asas-asas konseling kelompok, lupa untuk melakukan kesepakatan waktu, lupa untuk melakukan penilaian segera dan memberikan kesimpulan dalam tahap pengakhiran.

Berdasarkan hasil wawancara guru bimbingan dan konseling diperoleh penjelasan bahwa kegiatan konseling kelompok yang kebetulan menjadi *sampel* atau contoh dalam observasi merupakan kegiatan konseling kelompok yang telah disepakati oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Topik yang di bahas sesuai dengan anggota kelompok, jenis kelompok yang terdapat dalam kegiatan tersebut cenderung homogen dalam taraf berfikir dan tujuan. Oleh sebab itu pelaksanaan konseling kelompok tampak dinamis dan anggota tampak aktif.

Perbedaan antara hasil observasi dan hasil wawancara ini merupakan usaha untuk mencari gambaran pelaksanaan kegiatan konseling kelompok yang berlangsung di SMA N Kota Magelang. Penjelasan dari hasil wawancara ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok di SMA N Kota Magelang telah berjalan dalam dua bentuk, yakni yang telah tersusun atau terjadwal dan yang ke dua yakni secara insidental yang terjadi berdasarkan kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Hasil penelitian selanjutnya berkaitan tentang gambaran *prokrastinasi* akademik siswa. Tingkat *prokrastinasi* akademik siswa yang menjadi anggota kelompok sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok mengalami penurunan sebesar 22 %. Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa SMA Negeri Kota Magelang, yaitu : siswa belajar mengatur dirinya sendiri, siswa dapat mengatur mulai dari proses, waktu, tempat, sarana dan cara belajarnya, melatih siswa untuk memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya sesuai target yang ditentukan.

Hasil uji efektivitas dari penelitian ini adalah: *prokrastinasi* akademik siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self regulated learning* adalah 10 siswa terdiri dari 3 siswa dengan katagori tinggi, 3 siswa dengan katagori sedang, 2 siswa dengan katagori rendah, dan 2 siswa dengan katagori sangat rendah, *prokrastinasi* akademik siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *self regulated learning* adalah 10 siswa terdiri dari 0 siswa dengan katagori tinggi, 2 siswa dengan katagori sedang, 6 siswa dengan katagori rendah, dan 2 siswa dengan katagori sangat rendah.

Melalui konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* inilah untuk mengurangi *prokrastinasi* akademik pada siswa. Tujuannya untuk melatih siswa belajar mengatur dirinya sendiri, mulai dari proses belajarnya, waktu belajarnya, cara belajarnya, tempat belajarnya, sarana belajarnya serta melatih siswa untuk memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang telah ditentukan. Diharapkan dengan pemberian konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*, perilaku *prokrastinasi* akademik yang dilakukan siswa dapat berkurang.

Teknik *self regulated learning* sebagai salah satu memandang bahwa memonitor diri dalam belajar membuat rencana dan mengevaluasi dalam belajar. Teknik *self regulation* tepat dilaksanakan dalam suasana kelompok, karena

anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan solusi yang potensial, selain itu beberapa anggota kelompok juga kurang memiliki keterampilan dan kurang mampu dalam memecahkan masalah sehingga membutuhkan anggota kelompok lain untuk bisa berkembang. Pemimpin kelompok yang harus dimiliki saat melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* adalah memiliki wawasan dan pemahaman serta keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok, memahami konsep mendalam mengenai teknik *self regulated learning* dan memiliki pemahaman tentang *prokrastinasi* akademik. Konseling Kelompok dengan teknik *self regulated learning* mengajarkan anggota kelompok untuk bisa merencanakan dalam belajarnya (*planning*), kemudian memonitoring diri terhadap hasil belajar yang sudah direncanakan dan terjadwal, dan yang paling penting adalah memberikan evaluasi apakah hasilnya sudah baik atau belum dalam proses belajarnya terutama *prokrastinasi* akademik.

PENUTUP

Layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan di SMA N 5 Kota Magelang terprogram dalam program layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok diselenggarakan melalui 4 tahapan, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pelaksanaan konseling kelompok belum ada yang menggunakan teknik *self regulated learning* sebagai basis pelaksanaan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa.

Tingkat *Prokrastinasi* Akademik siswa kelas XI SMA Negeri 5 Kota Magelang dari keseluruhan jumlah yang diberikan instrumen yaitu 256 siswa, terdapat 4 siswa dengan kategori sangat rendah (2%), 23 siswa (9%) dalam kategori rendah, 136 siswa (53%) dengan kategori sedang dan 93 siswa (36%) dengan kategori tinggi, dengan kata lain setengah jumlah dari kelas XI memiliki kriteria *prokrastinasi* akademik yang cukup tinggi.

Setelah melalui validasi pakar dan praktisi dan diujicobakan dihasilkan model konseling kelompok teknik *self regulated learning* yang terdiri dari 7 komponen yaitu 1) rasional, 2) visi dan misi, 3) tujuan, 4) isi konseling kelompok, 5) dukungan sistem konseling kelompok, 6) tahapan pelaksanaan, 7) evaluasi dan tindak lanjut. Model selengkapnya terlampir

Model layanan konseling kelompok teknik *self regulated learning* efektif untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik siswa pada semua indikator yang meliputi: *monitoring*, *planning* dan *evaluation*. Simpulan ini didasarkan pada perbedaan skor evaluasi awal dan evaluasi akhir, di mana ada penurunan tingkat *prokrastinasi* akademik siswa sebelum dan sesudah diberi konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* sebesar 22 %. Hasil ini diperkuat melalui uji efektivitas menggunakan t-test yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,598 > 2,262$ atau data $Sig < 0,05 (0,000)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1991. *Social Cognitive Theory of Self – Regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248 – 287.
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice Of Group Counseling* (8th Ed.). Pacific Groove, CA: Brooks/Cole.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jacobs, M, & Harvill. 2012. *Group Counseling Strategies and Skills*. (7th Ed.). Virginia, VA: Brooks/Cole.
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Cetakan I. Bandung: Rizqi Press.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Cetakan I. Jakarta: Akademia Permata Indeks.
- Purwanto, E. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wibowo, M, E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press

- Woolfolk, A. 2009. *Educational Psychology Active Learning Edition*. (10th Ed.) Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zimmerman, B.J. 2002. *Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice*. 41, (2), 64-70.
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. 1989. *Self Regulated Learning and Academic Achievement*". New York, NY: Springer Verlag