

## Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Rikas Saputra<sup>✉</sup>, Edy Purwanto & Awalya

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel*

Diterima:

Juni 2017

Disetujui:

Juni 2017

Dipublikasikan:

Juni 2017

*Keywords:*

*group conceling academic procrastination, self instruction, cognitive restructuring*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk: (1) mengidentifikasi keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokratinasi akademik siswa, dan (2) membandingkan konseling kelompok teknik *self instruction* atau *cognitive restructuring* yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Desain *pre-test post test control group design*", diterapkan pada 21 siswa. Hasil penelitian menunjukkan: (1) konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, (2) konseling kelompok teknik *self instruction* lebih efektif dibandingkan teknik *cognitive restructuring*. Implikasi bagi peneliti lanjut dan pelayanan bimbingan konseling di sekolah didiskusikan dengan metode ini.

### Abstract

*The purpose of this research were to (1) identify the effectiveness of group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques on reduceiy student's academic procratination behavior; and (2) compare the effect of self-instruction and cognitive restructuring more effectively to reduce students' academic procrastination behavior. Pre-test design of post test control group design", applied to 21 students. The results showed (1) counseling group of self-instruction and cognitive restructuring technique effectively reduce the student's academic procrastination behavior, (2) counseling group of self-instruction technique more effective than cognitive restructuring technique. The results of this study can be seen that the two groups that received treatment decreased academic procrastination. Implication of present studyfor further study and school counseling services were discussed in this article.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Kampus Unnes Kelud Utara III, Semarang, 50237

E-mail: [rikassaputra9@gmail.com](mailto:rikassaputra9@gmail.com)

[p-ISSN 2252-6889](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.12345)

[e-ISSN 2502-4450](https://doi.org/10.24054/jubk.v6i1.12345)

## PENDAHULUAN

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah dihadapkan pada berbagai tekanan, berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Pendapat R.J. Simonson (dalam, Gerald, 2011) ketika anak muda tidak mampu mengatasi sumber penyebab stress secara adaptif, yang akan berkembang kemudian adalah patologi. Hal ini berkaitan dengan penelitian, Rahardjo, Juneman, Setiani (2013) yang menyatakan bahwa salah satu di antara kecemasan dan stress telah memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan prokrastinasi akademik, apalagi kombinasi dari keduanya yang menambahkan efek lebih kuat untuk melakukan prokrastinasi.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun. Menurut Izzaty, dkk (2008) Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, dimana tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak, akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan mampu menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Di dukung oleh corela Grunshel (2016) menyatakan bahwa penggunaan strategi regulasi motivasi keseluruhan, dan penggunaan sebagian besar strategi regulasi motivasi individu memiliki efek tidak langsung positif yang signifikan pada kinerja akademik mahasiswa dan afektif/kognitif kesejahteraan melalui prokrastinasi akademik. Namun, strategi kinerja menghindari *self-talk* memiliki efek langsung negatif signifikan terhadap prestasi akademik siswa dan kesejahteraan melalui prokrastinasi akademik. Dengan demikian strategi ini tampaknya tidak dianjurkan bagi siswa. Penelitian kami memberi wawasan mekanisme regulasi motivasi yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, prestasi akademik, dan kesejahteraan. Dalam jurnal ini menyatakan regulasi motivasi signifikan mengurangi prokrastinasi siswa.

Grunschel & Carola, et. al, (2013) Penelitian ini mengungkapkan sebab dan juga

dampak dari prokrastinasi akademik di *campuses of two German universities*. Hasilnya, alasan subjek melakukan prokrastinasi akademik karena faktor internal dan juga faktor eksternal. Peneliti menyatakan keterbatasan penelitian yang dilakukan sebatas pada memperoleh informasi mengenai sebab dan akibat prokrastinasi sehingga belum menyentuh pada level pemberian intervensi. Jadi peneliti memberikan saran untuk melakukan penelitian lanjutan terkait penanganan prokrastinasi akademik dengan berbagai strategi yang dapat dipilih yaitu untuk mengatasi pengaruh negatif dan disfungsi kognitif, konselor bisa menggunakan metode restrukturisasi kognitif, *self instruction* dan latihan relaksasi. Dari semua alasan yang telah dipaparkan diatas maka konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* penting digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Perilaku prokrastinasi akademik siswa terkait uraian diatas mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 24 Palembang, maka dilakukan upaya penelitian eksperimen untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang.

## METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu "*Pretest - Postest Control Group Design*". Prosedur dalam penelitian ini yaitu: penyusunan alat pengumpul data berupa skala *Procrastination Academic Student Scale*. Setelah melakukan penyebaran skala lalu melakukan test awal, *treatment* lalu test akhir untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik siswa untuk menguji hasil test akhir itu menggunakan *independent t test* dan untuk mengetahui perbandingan dari kedua kedua teknik menggunakan Anova. Subjek yang digunakan

dalam penelitian ini berjumlah 21 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala PASS. Skala yang akan digunakan mengadaptasi *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) yang dibuat oleh Solomon & Rothblum tahun 1984 (44 butir item).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self instruction*, konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, dan kelompok kontrol dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di gunakan uji *independent sample t test*. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Hasil Analisis Data Akhir

	Pretest		Posttest		t	F
	M	SD	M	SD		
SI	84,00	10,00	83,86	10,73	0,004	
CR	87,85	17,72	69,14	9,37	0,030	0,000
K	76,00	13,00	75,71	20,90	0,030	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok yang mendapatkan perlakuan mengalami penurunan yang pada perilaku prokrastinasi akademik siswa sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mengalami penurunan pada perilaku prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian dapat pula disimpulkan bahwa teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 24 Palembang serta teknik *cognitive restructuring* lebih efektif dibandingkan teknik *self instruction*.

Hasil skor pada konseling kelompok teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 84,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 69,28. Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 14,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik *self instruction* ini turun sebesar 17,51%.

Hasil skor pada konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil

rata-rata *pretest* sebesar 87,85 dan rata-rata *posttest* sebesar 69,14. Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 18,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik *cognitive restructuring* ini turun sebesar 21,30%.

Hasil skor pada kelompok kontrol tanpa *treatment* yang diberikan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 76,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 93,00. Hal ini menunjukkan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebesar 17,00 berarti prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol ini mengalami peningkatan sebesar 22,36%.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini (1) menggunakan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa; (2) menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa; (3) antara konseling kelompok teknik *self instruction* dan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa lebih efektif menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *self instruction* dan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 24 Palembang. Dimana prokrastinasi akademik ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu prokrastinasi akademik tinggi, sedang, dan rendah yang pada setiap kelompok konseling terdapat masing-masing kategori tersebut.

Selain kedua kelompok konseling tersebut, pada penelitian ini juga melihat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol untuk membandingkan sejauh mana keefektifan kedua konseling kelompok yang dilakukan. Berikut merupakan pembahasan dari hasil analisis penelitian di atas.

Pada kelompok teknik *self instruction* mendapatkan hasil *mean* dari *pretest* sebesar 84,00 menjadi 69,28 pada *mean posttest*, yang berarti

terjadi penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *self instruction*. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan teknik *self instruction* yang telah dilaksanakan. Oleh karenanya sangat perlu di maksimalkan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Selain hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, penelitian tentang *self instruction* sebelumnya pernah dilakukan oleh Wikan Putri Larasati (2012) yang meneliti tentang peningkatan *self esteem* melalui metode *self instruction*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* seseorang. Selain bisa digunakan untuk meningkatkan *self esteem*, teknik *self instruction* juga pernah diuji cobakan pada berbagai macam permasalahan dan teruji efektif mampu mengatasi masalah tersebut, misalnya yang dilakukan oleh Weidler (1985) yang menggunakan *self instruction* sebagai metode intervensi untuk membantu orang-orang yang mengalami kegagalan pada metakognisinya, juga dapat meningkatkan kemampuan metakognisi seseorang. Lange, et. al. (1998) juga pernah membuktikan keefektifan teknik *self instruction* untuk orang-orang yang menderita kekacauan emosi. Teknik *self instruction* juga terbukti efektif untuk meningkatkan prestasi aljabar pada siswa yang mengalami kesulitan pada pelajaran matematika, penelitian ini dilakukan oleh Anthony, Michael dan Victoria (2012). Penelitian yang dilakukan Bryant & Budd (1982) juga memperoleh hasil "*self-instruction is a procedure designed to enhance an individual's self-control through verbal statements that prompt, guide, and maintain nonverbal actions.*" *Self instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan

non-verbal. Dari berbagai hal yang dijelaskan di atas, terlihat jelas bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang.

Pada kelompok teknik *cognitive restructuring* mendapatkan hasil *mean* dari *pretest* sebesar 87,85 menjadi 69,14 pada *mean posttest*, yang berarti terjadi penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang telah dilaksanakan. Oleh karenanya sangat perlu di maksimalkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Selain hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, penelitian yang dilakukan untuk menguji keefektifan teknik *cognitive restructuring* sudah banyak dilakukan. Penelitian yang pernah dilakukan lebih mengarah kepada variabel lain seperti pelaku alkoholik, enuresis, juga prokrastinasi akademik ini sendiri. Asikhia an Olubusayo (2014) melakukan penelitian untuk melihat keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan pada pelajaran matematika di sekolah menengah atas di Nigeria, dari penelitian tersebut ditemukan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kecemasan pada pelajaran matematika pada siswa. Teknik *cognitive restructuring* juga digunakan oleh Cristi dan Muhari (2013) dalam penelitiannya untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa kelas X-TSM di SMK Negeri 1 Mojokerto. Penelitian mengenai *cognitive restructuring* juga pernah dilakukan oleh Mastur, Sugiharto dan Sukiman (2012), penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Nursalim (2014) mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan

menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Sayre (2006) juga mengungkapkan bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Penelitian-penelitian sebelumnya mengandung makna bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang membantu konseli untuk menelaah kembali keyakinan-keyakinan terhadap dirinya apakah rasional atau irasional, keyakinan-keyakinan ini mempengaruhi perilaku dari konseli.

Perilaku prokrastinasi memang masalah yang sudah umum terjadi pada siswa, namun apabila tidak ditangani secara serius maka perilaku prokrastinasi akan memberikan efek yang negatif terhadap kehidupan siswa itu sendiri. Dari berbagai hal yang dijelaskan di atas, terlihat jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang.

Ada perubahan *mean* perilaku prokrastinasi akademik yang tidak bermakna dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yaitu dari tujuh puluh enam menjadi Sembilan puluh tiga yang berarti perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa cenderung tetap. Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan di atas, maka kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang bermakna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat di buktikan dalam penelitian ini, tidak terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan *pretest* dan *posttest*.

Uji anova digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata data lebih dari dua kelompok. Pada penelitian ini uji anova digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang yang diberikan perlakuan, yaitu konseling kelompok teknik *self instruction*,

konseling kelompok *cognitive restructuring*, dan kelompok kontrol. Setelah diketahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata pada ketiga kelompok tersebut, kemudian dilihat lebih efektif manakah teknik yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Hasil data penelitian pada ketiga kelompok diuji asumsi terlebih dahulu sebelum diuji anova. Uji asumsi yang telah dilakukan yaitu pengujian normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian pada data *posttest* perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh nilai signifikan uji normalitas adalah  $0,200 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ketiga kelompok berdistribusi normal. Nilai signifikan uji homogenitas adalah  $0,074 > 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa ketiga kelompok adalah homogen. Setelah diketahui bahwa ketiga kelompok berasal dari distribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji anova.

Hasil uji anova diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini berarti minimal ada satu di antara ketiga kelompok yang memberikan pengaruh penurunan hasil prokrastinasi akademik yang berbeda. Karena ada penurunan hasil prokrastinasi akademik berbeda, maka minimal ada sepasang kelompok yang memiliki nilai rata-rata yang berbeda. Dari hasil perhitungan dilanjutkan melihat tabel *Multiple Comparisons* untuk mengetahui pasangan mana yang memiliki rata-rata yang berbeda. Diperoleh hasil perbedaan rata-rata yang berarti, yaitu pasangan kelompok eksperimen A dengan kelompok kontrol; kelompok eksperimen B dengan kelompok kontrol; kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen A dan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen B.

## SIMPULAN

Bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 24 Palembang. Adapun dari hasil penelitian di atas terdapat beberapa saran yang dikemukakan peneliti. Beberapa saran tersebut antara lain:

Bagi Konselor di Sekolah untuk kasus perilaku prokrastinasi akademik siswa direkomendasikan menggunakan konseling kelompok teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Bagi Peneliti Selanjutnya Sebagai perluasan khasanah keilmuan, konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk mengurangi stress dan kecemasan sebagai referensi peneliti di masa mendatang. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan langkah untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Carola & Grunschel, 2016. Effects of Using Motivational Regulation Strategies on Students' Academic Procrastination, Academic Performance and Well-Being. *Learning and Individual Differences* (49): 162-170.
- Gerald, dkk 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Izzaty, R.E. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rahardjo, Juneman, Setiani. 2013 Computer Anxiety, Academic Stress and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning*. 7(3): 147-152.