

**Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management**

Indrajati Kunwijaya✉ Mungin Eddy Wibowo, dan Awalya

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima 14 Agustus 2018  
Disetujui 21 Agustus 2018  
Dipublikasikan 30 September 2018

*Keywords:*

Academic procrastination; content mastery service; self management

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan penguasaan konten dengan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menggunakan one-group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswa kelas VIIA di SMP Negeri 4 yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpul data menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan reliabilitas 0,716. Hasil penelitian menunjukkan prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan secara signifikan ( $t(36)=14,382, p<0,05$ ) melalui layanan penguasaan konten teknik self management. Simpulan dari penelitian ini adalah layanan penguasaan konten dengan teknik self management efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

**Abstract**

*The purpose of this research was to prove the effectiveness of content mastery services with self-management techniques to reduce student academic procrastination. The type of this research is experimental research, used pre-experiment research using one group pretest and posttest design. The sample in this research was 32 students of class VIIA SMP Negeri 4 Purwokerto. The technique to get the sample was use purposive sampling technique. Data collection method used is an academic procrastination scale with 0,716 reliability of the instrument. The result showed that student academic procrastination decrease significantly ( $t(32)=14,382, p<0,05$ ) trough content mastery services with self management technique. The conclusion of this research was that content mastery service with self management technique effective to reduce student academic procrastination.*

**How to cite:** Kunwijaya, Indrajati, dkk. (2018). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(3), 44-48.

## PENDAHULUAN

Prestasi belajar yang maksimal merupakan tujuan yang diinginkan setiap siswa dalam proses belajar. Prestasi belajar yang maksimal tidak begitu saja bisa dicapai oleh siswa. Cara belajar yang efektif diperlukan siswa dalam rangka mencapai prestasi belajar yang maksimal. Siswa seharusnya mampu memajemen dirinya selama proses belajar, menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Harapannya prestasi belajar yang maksimal dapat dicapai siswa apabila siswa dapat mengatur perilakunya, belajar secara terstruktur, dapat memprioritaskan waktu belajarnya, serta tidak menunda-nunda tugas.

Namun tidak dapat dipungkiri, terdapat hambatan selama proses belajar siswa. Manajemen diri yang buruk menjadi salah satu kendala dalam belajar. Menurut Prayitno (2004) masalah belajar terdiri dari keterlambatan akademik, ketercepatan dalam belajar, sangat lambat dalam belajar, kurang motivasi dalam belajar, bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar. Penundaan dalam tugas akademik merupakan salah satu masalah dalam belajar. Menunda penyelesaian tugas akademik pada siswa biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah atau kursus. Lebih lanjut Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Penelitian oleh Munawaroh, Alhadi & Saputra (2017) menunjukkan bahwa 17,2% pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. Pada penelitian ini, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK di SMP Negeri 4 Purwokerto, terdapat kecenderungan penundaan tugas-tugas akademik yang dilakukan oleh siswa. Keterlambatan mengumpulkan tugas serta tidak fokus ketika proses pembelajaran sering dilakukan oleh siswa.

Dampak dari prokrastinasi akademik berpengaruh pada prestasi akademik siswa. Penelitian oleh Tice & Baumeister (1997) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak pada rendahnya nilai mata pelajaran dan ujian akhir. Penelitian Popoola (2005)

menyatakan bahwa rendahnya prestasi akademik terjadi pada siswa yang mengalami penundaan yang tinggi dan sedang. Prokrastinasi akademik juga berpengaruh pada kinerja akademik. Penelitian Jiao dkk. (2011) menyimpulkan bahwa penundaan akademik memberikan kontribusi terhadap penurunan kinerja akademik siswa dalam bentuk kelompok studi produk. Penelitian Savithri (2014) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh pada kinerja akademis siswa. Berdasarkan hal tersebut prokrastinasi akademik harus diatasi.

Salah satu usaha untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu melalui layanan penguasaan bimbingan dan konseling. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Praptiana dan Muhamad Rozikan (2014) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Religia Puspita (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara persepsi siswa tentang layanan penguasaan konten terhadap prokrastinasi akademik.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten adalah suatu layanan bantuan kepada individu (siswa) baik sendiri maupun dalam kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2004). Melalui layanan penguasaan konten, siswa diharapkan mampu menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara tertentu dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah. Pelaksanaan layanan penguasaan konten dapat dikombinasikan dengan teknik-teknik bimbingan dan konseling, dalam penelitian ini teknik yang akan digunakan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dalam layanan penguasaan konten adalah teknik self-management.

Menurut (Cormier et al (2009), self-management adalah teknik yang mengajarkan individu dalam mengarahkan perubahan tingkah laku pada diri mereka. Lebih lanjut menurut Ratna (2013: 58), manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan diri terhadap hal-hal yang baik dan peningkatan

perbuatan yang baik dan benar. Melalui teknik self-management diharapkan siswa dapat memanaejemen dirinya dengan baik sehingga mendorong penghindaran diri dari perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengajarkan kepada siswa bagaimana cara menguasai dan mengelola perilaku diri sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong siswa pada pengurangan hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan dasar atau masukan bagi konselor dalam menangani perilaku prokrastinasi siswa.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Design penelitian ini menggunakan desain one group pre-test and post-test. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 siswa kelas VIIA SMP N 4 Purwokerto. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling pengambilan sampel dengan purposive sampling didasarkan atas hasil wawancara dengan guru BK serta rekomendasi dari guru BK. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan penguasaan konten teknik self-management sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik siswa. Ada beberapa tahapan atau langkah sebelum melaksanakan penelitian yaitu penyusunan kisi-kisi instrument, uji coba instrument, revisi instrument yang belum valid dan analisis sehingga diperoleh hasil penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik. Sedangkan validitas pengumpulan data menggunakan rumus product moment dan realibilitas menggunakan rumus alpha Cronbach dengan reliabilitas 0,716. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase dan uji T-test. Analisis deskriptif presentase digunakan untuk mengetahui besarnya skor dari masing-masing variabel, indikator dan rata-rata skor siswa. Uji T-test digunakan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten teknik self-management. Tujuannya ununtuk mengetahui apakah layanan penguasaan konten teknik self-management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa.

## HASIL

Berikut ini akan di kemukakan hasil penelitian yang berkaitan dengan gambaran keefektifan layanan penguasaan konten teknik self management dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIA di SMP N 4 Purwokerto dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest pada tabel 1 berikut ini :

Berdasarkan tabel 1 diatas tampak pada hasil data pre-test bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum mengikuti layanan penguasaan konten teknik self management berada pada kriteria tinggi. Menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penundaan tugas yang terlihat pada indikator pertama yang mendapat perolehan skor tertinggi. Dilihat dari hasil post-test terlihat terjadi penurunan setelah siswa mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik self management berada pada kriteria rendah. Indikator ketiga mengalami penurunan tertinggi menunjukkan bahwa siswa sudah dapat memajemen waktunya dengan baik serta mampu memprioritaskan tugas sehari-harinya.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah "layanan penguasaan konten dengan teknik self managemen efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Purwokerto". Untuk menguji hipotesis tersebut, maka digunakan uji beda (t-test) dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan pada tabel. 2 hasil analisis uji beda (t-test) prokrastinasi akademik siswa diperoleh ( $t(32) = 14,382, p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik self management. Dengan demikian, terbukti bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik self management efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan adanya perbedaan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah deiberikan perlakuan yaitu layanan penguasaan konten dengan Teknik self management. Dapat diketahui tingkat prokrastinasi akademik siswa pada siswa sebelum mendapatkan layanan penguasaan konten teknik self

**Tabel 1.** Perbedaan Antara Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Tingkat Prokrastinasi Akademik

		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		%	Kriteria	%	Kriteria
Prokrastinasi Akademik	Penundaan mengerjakan tugas	72,08%	Tinggi	50,68%	Rendah
	Keterlambatan mengerjakan tugas	71,77%	Tinggi	50,42%	Rendah
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	71,70%	Tinggi	46,34%	Rendah
	Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan	70,75%	Tinggi	49,25%	Rendah
Rata-rata		71,58%	Tinggi	49,17%	Rendah

**Tabel. 2** Hasil Analisis Uji Beda (*t-test*)

Prokrastinasi akademik	Md	N	t-hitung	p
<i>Posttest-Pretest</i>	38,875	15,290	32	<0,05

management termasuk dalam kategori tinggi, terlihat dari hasil pretest siswa yang rata-rata masuk dalam kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hasil pengamatan pada saat proses pemberian layanan juga menunjukkan hal yang sama. Selama proses layanan berlangsung terlihat ada beberapa siswa yang menunda pengerjaan penugasan yang diberikan, melakukan aktifitas lain saat mengerjakan tugas dan ketidak tepatan waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya (Schowenbrug, 1992: 225).

Setelah siswa mendapatkan layanan penguasaan konten teknik self management, perubahan yang seiring terjadi adalah siswa dapat memanajemen dirinya untuk fokus dengan penugasan yang diberikan, segera mengerjakan penugasan yang diberikan, mengumpulkan penugasan yang diberikan sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Pada layanan penguasaan konten ini difokuskan pada konten yang diberikan, menurut Prayitno (2004: 2-4) Tujuan umum layanan penguasaan konten adalah untuk menguasai suatu konten tertentu. Penguasaan konten ini perlu bagi individu untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masa-

lahnya. Dengan penguasaan konten, individu dapat menjalani kehidupannya secara efektif.

Perolehan penurunan indikator tertinggi dari keempat indikator prokrastinasi akademik yaitu pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Siswa mampu membuat rencana kegiatan serta mampu melaksanakan rencana yang telah dibuat tepat waktu. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Alvira (2013) yaitu tentang keefektifan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik siswa dapat timbul dari ketidak mampuan siswa mengubah perilaku buruk dalam belajar, teknik self management melatih siswa agar dapat mengarahkan perubahan perilaku buruk menuju perilaku yang diinginkan secara sadar oleh dirinya sendiri. Kemampuan mengarahkan dirinya sendiri yaitu manajemen diri berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dapat dikatakan apabila siswa mempunyai kemampuan manajemen diri yang baik bisa terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Dengan teknik self management tersebut prokrastinasi akademik dapat direduksi. Namun yang membedakan pada penelitian tersebut menggunakan hanya menggunakan teknik self management saja, sedangkan pada penelitian ini dipadukan layanan penguasaan konten.

Perubahan lain yang terlihat setelah siswa diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik self management yaitu perilaku menunda pengerjaan tugas yang berkurang, dimana siswa langsung mengerjakan penugasan yang diberikan. Menurut pendapat Cormier et al (2009: 517), self-management adalah

teknik yang mengajarkan individu dalam mengarahkan perubahan tingkah laku pada diri mereka. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvira (2013) dimana teknik self management efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk membuktikan keefektifan layanan penguasaan konten teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri di Purwokerto, maka dari hasil penjelasan diatas terbukti bahwa layanan penguasaan konten teknik self management efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis uji beda (t-test) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VII A di SMP Negeri 4 Purwokerto dapat diturunkan melalui layanan penguasaan konten teknik self management.

## SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIIA di SMP Negeri 4 Purwokerto sebelum diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik self management menunjukkan kategori tinggi. Setelah siswa diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik self management, prokrastinasi akademiknya menunjukkan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan penguasaan konten dengan teknik self management terhadap prokrastinasi akademik siswa, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Saran bagi konselor sekolah, diharapkan dapat menginterfensikan layanan penguasaan konten dengan teknik self management kepada siswa sebagai alternative untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alvira, Mirza. (2013). *Keefektifan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Cormier, Sherry, et al. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers (6th ed)*. Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Ferrari, J.R., JL & Mc Cown, W.G. 1995). *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York, NY: Plenum Press.
- Harlina, Anisa Puji. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Aplication*, 3(1), 1-8.
- Jiao, Q. C., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic Procrastination and the Performance of Graduate-Level Cooperative Groups in Research Methods Courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11 (1): 119-138.
- 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.
- Popoola, B. I. (2005). A Study of Procrastinatory Behaviour and Academic Performance of Undergraduate Students in South Western Nigeria. *Journal od Social Science*, 11 (3): 215-218.
- Prayitno. (2004). *Layanan Penguasaan Konten*. Padang: Universitas Negeri Padang Press
- Praptiana, R., & Rozikan, M. (2014). Pengaruh Layanan Koneseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 93-101.
- Puspita, R.. (2017). Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Layanan Penguasaan Konten Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(1), 49-54.
- Savithri, J. J. (2014). Interactive Effect of Academic Procrastination and Academic Performance on Life Satisfaction. *International Journal of Science and Research*, 3 (3): 377-381.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- . (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*. doi:10.1016/j.paid.2010.02.02
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: the Cost and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8: 454-458.