

Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Melalui Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Pada Siswa SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro Tahun Pelajaran 2019-2020

Maris Laily Safa'ati

SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo

Email: marislailysafaati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam mengenai keefektifan dan kemampuan konseling kelompok, yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku dalam membantu menurunkan perilaku prokrastinasi siswa. Angket prokrastinasi digunakan untuk mengetahui siswa yang berperilaku prokrastinasi. Dari angket tersebut dinyatakan ada delapan siswa yang menjadi subyek pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Prosedur penelitian tindakan kelas mengacu pada model bagan penelitian tindakan yang secara garis besar terdapat 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Hasil pre-test menunjukkan delapan siswa mengalami perilaku prokrastinasi. Hasil post-test pada siklus 1 dan 2 menunjukkan siswa mengalami penurunan perilaku prokrastinasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas XI Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo-Bojonegoro.

Kata kunci: *Konseling kelompok kognitif-perilaku, perilaku prokrastinasi*

1. Pendahuluan

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan banyak ditemukan pada kehidupan sehari-hari, tidak terkecuali pada dunia sekolah. Padahal kebiasaan menunda - nunda pekerjaan adalah cermin tidak adanya disiplin dalam penggunaan waktu, berdasarkan hasil observasi banyak ditemukan siswa yang sering menunda dalam mengerjakan tugas sekolah, hampir setiap hari selalu ada siswa yang menunda dalam mengerjakan tugas rumah, hal itu tampak ketika pelajaran kelas sedang berlangsung, banyak siswa yang masih sibuk mengerjakan PR di sekolah, padahal ada kesempatan untuk mengerjakan tugasnya di rumah.

Kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastination” dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya (Ghufron, 2003). Prokrastinasi didefinisikan oleh Millgram (Ferrari,1995) sebagai suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu tugas yang

dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Pelaku prokrastinasi memiliki alasan masing-masing mengapa mereka melakukan prokrastinasi. Berdasarkan hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah karena; takut gagal, tidak menyukai tugas, sebagai sikap pemberontakan, sukar dalam mengambil keputusan, ketergantungan yang kuat terhadap orang lain, dan pengambilan resiko yang berlebihan.

Berdasarkan fenomena di atas, maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi siswa. Hal ini dilakukan dengan harapan agar perilaku prokrastinasi dapat diatasi dan tidak mengganggu kualitas perilaku belajar siswa. Upaya tersebut dapat ditempuh melalui Bimbingan dan konseling yang sejalan dengan pendapat Nursalim & Suradi, (2002) bahwa Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu perkembangan siswa didik ke arah yang lebih optimal serta membantu mengatasi faktor-faktor yang menjadi penghambat perkembangan siswa didik tersebut. Pada pelaksanaannya dalam lingkup sekolah, salah satu layanan bimbingan dan konseling yang kerap dilaksanakan adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok sebagai salah satu bentuk konseling dipandang memiliki kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan konseling individual. Kelebihan tersebut antara lain adalah kemampuannya dalam membantu menangani suatu permasalahan yang timbul dengan lebih efisien tanpa mengesampingkan efektifitasnya (Nursalim & Suradi, 2002). Sisi efisien yang dimaksud adalah kemampuan konseling kelompok dalam menghemat waktu, biaya, dan tenaga konselor dalam membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan siswa yang banyak timbul di kehidupannya (Winkel, 2006). Berdasarkan hal tersebut, pelaksanaan konseling kelompok sangat penting diperhatikan terutama dalam upaya konselor mengatasi permasalahan yang banyak didera oleh siswa, yang dikhawatirkan dapat menghambat proses belajarnya di sekolah.

Gazda (Nursalim dan Suradi, 2002) mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung. Melalui konseling kelompok, guru pembimbing dapat menangani lebih dari satu siswa sekaligus. Keunggulan lain dari kegiatan konseling kelompok tersebut yaitu anggota

kelompok diarahkan untuk berperan aktif membahas dan memecahkan masalah pribadi kawan sekelompok.

Dalam perkembangannya, pelaksanaan konseling kelompok dipandang lebih efektif apabila dipadupadankan dengan pendekatan-pendekatan terapi., penggunaan beberapa pendekatan pada konseling kelompok dapat mendorong keefektifan kinerja konseling, terutama dalam pengentasan gangguan-gangguan perilaku dan pikiran pada siswa. Pendekatan-pendekatan yang relevan digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok antara lain adalah kognitif-perilaku, perilaku, dan rasional-emotif. Penggunaan beberapa pendekatan tersebut kedalam konseling kelompok dapat membantu permasalahan-permasalahan yang dialami para siswa dengan lebih efektif. (Winkel, 2006).

Konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk konseling yang efektif dan efisien digunakan pada populasi usia sekolah. Hal ini didasarkan pendapat Vernon yang mengemukakan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk terapi yang aplikatif bagi seting sekolah dimana proses konseling dibatasi oleh waktu. Selain itu, fakta bahwa bentuk konseling kognitif-perilaku yang singkat sangat penting khususnya bagi remaja (siswa) dimana sedang memiliki sense of time sehingga butuh sesuatu yang membantu mereka dengan segera, konseling kognitif-perilaku mengajarkan siswa bagaimana berpikir lebih baik, siswa tidak hanya merasa lebih baik namun akan mendapat yang lebih baik karena siswa mengoreksi kesalahan berpikir yang menyebabkan masalah bagi dirinya (Erford, 2004).

Permasalahan prokrastinasi siswa dapat ditangani dengan konseling kognitif-perilaku (cognitive-behavior). Hal ini didasarkan pendapat Ellis & Wide, Vernon, Wilde menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan yang dapat ditangani dengan pendekatan kognitif-perilaku (Erford, 2004). Schouwenburg (2004) menyebutkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku dapat membantu menangani gangguan prokrastinasi.

Prokrastinasi siswa adalah suatu perilaku tidak adaptif yang diakibatkan oleh pemikiran-pemikiran (kognisi) tidak rasional. Berdasarkan pendapat Ellis (Ferrari, 1995) prokrastinator atau para pelaku prokrastinasi umumnya tidak percaya bahkan membantah pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Sebagai konsekuensinya mereka menunda untuk memulai menyelesaikan tugas. Melalui konseling kognitif-perilaku, individu diubah perilaku tidak adaptifnya dengan terlebih dahulu menantang aspek kognisi dan ketakutan irasionalnya yang mendasarinya agar menjadi lebih realistis Ferrari (Binder, 2000). Sebagai bentuk optimalisasi layanan BK, Masih perlu dikaji secara mendalam penggunaan Konseling

Kelompok kognitif-perilaku pada siswa yang melakukan prokrastinasi terhadap tugasnya tersebut.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Prosedur penelitian tindakan kelas menurut Arikunto (2009) model bagan penelitian tindakan secara garis besar terdapat 4 tahapan yang lazim dilalui yaitu:

- a. Perencanaan, meliputi: penyusunan instrument penelitian dan rencana pelaksanaan layanan.
- b. Pelaksanaan yaitu melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok kognitif-perilaku pada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi.
- c. Pengamatan dilakukan oleh observer untuk menilai proses kegiatan.
- d. Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan dalam kegiatan layanan yang diberikan sehingga perlu untuk diadakan perbaikan pada siklus berikutnya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pelaksanaan Siklus 1

Kreteria Penilaian

Skor tertinggi adalah 4, dan total skor maksimal adalah 64

Cara penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor}}{64} \times 100$$

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

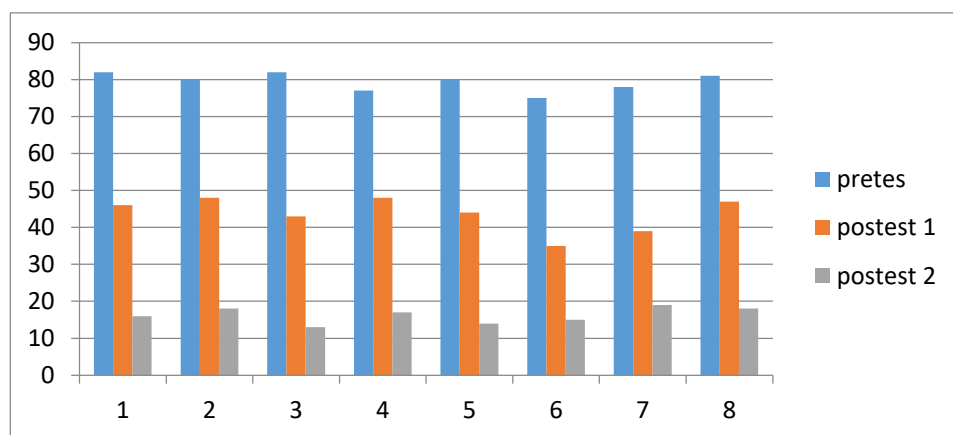
- a. Jika jumlah nilai 76 - 100 dapat dikategorikan sangat tinggi
- b. Jika jumlah nilai 51 - 75 dapat dikategorikan tinggi
- c. Jika jumlah nilai 26 - 50 dapat dikategorikan rendah
- d. Jika jumlah nilai 1 - 25 dapat dikategorikan sangat sangat rendah

Berdasarkan hasil analisi angket pre-test yang sudah diisi oleh siswa, dapat disimpulkan bahwa 8 siswa yang mengisi pre-test masuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan pemberian layanan konseling kelompok kognitif-perilaku, untuk selanjutnya peserta didik diberikan post-test. Dari hasil post-test yang dilaksanakan setelah pemberian layanan terdapat 8 siswa sudah mencapai keberhasilan kriteria rendah. Maka dalam hal ini dapat terlihat

bahwa pada siklus 1 tindakan yang dilakukan masih belum mencapai keberhasilan dalam kategori sangat rendah. Maka perlu dilakukan Tindakan pada siklus ke 2.

3.2 Pelaksanaan Siklus 2

Dari hasil post-test yang dilaksanakan pada siklus 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian layanan kepada kedelapan siswa sudah mencapai keberhasilan pada kriteria sangat rendah. Hasil rata-rata post-test siklus 1 yaitu: 39,75 yang dikategorikan rendah. Sedangkan pada siklus 2 hasil rata-rata post-test yaitu: 16,25 yang dikategorikan sangat rendah.



Gambar 1. Grafik data pre-test, post-test 1 dan 2

4. Kesimpulan

4.1 Simpulan

Prokrastinasi sering dilakukan oleh pelajar. Hal ini tidak pernah disadari, bahkan sudah menjadi kebiasaan untuk melakukannya. Dengan konseling kelompok kognitif perilaku diharapkan dapat membantu para pelajar yang memiliki kebiasaan menunda untuk mengerjakan tugas. Prokrastinasi membawa dampak yang negatif bagi kehidupan, untuk itu perlu penanganan agar kebiasaan menunda tugas tidak berkelanjutan.

4.2 Saran

Hendaknya para pembaca, terlebih para remaja dapat memahami bahwa menunda pekerjaan adalah hal yang kerap dilakukan oleh karena itu mulai dari sekarang dibiasakan untuk segera menyelesaikan tugas tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., & others. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. PT. Bumi Aksara.
- Binder, Kelly. (2000). *The Effect of Academic Procrastination Treatment On Student Procrastination and Subjective well-Being*. (Google.com: National Library of Canada).
- Erford, Bradley T. (2004). *Professional School Counseling: A Handbook of theories, Programs and Practice*.
- Ferrari, J. R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press. (WWW.Googlebook.com) hal 1-36.
- Froggatt, Wayne. (2006). *A Brief Introduction to Cognitive-Behaviour Therapy*. WWW.Google.com.
- Ghufron, M Nur. (2003). *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Thesis. www. damandiri.or.id.
- Nursalim, Mochammad.dkk. (2002). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Schouwenburg,Hendri. Dkk. (2004). *Counseling the procrastination in Academic Setting*. Washington: APA Publisher.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling Psychology*, 31,504-510.
- Winkel,W.S. (1991). *Bimbingan & Konseling di instiitusi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.