

KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN PENDEKATAN KONSELING SELF UNTUK MENURUNKAN KEBIASAAN SIKAP PROKRASTINASI PADA SISWA

Misna Raziah

MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Ledong

*Korespodensi: Raziahmisna@gmail.com

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 Ledong students. The objects of this research were class VII students at MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Ledong 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 Ledong.

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

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 Ledong. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Ledong 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 Di MTs YPI Al-Hasanah Tanjung Ledong.

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

How To Cite : .(2024). Efektivitas Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Konseling Self Untuk Menurunkan Kebiasaan Sikap Prokrastinasi Pada Siswa Di Mts Ypi Al-

Hasanah Tanjung Ledong. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 148-153



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022 by author

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 pengarah 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 ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian 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 terkendali". Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji

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

Berdasarkan Layanan 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.

HASIL DAN 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 berada 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 prokrastinasi 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 Pendekatan Menurunkan Konseling Menggunakan Self Kebiasaan Untuk 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 presentase memperoleh 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 individu layanan dengan konseling 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
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 eksperimen setelah kelompok diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan konseling self dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan

REFERENSI

- 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 Membolos Mengatasi Siswa: Perilaku Literature Review. Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik), 5(1), 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v.5n1.p17-21>
- Ghufon, 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 penyelesaian skripsi. SosioHumaniora, 5(1).