

Efektivitas Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi

Tohiroh¹, Nelyahardi Gutji², Fellicia Ayu Sekonda³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Jambi
e-mail: tohirohjohan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena siswa yang ada di SMP N 17 Kota Jambi yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, dimana prokrastinasi akademik ini adalah kebiasaan menunda mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan efektivitas teknik self control dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP N 17 Kota Jambi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku negatif yang memiliki kriteria yaitu *Perceived Time* (gagal memprediksikan waktu untuk mengumpulkan tugas), *Intentin-Action* (perbedaan antara keinginan dan perilaku sebenarnya), *Emotional Distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi), *Perceived Ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri). Prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor kurangnya kemampuan siswa dalam mengontrol diri untuk tidak melakukan perilaku tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode quasi eksperimen. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket yang telah diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 22 Orang siswa. Berdasarkan data tabel distribusi kelompok eksperimen terdapat penurunan skor dari 71,81 menjadi 41,63 dan kelompok kontrol juga mengalami penurunan yaitu dari 71,72 menjadi 71,73, selanjutnya berdasarkan hasil uji T-test, penggunaan teknik *self control* dinyatakan efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan berdasarkan nilai hasil uji beda (t) dari perhitungan diatas didapat $T_{hitung}=27,272$ sedangkan $T_{tabel}=2,086$, sehingga apabila dimasukkan kedalam rumus hipotesis $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Self Control*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of students in SMP N 17 Jambi City who have high academic procrastination behavior, where academic procrastination delays delaying school assignments given by the teacher. This study aims to reveal the effectiveness of self-control techniques in reducing academic procrastination behavior through group guidance services for students of SMP N 17 Jambi City. Academic procrastination is a negative behavior that has criteria, namely *Perceived Time* (failure to predict the time to collect assignments), *Intentin-Action* (difference between desire and actual behavior), *Emotional Distress* (anxiety caused by negative consequences of procrastinating), *Perceived Ability* (self-confidence). Academic procrastination is caused by the lack of students' ability to control themselves not to do this behavior. This type of research is an experimental research with a quasi-experimental method. The data collection technique in this study is a questionnaire that has been tested for validity and reliability by using the SPSS version 24 program. The sampling technique uses a purposive sampling technique with a total sample of 22 students. Based on the data from the distribution table of the experimental group, there was a decrease in the score from 71.81 to 41.63 and the control group also

experienced a decrease from 71.72 to 71.73, then based on the results of the T-test, the use of self-control techniques was declared effective in reducing behavior. academic procrastination. This is evidenced by the value of the results of the different test (t) from the above calculation, it is obtained that $T_{count} = 27,272$ while $T_{table} = 2,086$, so that it is included in the formulation of the hypothesis $T_{count} > T_{table}$ so that H_0 is rejected and accepted.

Keywords: *self control, academic procrastination.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses yang dilakukan dalam membentuk sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan bisa didapat dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Setiap anak memerlukan pendidikan yang baik agar anak tersebut bisa menjadi anak yang berprestasi nantinya. Pendidikan pertama di dapat dari lingkungan keluarga, dan pendidikan selanjutnya ialah pendidikan di sekolah.

Sekolah adalah sebuah instansi atau lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa yang berada dibawah guru atau pendidik. Pendidikan di sekolah sangat menentukan masa depan siswa, karena disini siswa di didik bagaimana memiliki sikap atau perilaku yang baik beserta dibekali dengan ilmu pengetahuan yang dapat digunakannya ketika ingin menggapai tujuan yang diinginkannya. Tidak dapat dipungkiri bahwasanya tidak semua anak di sekolah memiliki prestasi yang baik atau bagus, beberapa ada juga yang memiliki prestasi yang kurang baik.

Prestasi siswa yang kurang baik disebabkan oleh banyak faktor, bisa dalam diri individu itu sendiri atau lingkungan individu tersebut. salah satu faktor yang peneliti temukan ialah perilaku siswa yang suka menunda-nunda tugas yang berujung pada keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Fenomena perilaku siswa yang suka erlambat dalam mengumpulkan tugas ini peneliti temukan pada saat sedang menjalani PLKPS di sekolah SMP N 17 Kota Jambi pada tahun 2021.

Peneliti pada saat melakukan praktek lapangan di sana banyak menemukan siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, informasi ini didukung juga oleh data dan informasi yang diberikan oleh guru BK di sana. Berdasarkan data dari guru BK disana masih banyak siswa yang belum menyelesaikan tugasnya. Siswa tetap melakukan penundaan terhadap tugasnya meski sudah mendapatkan teguran dari guru BK.

Berdasarkan hasil angket pra penelitian yang telah peneliti berikan kepada siswa SMP N 17 Kota Jambi dalam hal ini hanya diberikan kepada 3 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B dan VIII D. Hasil dari angket yang telah diberikan menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi yaitu 22 siswa sedangkan untuk yang lain berada di tingkatan prokrastinasi sedang, rendah dan sangat rendah.

Penelitian ini juga didukung oleh data yang diberikan oleh guru BK di SMP N 17 Kota jambi, peneliti sudah melakukan wawancara sebelumnya dan mendapati fakta bahwa fenomena siswa yang tidak mengumpulkan tugas memang benar adanya. Pada saat peneliti mengikuti proses PLKPS disana, peneliti juga sudah melakukan observasi di sekolah tersebut. Informasi bahwa siswa tidak mengumpulkan tugas pada waktunya ini juga peneliti dapatkan dari guru wali kelas disana.

Proses wawancara dengan beberapa wali kelas siswa ini peneliti lakukan secara langsung dan secara tidak langsung, secara langsung peneliti pernah melakukan perbincangan dengan beberapa wali kelas mengenai masalah siswa sebagai acuan peneliti dalam membuat layanan yang tepat pada saat melaksanakan PLKSP pada waktu itu. Beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas dalam jumlah yang cukup banyak maka orangtua siswa ini dipanggil ke sekolah, pada saat itu peneliti juga melakukan perbincangan dengan beberapa orangtua mengenai sebab akibat siswa ini sampai tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh gurunya..

Siswa-siswa yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu ini mengalami banyak kerugian, kerugian yang didapat berupa nilai dari mata pelajaran yang rendah, orangtua merasa malu dipanggil ke sekolah atas perilaku anaknya, hubungan anak dan orangtua yang menjadi kurang harmonis karena perilaku anak dan ada siswa yang terancam tidak naik kelas karena tidak mengumpulkan tugas sama sekali.

Perilaku penundaan terhadap pekerjaan yang penting, dilakukan secara berulang-ulang, dengan sengaja dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subjektif, Perilaku ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi ini sebelumnya sudah pernah diteliti juga oleh Grace Shinta Esther Penata dalam skripsinya yang berjudul "tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah kejuruan" dalam hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi di sekolah yang diteliti itu memiliki persentase 69,72% yang termasuk dalam kategori sedang namun masih terdapat siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa siswa memiliki perilaku prokrastinasi, ada yang berada di tingkatan yang sedang dan ada yang tinggi.

Penelitian sebelumnya menguatkan pernyataan peneliti saat ini bahwa fenomena perilaku suka menunda-nunda tugas itu benar adanya dan banyak terjadi di kalangan siswa di sekolah. Peneliti disini mengangkat fenomena prokrastinasi dalam rangka agar nantinya perilaku ini bisa berkurang dari dalam diri siswa dan siswa bisa memiliki nilai yang baik di sekolah nanti.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang ada karena alasan yang tidak rasional(Ageng Suseno, dll, 2020:67) Berdasarkan pernyataan para ahli perilaku prokrastinasi ini memberikan dampak yang tidak baik kepada siswa. Perilaku ini bisa menyebabkan siswa terlambat mengumpulkan tugas dan pembuatan tugas yang dilakukan tidaklah maksimal sehingga dapat memberikan hasil yang kurang baik bagi siswa.

Terjadinya perilaku prokrastinasi akademik ini salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengontrolan diri yang baik pada siswa, siswa kurang mampu dalam mengontrol dirinya agar tidak menunda pekerjaan sekolah yang diberikan oleh guru (Triono Muh. Ekhsan Rifai, 2018:17). Ketidakmampuan siswa dalam mengontrol diri bisa dikurangi melalui beberapa cara, salah satunya menggunakan teknik *self control*. Teknik *self control* melatih siswa agar bisa mengontrol dirinya dalam melakukan suatu perilaku tertentu.

Setiap individu mempunyai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan memberikan arahan terhadap perilaku yang dimilikinya, yaitu *self-control*. Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri adalah sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda. Sebagai salah satu sifat kepribadian, Ada individu yang memiliki *self-control* yang tinggi dan ada individu yang memiliki *self-control* yang rendah. Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif (dalam Aini & Mahardayani, 2011).

Perdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor terjadinya prokrastinasi pada siswa adalah kurangnya pengontrolan diri yang kuat dari dalam diri siswa. Pengontrolan diri (*self control*) yang kuat dibutuhkan oleh siswa agar perilaku menunda tugasnya bisa berkurang dan siswa dapat memiliki prestasi yang baik. Teknik *self control* bisa diterapkan melalui layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Dari layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *self control* ini diharapkan perilaku prokrastinasi yang dimiliki siswa bisa berkurang.

Penerapan teknik *self control* bisa dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Jumlah anggota dalam melakukan layanan bimbingan kelompok adalah 8-12 orang. Layanan bimbingan kelompok dianggap tepat digunakan dalam penelitian ini dikarenakan jumlah siswa yang mempunyai prokrastinasi yang tinggi terdapat 22 siswa yang diambil dari 3 kelas

yaitu kelas VIII A, VIIIB, dan VIIID dan jumlah tersebut sudah memenuhi jumlah anggota untuk melakukan bimbingan kelompok.

Berdasarkan fakta dari fenomena yang ada maka peneliti memutuskan untuk meneliti tentang efektifitas teknik *self control* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP N 17 Kota Jambi. , *self-control* diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan diri untuk mengesampingkan atau mengubah reksi batin, baik menahan diri dari melakukan suatu tindakan atau menahan diri dari sesuatu yang diinginkan (Cindy Clara, Agoes Dariyo, & Debora Basaria, 2017:161). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, dimana penelitian eksperimen ini ialah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (perlakuan) terhadap variable dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan perbedaan antara peneliti terdahulu dengan saat ini serta pemilihan lokasi penelitian yang dianggap tepat untuk diadakan penelitian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan teknik *self control* pada siswa SMP N 17 Kota Jambi", diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik untuk berbagai pihak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen , metode penelitian peneliti pilih karena peneliti ingin mengetahui secara pasti efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan teknik *self control*. menurut Sutja, dkk (2017: 63) penelitian eksperimen ialah penelitian yang melaksanakan suatu perlakuan terhadap subjek tertentu dan tidak memberi perlakuan pada subjek lainnya sebagai kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengungkapkan adanya efektivitas penggunaan teknik *self control* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII SMP N 17 Kota Jambi. Pemberian *treatment* yang dilakukan didalam penelitian ini dilakukan dengan waktu yang tidak menentu, ada yang dilakukan dua kali dalam seminggu dan ada yang dilakukan satu kali dalam seminggu dengan waktu yang terbatas dan berbeda-beda setian *treatment*nya dan teknik dilakukan sebanyak 4x pertemuan dikelas VIII D. data yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini ialah data *pre-test* dan data *post-test* yang akan diolah terlebih dahulu melalui uji asumsi *statistic normalitas* dengan menggunakan analisis *Kolmogorov smirnov test* dengan bantuan program spss versi 24.

Setelah data pretest dan posttest dilakukan uji normalitas maka tahap selanjutnya ialah dengan melakukan uji T-test yang akan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 24, kemudian hasil akan dideskripsikan berdasarkan hasil output dari program SPSS versi 24.

Distribusi Data Pretest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Pada penelitian ini peneliti melaksanakan pretest pada pertemuan yang pertama yang dilakukan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil distribusi data *pre-test* kenakalan remaja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Data *Pre-test* Tingkat Pokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

No	KEL EKSPERIMEN			KEL KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	M.sw	74	Tinggi	AD	71	tinggi
2	RA	69	Tinggi	M.sk	74	Tinggi
3	DM	73	Tinggi	DA	75	Tinggi
4	L	70	Tinggi	M.na	74	Tinggi
5	BR	70	Tinggi	VM	76	Tinggi
6	A	76	Tinggi	AF	73	tinggi
7	AFY	75	Tinggi	AN	69	Tinggi
8	SA	69	Tinggi	NH	71	Tinggi
9	WY	71	Tinggi	GP	69	Tinggi
10	YN	72	Tinggi	RM	69	Tinggi
11	NE	71	Tinggi	FM	70	Tinggi
Jumlah	790			jumlah 789		
Mean	71,81			71,72		
			Tinggi			Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor pretest pada variable tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen sebesar 71,81 dan kelompok kontrol sebesar 71,72. Untuk tingkat prokrastinasi pada siswa kelas eksperimen berada pada kategori tinggi dan pada kelas kontrol berada pada kategori tinggi.

Distribusi Data Posttest Prokrastinasi Akdemik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Setelah siswa diberikan perlakuan/treatmen sebanyak empat kali pertemuan yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah dilaksanakan dalam kurung waktu kurang lebih satu bulan, untuk tahap selanjutnya setelah diberikan treatmen peneliti memberikan angket post-test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kedua kelompok tersebut. Adapun hasil distribusi data post-test tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Data *Post-Test* Tingkat Pokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

No	KEL EKSPERIMEN			KEL KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	M.sw	44	Sedang	AD	74	Tinggi
2	RA	43	Sedang	M.sk	72	Tinggi
3	DM	46	Sedang	DA	71	Tinggi
4	L	41	Sedang	M.na	74	Tinggi
5	BR	40	Rendah	VM	72	Tinggi
6	A	44	Sedang	AF	74	tinggi
7	AFY	41	Sedang	AN	70	tinggi
8	SA	42	Sedang	NH	69	tinggi
9	WY	45	Sedang	GP	70	tinggi
10	YN	49	Sedang	RM	71	tinggi

11	NE	50	Sedang	FM	71	tinggi
jumlah	458			jumlah	788	
mean	41,63		Sedang	71,63		tinggi

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil rata-rata skor post-test pada variable tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen sebesar 41,63 dan pada kelompok kontrol sebesar 71,63. Pada hasil post-test terdapat hasil yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada tingkat kategori sedang,.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMP N 17 Kota Jambi mengenai prokrastinasi akademik menggunakan beberapa rumus untuk pengolahan data. Adapun rumus yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah uji normalitas data dengan menggunakan bantuan spss versi 24.

1. Uji Normalitas

Tujuan digunakan uji normalitas ini yaitu untuk menguji apakah data yang ada mempunyai suatu variable yang berdistribusi normal atau tidak normal. Data penelitian akan dianggap normal apabila $Asymp.sig > 0,05$ dan sebaliknya jika $Asymp.sig < 0,05$ maka data tersebut dianggap tidak normal. Uji normalitas yang dilakukan peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 24.

Berikut ini merupakan output analisis menggunakan SPSS versi 24.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
prokrastinasi akademik	post test (kelompok kontrol)	.188	11	.200*	.900	11	.185
	post test (kelompok eksperimen)	.148	11	.200*	.931	11	.419
	pre test (kelompok kontrol)	.183	11	.200*	.898	11	.175
	pre test (kelompok eksperimen)	.179	11	.200*	.928	11	.389
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui bahwa *asym sig.* variable prokrastinasi akademik $> asymp. Sig.0,05$ maka itu berarti data berdistribusi normal. *Asymp sig* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,200 (*pre-test* eksperimen), 0,200 (*pre-test* kontrol), 0,200 (*post-test* eksperimen) dan 0,200 (*post-test* kontrol). Maka dapat disimpulkan sebaran data berdistribusi normal dan dapat dilakukan uji T-test karena syarat uji T-tes ialah data yang digunakan berdistribusi normal.

2. Uji T-Test

Uji independen T-tes ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakan terdapat perbedaan antara dua kelompok bebas ataupun antara dua kelompok yang berpasangan yang akan di analisis dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4 Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

	Kelompok eksperimen			Kelompok kontrol		
	Kode nama	Post test	X^2	Kode nama	Post-test	X^2
1	AD	74	5476	M.sw	44	1936
2	M.sk	72	5184	RA	43	1849
3	DA	71	5041	DM	46	2116
4	M.na	74	5476	L	41	1681
5	VM	72	5184	BR	40	1600
6	AF	74	5476	A	44	1936
7	AN	70	4900	AFY	41	1681
8	NH	69	4761	SA	42	1764
9	GP	70	4900	WY	45	2025
10	RM	71	5041	YN	49	2401
11	FM	71	5041	NE	50	2500
Jumlah		788	56480		458	21489
Rata rata		71,63	Sd X1=1,74		41,63	Sd X2=3,23

Tabel 5 Peningkatan Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen					
Hasil pre-test			Hasil post-test		
Skor	Means	Kategori	Skor	Means	Kategori
790	79	Tinggi	458	41,63	Sedang

$$T = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{s1^2}{n1} + \frac{s2^2}{n2}}}$$

$$T = \frac{71,63 - 41,63}{\sqrt{\frac{1,74^2}{11} + \frac{3,23^2}{11}}}$$

$$T = \frac{30}{\sqrt{\frac{3,02}{11} + \frac{10,43}{11}}}$$

$$T = \frac{30}{\sqrt{0,27 + 0,94}}$$

$$T = \frac{30}{\sqrt{1,21}}$$

$$T = \frac{30}{1,1}$$

$$T = 27,272$$

Tabel 4.6 Hasil Output Uji T-test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
prokrastinasi akademik	Equal variances assumed	2.699	0.116	27.272	20	0.000	27.545	1.110	25.231	29.860
	Equal variances not assumed			27.272	15.368	0.000	27.545	1.110	25.185	29.906

Berdasarkan hasil perhitungan diatas menunjukkan hasil Thitung yaitu sebesar 27,272. Adapun nilai Ttabel dengan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 2,086. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa Thitung > Ttabel sehingga didapat dipotesis yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan antara masing-masing variable yang independen. Berdasarkan data *pre-test* yang telah diberikan kepada masing-masing kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan hasil bahwa siswa kelompok eksperimen dan kontrol memiliki tingkat kategori prokrastinasi yang tinggi. Hal ini sesuai dengan fenomena yang peneliti dapatkan pada saat melakukan pra penelitian dengan memberikan angket pra penelitian dan wawancara yang dilakukan kepada guru bimbingan dan konseling di SMP N 17 Kota Jambi guna mendapatkan informasi lebih rinci mengenai siswa tersebut. instrumen test yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 28 item pernyataan yang terdapat 5 opsi jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), tidak pernah (TP). pada item pernyataan positif diberikan nilai pada jawaban responden yaitu 4-3-2-1-0 dan begitu sebaliknya jika responden memberi jawaban negative maka diberi skor 0-1-2-3-4. Berdasrkan data penelitian yang peneliti peroleh dari hasil pre-test dan post-test maka dapat dideskripsikan hasil penelitian, yang mana pengolahan data kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program spss versi 24.

Penelitian ini membahas tentang efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dalam layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP N 17 Kota Jambi dengan rumusan masalah sebagai berikut apakah efektif teknik *self control* dalam mengurangi prokrastinasi akademik dalam layanan bimbingan kelompok siswa di SMP N 17 Kota Jambi.

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini yang dilihat berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada responden maka teknik *self control* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Dilihar berrdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan skor setelah diberikan treatmen sebanyak empat kali. Berdasarkan data tabel distribusi kelompok eksperimen terdapat penurunan skor dari 71,81 menjadi 41,63 dan kelompok kontrol juga mengalami penurunan yaitu dari 71,72 menjadi

71,73, selanjutnya berdasarkan hasil uji T-test, penggunaan teknik *self control* dinyatakan efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan berdasarkan nilai hasil uji beda (t) dari perhitungan diatas didapat $T_{hitung}=27,272$ sedangkan $T_{tabel}=2,086$, sehingga apabila dimasukkan kedalam rumus hipotesis $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self control* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan pada penelitian ini membuktikan pendapat (Dukworth, Quinn & Tsukayama) dalam Muhammad Nur Alif (2021:8) yang menyatakan bahwa *self-control* sangat membantu semua orang terutama anak-anak, karena pengendalian diri dapat membantu anak-anak untuk belajar memecahkan masalah dan dapat menyelesaikan pekerjaan rumahnya dan dapat berperilaku positif di kelas, dirumah dan dimanapun siswa itu berada. Stoll juga mengemukakan pendapatnya (dalam Ni M Ade Pradnyaswari dan Luk Kadek Pandre Ari Susilawati, 2019:33) yang menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung impulsif, mudah teralih dan kurang memiliki *self control*. Oleh karenanya individu dengan *self control* yang rendah cenderung akan lebih mudah melakukan prokrastinasi begitu pula sebaliknya individu dengan *self control* yang tinggi akan tidak mudah untuk melakukan prokrastinasi, hal ini sesuai dengan pendapat Mukhtar, Yusuf, Bunyamin (dalam Ni M Ade Pradnyaswari dan Luk Kadek Pandre Ari Susilawati, 2019:33) menyatakan bahwa *self control* adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, menontrol keputusan, mengontrol pikiran sesuai dengan situasi dan kondisi yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif.

SIMPULAN

Perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberikan teknik self kontrol melalui layanan bimbingan kelompok. Ini dapat dilihat dari hasil pretest dan hasil pos-test yang telah diberikan peneliti kepada kelompok eksperimen dan diberikan juga perlakuan dengan menggunakan teknik self kontrol melalui layanan bimbingan kelompok yang diberikan sebanyak empat kali treatment dalam kurung waktu kurang lebih satu bulan. Yang mana pada tes awal dengan menggunakan angket diperoleh hasil sebesar 71,72 menurun menjadi 41,63. Artinya, hasil dari pemberian digunakan selama satu bulan berpengaruh dan cukup efektif digunakan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2020. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Yrama Widya.
- Erlangga. 2017. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". *Skripsi*. Lampung: Institut Agama Islam Negeri (lain).
- Khoirunnisa, Riza Noviana. 2021. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*. Vol. 11, No. 3 Hal. 278-292.
- Maliki. 2016. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana
- Maryati. 2019. "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Time Management Skill Pada Siswa". *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol. 4 No. 1, 2019.
- Nuryanti, Eka. 2018. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung". *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Nur, Muhammad Alif. 2021. *Konsep Beladiri Pada Anak*. Bandung : Gramedia
- Payadnya, Putu Ade Andre, Jayantika Agung Ngurah Trisna Gusti. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistic Dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama

- Puspitasari Yeny Sukma Dian. 2018. "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemamdirian Belajar Siswa SMP". *Tesis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pradnyaswari, Nimade, Luh Kadek Pandre Ari Susilawati. 2019. "Peran *Self Control* Dan *Self Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Psikologi Udayana*. Hal 32-43.
- Putri, Nike Isma, Edwina Triana Noor. 2020. "Task Aversiveness Sebagai Predictor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa". *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, Vol.3, No, 1, March 2020.
- Satriah, Lilis. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bandung : Fokusmedia.
- Sekarningrum, Hiliary Relita Vertikasari, Gregorius Ari Nugrahanta. 2020. *Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Cv Resitasari Pustaka
- Setiawan, Bambang, Muhammad Solehuddin, Anne Hafina. 2019. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 1, No.1, Oktober 2019, pp. 01-10.
- Sutja, dkk. 2017. *Penulisan skripsi untuk prodi bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: wahana resolusi.
- Triyono Dan Muh. Ekhsan Rifai. 2018. *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Zulkarnain, Iskandar, Sakhyan Asmara, Raras Sutatminingsih. 2020. *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya T tutur*. Medan: Puspantara