PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK PENGUATAN POSITIF DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 DUA KOTO KABUPATEN PASAMAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar SarjanaProgram Strata Satu (S-1) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Herdianto
2615.158

Pembimbing I	Pembimbing II
Acc Seminar, untuk melanjutkan bimbingan	Acc seminar 6/2 20
Dr.Syafwan Rozy, M.Ag	**Alfi Rahmi, M.Pd**
NIP. 197710082005011008	**NIP. 197907232006042002**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BUKITTINGGI
2020 M/1441 H

ABSTRAK

HERDIANTO, NIM 2615.158: "PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK PENGUATAN POSITIF DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMAN 1 DUA KOTO KABUPATEN PASAMAN". Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Trabiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi 2020.

Penelitian ini beranjak dari fenomena yang terdapatnya siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik di sekolah. Beberapa perilaku prokrastinasi yang dialami siswa yaitu sering terlambat mengumpulkan tugasdan menunda-nunda tugas yang akan dikumpulkan ke sekolah, tidak memanfaatkan waktu yang diberikan oleh guru di sekolah. Untuk penanganan mengatasi perilaku prokrastinasi tersebut belum ada penanganan khusus yang dilakukan dari pihak sekolah. Peneliti mencoba melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi yang dimunculkan siswa tersebut. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini tergolong penelitian *Pre Eksperimen* model *One Group Pretest Posttest Design.* Populasi adalah siswa kelas XI. IPS yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. sedangkan sampel penelitian adalah siswa kelas XI.IPS 2 yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik sebanyak 10 orang serta yang terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan teknik *non rondom sampling* dan rekomendasi dari guru Bimbingan Konseling. Instrumen pengumpulan data adalah *skala likert.* Teknik analisis data menggunakan uji statistik non parametrik menggunakan *Wilcoxon rack test*, uji hipotesis menggunakan *Statistical Product and Service Solution (*SPSS) versi 22.

Hasil penelitian yang telah diketahui dari hasil nilai uji Z (*Wilcoxon)* menunjukkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan si*p-value* sebesar 2.807. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig *p-value* sebesar *value* $0{,}005 < \alpha$ ($\alpha = 0{,}05$) yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci :Konseling Kelompok, Mereduksi perilaku prokrastinasi akademik

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karuniadan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan penulisan skripsi denganjudul**"Penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman".** Shalawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah agar dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah meletakkan pondasi ilmu pengetahuan bagi umat manusia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada almarhum Ayahanda yang Saya hormati dan Ibu tercinta yang selalu saya doakan agar kedua orang tua saya tenang dan mendapatkan tempat yang paling baik di alam sana dan kakak saya Lisdawati, S.Pd, Yulia Asra dan suaminya, dan abang saya Elpian, S.Pd dan istrinya yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan pengorbanan lainnya baik moril maupun materil demi selesainya penyusunan skripsi ini, selanjutnya penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Rektor Dr. Ridha Ahida, M.Hum dan Bapak Wakil Rektor I Dr. Asyari, M,Si. Bapak Wakil Rektor II Dr. Novi Hendri, M.Ag. Bapak Wakil Rektor III Dr. Miswadi, M,Hum. Institut Agama Islam Negeri

(IAIN) Bukittinggi, yang telah memberikan fasilitas, sarana, dan segala kebutuhan perkuliahan, sehingga penulis dapat menimba ilmu di kampus tercinta.

2. Ibu Dekan Dr. Zulfani Sesmiarni, M,Pd dan Bapak Wakil Dekan I Dr. Iswantir, M.M.Ag. Bapak Wakil Dekan II Charles, M.Pd.I. Bapak Wakil Dekan III Dr. Supratman Zakir, M.Pd.M.Kom. Fakultas Tarbiyah dan ilmu keguruan, Serta Ibu Alfi Rahmi, M.Pd Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah memberikan fasilitas, sarana, dan segala kebutuhan perkuliahan, sehingga penulis dapat menimba ilmu di kampus tercinta.
3. Bapak Dr. Zulfani Sesmiarni, M,Pd sebagai dosen pembimbing Akademik penulis, yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan pendidikan di IAIN Bukittinggi.
4. Ibu Dr. Syafwan Rozy, M.Ag selaku pembimbing I beserta Ibu Alfi Rahmi, M.Pd selaku pembimbing 2 skripsi penulis, yang telah mengarahkan, membimbing, dan mengoreksi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai kaidah ilmiah yang berlaku.
5. Bapak Dodi Pasila Putra, M.Pd, Ibu Nurhasnah, M.Pd, dan Bapak Arjoni, M.Pd yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk penulis melaksanakan validasi instrument penelitian.

6. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Bukittinggi, terkhusus dosen Prodi Bimbingan dan konseling, yang telah memberikan ilmu kepada penulis, sehingga penulis dapat memperoleh ilmu.
7. Bapak/ Ibu pimpinan serta karyawan dan karyawati perpustakaan IAIN Bukittinggi yang telah menyediakan fasilitas kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman dan siswa-siswi SMAN 1 Dua Koto dan semua karyawan yang senantiasa membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan PBK-15 D yang telah memberikan semangat dan dorongan yang begitu hebat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih, semoga apa yang telah diberikan itu dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang setimpal.Amin.

Bukittinggi, Januari 2020

Herdianto
NIM. 2615.158

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK I

KATA PENGANTAR..... II

DAFTAR ISI..... V

DAFTAR TABEL VII

DAFTAR GRAFIK.....VIII

DAFTAR GAMBAR.....IX

DAFTAR LAMPIRAN..... X

BAB 1 PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah 1
B. Identifikasi Masalah..... 13
C. Batasan masalah..... 14
D. Rumusan masalah 14
E. Tujuan Penelitian 14
F. Manfaat penelitian 15
G. Penjelasan Judul..... 16
H. Sistematika Penelitian..... 17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok 19
1. Pengertian dan Isi Konseling Kelompok 19
2. Tujuan, Fungsi, Suasana,Asas-asas dan Nilai Konseling Kelompok..... 22
3. Teknik, Pendekatan, Tahap dan Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok 29

B. Penguatan Positif 38
1. Pengertian, Bentuk dan Penguatan Positif 38
2. Pertimbangan dalam memberikan Pertimbangan 45
3. Kekuatan dan Kelemahan Pendekatan Perilaku 46
4. Analisis fungsional dan dukungan perilaku positif..... 48
C. Prokrastinasi Akademik 50
1. Pengertian dan Ciri-ciri prokrastinasi akademik 51
2. Jenis-jenis dan Faktor yang Mempengaruhi prokrastinasi akademik 58
3. Sumber kecenderungan menunda pekerjaan..... 59
4. Mengatasi prokrastinasi dan Teori perkembangan prokrastinasi akademik 59
D. Penelitian yang Relevan..... 63
E. Kerangka Konseptual 65
F. Hipotesis 65

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian. 67
B. Lokasi Penelitian. 67
C. Rancangan Penelitian 68
D. Populasi dan Sampel 69
E. Prosedur Penelitian..... 70
F. Teknik Pengumpulan Data. 73
G. Teknik Analisi Data 79

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian..... 87
1. Profil Siswa yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik sebelum perlakuan..... 87
2. Profil Siswa yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik setelah perlakuan..... 90
3. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Psottest* 93

B. Uji Hipotesis 96

C. Pembahasan 97

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 104

B. Saran 105

DAFTAR KEPUSTAKAAN 107

LAMPIRAN 111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu segi pendidikan yang mempunyai peran penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Bantuan yang diberikan dalam layanan bimbingan dan konseling dalam hal ini diarahkan pada penguasaan sejumlah kompetensi yang diperlukan dalam menghadapi tantangan dan masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Kompetensi tersebut meliputi kompetensi fisik, intelektual, sosial, pribadi dan spiritural. Semua kompetensi ini hendaknya dapat terwujud dengan serasi, selaras, seimbang dalam setiap diri individu yang pada akhirnya bermuara kepada pencapaian tujuan pendidikan yang diharapkan.[1]

Bimbingan dan Konseling dapat didefinisikan sebagai upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan konselor untuk memfasilitasi perkembangan konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Layanan bimbingan dan konseling memiliki beberapa komponen yang terbagi dalam jenis layanan yaitu: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok,

[1] Ramayulis dan Mulyadi, *Bimbingan dan Konseling Islam di madrasah dan sekolah*. (Jakarta:Penerbit Kalam Mulia, 2016), hal. 2

layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan advokasi.[2]

Layanan konseling kelompok merupakan merupakan bantuan kepada individu dalam stuasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, sesta diarahkankemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berpungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki mbeberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.[3]

Ward, mengemukakan prosedur kelompok dalam konseling dan psikoedukasi telah lama dipertimbangkan dan digunakan oleh konselor sebagai metode yang dipandang lebih bijaksana dalam membantu konseli. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kelompok untuk berbagai fungsi pendidikan dan konseling memberikan keuntungan yang bermamfaat. Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok

[2] Ramayulis dan Mulyadi, *Bimbingan dan Konseling Islam di madrasah dan sekolah*. (Jakarta:Penerbit Kalam Mulia, 2016), hal. 2

[3] Ahmad Juntika Nurikhsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Bidang Latar Kehidupan*. (Bandung:PT Rafika Aditama, 2006), hal, 24

itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosisl, belajar, dan karier).[4]

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling kelompok yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota (yang pada dasarnya adalah teman sebaya) ikut secara langsung dan aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya terentaskan.

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.[5]

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok muncul secara langsung di dalam kelompok itu pada awal kegiatannya. Pemimpin kelompok (dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling) mengembangkan suasana kelompok sehinggga seluruh anggota kelompok bersuka rela membuka diri dengan mengemukakan masalah pribadinya, dan selanjutnya berpartisipasi aktif membantu teman (sekelompoknya)

[4] Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan.*(Jakarta:PT Gramedia Widia Sarana Indonesia, Tanpa diketahui), hal.109

[5] Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*,…, hal.116.

memecahkan masalahnya. Dalam konseling kelompok konselor harus menguasai keterampilan memberi penguatan kepada konseli.[6]

Seperti dalam konseling kelompok, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah-masalah yang dihadapinya. Masalah-masalah tersebut "dilayani" melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu persatu, tanpa kecuali, sehingga semua masalah terbicarakan.Tujuan layanan konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang di alami melalui dinamika kelompok.[7]

Berdasarkan deskripsi di atas, layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Di dalam layanan konseling kelompok, dinamika kelompok harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif.[8]

Jadi, dalam melaksanakan layanan konseling kelompok guru bimbingan dan konseling menggunakan dinamika kelompok dalam proses konseling kelompok untuk lebih terbuka dan sukarela dalam

---

[6] Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*,…, hal.116.
[7] Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan.*,,,, hal.109
[8] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah(berbasis integrasi)*. (Jakarta:Rajawali Pers, 2013), hal. 171-172

menyelesaikan masalah-masalah dalam kelompok dengan menggunakan cara dan teknik dalam proses layanan konseling kelompok.

Salah satu cara dan teknik yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling yaitu teknik *re-inforcement* (penguatan) salah satu metode dalam menstimulasi spontanitas dan interaksi antara anggota kelompok adalah dengan membuat pertanyaan verbal atau non verbal yang bersifat menyenangkan. Cara ini sangat membentu ketika memulai konseling pada kelompok baru.[9]

Konseling kelompok dengan teknik penguatan positif membantu siswa untuk menambah wawasan, pemahaman dan membiasakan siswa untuk melakukan perilaku baru yang dikehendaki. Didalam konseling kelompok siswa akan mendapatkan pemahaman, bahwa perilaku yang dilakukan selama ini kurang tepat dan harus dibenahi untuk mencapai prestasi lebih baik. Adanya pemahaman dalam diri siswa, sehingga siswa memiliki kesadaran dan keinginan untuk merubah kebiasaannya. Secara psikologis setiap orang membutuhkan penghargaan terhadap usaha yang telah dilakukannya.[10]

Penguatan (*reinforcement*) adalah segala bentuk respon yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik bagi

[9] Http//Andrisoesilo. Blogspot.com/2015/11/*Jenis-jenis Teknik dalam Konseling Kelompok.* Html

[10] Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 2017, hal. 64

siswa atas respon yang di berikan sebagai suatu dorongan atau koreksi. Melalui keterampilan yang diberikan konselor, maka siswa akan merasa terdorong selamanya untuk memberikan respon setiap kali muncul stimulus dari konselor atau siswa akan berusaha menghindari respon yang dianggap tidak bermanfaat.

Pemberian penguatan bisa dalam bentuk sebagai berikut: (1) perhatian terhadap guru, kawan atau objek diskusi, (2) tingkah laku belajar, membaca, pekerjaan dipapan tulis, (3) penyelesaian hasil pelajaran (PR), (4) kualitas pekerjaan atau tugas (kerapian, keindahan), (5) perbaikan atau penyempurnaan tugas , (6) tugas-tugas mandiri.[11]

Martin dan Pear mengungkapkan bahwa penguatan positif yaitu ketika seseorang pada stuasi tertentu melakukan sesuatu yang diikuti langsung oleh sebuah penguatan positif maka dia akan cenderung melakukan hal yang sama disaat berikutnya dia berjumpa pada stuasi yang sama. Penguatan memiliki efek memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan. Siswa diharapkan membentuk perilaku baru yaitu perilaku yang terbiasa mengerjakan tugas-tugas akademiknya tepat waktu.[12] Teknik penguatan positif dilakukan untuk dapat mereduksi perilaku-perilaku yang dapat mengganggu hasil belajar siswa salah satunya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

---

[11] Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya : Analisis di Bidang Pendidikan*,(Jakarta : Bumi Aksara, 2010), hal. 169.

[12] Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 2017, hal. 64

Prokrastinasi akademik berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus"* yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda-nunda sampai hari berikutnya.

Ghufron dan Holzman, menambahkan bahwa istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Solomon dan Rothblum, menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terlambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.[13]

Salah satu peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu tertulis dalam Al Qur'an surat Al-Insyirah 7 (tujuh) yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya :

"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain."

Makna dari surat Al-Insyirah ayat 7 dapat kita sambungkan dengan kegiatan kita sehari-hari agar kita menyelesaikan suatu pekerjaan

[13] Marsilia, Ibnu Muhmadi. . *Jurnal bimbingan dan konseling. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token okonomi pada siswa kelas X TP SMKN 1 WONOASRI Kabupaten medium.,* hal. 44.

dengan sungguh-sungguh. Setelah pekerjaan kita selesai, maka kita mengerjakan kegiatan lainnya. Ini mengajarkan kita untuk selalu tepat waktu dalam menyelesaikan sustu tanggung jawab yang diberikan sehingga dapat mengubah dan memperbaiki perilaku dalam menunda-nunda pekerjaan dan tugasnya.

Mereduksi prokrastinasi akademik diperlukan suatu metode yang sesuai untuk membantu permasalahan siswa. Salah satu metode yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan metode konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu peserta kelompok untuk memecahkan masalah. Konseling kelompok anggota tidak hanya mendapatkan wawasan tetapi berlatih keterampilan baru yang lebih baik dalam kelompok. Konseling kelompok bertujuan upaya preventif dan perbaikan. Model konseling kelompok yaitu pendekatan yang membuat siswa mampu meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. [14]

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Rabu tanggal 17 Januari 2019 dengan guru bimbingan dan konseling (BK), bahwa terdapat beberapa siswa yang dengan sengaja menunda-nunda dan tidak melakukan kewajibannya serta memilih melakukan kegiatan-

[14] Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 2017, hal. 64

kegiatan yang dirasa lebih menyenangkan dibanding dengan mengerjakan pekerjaannya, misalnya, siswa yang menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas sekolah dan sering malas dalam mengerjakan tugas atau disebut prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi tersebut harus dihilangkan Karena akan mengganggu akedemik pada siswa. perilaku prokrastinasi di sekolah ini banyak terjadi pada siswa yang pemalas mengerjakan tugas dan juga tidak mematuhi aturan dalam proses pembelajaran sehingga tanggung jawabnya sebagai siswa jauh tertinggal dari siswa yang aktif pada sekolah tersebut. Dampak yang akan terjadi pada siswa dalam penundaan tugas yang dilakukannya, siswa akan memiliki nilai rendah dan tidak memuaskan sehingga akan berdampak pada kenaikan siswa. [15]

Wawancara kedua yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling dan siswa pada hari kamis tanggal 18 April 2019, di SMA Negeri 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman terdapat 15 siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi atau disebut juga siswa yang sering menunda-nunda tugas . Dari keterangan siswa SH, KF yang peneliti wawancara menjelaskan faktor penyebab penundaan tugas yang dilakukan siswa karena sering malas dalam mengerjakannya, mereka ingin fokus dalam belajar dan tidak selalu memikirkan tugas yang membuat mereka malas dan lupa dalam mengerjakannya. Siswa sengaja dalam melakukan perilaku prokrastinasi tersebut sehingga

[15] Wawancara, pada tanggal 17 Januari 2019

mereka menjadi malas dalam menyelesaikan kewajiban di sekolah. Data ini juga peneliti dapatkan dari hasil wawancara dan data yang peneliti dapatkan dari wali kelas dan guru bimbingan konseling. Perilaku prokrastinasi ini membuat mereka mengalami penurunan nilai semester dan juga yang menurut akibat perilaku ini sering mereka lakukan hampir setiap harinya. Perilaku ini merupakan masalah belajar yang selalu di alami oleh siswa tersebut karena dengan adanya perilaku trtsebut mereka menjadi malas dan lebih mementingkan keperluan yang lain yang tidak ada hubungannya dengan proses belajar mereka.[16]

Wawancara dengan RY, wali kelas dari siswa yang mengalami perilaku tersebut mengatakan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga akan berdampak pada nilai dan juga keaktifan dari siswa akan menurun dan juga bisa menyebabkan siswa tinggal kelas karena nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan standar kompetensi dari sekolah tersebut. Siswa juga sering mengerjakan PR di sekolah, sering mengobrol ketika diberikan tugas, dan sering terlambat mengumpulkan tugas dan meminta perpanjangan waktu pengumpulan tugas.[17]

Wawancara dengan SH, guru mata pelajajaran di kelas XI IPS 2, juga mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi ini sering terjadi pada siswa. Siswa sering bermalas-malasan dalam belajar dan mengerjakan

[16] Wawancara, pada tanggal 18 April 2019
[17] Wawancara, pada tanggal 18 April 2019

kewajibannya sebagai siswa yang aktif dan tepat waktu dalam penyelesaian tugasnya. Dalam penyelesain tugas siswa sering dikerjakan di kelas dan juga diluar ruangan pada jam mata pelajaran yang kosong, siswa juga sering menyelesaikan tugas secara acak-acakan dan seadanya saja sehingga nilai yang diberikan pada siswa juga sesuai dengan tugas yang mereka kerjakan. [18]

Siswa yang sering mengalami perilaku penundaan pengumpulan tugas tidak pernah diberikan layanan konseling kelompok dan teknik-teknik khusus oleh guru bimbingan konseling dalam memperbaiki perilaku yang dilakukan siswa.

Sehinnga alasan peneliti mengembil teknik ini supaya peneliti dapat mengetahui seberapa efektif penggunaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa dengan cara memberikan teknik penguatan berupa makanan, perhatian kepada siswa dan juga memberikan penghargaan khusus bagi siswa yang mengubah tingkah lakunya dengan cara bekerja sama dengan pihak perpustakaan agar siswa lebih senang dan giat lagi dalam belajar.

Observasi yang dilakukan tanggal 18 April 2019 yang dilakukan bahwa disekolah tersebut pemberian layanan konseling kelompok tidak dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling karena topik atau permasalahan yang diberikan tidak menyangkut pada perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dalam pelaksanaan layanan,

[18] Wawancara, pada tanggal 18 April 2019

guru bimbingan dan konseling hanya memberikan layanan informasi, dan tidak melaksanakan layanan konseling kelompok. Sarana dan prasarana di sekolah tersebut juga tidak mendukung dalam kelancaran konseling kelompok sehingga guru bimbingan dan konseling hanya memberikan nasehat kepeda siswa yang selalu menunda-nunda pekerjaannya.[19]

Dari penjelasan di atas, perilaku prokrastinasi sangat mempengaruhi akademik siswa sehingga akan terjadi penurunan dalam prestasi dan juga nilai-nilai siswa. Siswa yang sering menunda-nunda tugas dan juga meninggalkan tanggung jawabnya sebagai siswa sehingga sering mendapatkan nilai yang seadanya saja sehingga nilai yang didapatkan juga kurang memuaskan.

Oleh sebab itu , peneliti tertarik untuk melakukan teknik penguatan positif, agar peneliti dapat melihat bagaimana keefektifan teknik ini dalam mereduksi perilaku prokrastinasi dan dapat mengubah kebiasaan siswa dalam meninggalkan tanggung jawab dan juga sengaja menunda-nunda tugas yang akan dikerjakan. Peneliti juga telah menemukan beberapa teknik yang digunakan dalam penelitian lain dan teknik tersebut diterima dan dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sehingga peneliti tertarik menguji cobakan teknik dan melihat seberapa efisien teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

[19] Observasi ke Sekolah dan siswa, pada tanggal 18 April 2019.

Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan teknik penguatan positif. Sehingga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap siswa dan menjadikan siswa bertanggung jawab atas kewajiban-kewajiban yang harus mereka jalankan. prokrastinasi dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan harus segera di hilangkan, apabila perilaku tersebut dibiarkan maka akan mengurangi produktivitas yang akhirnya akan berdampak pada akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Terindikasi adanya dampak yang ditimbulkan perilaku prokrastinasi terhadap proses belajar siswa.
2. Terindikasi adanya kesengajaan yang dilakukan siswa dalam menunda-nunda waktu dalam belajarnya.
3. Terindikasi adanya siswa yang sering malas dalam mengerjakan tugas.
4. Terindikasi tidak adanya pemberian konseling kelompok dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa.
5. Terindikasi adanya penyebab siswa dalam keterlambatan mengumpulkan tugas.
6. Terindikasi tidak adanya pemberian layanan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

7. Terindikasi tidak adanya dilakukan pemberian teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar permasalahan yang dilakukan dalam penelitian ini tidak mengambang maka ditetapkan batasan masalah yang akan dibahas yaitu penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS-2 di SMA Negeri 1 Dua Koto,Kabupaten Pasaman.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gambaran *pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Sebelum dilakukan Konseling kelompok ?
2. Gambaran *posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa sesudah dilakukan Konseling kelompok ?
3. Gambaran *pretest* dan *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Sebelum dan sesudah dilakukan Konseling kelompok ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Sebelum dilakukan Konseling kelompok
2. Untuk mengetahui gambaran *posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa sesudah dilakukan Konseling kelompok
3. Untuk mengetahui gambaran *pretest* dan *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Sebelum dan sesudah dilakukan Konseling kelompok

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka kegunaan dari adanya penelitian ini terbagi atas:

1. Manfaat secara teoritis

   Untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan khususnya mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA NEGERI 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

2. Manfaat secara praktis

   a. Untuk siswa yang di teliti, agar dapat nantinya siswa mampu mengubah perilaku prokrastinasi bagi dirinya

   b. Untuk guru BK, agar dapat menggunakan teknik-teknik penguatan positif dalam mengubah tingkah laku siswa kearah lebih baik

c. Hasil peneliti dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

G. Penjelasan Judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang terdapat dalam judul Skripsi penelitian ini, maka peneliti memberikan penjelasan judul sebagai berikut :

Konseling Kelompok	: merupakan suatu bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memamfaatkan dinamika kelompok,
Penguatan Positif	:teknik yang digunakan melalui pemberian ganjaran setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.[20]
Prokrastinasi Akademik	: seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan

[20] Namora lumonga lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 175.

sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang di tentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.[21]

Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan bentuk layanan untuk membantu anggota kelompok dalam mengentaskan maslah pribadinya dengan memberikan penguatan positif agar siswa dapat memperbaiki perilaku prokrastinasi akademik siswa.

H. Sistematika Penelitian

Agar mempermudah dalam penulisan Skripsi penelitian ini, penulis susun berdasarkan sistematika sebagai berikut :

BAB I : Berisi tentang pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penjelasan Judul, Sistematika Penulisan.

BAB II : Landasan Teori yang berisi pengertian Konseling Kelompok, Penguatan Positif, Prokrastinasi Akademik.

BAB III : Berisi tentang metodeologi penelitian yang terdiri dari Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Variabel Penilitian, Desain Penelitian, Populasi dan Sampel,

[21] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*.(Jogjakarta: penerbit Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 149

Rancangan Perlakuan, Teknik Pengumpulan Data, Teknis Analisis Data.

BAB IV :Deskripsi Data Hasil Penelitian, Uji Hipotesis, dan Pembahasan

BAB V : Kesimpulan dan Saran

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian dan Isi Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling kelompok

Secara sederhana pengertian konseling kelompok dapat di rumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memamfaatkan dinamika kelompok, namun untuk mendapat pemahaman yang lebih tajam perlu di kemukakan pendapat pakar. Beberapa pengertian yang di kemukakan oleh para ahli tentang konseling kelompok.[22]

Ada beberapa pendapat yang sama tetapi disajikan berbeda mengenai pengertian konseling kelompok, di antaranya:

Latipun, bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah[23]

Gazda, Duncan, dan Meadows bahwa konseling kelompok adalah proses hubungan antar pribadi yang dinamis dalam kelompok, yang memusatkan pada tingkah laku sadar dan mempergunakan fungsi terapi

[22]Elida prayitno. *Konseling kelompok*. (Padang:FIP-UNP, 2007), hal. 5

[23] Namora Lumongga Lubis. *Memahami dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta:Kencana, 2011), hal. 198

yang bersifat permisif, orientasi, realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung.[24]

Prayitno mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis di antara anggota kelompok untuk membahas masalah yang di alami setiap anggota kelompok sehingga di temukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan.[25]

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok yang berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah, serta di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan anggota kelompok.

Natawijaya yang menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan. Dalam konseling kelompok ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang).

Yusuf menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan pemberian layanan konseling yang dilaksanakan untuk membantu siswa untuk memecahkan masalahnya, menangani konflik-konflik antar

[24]Elida prayitno. *Konseling kelompok*. (Padang:FIP-UNP, 2007), hal. 5
[25]Elida prayitno. *Konseling kelompok*.,,, hal. 5

pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka (misalnya pengendalian diri, tenggang rasa, dan teposliro).[26]

Jadi, dari pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah suatu layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam penyelesaian masalah pribadinya melalui konseling kelompok dan intesaksi sosial dengan memamfaatkan dinamika kelompok sehingga di temukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat.

b. Suasana Konseling Kelompok

Ciri-ciri suasana konseling kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan mengembangkan kepribadian anggota-anggota kelompok adalah suasana interaksi yang dinamis, keterikatan emosional, penerimaan di antara anggota kelompok, perasaan altruistik, intelektual, katarsis, dan empati. [27]

Jadi peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa dalam melaksanakan konseling kelompok suasana dalam yang digunakan juga diperlukan, agar dapat memperlancar proses konseling kelompok dan terciptanya dinamika dalam dalam suatu kelompok tersebut.

[26]Puswanti. Universitas Ahmad Dahlan, *"Upaya mereduksi prokrastinasi melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK* vol. 3, No.1, 2014, hal.,,,.14-15

[27] Elide Prayitno,.., hal.7

2. Tujuan, Fungsi, Suasana, Asas-asas dan Nilai Konseling Kelompok

a. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai strategi, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.[28]

Tujuan khusus layanan konseling kelompok menurut Prayitno, fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu: *pertama*, terkembangnya perasaan, pikiran, presepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya, bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu yang lain menjadi peserta layanan.[29]

Menurut Dinkmeyer dan Munro Tujuan konseling kelompok yaitu:

1). Menolong masing-masing anggota kelompok mengetahui dan mengerti tentang dirinya sendiri.

---

[28] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: Rajawali Pers,2013) hal. 173-174.

[29] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*,hal. 173-174.

2). Sebagai hasilnya adalah dia mengerti dirinya sendiri untuk mengembangkan peningkatan penerimaan diri dan perasaan sebagai pribadi yang berharga.

3). Mengembangkan berbagai keterampilan sosial dan kemampuan hubungan antar pribadi. sehingga masing-masing anggota kelompok memiliki tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi mereka.

4). Mengembangkan kemampuan mengarahkan diri sendiri, memecahkan masalah dan membuat keputusan serta mentransferkan kemampuan itu dalam kegiatan belajar di kelas maupun dalam kehidupan sosial yang lebih luas.

5). Mengembangkan kesensitifan terhadap kebutuhan orang lain sehingga dapat meningkatkan tanggung jawab terhadap tingkah laku sendiri.

6). Belajar menjadi pendengar yang penuh empati, mendengarkan tidak saja apa yang di katakan oleh orang lain tetapi juga perasaan-perasaan yang menyertai apa yang di katakan itu.

7). Menolong masing-masing anggota kelompok merumuskan tujuan-tujuan khusus bagi dirinya sendiri yang dapat di ukur dan diamati dalam bentuk tingkah laku, serta membantunya menyusun komitmen terhadap dirinya sendiri yang sesuai dengan tujuan-tujuan itu.[30]

[30]Elide Prayitno. Konseling kelompok. (Padang:FIP-UNP, 2007), hal.6-7

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh cirri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.[31]

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah adalah:

1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3) Klien dapat mengatasi masalah lebih cepat dan tidak menimbulkan emosi.
4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.[32]

Wiener, mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media *terapeutik* bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani, juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.[33]

---

[31] M. Edi Kurnanto. Konseling Kelompok. (Bandung:Alfabeta,2014), hal. 12
[32] Namora Lumongga Lubis. *Memahami dalam Teori dan Praktik*,…, hal. 205
[33] Namora Lumongga Lubis. *Memahami dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta:PT Karisma Putra Utama, 2011), hal. 205

Jadi, tujuan konseling kelompok adalah terentaskannya permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, dan anggota kelompok juga mampu mengetahui dan mengerti tentang dirinya sendiri. Dalam konseling kelompok dapat membantu dalam mengembangkan potensi diri yang dimilikinya sehingga masing-masing anggota kelompok berani mengeluarkan pendapat, menanggapi pendapat orang lain, mengeluarkan ide-ide dan pengalamannya.

b. Fungsi layanan konseling kelompok

Dengan pengertian defenisi konseling kelompok sebagai mana telah disebutkan di atas, maka kita dapat mengatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu layanan *kuratif*; yaitulayanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang di alami individu, serta fungsi layanan *prefentif*; yaitu layanan konseling yang diarahkanuntuk mencegah terjadinya persoalanpada diri individu.[34]

Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.[35]

[34] M. Edi Kurnanto. *Konseling kelompok*, (Bandung:Alfabeta,CV, 2014), hal. 9
[35] M. Edi Kurnanto. *Konseling kelompok*, hal. 9

c. Suasana Konseling Kelompok

Ciri-ciri suasana konseling kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan mengembangkan kepribadian anggota-anggota kelompok adalah suasana interaksi yang dinamis, keterikatan emosional, penerimaan di antara anggota kelompok, perasaan altruistik, intelektual, katarsis, dan empati. [36]

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok kelompok berarti suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan yang lain. Dengan kata lain, antara anggota kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam stuasi yang dialami secara bersama-sama.[37]

d. Asas-asas konseling kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang di pakai yaitu:

1). Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas keseharian.

2). Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan anggota kelompok yang mengikuti atau menjalani layanan dan kegiatan yang di peruntukkan baginya. Pemimpin kelompok berkewajiban membina dan menggembangkan kesukarelaan seperti itu.

[36] Elide Prayitno. *Konseling Kelompok*, hal. 7
[37] Slamet Santosa. *Dinamika Kelompok*. (Jakarta:Bmi Aksara, 2006)., hal. 5-6

3).Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar anggota kelompok yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak pura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya.

4).Kegiatan, yaitu asas yang mengkehendaki agar anggota kelompok yang menjadi sasaran dapat berpartisipasi layanan aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok.[38]

Jadi dari asas-asas konseling kelompok di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam proses konseling kelompok memiliki empat asas yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan. Dalam kegiatan konseling kelompok perlu menjelaskan asas-asas tersebut, agar anggota kelompok menjaga semua yang menyangkut kerahasiaan dan dapat sukarela dan terbuka dalam melaksanakan kegiatan kegiatan tersebut, dan juga agar anggota kelompok yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi dalam penyelenggaraan konseling kelompok.

e. Nilai-nilai konseling kelompok

Konseling kelompok bukan tim olahraga. Tujuannya bukan memiliki kelompok pemenang melainkan kelompok yang memenuhkan (saling melengkapi). Karena tujuan konseling kelompok adalah

[38]Elide Prayitno. *Konseling Kelompok,* hal. 10

memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut.

Gibson dan Mariane, mengemukakan Hal-hal berikut adalah beberapa kesempatan yang bisa ditawarkan konseling kelompok:

1). Individu dapat mengeksplorasi, dengan dikuatkan kelompok pendukung, kebutuhan perkembangan dan penyesuaian mereka, kekawatiran mereka dan problem-problem mereka.

2). Konseling kelompok bisa memberikan klien peluang untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas perasaan dan perilakunya sendiri.

3). Konseling kelompok menyediakan bagi klien peluang untuk mengembangkan hubungan positif dan alamiah dengan orang lainnya.

4). Konseling kelompok menawarkan peluang bagi klien untuk belajar bertanggung jawab atas dirinya danorang lain.[39]

Jadi, pendekatan merupakan cerminan nilai kemanusiaan dihargai dan di kembangkan kodrat manusia setinggi-tingginya, dalam kegiatan konseling mempunyai tahap-tahap yang harus diperhatikan dan dilakukan pemimpin kelompok agar proses kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Tahap-tersebut yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

[39]Marsilia, Ibnu Muhmadi. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token ekonomi pada siswa kelas x Tp SMKN 1 Wonoasri kabupaten medium, hal. 47-48

3. Teknik, pendekatan, tahap dan Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok

a. Teknik-teknik Terapi Konseling Kelompok

Terapi rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, efektif dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Berikut dikemukakan beberapa macam tekniknya, sebagai mana diungkapkan oleh Oemarjoedi (Rusmana) sebagai berikut :

1). Teknik-teknik emotif

a). Teknik *assertive training*, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

b). Teknik sosiadrama, yang dipergunakan untuk mengekpresikan berbagai jenis perasaan yang menekankan (perasan-perasaan negatif) melalui suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya secara lisan, tulisan melalui gerak-gerakan dramatis.

c). Teknik *self modeling*atau diri sebagai model, yakni teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar berjanji atas mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.

d). Teknik imitasi, yaitu digunakan dimana konseli diminta untuk meniru secara terus menerus suatu model perilaku tertentu

dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

2. Teknik-teknik behavioristik

a). Teknik *reinforcement* (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan untuk jalan memberikan pujian verbal (*reward)* ataupun *punishment* (hukuman).

b). Teknik sosial *modeling* (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan untuk memberikan perilaku-perilaku baru pada konseli.

c). Teknik *live models* (model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang komplek dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

3. Teknik-teknik kognitif

a). *home work assignment* (pemberian tugas rumah), dalam bentuk teknik ini, konseli diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membebaskan diri dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menurut pola perilaku yang diharapkan.

b). Teknik *assertive.* Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekpresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui *role playing*atau bermain peran, *rehearsal*

atau latihan, dan sosial *modeling* atau menirukan model-model sosial.[40]

Beberapa teknik atau cara yang sering digunakan (situasional) untuk kegiatan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling yaitu:

1). Teknik *re-inforcement* (penguatan)

Salah satu metode dalam menstimulasi spontanitas dan interaksi antara anggota kelompok adalah dengan membuat pertanyaan verbal ataupun non verbal yang bersifat menyenangkan. Cara ini sangat membantu ketika memulai konseling pada kelompok baru.

2). Teknik summary (meringkas)

Summary adalah kumpulan dari dua tema masalah atau lebih dan refleksi yang merupakan ringkasan dari pembicaraan konseli. Setelah anggota kelompok membicarakan topik yang dibahas, kemudian konselor meringkas apa yang dibicarakan.

3). Teknik Pick-up

Konselor mengutip atau mengambil apa yang telah disampaikan anggota dan menggunakannya sebagai pernyataan pendahuluan untuk pertanyaan baru.

[40]M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. (Bandung:Alfabeta,Cv, 2014), hal. 72-73

4). *Ability potential response*

Dalam suatu teknik ini, konselor menampilkan dan menunjukkan potensi konseli pada saat itu untuk dapat memasuki suatu aktifitas tertentu. Suatu *ability potential response* merupakan suatu respon yang penuh support dari konselor, dimana konselor dapat secara verbal mengakui potensi atau kapabilitas konseli untuk melakukan sesuatu.

5). Teknik *probing*

Teknik probing sering kali digunakan dimana saja. Kepada konseli diajukan pertanyaan-pertanyaan pengarah sehingga diperoleh jawaban yang ditetapkan. Teknik ini dapat digunakan sebagai teknik pendahuluan untuk menstimulasi minat anggota terhadap materi yang ingin diberikan oleh konselor.

6). Refleksi perasaan

Teknik ini digunakan untuk membuat kembali perasaan-perasaan yang diungkapkan oleh konseli melalui pertanyaan konselor "saya paham maksud pertanyaan anda". Perasaan-perasaan dapat diungkapkan dengan jelas oleh konseli seperti "saya bimbang, ragu, marah, sedih dan sebagainya.

7). Teknik diskusi

Diskusi kelompok merupakan bentuk konseling dimana konselor melaksanakan konseling dengan cara diskusi

kelompok. Teknik ini biasanya digunakan dalam satu atau dua sesi konseling kelompok untuk menanyakan informasiyang penting.

8). Teknik interprestasi

Digunakan oleh konselor yang ingin "membawa" atau "menyampaikan" ide kepada kelompok. Mungkin sekali interprestasi itu tidak tepat, namun dapat diarahkan untuk menstimulasi diskusi lebih lanjut dan mendorong/menguatkan kemampuan individual untuk boleh tidak sepakat dengan konselor.

9). Teknik konfrontasi

Konfrontasi merupakan respon verbal dimana konselor mendeskripsikan beberapa penyampaian atau ketidakcocokan yang terlihat dalam pernyataan atau tingkah laku konseli.

10). Klarifikasi

Teknik ini digunakan apabila konselor ingin meminta penjelasan lebih lanjut yang dianggap belum mengerti dan tidak sistematis, atau untuk menyamakan persepsi apakah yang sudah ditangkap oleh konselor betul atau tidak.

11). Teknik bermain peran (*Role playing*)

Merupakan suatu teknik konseli melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok atau klien.

Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati.[41]

b. **Pendekatan dan tahap-tahap konseling kelompok**

Pendekatan dalam konseling kelompok mencerminkan nilai kemanusiaan dihargai dan di kembangkannya kodrat manusia setinggi-tingginya. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sesuai dengan prinsip belajar manusia dalam kelompok, yaitu proses yang bertahap. Ada empat tahap dalam dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

a. Tahap pembentukan

Tujuan yang harus dicapai pada tahap ini adalah untuk mempersiapkan anggota kelompok untuk terlibat aktif sepenuh hati dalam kelompok. Untuk itu perlu ditimbulkan dalam diri masing-masing anggota kelompok kebutuhan, keinginan, minat, kepercayaan, perasaan positif dan bertanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Kegiatan yang melibatkan anggota kelompok aktif sepenuh hati akan menimbulkan suasana kelompok yang dinamis. Kedinamisan suasana kelompok dapat diketahui dari kerja sama yang kuat, kegiatan berbagi ide, pendapat, pengalaman dan perasaan, keintiman yang mendalam, kebebasan menyampaikan permasalahan, perasaan,ide, dan pengalaman pribadi individu anggota kelompok.

Dalam mencapai tujuan itu pemimpin kelompok perlu menjelaskan hal-hal sebagai berikut:

[41] Http//Andrisoesilo.blogspot.com/2015/11/*jenis-jenis teknik dalam konseling kelompok*.html

1) Pengertian dan tujuan konseling kelompok.Cara-cara melaksanakan konseling kelompok.
2) Asas-asas konseling kelompok.
3) Perkenalan antara anggota kelompok.
4) Mendorong berkembangnya keakraban atau perasaan bersama diantara anggota kelompok seluas dan sedalam mungkin.[42]

b. Tahap peralihan .

Tahap peralihan bertujuan agar dimilikinya dalam diri masing-masing anggota kelompok hal-hal sebagai berikut:

1) Pemahaman yang lebih jelas tentang pelaksanaan konseling kelompok.
2) Kebersamaan yang semakin tinggi dalam kelompok.
3) Keinginan yang lebih tinggi terlibat penuh dalam kelompok.

Untuk itu pemimpin kelompok harus mengarahkan pikiran dan perasaan anggota kelompok kedalam suasana konseling kelompok yang sesungguhnya dan yang akan segera dilaksanakan. Pemimpin kelompok melaksanakan dengan cara sebagai berikut:

1) Menjelaskan hal-hal yang akan dilakukan dan peranan masing-masing anggota kelompok untuk meyakinkan kesiapannya melaksanakan kegiatan kelompok.
2) Mengamati reaksi masing-masing anggota kelompok untuk meyakinkan kesiapannya melaksanakan kegiatan kelompok.
3) Menanyakan :" Apakah masing-masing anggota kelompok sudah siap?". Hal ini perlu untuk meyakini kesiapan anggota kelompok dengan lebih tegas untuk memulai kegiatan konseling kelompok.
4) Adakan selingan dalam bentuk permainan jika di butuhkan.

[42] Elide Prayitno. Konseling kelompok. …, hal. 10

c. Tahap kegiatan

Tujuan yang dicapai pada tahap kegiatan adalah terungkapnya dan terbahasnya masalah yang dialami anggota kelompok dengan tuntas serta terlibatnya masing-masing anggota dalam memecahkan masalah itu.[43]

Untuk mencapai tujuan itu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok melakukan hal-hal sebagai berikut:

1) Menyampaikan masalah pribadinya masing-masing secara suka rela.
2) Menetapkan masalah yang akan di bahas dengan menciptakan suasana yang damai sopan dan tenggang rasa.
3) Membahas masalah yang telah dipilih dengan dinamika yang tinggi dalam berbagai pendapat, pengalaman, perasaan dan suasana saling memperjelas, menyongkong, memperkuat dan memperluas dalam mengentaskan masalah.
4) Kalau diperlukan adakan selingan.[44]

d. Tahap pengakhiran.

Tujuan yang hendak di capai pada tahap kegiatan pengakhiran ini adalah :

1) Perubahan sikap, keyakinan, dan cara bertingkah laku masing-masing anggota kelompok, khususnya anggota kelompok yang masalahnya di bahas.
2) Rencana yang akan di lakukan anggota kelompok untuk menindak lanjuti hasil atau cara pengentasan masalah.
3) Keterkaitan emosional dan kebersamaan yang lebih kuat atau kental diantara anggota kelompok.[45]

Untuk mencapai tujuan itu pemimpin kelompok hendaklah melakukan hal-hal berikut:

1). Meminta anggota kelompok yang masalahnya dibahas, mengulang kembali perubahan tingkah laku dan keyakinan

[43]Elide Prayitno. Konseling kelompok. …, hal. 10
[44]Elide Prayitno. Konseling kelompok. …, hal. 11
[45]Elide Prayitno. Konseling kelompok. …, hal. 12

yang rasional untuk memecahkan masalahnya, sesuai dengan kesepakatan dalam kelompok.

2). Meminta anggota kelompok, khususnya anggota kelompok yang masalahnya di bahas, mengemukakan kesan-kesan intelektual dan emosional tentang pelaksanaan konseling kelompok.

3). Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok mengemukakan harapannya tentang kelanjutan kegiatan konseling kelompok.

4). Penutupan yang di lakukan dengan berdoa salam perpisahan.[46]

c.Kegiatan pendukung konseling kelompok

Seperti halnya layanan bimbingan kelompok dan layanan yang lainnya, layanan konseling kelompok juga memerlukan kegiatan pendukung seperti:

1) Aplikasi instrument. Data yang dihimpun atau di peroleh melalui aplikasi instrument dapat digunakan sebagai:

a) Pertimbangan dalam pembentukan kelompok konseling kelompo.

b) Pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan konseling kelompok.

c) Materi atau pokok bahasan kegiatan layanan konseling kelompok.[47]

2). Himpunan data. Dalam himpunan data yang dihasilkan melalui aplikasi instrumentasi dapat digunakan untuk merencanakan dan mengisi kegiatan layanan konseling kelompok.

[46]Elide Prayitno. Konseling kelompok. (Padang:FIP-UNP, 2007), hal. 10-12.

[47]Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi,…*,hal. 175

3). Konferensi kasus, konferensi kasus dapat dilakukan sebelum kegiatan layanan konseling kelompok dimulai dan dapat juga sebagai tindak lanjut dari kegiatan layanan konseling kelompok untuk peserta tertentu.

4). Kunjungan rumah, sebagaimana kunjungan rumah dalam konseling kelompok juga bisa dilakukan untuk mendalami dan penanganan lebih lanjut masalah siswa yang dibahas dalam konseling kelompok.

5). Alih tangan kasus, masalah yang belum tuntas melalui layanan konseling kelompok dapat dialihtangankan atau memindahkan tanggung jawab pemecahan maslah klien tertentu kepada orang lain yang dianggap lebih berwewenang atau mengetahui.[48]

B. Teknik Penguatan Positif

1. Pengertian penguatan positif, Bentuk dan Penguat Penguatan Positif

a. Penguatan Positif

Penguat (*reinforce*) adalah setiap setiap konsekuensi yang meningkatkan frekuensi perilaku tertentu, terlepas dari apakah orang-orang menganggap konsekuensi itu menyenangkan atau tidak. Tindakan mengikuti sebuah respon tertentu dengan sebuah penguat di kenal sebagai penguatan (*reinforcement*). Penguat muncul dalam segala bentuk

[48]Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: Rajawali Pers,2013), hal. 175-177.

dan ukuran, dan penguat-penguat yang berbeda-beda itu efektif bagi pembelajaran-pembelajar yang berbeda.[49]

Penguatan positif adalah setiap kali setiap stimulus khusus dihadirkan setelah sebuah perilaku dan perilaku tersebut meningkat sebagai hasilnya, maka penguatan positif telah terjadi. Jangan terkecoh dengan kata positif, disini kata tersebut tidak memiliki hubungan dengan daya tarik yang menyenangkan atau yang membuat orang suka pada stimulus yang dihadirkan. Penguatan positif dapat terjadi kalaupun stimulus yang dihadirkan mungkin dianggap tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. Kata positif disini berarti hanya menambahkan sesuatu pada stuasi yang bersangkutan. [50]

Corey dan Skinner dalam E. Koswara, mengemukakan penguatan positif merupakan salah satu cara yang apuh untuk mengubah tingkah laku, sedangkan menurut Skinner penguatan positif jauh lebih efektif dalam mengendalikan tingkah laku karena hasil-hasilnya lebih bisa diramalkan serta kemungkinan timbulnya tingkah laku yang diinginkan akan lebih kecil.[51]

Wragg, mengememukakan penguatan (*reinforcement*) adalah satu bagian dari keterampilan mengajar yang harus dimiliki oleh seorang guru professional. Keterampilan dasar penguatan ini adalah semua bentuk

---

[49] Jeanne Ellis Ormrod. *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. (tidak diketahu: Erlangga, 2008), hal. 435

[50] Jeanne Ellis Ormrod. *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. hal. 435

[51]Medha Etwi Bintari. *Teknik Penguatan Positif dalam Mengurangi Perilaku Off Task di Sekolah Dasar Negeri Kaliasin*,(Surarabaya: Universitas Negeri Surabaya), hal. 5

respon yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik bagi siswa atas perbuatan atau responnya yang diberikan sebagai dorongan atau koreksi.[52]

Soemanto, mengemukakan penguatan positif adalah suatu respon positif dari guru kepada siswa yang telah melakukan suatu perbuatan baik atau berprestasi. Pemberian penguatan positif ini dilakukan oleh guru agar siswa dapat lebih giat berpastisipasi dan kreatif dalam proses belajar mengajar sehingga siswa akan mengulangi perbuatan baik tersebut. Misalnya saat siswa berani mengemukakan pendapatnya di depan kelas guru meminta siswa lainnya memberikan tepuk tangan sebagai penghargaan bagi siswa tersebut. Dengan demikian siswa akan merasa bahwa idea tau gagasan dihargai dan hal tersebut dapat memotivasi siswa tersebut dan siswa lainnya dalam mengembangkan ide atau gagasan, serta berani mengemukakan di depan kelas.[53]

Jadi penguatan positif merupakan suatu respon untuk mengubah perilaku yang dilakukan siswa sehingga dengan penguatan siswa dapat memperbaiki tingkah laku yang akan mengganggu belajarnya.

Permana dan Sumantri tentang tujuan yang dicapai dari pemberian penguatan yaitu:

a. Membangkitkan motivasi belajar siswa.

---

[52] Wulan Sumiar, Yusmansyah, Redi Eka Andriyanto. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa.(Bandar lampung: FKIP Universitas Lampung, 2017). hal.120

[53] Wulan Sumiar, Yusmansyah, Redi Eka Andriyanto. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa, hal.120

b. Merangsang siswa berpikir lebih baik.
c. Menimbulkan perhatian siswa.
d. Menumbuhkan kemampuan berinisiatif secara pribadi.
e. Mengendalikan dan mengubah sikap negatif siswa dalam belajar kearah perilaku yang mendukung belajar.[54]

b. Bentuk penguatan positif

1). Penguat konkret adalah sebuah benda nyata yang dapat disentuh (misalnya, makanan ringan, stiker, mainan).

2). Penguat sosial adalah sebuah gerak isyarat atau tanda (misalnya, senyum, perhatian, pujian atau ucapan terima kasih) yang diberikan seseorang kepada orang lain, sering kali untuk mengkomunikasikan sesuatu yang positif.

3). Penguat aktivitas adalah kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas yang disukai. Siswa sering melakukan suatu kegiatan, bahkan sesuatu yang tidak mereka sukai, jika kegiatan ini memudahkan mereka melakukan sesuatu yang mereka sukai fenomena ini kadang disebut prinsip premack.

4). Terkadang pesan sederhana bahwa sebuah jawaban itu benar-benar atau suatu tugas telah diselesaikan dengan baik, umpan balik positif dapat menjadi penguat. Umpan balik positif paling efektif dilakukan ketika umpan balik itu member tahu siswa dengan istilah yang ekplisit dalam hal-hal apa saja mereka bekerja dengan baik dan apa

[54]Wulan Sumiar, Yusmansyah, Redi Eka Andriyanto. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa.(Bandar lampung: FKIP Universitas Lampung, 2017), hal.120

yang dapat mereka lakukan untuk mendorong performa mereka menjadi lebih bagus lagi.[55]

Penguat-penguat yang baru saja disebutkan merupakan penguat-penguat ektrinsik, yang disediakan oleh lingkungan eksternal (sering kali oleh orang lain). Sebaliknya, penguat-penguat intrinsik berasal dari para siswa sendiri atau bersifat melekat dalam tugas yang sedang dikerjakan.[56]

Penguatan positif adalah teknik yang digunakan melalui pemberian ganjaran segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Contoh penguatan positif adalah senyuman, persetujuan, pujian, bintang emas, medali, uang, dan hadiah lainya. Pemberian penguatan positif dilakukan agar klien dapat mempertahankan tingkah laku baru yang telah terbentuk.[57]

Hal ini tidak mengatakan bahwa hadiah tidak berarti. Ada tempat penting bagi hadiah untuk mengubah kurang berprestasi.untuk mulai mengubah pola, sering kali efektif menggunakan sistem hadiah ekstrinsik untuk proses belajar atau penyelesaian tugas. Saya akan membicarakan sistem hadiah.[58]

---

[55] Namora lumonga lubis, *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 175.

[56] Jeanne Ellis Ormrod. *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. (tidak diketahu: Erlangga, 2008). hal. 435

[57] Namora lumonga lubis, *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, , Hal. 175.

[58]Sylviarimm, *Why Kids Get Poor Grades* Mengapa Anak Pintar Memperoleh Nilai Buruk, (Jakarta: PT Grasindo, 1997), hal. 190.

Martin dan Pear mengungkapkan bahwa penguatan positif yaitu jika seseorang pada situasi tertentu melakukan sesuatu yang diikuti langsung oleh sebuah penguatan positif maka dia akan cenderung melakukan hal yang sama di saat berikutnya dia berjumpa pada situasi yang sama. Penguatan memiliki efek memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan. Siswa diharapkan mampu membentuk perilaku baru yaitu perilaku yang terbiasa mengerjakan tugas-tugas akademiknya tepat waktu. Perilaku seseorang kadang kala mudah hilang tetapi ada pula tidak mudah hilang. Supaya perilaku tetap, maka dibutuhkan pemeliharaan perilaku. Salah satu cara pemeliharaan perilaku yaitu dengan cara penguatan.[59]

c. Penguatan memperkuat tingkah laku

1) Tingkah laku yang perlu diperkuat

Sesuai dengan makna kata dasar kuat, penguatan (*reinforcement*) mengandung makna menambahkan kekuatan pada sesuatu yang dianggap belum begitu kuat. Makna tersebut ditunjukkan pada tingkah laku individu yang perlu diperkuat. diperkuat artinya dimantapkan, dipersering kemunculan, tidak hilang-hilang timbul, tidak sekali muncul sekian banyak tenggelam.

2). Kriteria tingkah laku yang dapat diterima

Penguatan diperuntukkan bagi tingkah laku-tingkah laku yang baik, tingkah laku yang dapat diterima, bukan tingkah laku yang jelek.

[59]Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 2017. hal. 64

Tingkah laku yang baik atau dapat diterima adalah tingkah laku yang bernilai positif dengan rujukan sebagai berikut:

a) Hakikat dan martabat manusia, yaitu kriteria yang di dalamnya terukir hakikat manusia, dimensi kemanusiaan dan panca daya, yang seluruhnya normatif.
b) Nilai dan moral, yaitu kriteria yang bersumber pada ajaran agama, adat istiadat, ilmu, hukum, dan kebiasaan, yang diterima yang diberlakukan dalam kehidupan.
c) Tugas perkembangan peserta didik, yaitu kriteria yang hendaknya dipenuhi atau dicapai peserta didik untuk menjamin kesuksesan tahap perkembangan yang sedang berlangsung dan kesiapan tahap perkembangan berikutnya.
d) Kebutuhan dasar dan kebutuhan perkembangan, yaitu kriteria yang hendaknya terpenuhi untuk menjaga kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

e). Tujuan pendidik/pembelajaran, yaitu kriteria pembelajaran untuk menjamin kesuksesan pendidik yang sedang dijalani peserta didik sekarang dan selanjutnya.

f). Keuntungan dan dampak positif, yaitu akibat atau hasil yang diperoleh melalui tingkah laku yang dimaksud, baik bagi

peserta didik yang bersangkutan maupun bagi pihak-pihak lain yang terkait.[60]

3). Perhatian terhadap tampilan tingkah laku

Praktik pendidikan sehari-hari banyak sekali tingkah laku ditampilkan oleh peserta didik, ribuan, bahkan tak terhitung jumlahnya. Diantara tingkah laku itu pasti banyak yang baik, yang perlu diberikan penguatan, ada diantaranya yang kurang baik atau tidak baik sama sekali, yang perlu dilemahkan atau atau diberantas.[61]

2. Pertimbangan dalam memberikan penguatan

Penguatan positif maupun negatif sebainya dilakukan secara tepat, tidak asal dilaksanakan, pemberian penguatan akan hanya efektif apabila dilaksanakan dengan memenuhi sejumlah pertimbngan.

a). Sasaran Penguatan

Tingkah laku atau bisa juga prestasi peserta didik yang hendak diberi penguatan hendaknya jelas bentuk bentuk tingkah laku yang dimaksud itu, jelas pula apanya yang baik.

b). Waktu pemberian penguatan

Pelaksanaan pemberian penguatan hendaknya seseorang mungkin jangan ditunda kalau terlambat dapat menjadi basi atau tidak efektif.

[60] Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*.(Jakarta:PT Gramedia Widia Sarana Indonesia, Tanpa Diketahui), hal. 137-138.

[61]Prayitno,.., hal. 138

c). Jenis penguat

Jenis penguat hendaknya wajar tidak terkesan berlebih-lebihan. Cara pemberian penguatan hendaknya juga wajar menghindari kesan yang berlebihan, kepura-puraan dan dibuat-buat.

d). Tempat pemberian penguatan

Berhubung pemberian penguatan sebaiknya diberikan sesegera mungkin, maka penguatan d.banyak diberikan di tempat penampilan tingkah laku yang diberikan penguatan itu muncul.

e). Pemberi penguatan

Pemberi penguatan hendaklah orang yang memiliki arti khusus bagi sipelaku, klau bisa *the significant person*. [62]

3.Kekuatan dan kelemahan Pendekatan perilaku

Penguatan dan teknik-teknik strategi behavioris yang lain sering kali berhasil memperbaiki tingkat prestasi siswa, tetapi kita tetap harus waspada terhadap kekurangan-kekurangannya :

a) Usaha-usaha mengubah perilaku mengabaikan faktor-faktor kognitifyang potensial mengganggu proses belajar.

b) Penguatan yang diberikan karena menyelesaikan tugas-tugas akademis bisa mendorong siswa untuk melakukannya lebih cepat alih dengan bagus.

[62]Prayitno,..,hal. 142-144

c) Penguatan ekstrisik terhadap sebuah aktifitas yang dianggap siswa sudah menguatkan secara intrinsik malah dapat mengurangi kesenangan siswa terhadap aktifitas tersebut.[63]

Menurut Corey dan Hansen ada beberapa teknik kelompok yang lebih penting digunakan, yaitu:

1) *Reinforcement*, merupakan teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut. Penguatan tersebut berupa dukungan positif dan menggunakan persetujuan dari pujian verbal dan non verbal.
2) *Extinction*, merupakan pengurangan perilaku yang tidak dikehendaki dengan cara menahan atau tidak memberikan *positive reinforcement* yang selam ini memperkuat perilaku tersebut.
3) *Contingency Contract*, menjelaskan perilaku yang harus dilakukan, perubahan, atau penghentian kegiatan, hadiah yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan, kondisi-kondisi untuk menentukan pemberian hadiah-hadiah.
4) *Shaping*, teknik terapi yang dilakukan dengan mempelajari tingkah laku baru secara bertahap.
5) *Modelling*, teknik untuk memfasilitasi perubahan tingkah laku klien dengan menggunakan model.

[63] Jeanne Ellis Ormrod. *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. (tidak diketahu: Erlangga, 2008). hal. 466-467

6. *Behavioral rehealsa*, teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar klien belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak.
7. *Coacing*, merupakan proses menetapkan anggota kelompok dengan prinsip-prinsip umum bagi penampilan perilaku yang diinginkan.
8. *Cognigtive Restructuring*, teknik yang menekankan pengubahan pola pikiran, penalaran, sikap klien yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.[64]

4.Analisis fungsional dan dukungan perilaku positif

a). Analisis fungsional

Beberapa ahli juga mengemukakan bahwa kita harus mempertimbangkan maksud, atau fungsi, yang dituju oleh perilaku siswa yang tidak sesuai. Secara khusus, mereka merekomendasikan untuk mengumpulkan data mengenai kondisi-kondisi spesifik (yaitu, stimulus-stimulus anteseden) yang membuat siswa cenderung berperilaku tidak sesuai dan juga konsekuensi-konsekuensi (penguatan, hukuman, atau keduanya) yang biasanya mengikuti perilaku yang tidak sesuai tersebut. Analisis fungsional telah menunjukkan bahwa siswa dengan perilaku bermasalah kronis di kelas sering kali berperilaku tidak sesuai ketika diminta melakukan tugas-tugas yang sulit atau tidak menyenangkan (ini adalah *antesede*nya) dan bahwa perilaku mereka

[64] Namora Lumongga Lubis Hasnida. *Konseling Kelompok*. (Jakarta:Kencana, 2016), hal. 111-112

yang tidak sesuai itu entah (a) memungkinkan mereka lolos dari kewajiban mengerjakan tugas tertentu (b) memperoleh perhatian guru atau teman sebaya.[65]

b). Dukungan perilaku positif (*positive behavioral support/PBS*)

Mendorong prose situ selangkah lebih jauh lagi. Secara khusus, dukungan perilaku positif melibatkan strategi-strategi berikut ini :

1) Ajakan perilaku yang dapat melayani maksud yang sama seperti dapat menggantikan perilaku yang tidak sesuai.
2) Modifikasi lingkungan kelas untuk meminimalisasi kondisi-kondisi yang bisa memicu perilaku yang tidak sesuai.
3) Bangunlah kebiasaan sehari-hari yang dapat diramalkan sebagai cara meminimalisasi kecemasan dan membuat siswa merasa lebih nyaman dan aman.
4) Berikan siswa kesempatan membuat pilihan agar dapat mendapatkan hasil-hasil yang diinginkan tanpa terjerumus dalam perilaku yang tidak sesuai.
5) Buatlah penyesuaian-penyesuaian dalam kurikulum, proses belajar mengajar, atau keduanya untuk memaksimalkan kemungkinan kesuksesan akademis, misalnya, membangun minat siswa, memberikan materi dengan tenang dan perlahan, atau menyelingi tugas-tugas yang mudah dan menyenangkan dengan tugas-tugas yang menantang.

[65] Jeanne Ellis Ormrod.,,.hal. 462-463

6) Monitor frekuensi munculnya berbagai perilaku untuk menentukan apakah intervensi yang dilakukan berjalan dengan baik atau sebaliknya memerlukan modifikasi.[66]

Jadi dari bentuk-bentuk penguatan yang diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa bentuk penguatan positif adalah teknik yang digunakan dalam pemberian makanan ringan,stiker, permainan, senyuman, perhatian,pujian, ucapan terima kasih sehingga siswa dapat merasa senang dan di perhatikan.

C. Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang di tentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.[67]

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi. Hal ini dikarenakan prokrastinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang sering terkait satu dengan lainnya. Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Namun, prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang

[66]Jeanne Ellis Ormrod.,,.hal. 463

[67]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*.(Jogjakarta: penerbit Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 149-150

diakibatkan karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi juga bisa sebagai suatu trait atau kebiasaan seseorang terhadap respons dalam mengerjakan tugas.[68]

1. Pengertian dan ciri-ciri prokrastinasi akademik

a) Pengertian prokastinasi akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari kata latin*procrastination* dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok. Jika di gabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya".[69]

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa mesir kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif. Juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti menyediakan lading ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan implusif, tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti. Pada kalangan ilmuan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian

[68] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi* , hal. 149-150
[69] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi* , hal. 149-150

suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman.[70]

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapisuatu tugas disebut prokrastinasi.[71]

Glenn, prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang procrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Selain itu, menurut Lopez, prokrastinasi juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling.

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakan sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tesebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.[72]

Menurut Ellis dan Knaus, prokrastinasi ialah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk

[70] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*, hal. 150-151.
[71] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi* ,hal. 150-151.
[72] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*, hal. 150-151.

gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu prokrastinasi.[73]

Menurut Burka dan Yuen, menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang procrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus di selesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebutsudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas yang penting dan bermamfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.[74]

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Millgram, Menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang spesifik yang meliputi : (1) suatu

[73]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S *Teori-teori psikologi* ,hal. 151-152
[74]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi,* hal. 152-153

perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas, (2) menghasilakan akibat-akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipresepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panic, bersalah, marah dan sebagainya.[75]

Brown dan Holzman menambahkan bahwa istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Solmon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecendrungan untuk menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terlambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.[76]

Ferrari**,** Menyatakan bahwa prokrastinasi yaitu suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tuga-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat di lihat pada siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca

[75] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*, hal. 153.

[76]Marsilia, Ibnu Muhmadi. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token ekonomi pada siswa kelas x Tp SMKN 1 Wonoasri kabupaten medium, hal. 44

bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian.

Wolter, Menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang di inginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Jadi, berdasarkan pengertian prokrastisnasi akademik yang telah di paparkan yaitu bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penunda yang di lakukan dalam mengerjakan tugas akademik, di antaranya menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas, dan kecenderungan untuk belajar dengan system kebut semalam.

Berdasarkan spesifikasi perilaku prokrastinasi yang telah di paparkan, maka spesifikasi prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan tugas, menghasilkan akibat yang buruk, seperti keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas, serta menciptakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, panik, bersalah dan marah.[77]

[77]Puswanti. *Upaya mereduksi behavioristik prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan pada siswa SMK.* hal. 14

b) Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indicator tertentu yang dapat di ukur dan di amati tertentu diantaranya:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja dan aktual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, separti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan music dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Jadi dari cirri-ciri prokrastinasi diatas,peneliti dapat menyimpulkan bahwa cirri-ciri prokrastinasi merupakan suatu penundaan,keterlambatan

dalam memulai dan mengerjakan tugas, serta kesenjangan waktu antara rencana dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

2. Jenis-jenis dan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

a) Jenis-jenis prokrastinasi akademik

Ferrari, membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu :

1) *Fungsional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
2) *Disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Bentuk *Disfungsional procrastination* ini masih di bagi lagi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, diantaranya *Decidional procrastination*, *Avoidance procrastination*.[78]

Jadi peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa prokrastinasi memiliki dua jenis yaitu: pertama, *fungsional procrastination* yaitu penundaan mengumpulkan tugas untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat, kedua *disfungsional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, dan biasanya dapat berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat di kategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu sebagai berikut :

1). Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi:

[78]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*.(Jogjakarta: penerbit Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 154-160.

a)Kondisi fisik individu
b) Kondisi psikologis individu

2). Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Fakto-faktor itu berupa:

a). Gaya pengasuhan orang tua
b). Kondisi lingkungan[79]

Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ada dua macam yaitu: pertama, internal yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri, kedua eksternal yaitufaktor dari luar diri individu itu sendiri.

3. Sumber kecenderungan menunda pekerjaan (prokrastinasi)

Sumber kecenderungan prokrastinasi ini dapat berupa:

a) Ketakutan akan kegagalan karena sasaran tidak realistis.
b) Ketakutan akan keberhasilan yang memberi konsekuensi pemberian tanggung jawab tambahan.
c) Ungkapan penolakan atau pemberontakan.
d) Kurangnya kecakapan dalam memecahkan masalah.
e) Sikap perfeksionistik (menurut kesempurnaan).[80]

Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa sumber kecenderungan menunda pekerjaan disebabkan karena adanya ketakutan-ketakutan yang di miliki oleh individu tersebut, dan juga kurangnya kecakapan dalam memecahkan permasalahannya.

4. Mengatasi prokrastinasi dan Teori Perkembangan

a) Mengatasi prokrastinasi

[79]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*,..,156

[80]Marsilia, ibnu muhmadi. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token ekonomi pada siswa kelas x Tp SMKN 1 Wonoasri kabupaten medium,hal 46

Prokrastinasi dapat di atasi dengan berbagai cara mengatasi keraguan diri. Cara-cara tersebut di antaranya:

1). Cegahlah sebelum menjadi kebiasaan yang menyerang sedikit demi sedikit, namun akan berakibat fatal.
2). Menyiapkan agenda atau daftar hal yang harus di kerjakan setiap hari.
3). Membagi kerja besar menjadi bagian-bagian kecil.
4). Meningkatkan motivasi diri.
5). Jangan mengikuti rasa bersalah yang tidak relevan.
6). Meminta tolong atau mendelegasikan tugas kepada orang lain.[81]

Jadi peneliti dapat menyimpulkan cara mengatasi prokrastinasi dengan cara mencegah perilaku prokrastinasi sebelum berakibat fatal, menyiapkan kinerja yang harus di kerjakan dan meningkatkan motivasi diri individu tersebut.

b) Teori perkembangan prokrastinasi akademik

Beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik yaitu :

1). Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang telah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama.dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah di alami. Oleh sebab itu, orang tersebut

[81]Marsilia, Ibnu Muhmadi. *Jurnal bimbingan dan konseling*. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token ekonomi pada siswa kelas x Tp SMKN 1 Wonoasri kabupaten medium., hal. 45-46

akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.

Menurut Freud, berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yangdihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang di rasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya.

2).Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa prilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut.seseorang yang pernah merasakan sekses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu. Bisa menjadikan *reinforcement* bagi munculnya perilaku

prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

3). Kognitif dan behavioristik-kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersiapkan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*).[82]

Jadi, dari teori perkembangan prokrastinasi akademik diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam ketiga teori di atas perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, sehingga dalam proses kognitif pada anak dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang yang disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempesepsikan tugas sekolahnya. Sehingga peneliti menggunakan teknik penguatan positif dengan memberikan penguatan konkret dan penguatan sosial dengan cara memberikan makanan ringan, senyuman, perhatian, dan pujian

[82]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori psikologi*.(Jogjakarta: penerbit Ar-Ruzz Media, 2011), Hal. 161-163.

kepada siswa agar perilaku prokrastinasi siswa dapat diubah dan dihilangkan.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian Marsilia, tentang perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan *teknik token ekonomi* pada siswa kelas X TP SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madium. hasil penelitian eksperimen yang telah dilaksanakan oleh peneliti selama 8 minggu menunjukkan fakta yang membuktikan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *token ekonomi* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP, SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madium.[83]

Berdasarkan penelitian Pusnawati, tentang upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK. berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik.[84]

Berdasarkan penelitian Mujiyati, tentang mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa melalui teknik *token economy*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *teknik token economy* terbukti efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, dalam hal ini dikarenakan dalam penerapan teknik *token economy* lebih terfokus pada

[83] Marsilia, Ibnu Muhmadi.*Jurnal bimbingan dan konseling* Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token ekonomi pada siswa kelas x Tp SMKN 1 Wonoasri kabupaten medium., hal. 55

[84]Puswanti. *Upaya mereduksi behavioristik prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan pada siswa SMK.* hal. 19

tingkah laku yang ditujukan kepada individu yang sesuai dengan target yang telah disepakati dengan menggunakan penguatan positif.[85]

Berdasarkan penelitian Siti Robiah, tentang motivasi belajar dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling pada mahasiswa IAIN Bukittinggi, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan secara negatife dengan perilaku prokrastinasi akademik[86]

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Manja, S.Pd.I tentang efektifitas konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa MTSN X Yokyakarta, berdasarkan hasil penelitian bahwa penguji hipotesis diterima artinya konseling kelompok berbasis regulasi diri efektif digunakan untuk mengurangi prokrastinasi disfungsi akademik siswa kelas VIII MTSN X Yokyakarta.

Jadi, penelitian yang sudah dilaksanakan di atas peneliti berkeinginan untuk melakukan uji coba tehahadap penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positifdalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 1 Dua Koto, agar peneliti dapat mengetahui apakah teknik ini dapat diterima dan mengubah perilaku prokrastinasi siswa.

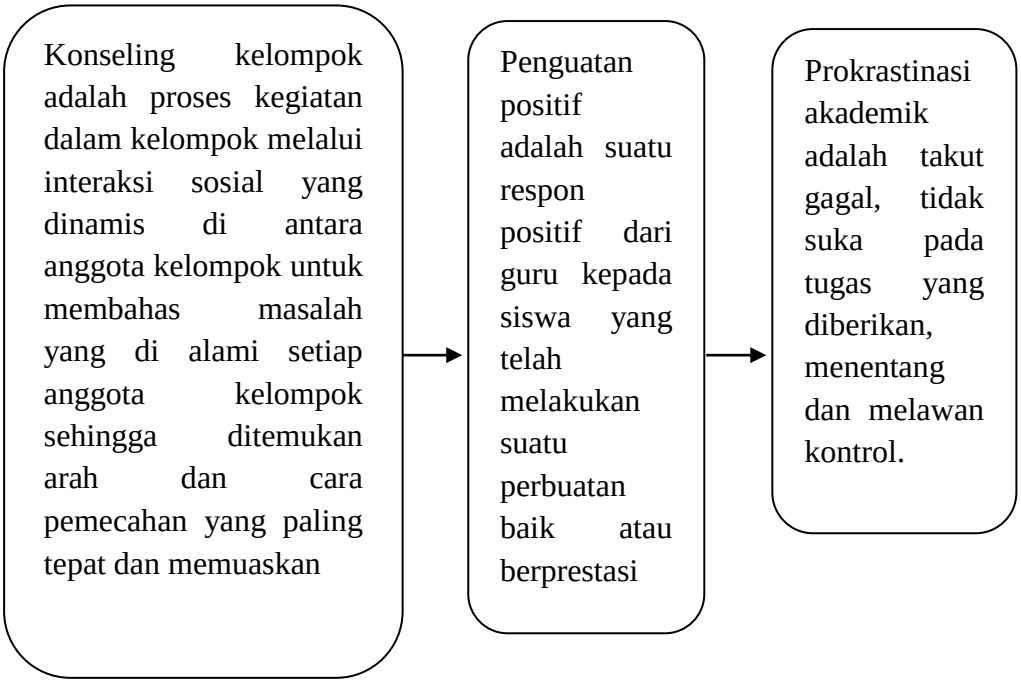
[85]Mujiyati, *Jurnal fokus konseling*. Mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa melalui teknik *token ekonomi*. 2015, hal. 149

[86]Siti Robiah, *Hubungan Motivasi Belajar dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Bukittinggi.* Tahun 2017

E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah dan teori yang telah dikemukakan maka peneliti dapat memberikan gambaran dalam konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilakukan dengan angket, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema atau bagan berikut:

Gambar 1.1
Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berisi jawaban sementara dari penulis terkait penelitian yang dilakukannya. Berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan: Ha (Hipotesis Alternatif):Adanya Pengaruh

Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Mereduksi Perilaku Akademik Siswa Di SMA N 1 Dua Koto.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana penelitian yang dirancang sedemikian rupa, sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh lain dalam artian dapat menunjukkan pengaruh secara langsung satu variabel yang diteliti dan memperlihatkan hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan terikat. Jenis penelitiannya sendiri yaituPra-eksperimen, jenis ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena hanya satu kelompok yang diteliti satu kali atau kalau menggunakan dua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu.[87]

Berdasarkan permasalahan di atas, model penelitian yang digunakan *the one group pre test-post test design*, dimana jenis penelitian ekperimen *the one group pre test-post test design* adalah memberikan perlakuan terhadap sutu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pre test* dan *post test* sebagai hasil perlakuan.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman, adapun yang menjadi alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah ini

[87] A.Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian(kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan)*, (Padang: UNP Press,2014), hal. 181.

karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah atas yang favorit di Pasamandengan akreditasi A, serta banyak diminati oleh para peserta didik, sekolah tersebut juga dikatakan nyaman untuk belajar dan menimba ilmu, namun jika dilihat di lapangan peneliti menemukan fenomena bahwasannya di sekolah tersebut terdapat masalah yang peneliti angkat dalam penelitian ini dan juga setelah melakukan observasi di sekolah tersebut didapatkan masalah yang akan dijadikan objek peneliti

C. Rancangan Penelitian

Rancangan dari penelitian ini digambarkan Sumadi Suryabrata melalui rumus sebagai berikut:

Tabel 3.1
Rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest Design[88]

Pretest	Treatment	Posttest
T_1	XI.Ips 2	T_2

Keterangan:

T_1: *Pre test* (kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan)

X: *Treatment* (perlakuan)

T_2: *Post test* (kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan)[89]

Dampak dari perlakuan sendiri ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pre-test dan post-test, rancangan ini melakukan pengukuran

[88]Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2012), hal.102

[89]Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*.(Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), hal.102.

sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul merupakan nilai pertama (*pre-test*) dan nilai tes kedua merupakan *post-test*, lalu kedua hasil tes dibandingkan dan dilihat perbedaannya, apakah terdapat perbedaan tes awal dan tes akhir yang kemudian dilihat lagi apakah terdapat peningkatan hasil *pre-test* sebelum perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau kumpulan yang lengkap dari seluruh elemen yang ada dalam wilayah penelitian, yang menjadi populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman sendiri terdiri dari 4 kelas, untuk lebih jelasnya populasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3.2

Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	XI.Ips 1	25
2.	XI.Ips 2	28
3.	XI. Ips 3	23
4.	XI.Ips 4	30
Jumlah		**106**

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang dipilih haruslah dapat mewakili dan menggambarkan keseluruhan

karakteristik dari populasi. Sampel digunakan dalam penelitian karena ukuran populasi sangat banyak bahkan tidak terbatas sehingga membutuhkan banyak biaya dan membutuhkan waktu yang lama. Cara menentukan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non random sampling*.[90]

Teknik non random sampling adalah tidak semua individu dari populasi diberi kesempatan untuk menjadi anggota sampel. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, artinya cara pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dan tujuan tertentu. Maka dari hasil *pretest* yang menjadi sampel adalah 10 orang siswa yang memiliki skor terendah dan memilki karakter negatif. Untuk lebih jelasnya sampel dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3.3

Sampel Penalitian

No	Identitas	Kelas
1.	AA	XI. Ips 2
2.	AG	XI. Ips 2
3.	AJ	XI. Ips 2
4.	AR	XI. Ips 2
5.	AC	XI. Ips 2
6.	AW	XI. Ips 2
7	AH	XI. Ips 2
8	AF	XI. Ips 2
9	DE	XI. Ips 2
10	GO	XI. Ips 2
Jumlah		**10**

[90] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*..... hal.81

E. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

a. Menentukan tempat penelitian, dan tempat tersebut di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman
b. Menentukan jadwal akan dilaksanakan penelitian
c. Mengurus izin penelitian pada pihak kampus
d. Mengurus izin ke Kesbangpol kabupaten pasaman
e. Mempersiapkan instrument skala *likert y*ang akan digunakan
f. Melakukan validasi isi terhadap angket prokrastinasi akademik dengan Bapak Dr. Afrinaldi, M.A selaku dosen Bimbingan Konseling, Ibu Sri Hartati, M.Psi.,Psikolog selaku dosen psikologi dan Bapak Dr. Alimir selaku dosen Pendidikan.

1) Bapak Dr. Afrinaldi, M.A

Penulisan secara teknis tidak mengulang-ngulang kata saya dan kalimat pernyataan dipersingkat dalam penulisan angket.

1) Ibu Sri Hartati M.Psi., Psikolog

Saran dan masukan yang diberikan terkait instrumen yaitu, ada beberapa item yang kurang tepat dengan kisi-kisi, jadi diperbaiki lagi.

2) Bapak Drs. Alimir, M.Pd.I

Saran dan masukan tidak ada masukan dalam penulisan angket.

2. Tahap pelaksanaan

a. Melakukan *pre-test* adalah pemberian test kepada subjek penelitian sebelum diadakannya perlakuan yaitu konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif
b. Menganalisis hasil *pre-test*
c. Memberikan perlakuan pada subjek penelitian
d. Setelah selesai kemudian melaksanakan *post-test* pada subjek penelitian.
e. Terakhir membandingkan untuk melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*

3. Tahap penyelesaian

Pada tahap ini peneliti memberikan tes akhir (*post-test*), setelah memperoleh data dari tes akhir maka data akan diolah dengan menggunakan SPSS versi 23. Data yang sudah diolah kemudian ditarik kesimpulan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dan perbedaan *pre-test* dan *post-test.*

Tabel 3.4
Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen

No	Hari/ Tanggal	Jenis Kegiatan
1.	Jum'at,17 Januari 2020	*Pretest* dan Kontrak
2.	Selasa, 21 Januari 2020	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan menanyakan masalah mana yang sering

		dilakukan siswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik
3.	Rabu, 22Januari 2020	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai perilaku prokrastinasi akademik melanjutkan proses konseling kelompok dengan membahas masalah perilaku siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, sering kekurangan waktu dalam pengerjaan tugas, dan tidak membuat *deadline* kapan tugas akan dikumpulkan
4.	Kamis, 23Januari 2020	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan memberikan penguatan berupa hadiah buku kepada siswa yang memperbaiki perilaku prokrastinasinya
5.	Jum;at, 24Januari 2020	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai perilaku prokrastinasi akademik melakukan penilaian setelah diberikan penguatan positif dan juga dan memperkuat kembali penguatan terhadap siswa yang benar-benar memperbaiki perilaku prokrastinasi akademiknya.
6.	Senin, 25Januari 2020	Memberikan *posttest* setelah dilakukan perlakuan kepada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah *prosedure* yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan, data (tunggal datum) adalah bahan keterangan tentang suatu objek penelitian yang diperoleh dilokasi penelitian. Definisi data sebenarnya mirip dengan definisi informasi, hanya saja informasi lebih ditonjolkan segi pelayanannya, sedangkan data lebih menonjolkan aspek materi.[91]

[91]Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.(Jakarta:Jakarta Putra Grafika, 2006) Cet.2, hal. 129.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian, untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian dilakukan dengan metode tertentu sesuai dengan tujuannya. Adapun metode yang digunakan adalah skala sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian yang digunakan penulis yaitu skala, dimana skala sendiridiartikan sebagai suatu ukuran-ukuran berjenjang yang digunakan untuk kesetujuan dan ketidaksetujuan seseorang terhadap suatu objek yang dimana jenjangnya tersusun keatas.Skala yang digunakan yaitu skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap suatu penelitian, yang dimaksud dengan ialah: pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka, kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek. Biasanya sikap dalam skala *likert* diekspresikan mulai dari yang paling negatif, netral sampai yang paling positif.[92] Skala ini mencantumkan lima alternatif jawaban, yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah (TP). Berikut tabel pemberian skor pada masing-masing alternatif jawaban.

[92]Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal .96.

Tabel 3.5

Skor dalam skala *likert*

-	Alternatif Jawaban	+
1	SL	**5**
2	SR	**4**
3	KD	**3**
4	JR	**2**
5	TP	**1**

Langkah-langkah menyusun instrumen adalah sebagia berikut:

a. Menyusun kisi-kisi instrumen setiap variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan penyusun butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.

b. Mengkaji ulang butir-butir instrumen butir-butir yang telah disusun dikaji ulang supaya mutunya lebih baik. Kaji ulang ini mula-mula dilakukan oleh peneliti sendiri, setelah diberikan kepada beberapa orang yang merupakan ahli dalam bidang yang berkaitan atau *Exspert Judgement* untuk dikaji ulang. Melakukan validasi konstruk terhadap instrumen mengenai perilaku prokrastinasi akademik.

c. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan

2. Analisis Deskriptif

Untuk mendeskripsikan tingkat perilaku prokrastinasi akademik di sekolah maka digunakan rumus *mean hipotetik* sebagai berikut:

I= (St-Sr) : 5

St= Jumlah Item x 5

Sr= Jumlah Item x 1

Keterangan:

I = Interval

St = Skor Tertinggi

Sr = Skor Terendah

3. Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatukeadaan yang menggambarkan bagaimana tingkat suatu instrument bersangkutan mampu mengukur apa yang akandiukur, validitas juga dapat mengukur suatu derajat yang menyatakan suatu tes dan mengukur apa yang seharusnya diukur dan suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut secara tepat, benar dan sahih dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrumen itu untuk digunakan, tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas

pada kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut. Oleh karena itu suatu alat ukur yang valid untuk kelompok belum tentu valid untuk kelompok lain,validitasyang dipakai dalam penelitian ini ialah validitas konstruk (*Construct Validity*), dimana konstruk merupakan konsep atau rekan yang disusun menurut pandangan seseorang, seperti: ketelitian, intelegensi, kreativitas dan sebagainya.

Instrumen mempunyai validitas yang tinggi dalam kreativitas kalau instrumen itu dapat membedakan orang yang rendah atau dapat membedakan individu yang satu dan yang lain dalam kreativitas. Dengan kata lain sebagai validitas yang berkaitan dengan tingkatan dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur, dan dua aspek pokok dalam validitas konstruk ialah secara alamiah bersifat teoritis dan statistik.

Dari beberapa kutipan di atas, dikatakan bahwa validitas konstruk lebih menekankan pada seberapa jauh instrumen yang disusun itu terkait secara teoritis mengukur konsep yang telah disusun oleh peneliti atau seberapa jauhkah konstruk atau trait psikologis itu diwakili secara nyata dalam instrumen.

Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*expertsjudgement*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasilkan dengan ahli. Para ahli diminta

pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu, mungkin para ahli akan memberi keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan dan mungkin dirombak total. Setelah pengujian konstrak dari ahli dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan selesai, maka diteruskan dengan uji coba instrumen.[93]

Instrumen ini telah divalidasi oleh 3 ahli yaitu:

a. Dr. Afrinaldi, MA, Ph. D

   Saran dan masukan yang diberikan terkait instrumen yaitu, tidak mengulang-ngulang kata saya, dan pernyataan dalam penulisan angket dipersingkat biar siswa tidak bosan dan spasi dalam penulisan angket 1 spasi.

b. Sri Hartati, M.Psi, Psikolog

   Saran dan masukan yang diberikan terkait instrumen yaitu, tulisan dalam pernyataan di perbaiki lagi.

c. Drs. Alimir, M.Pd.I

   Tidak ada masukan yang diberikan dalam penulisan angket.

Kemudian instrumen ini diuji cobakan dan dianalisis dengan cara bila $_{rhitung>rtabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen valid. Perbaikan instrumen ini dilakukan setelah diuji cobakan dengan 15 siswa dimana jumlah itemskala yang penulis gunakan sebelumnya adalah 60 item setelah disebarkan maka terdapat 34 item yang valid dan 26 item tidak valid. Selanjutnya item-item

[93]Sugiyono*, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*), (Bandung: Alfabeta, 2016), hal .177.

yang tidak valid tersebut dibuang sebelum dilakukan pengambilan data penelitian terhadap sampel.

Selanjutnya item-item yang tidak valid tersebut dibuang sebelum dilakukan pengambilan data penelitian terhadap sampel.

Berikut hasil uji coba butir skala istrumen sebagai berikut:

Tabel. 3.6
Tabel Hasil Uji Coba Butir

Variabel	Degree of Freddom (DF)	Jumlah Item Uji Coba	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Tidak Valid
Perilaku Prokrastinasi Akademik	0, 3610	60	34	26

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar, apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada dilapangan.

Adapun tahapan-tahapan dalam penganalisaan data yaitu:

1. *Editing* berupa pemeriksaan atau jawaban yang diberikan responden sehingga mendapatkan pedoman yang jelas tentang data tersebut.
2. *Coding* yaitu dilakukan sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan penskoran terhadap responden.
3. *Tally* dimana pada tahap ini dilakukan perhitungan skor sekaligus memasukkan kedalam sebuah tabel.[94]
4. Mencari Rata-rata *Pre-test dan Post-test.*

   Menentukan *Mean* (rata-rata) skor berdasarkan hasil pengukuran instrumen awal (T1) dan akhir (T2). Mencari perbedaan yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Rumus yang digunakan adalah rumus mean sebagai berikut:[95]

   $$X = \frac{\sum xi}{\sum ni}$$

   Keterangan :

   X = *Mean* (rata-rata)

   $\sum x\ i$ = Jumlah keseluruhan skor

   $\sum n\ i$ = Jumlah anggota sampel

5. Interprestasi angket

   Skor Tertinggi = Jumlah Itemx 5

   = 34x5

[94]Burhan Bungin*., Metodologi Penelitian Kuantitatif*.....hal .174.
[95]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hal . 231

= 170

Skor Terendah = Jumlah Itemx 1

= 34x1

= 34

Kelas interval = Skor Tertinggi- Skor Terendah

5

= 170-34

5

= 136

5

= 27,2 = 27

6. Prasyarat Uji Analisis

a. Uji Normalitas

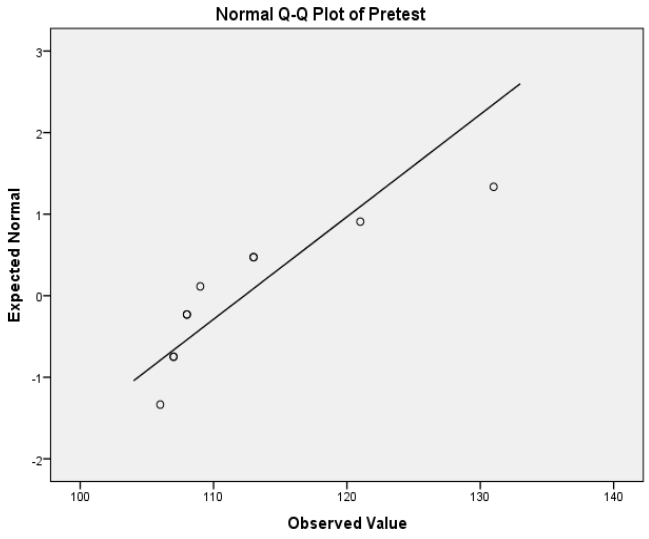
Uji normalitas dilaksanakan Untuk melihat sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas data dengan SPSS 23. Pada pengujian normalitas ini, uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 orang.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika nilai *significance* >0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai *significance* <0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Kenormalitasan data juga dapat dilihat dari normal Q-Q Plot. Uji normalitas dengan normal Q-Q Plot pada dasarnya melihat sebaran titik-titik pada diagram, semakin titik-titik mendekati garis diagonal

maka dapat disimpulkan data terdistribusi normal, sebaliknya jika titik-titik menjauhi garis diagonal maka dapat disimpulkan data terdistribusi tidak normal.

Tabel 3.8
Uji Normalitas *Pretest*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.265	10	0.045	0.765	10	0.005
Postest	0.232	10	0.135	0.879	10	0.127
a. Lilliefors Significance Correction						

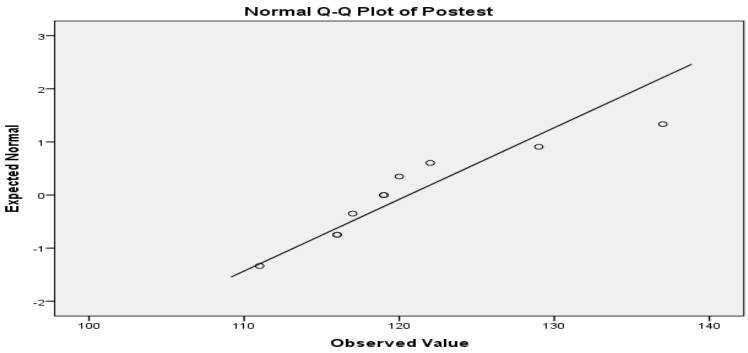


Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance pretest* menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,005) yang berartilebih besar dari *alpha* (0,05). Dari *Normal Q-Q Plot of Pretest* juga terlihat bahwa

titik-titik menyebar menjauhi garis diagonal. Dari tabel dan diagram di atas dapat dikatakan bahwa data dari nilai *pretest* berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal, maka datanya dinyatakan normal. Sama halnya dengan hasil *pretest*, data hasil *postest* juga dilakukan uji normalitas dengan menggunakan analisis SPSS 23 untuk melihat data tersebut terdistribusi normal atau tidaknya.

Tabel 3.9
Uji Normalitas *Postest*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.265	10	0.045	0.765	10	0.005
Postest	0.232	10	0.135	0.879	10	0.127
a. Lilliefors Significance Correction						



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance posttest* menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,127) yang berartilebih besar dari *alpha* (0,05) sedangkan *significance*

*posttest*menggunakan *Lilliefors* memiliki nilai (0,232) yang berarti lebih besardari *alpha* (0,05). Dari *Normal Q-Q Plot of posttest* juga terlihat bahwatitik-titik menyebar semakin dekat menuju garis diagonal. Dari tabel dan diagram diatas dapat dikatakan bahwa data *posttest* menunjukkan pola berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data atau disebut juga dengan uji kesamaan data, uji ini dilakukan menggunakan perhitungan SPSS 23, data disebut homogen apabila nilai sig lebih besar dari taraf nyata α=0,05 dan dari hasil perhitungan jika diperoleh nilai sig < α = 0,05 maka data tersebut tidak homogen, uji homogenitas dapat menggunakan uji barlett dengan bantuan SPSS.

Uji homogenitas dilaksanakan untuk melihat kesamaan data, atau disebut juga dengan uji kesamaan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ialah apabila *significance* <0,05 maka dikatakan bahwa dari kelompok populasi data adalah tidak sama. Sebaliknya jika *significance* > 0,05 maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah sama. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan program komputer SPSS versi 23 untuk mengungkap homogen atau tidaknya populasi data. Seperti yang digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.0
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest-Postest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.053	1	18	0.820

Dari hasil pengolahan data di atas dapat diketahui Sig. 0,820 sehingga dapat dikatakan bahwa hasil pengolahan SPSS diperoleh signifikansi > 0,05. Maka distribusi data nilai *pretest* dan nilai *posttest*homogen atau sama. Jadi dapat dikatakan bahwa subjek penelitian sama, maka kedua kelompok data tersebut adalah sama.

c. Uji Realibilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Menurut Wright-stone bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan pertama dengan tensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrumen yang sama.

Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan SPSS 23, dimanateknik ini digunakan untuk menentukan apakah

suatu instrument penelitian reliabel atau tidak, dan bila jawaban responden berbentuk skala.[96] Hasil realibitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.741	0.939	60

7. Uji Hipotesis

a. Uji *Wilcoxon*, analisa ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi siswa dengan menggunakan SPSS 20. Teknik analisa ini juga bertujuan untuk mencari dan mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

b. Memberikan interpretasi terhadap z dengan rumus sebagai berikut:

df=(N-1)

[96]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal .180.

Keterangan:

df= keterangan nilai dengan melihat tabel z

N= number of cases

Maka dapat dihitung harga z tabel pada α=0,05, jika z hitung sama besar atau lebih besar dari z tabel maka Ho ditolak. Berarti ada perbedaan yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum atau sesudah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif. Jika z hitung lebih kecil dari z tabel maka Ho diterima berarti tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum atau sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman, pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu berupa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Peneliti menggunakan instrument yaitu angket.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Bagian ini memaparkan pendeskripsian data dari instrumen yang digunakan, berikut ini data yang telah diperoleh:

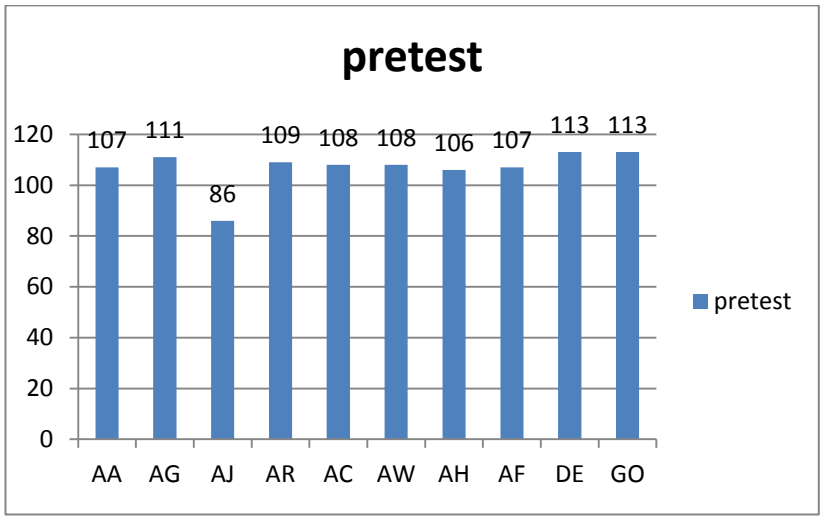
1. **Profil siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi sebelum diberikan perlakuan**

Tabel 4.1
Data*pretest*perilakuprokrastinasiakademik

No	Kode/Inisial	Skor	Keterangan
1	AA	107	Sedang
2	AG	111	Sedang
3	AJ	86	Tinggi
4	AR	109	Sedang
5	AC	108	Sedang
6	AW	108	Sedang
7	AH	106	Sedang
8	AF	107	Sedang
9	DE	113	Sedang
10	GO	113	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel sebelum diberikan perlakuan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa 1 orang berada dalam kategori tinggi, 9 orang siswa tingkat perilaku prokrastinasi akademiknya berada pada kategori sedang. Untuk

melihat hasil grafik pada *pretest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.1
Grafik hasil *pretest* perilaku prokrastinasi akademik

Penjelasan lebih lanjutnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *pretest* perilaku prokrastinasi akademik kelompok sampel berikut:

Tabel 4.2
FrekuensiKategorperilaku prokrastinasi akademiksebelumMengikuti*Treatment*
N=10

No	Interval Skor	Kategoriperilakuprokrastinasi akademik	F	Persentase %
1	<61	Sangat Tinggi	0	0
2	62-89	Tinggi	1	10%
3	90-117	Sedang	9	90%
4	118-145	Rendah	0	0%
5	≥146	Sangat Rendah	0	0
			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas hasil sebelum diberi perlakuan 1 orang siswa perilaku prokrastinasi akademiknya dengan kategori Tinggi, 9 orang siswa perilaku prokrastinasi akademikya dengan ketegori Sedang.

Kemudian untuk rata-rata nilai *pretest* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.3
Hasil*Pretest*Prokrastinasi Akademik

Statistics		
Pretest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		106.80
Std. Error of Mean		2.439
Median		108.00
Mode		107[a]
Std. Deviation		7.714
Variance		59.511
Skewness		-2.552
Std. Error of Skewness		0.687
Range		27
Minimum		86
Maximum		113
Sum		1068
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku

prokratinasi akademik siswa, tingkat prokratinasi akademik siswa tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 106,80. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 10 orang selalu menunda setiap pekerjaannya.

2. Profil siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan

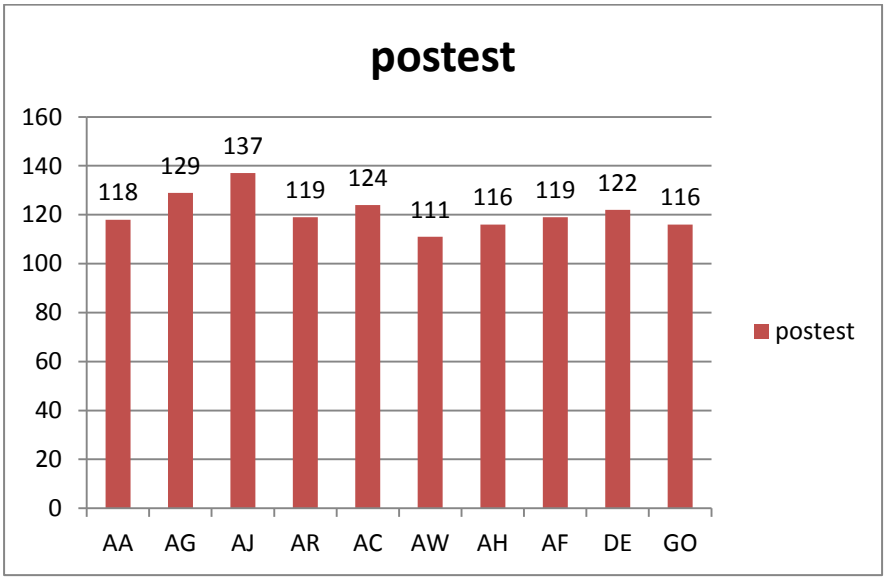
Tabel 4.4
Data *posttest*Perilaku Prokrastinasi Akademik

No	Kode/Inisial	Skor	Keterangan
1	AA	118	Rendah
2	AG	129	Rendah
3	AJ	137	Rendah
4	AR	119	Rendah
5	AC	124	Rendah
6	AW	111	Sedang
7	AH	116	Sedang
8	AF	119	Rendah
9	DE	122	Rendah
10	GO	116	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa skor perilaku prokratinasi akademik siswa meningkat, artinya perilaku prokatinasi akademik siswa menurun, terlihat dari peningkatan skor angket semakin meningkat skor yang diperoleh semakin menurun perilaku prokratinasi akademik siswa. Siswa tidak banyak lagi menunda setiap pekerjaannya, berusaha melakukan pekerjaan terutama pekerjaan

sekolah tepat pada waktunya, semua siswa berada kategori sedang sebanyak 10 orang.

Untuk melihat hasil grafik pada *posttest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.2

Grafik hasil *posttest* perilaku prokratinasi akademik

Penjelasan lebih lanjutnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *postest* kelompok sampel berikut:

Tabel 4.5
Frekuensi Kategori perilaku prokratinasi akademik setelah diberikan perlakuan
N=10

No	Interval Skor	Kategoriperilakuprokrastinasi akademik	F	Persentase %
1	<61	Sangat Tinggi	0	0
2	62-89	Tinggi	0	0%
3	90-117	Sedang	3	30%
4	118-145	Rendah	7	70%0

5	≥146	Sangat Rendah	0	0
			10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas maka dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan maka 7 siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori rendah perilaku prokratinasi akademik. Artinya skor meningkat setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa.

Kemudian untuk rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.6
Hasil *posttest*perilaku prokratinasi akademik

Statistics		
Postest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		121.10
Std. Error of Mean		2.350
Median		119.00
Mode		116[a]
Std. Deviation		7.430
Variance		55.211
Skewness		1.081
Std. Error of Skewness		0.687
Range		26
Minimum		111
Maximum		137
Sum		1211
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *posttest* yaitu setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa skor perilaku prokratinasi akademik siswa, perilaku prokratinasi akademik siswa tergolong ke dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 121,10. Artinya sampel yang diberikan *posttest* sebanyak 10 orang sudah kurang mengalami perilaku prokratinasi akademik.

3. Perbandingan Profil Perilaku Prokratinasi Akademik siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang penulis lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok eksperimen tentang perilaku prokratinasi akademik siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

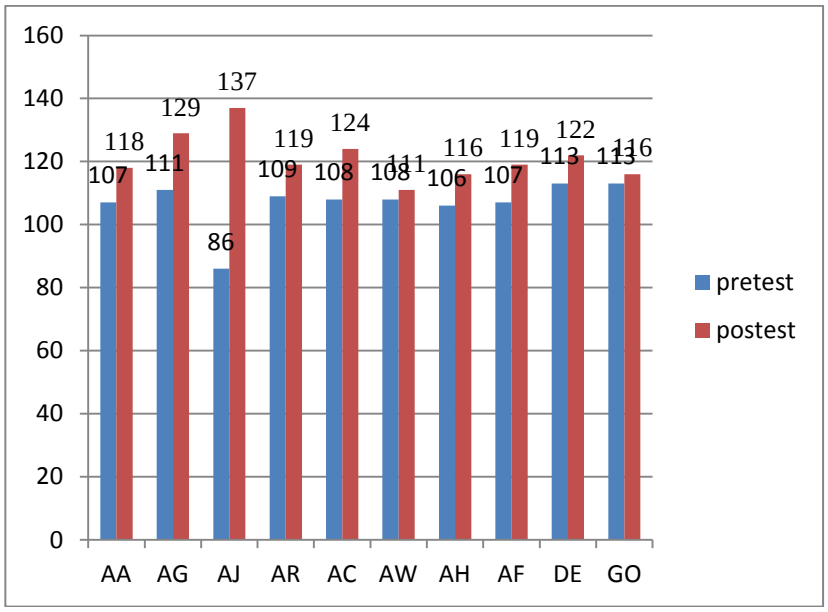
Tabel 4.7
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tentang Perilaku Prokratinasi Akademik

No	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	AA	107	Sedang	118	Rendah
2	AG	111	Sedang	129	Rendah
3	AJ	86	Tinggi	137	Rendah
4	AR	109	Sedang	119	Rendah
5	AC	108	Sedang	124	Rendah
6	AW	108	Sedang	111	Sedang
7	AH	106	Sedang	116	Sedang
8	DF	107	Sedang	119	Rendah
9	DE	113	Sedang	122	Rendah
10	GO	113	Sedang	116	Sedang
Jumlah		**1068**		**1211**	
Mean		**106,80**		**121.10**	
Nilai Tertinggi		**113**		**137**	
Nilai Terendah		**86**		**111**	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa menurun setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa skor perilaku prokratinasi akademik siswa, hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan jumlah skor tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa 1068 dengan mean 106,80, sedangkan setelah diberikan perlakuan jumlah skornya menjadi meningkat menjadi 1211 dengan mean 121,10 dengan selisih peningkatan skor dari 1068 ke 1211 adalah 143. Artinya terdapat

perubahan perilaku prokratinasi akademik siswa, dengan peningkatan skor tersebut memperlihatkan prokratinasi akademik siswa menurun.

Grafik 4.3
Grafik hasil *pretest* dan *posttest* perilaku prokrastinasi akademik siswa



Dari grafik di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dapat mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa skor perilaku prokratinasi akademik siswa, itu terlihat dari semakin meningkatnya hasil skor *posttest* yang diperoleh siswa, karena dalam penelitian ini semakin tinggi skor yang diperoleh siswa maka semakin berkurang tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa, ini dapat dilihat dari kategori skor perilaku prokratinasi akademik siswa.

.

B. Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon.* Tujuan uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 22.00. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika Sig > α (0,05) maka Ha ditolak dan jika Sig < α (0,05) maka Ha diterima.

Secara lengkap uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.8
Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test Statistics[a]	
	Postest - Pretest
Z	-2.807[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig. *p-value* 0,005 < α (α =0,05) yang artinya H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diatas maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o di tolak dengan hipotesis yang di ajuakan:
Ho ditolak jika nilai probabilitas <0,05 berarti terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa.

Jika H_o diterima apabila nilai probabilitas >0,05 berarti tidak terdapat keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokratinasi akademik siswa.

Tingkat perilaku prokratinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto.

C. Pembahasasan

Hasil pengolahan data diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 106,80. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 10 orang selalu menunda setiap pekerjaannya.

Hasil pengolahan data diketahui bahwa *posttest* dengan jumlah sampel 10 orang setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok dengan menggunakan dengan teknik penguatan positif, tingkat perilaku prokrastinasi siswa tergolong kedalam kategori sedang dengan skor rata-rata 121,10.. Artinya sampel sebanyak 10 orang yang diberikan *posttest* sudah jarang menunda-nunda pekerjaannya.

Perubahan pada hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan yaitu yaitu layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif menunjukkan bahwa layanan ini dapat mengurangi perilaku

prokrastinasi siswa. Hal ini juga sesuai dengan tujuan layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik diperlukan suatu teknik yang sesuai untuk membantu permasalahan siswa. Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu peserta kelompok untuk memecahkan masalah. Konseling kelompok anggota kelompok tidak hanya mendapatkan wawasan tetapi berlatih keterampilan baru yang lebih baik di dalam kelompok.[97]

Dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat terlihat adanya penurunan rata-rata yang kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang di ajukan diterima dan dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest,* apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya 2.807, nilai sig atau*p-value* sebesar 0,005<0,05. Apa bila nilai *p-value* <0,05maka Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya ada perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan konseling konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif.

[97] Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 2017, hal. 63-64

Hasil pengujian hipotesis untuk *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, sehingga tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang setelah diberikan perlakuan yaitu penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa telah tercapai. Karena dalam penelitian ini telah diperoleh hasil bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

Adapun *treatment* yang diberikan untuk mengaatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa ini dilakukan sebanyak masing-masing 5 kali dan diberikan *posttest* sebagai pengukuran. Pada penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik terkait dengan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik (RPL terlampir).

Penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dilaksanakan sesuai dengan topik yang telah ditentukan peneliti yaitu tentang siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang ikut dalam kegiatan konseling kelompok berjumlah 10 0rang dengan

inisial Aa,Ag,Aj,Ar,Ac,Aw,Ah,Af,De,Go. Yang direkomendasikan oleh guru bimbingan konseling yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Pelaksanaan konseling peneliti memperkenalkan diri dan melakukan pendekatan kebapa siswa dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan agar siswa terbuka kepada peneliti, dalam proses konseling peneliti juga menjelaskan asas-asas yang terkandung dalam layanan konseling kelompok agar siswa tidak merasa takut akan masalah yang mereka alami.

Pelaksanaan konseling selanjutnya peneliti mengangkat sebuah topik tugas yang akan dibahas dalam proses layanan konseling kelompok yaitu dengan mengangkat topik tentang perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti menjelaskan apa itu perilaku prokrastinasi akademik dan cirri-ciri prokrastinasi akademik beserta dampak negatif dan positif dari perilaku yang dilakukan siswa. Pada saat proses konseling kelompok peneliti bertanya kepada masing-masing siswa terhadap perilaku yang sering mereka lakukan, sehingga terdapat beberapa siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik baik itu disengaja ataupun tidak disengaja. Beberapa siswa mengalami perilaku sengaja menunda-nunda tugas sekolah dan sebagian siswa mengalami kekurangan waktu dan lalai dalam membuat *deadline* tentang tugas yang akan dikumpulkan ke sekolah. Pada saat konseling kelompok ini peneliti membahas tentang siswa yang menunda-nunda pengumpulan tugas sekolah, siswa berinisial AJ,GO dan AW mengatakan bahwa perilaku keterlambatan dalam pengumpulan tugas

ini sering terjadi mereka lakukan dengan alasan karena mereka sering bosan dengan tugas yang banyak dan malas mengerjakan tugas sekolah karena mereka lebih senang bermain sehingga kewajiban mereka dalam mengerjakan tugas sering lupa dan terlambat untuk mengumpulkannya karena belum selesai mereka kerjakan. Mereka tau kalau perilaku yang mereka lakukan itu akan merugikan mereka, akan tetapi karena mereka lelah dan bosan mengerjakannya akhirnya tugas yang guru berikan semakin hari-semakin menumpuk dan harus terlambat untuk mengumpulkan tugas ke sekolah.

Pelaksanaan konseling selanjutnya membahas tentang topik yang sama yaitu perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa, pada pelaksanaan konseling kelompok ini peneliti dan siswa membahas tentang masalah perilaku siswa yang kekurangan waktu dan tidak memiliki *deadline* dalam pengumpulan tugas. Siswa yang berinisial Ah,Af,De mengatakan perilaku ini sering terjadi karena waktu yang diberikan tidak sesuai dengan batas pengumpulan tugas sehingga sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Masalah kekurangan waktu ini kerap terjadi kepada mereka karena sebelum pengumpulan tugas mereka mempergunakan waktu penyelesaian tugas tersebut untuk mengobrol terlebih dahulu dengan teman-teman mereka sehingga pada saat waktu batas pengumpulan hampir habis mereka baru mengerjakannya secara terburu-buru.

Pelaksanaan konseling selanjutnya masih membahas perilaku prokrastinasi siswa, dari keterangan siswa AG perilaku prokrastinasi ini sering terjadi kepada dirinya, karena dia tidak membuat *deadline* dan catatan-catatan khusus agar mengetahui kapan tugas sekolah akan dikumpulkan sehingga sering terlambat dan kekurangan waktu pada saat mengerjakan tugas ataupun mengumpulkan tugas ke sekolah. Siswa mengetahui dampak dari perilaku prokrastinasi akademik ini, tetapi mereka masih selalu melakukannya.

Pelaksanaan konseling selanjutnya peneliti memberikan penjelasan dan menyimpulkan masing-masing perilaku yang siswa alami, peneliti juga menjelaskan bagaimana dampak yang akan ditimbulkan dari perilaku yang mereka lakukan, baik itu perilaku disengaja maupun tidak di sengaja sehingga akan mengancam nilai prestasi dan kenaikan mereka. Peneliti mengajak siswa untuk mulai memperbaiki perilaku yang mereka lakukan dengan memberikan beberapa teknik pada saat proses konseling, baik itu senyuman, tepuk tangan dan juga hadiah kepada siswa yang memperbaiki cara belajarnya agar tidak terjadi perilaku seperti yang dilakukan siswa sebelumnya.

Pelaksanaan konseling selanjutnya peneliti melakukan penilaian terhadap proses layanan yang peneliti berikan. Dari apa yang peneliti lihat siswa sudah mulai memperbaiki perilakunya. Peneliti juga berusaha memperkuat siswa agar mereka benar-benar akan berubah dan memperbaiki perilaku prokrastinasi yang dilakukannya baik tugas di

rumah maupun tugas kelompok yang diberikan guru di sekolah agar tidak berdampak pada prestasi belajar siswa.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi yang siswa tunjukkan sengaja mereka lakukan karena bosan, malas, tidak memiliki *deadline* dan kekurangan waktu saat menyelesaikan tugas sehingga terjadi perilaku prokrastinasi akademik sehingga dengan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif siswa lebih semangat dan memperbaiki perilakunya dan mengerjakan tanggung jawabnya sebagai siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif hasil pretest dengan jumlah sampel 10 orang, meannya adalah 106.80 mediannya adalah 108.00 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan. Kemudian variannya adalah 59.511 yaitu varians data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 113 nilai terendah 86 standar deviasi 7.714 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar erornya adalah 2.439 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.
2. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif hasil pretest dengan jumlah sampel 10 orang, meannya adalah 121.10 mediannya adalah 119.00 yang mana ini adalah titik tengah data yang telah diurutkan. Kemudian variannya adalah 55.211 yaitu varians data yang di dapat dari kelipatan standar deviasi, sedangkan nilai tertinggi dalam kelompok ini adalah 137 nilai terendah 111 standar deviasi 7.430 adalah ukuran penyebaran data dari rata-ratanya dan standar erornya adalah 2.350 yang mana ini adalah kesalahan standar untuk populasi yang diperkirakan dari sampel dengan menggunakan ukuran rata-rata.

3. Perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* diketahui dari hasil nilai uji Z (*Wilcoxon)* menunjukkan perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest.* Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar -5.005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig *p-value* sebesar 0,005 < α (α =0,05) yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Kepala sekolah

   Hendaknya kepala sekolahmenyediakan ruangan khusus buat guru bimbingan konseling agar proses kegiatan layanan efektif dan efisien dan juga asas-asas dalam proses konseling terjaga.

2. Guru Bimbingan Konseling

   Hendaknya melakukan proses layanan konseling kepada siswa dengan menggunakan teknik-teknik khusus agar siswa lebih senang dan bersemangat melakukan kegiatan yang berhubungan untuk menunjang penambahan wawasan siswa di sekolah maupun luar sekolah.

3. Kepada peneliti lain

   Agar lebih memperkaya penelitian mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam

mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga diperoleh temuan-temuan yang semakin menguatkan pentingnya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik penguatan positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. 2013, *ManajemenPenelitian*, (Jakarta:Rineka Cipta,)

Achmad Juntika Nurikhsan. 2006, *Bimbingan dan Konseling dalam Bidang Latar Kehidupan*. (Bandung:PT Rafika Aditama,).

A.Muri Yusuf, 2014 *Metodologi Penelitian(kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan),* (Padang: UNP Press).

BaradjaUmar. 1987 *TerjemahanKitabAkhlaqi Lil BanatiJuz 1,* (Surabaya: Cv. Ahmad Nabhan,).

BunginBurhan. 2016, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta:Jakarta Putra Grafika,)Cet.2.

Ghufron M. Nur & RiniRisnawita S. 2011 *Teori-teori psikologi*.(Jogjakarta : penerbit Ar-Ruzz Media,).

Http//Andrisoesilo.blogspot.com/2015/11/*jenis-jenis teknik dalam konseling kelompok*.html

Jonathan Sarwono, 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu)

Lumonga Namora lubis. 2011, *MemahamiDasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik,* (Jakarta: Kencana,).

Muhmadi Marsilia, Ibnu. . *Jurnal bimbingan dan konseling. Perubahan perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik token okonomi pada siswa kelas X TP SMKN 1 WONOASRI Kabupaten medium.*

Mujiyati. 2015, *Jurnal fokus konseling*. Mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa melalui teknik *token ekonomi*. .

MuriA.Yusuf. 2014, *Metodologi Penelitian (kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan)***,** (Padang: UNP Press,).

Ormrod Jeanne Ellis. 2008 ,*Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. (tidak diketahu: Erlangga,). \Etwi Bintari

Medha.*Teknik Penguatan Positif dalam Mengurangi Perilaku Off Task di Sekolah Dasar Negeri Kaliasin*, (Surarabaya: Universitas Negeri Surabaya).

M. Edi Kurnanto.2014, Konseling Kelompok. (Bandung:Alfabeta)

Namora Lumongga Lubis 2011, *Memahami dalam Teori dan Praktik*., (Jakarta:Kencana,)

Prayitno Elida. 2007, *KonselingKelompok*. (Padang:FIP-UNP,).

Prayitno, *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan.*(Jakarta:PT Gramedia Widia Sarana Indonesia, Tanpa diketahui)

Puswanti. 2014, Universitas Ahmad Dahlan, *"Upaya mereduksi prokrastinasi melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK* vol. 3, No.1,

Ramayulis dan Mulyadi. 2016, *Bimbingan dan Konseling Islam di madrasah dansekolah*. (Jakarta:PenerbitKalamMulia,)

Sarwono Jonathan. 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta:GrahaIlmu,)

Sholikhah Dwi Linda, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri. 2017, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa.

Slamet Santosa.2006 *Dinamika Kelompok*. (Jakarta:Bmi Aksara,). Hal. 5-6

Sugiyono. *2016, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*), (Bandung:Alfabeta,).

Sumiar Wulan, Yusmansyah, Redi Eka Andriyanto. 2017 Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. (Bandar lampung: FKIP Universitas Lampung,).

Surya brata Sumadi. 2012, *Metode Penelitian.* (Jakarta:RajaGrafindo Persada,).

Sylviarimm. 1997, *Why Kids Get Poor Grades* Mengapa Anak Pintar Memperoleh Nilai Buruk, (Jakarta: PT Grasindo,).

Sumadi Suryabrata, 2012, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada)

Suharsimi Arikunto, 2013 *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta)

Suharsimi Arikunto, 2000 *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta)

Sudjono,2002 *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito)

Tohirin. 2013, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. (Jakarta:Rajawali Pers,)

Uno B.Hamzah. 2010 *Teori Motivasi dan Pengukurannya : Analisis di Bidang Pendidikan*,(Jakarta : BumiAksara,)

Wawancara dengan guru BK, Wali Kelas, Staff Sekolah dan siswa, pada tanggal 18 April 2019.

Wawancara dengan guru BK, Wali Kelas, Staff Sekolah dan siswa, pada tanggal 18 April 2019.

You ji. 2017 *dalam Jurnal Linda* Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Imam Tajri, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. .