

MERUBAH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI PENDEKATAN KONSELING BEHAVIOR TEKNIK PENGHAPUSAN (EXTINCTION) PADA SISWA KELAS XII MM I CENDEKIA MADIUN

Peni Arsintasari^{1*}, Ibnu Mahmudi², Suharni³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

email : *sintapeniaja99@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
Perilaku Prokrastinasi, Konseling Behavior Teknik Penghapusan (<i>Extinction</i>)	Prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan menunda secara sengaja dalam pengerjaan tugas dan terlambat dalam pengumpulan tugas tersebut. Sehingga tugas terus bertambah membuat siswa semakin malas dalam mengerjakan tugas, hal tersebut dapat mempengaruhi nilai karakter dan akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (<i>extinction</i>) guna merubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MM 1 SMK Cendekia Madiun. Dalam rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan metode <i>pre-experimental designs (nondesigns) one group pretest-posttest design</i> , dengan populasi siswa kelas XI MM I SMK Cendekia Madiun dan pengambilan sample menggunakan <i>sampling Purposive</i> . Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pendekatan konseling behavior Teknik penghapusan (<i>extinction</i>) guna merubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MM 1 SMK Cendekia Madiun.
<i>Procrastination Behavior, Behavior Counseling Removal Extinction</i>	<i>Academic procrastination is an activity to intentionally delay in completing assignments and being late in collecting these assignments. So that the task continues to increase making students more lazy in doing assignments, this can affect their character and academic values. This study aims to determine whether there is an effect of the behavioral counseling approach with the removal technique (extinction) in order to change the behavior of academic procrastination in class XI MM 1 SMK Cendekia Madiun. In this research design using an experimental approach with the method of pre-experimental designs (nondesigns) one group pretest-posttest design, with a population of class XI MM I SMK Cendekia Madiun and sampling using purposive sampling. The results of this study showed the effect of behavioral counseling approach with removal techniques (extinction) to change the behavior of academic procrastination in class XI MM 1 SMK Cendekia Madiun.</i>

PENDAHULUAN

Pada dasarnya siswa belum memahami atau mengetahui dampak yang akan dirasakan apabila tidak merubah perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Menurut Astuti (2021) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda atau benar-benar menghindari pekerjaan yang harus diselesaikan. Prokrastinasi akademik merupakan kombinasi dari: (1) ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas, (2) ketidak mampuan untuk menunda kepuasan, (3) menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal terhadap keadaan dirinya. Sedangkan menurut Steel, 2007 (dalam Asri, 2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak prestasi akademik. Sedangkan menurut Wolters, 2003 (dalam Zahra, 2015) prokrastinasi didefinisikan sebagai kegagalan dalam melakukan kegiatan akademik dalam jangka

waktu yang diinginkan atau menunda untuk menyelesaikan tugas sampai akhir kegiatan (Kadafi, Ramatus and Desy, 2018, 2019). Selanjutnya menurut Knaus (dalam Munawaroh, 2017) Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin, yaitu “procrastinare” yang berasal dari kata “pro” (*forward*) dan “crastinus” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas.

Menurut Solomon L. J & Rothblum, 1984 (dalam Ramadhan, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) Terlambatnya dalam mengerjakan tugas, (2) Menunda belajar saat menghadapi ujian, (3) Menunda kegiatan membaca, (4) Menunda untuk menghadiri tatap muka, dan (5) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. Selanjutnya pendapat dari Wulan (2014) faktor yang mempengaruhi meliputi faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik atau kondisi psikologis individu. Selain itu terdapat faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Hal ini dapat dilihat dari pengakuan siswa yang mengungkapkan bahwa tugas yang diberikan kurang dipahami oleh siswa, merasa bahwa tugas yang diberikan oleh guru terlalu sulit untuk dikerjakan, membuat siswa merasa malas dan mengulur waktu atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas tersebut, membuat tugas semakin menumpuk. Berdasarkan pengungkapan siswa dapat dimaknai bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa adalah penundaan dalam mengerjakan tugas. Sehingga membuat tugas semakin menumpuk dan kurang optimal dalam pengumpulan tugas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (*extinction*) dengan bentuk layanan konseling kelompok. Menurut Sementara itu Winkel, 2004 (dalam Anggriana, 2020) menyatakan bahwa konseling behavioristik berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian bersifat Psikologis, yaitu: (a) Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek, (b) Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkahlakunya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri, (c) Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkahlaku yang baru melalui proses belajar, dan (d) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain, dan dirinyapun dipengaruhi oleh perilaku orang lain. Selanjutnya menurut Fariyah dan Alfahani (2021) teknik penghapusan (*extinction*) adalah suatu strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas. Sedangkan menurut Marlina (2011) teknik penghapusan (*extinction*) merupakan menghapus respon atau mengurangi, mengeliminasi perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih baik lagi.

Akibat yang muncul apabila perilaku prokrastinasi akademik tidak segera ditangani maka dapat berakibat pada penurunan nilai karakter dan nilai akademiknya, dikarenakan seringnya tidak mengerjakan tugas dan terlambat dalam pengumpulan tugas, sehingga membuat siswa kurang maksimal dalam memahami materi dan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Jika permasalahan tersebut tidak segera ditemukan solusi dan pemecahannya maka siswa akan mengulang ulang kesalahan yang sama dikhawatirkan akan menghambat belajar, dan prestasi akademik siswa dan dikhawatirkan siswa akan mengulang ulang kesalahan yang sama dan memberikan dampak yang kurang baik dalam akademiknya.

Upaya yang telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling seperti melakukan *Home Visit* ke rumah siswa yang seringkali tidak menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, seringkali terlambat masuk sekolah. Namun tindakan tersebut kurang efektif dikarenakan tidak semua siswa yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik mendapatkan pelayanan yang sama. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (*extinction*) dengan bentuk layanan konseling kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (*extinction*) dapat merubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MM 1 SMK Cendekia Madiun Tahun Pelajaran 2021/2022. Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran mengenai merubah perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI MM I SMK Cendekia Madiun.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-experimental designs one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan *One group pretest-posttest design*, yaitu perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa XI MM I SMK Cendekia Madiun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling Purposive*. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam hal penundaan dalam menyelesaikan tugas, mengumpulkan tugas lebih dari waktu yang telah ditentukan oleh guru, Lebih memilih mengerjakan aktivitas lain dari pada menyelesaikan tugas, Seringkali beralasan lupa apabila diberi tugas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian merubah perilaku prokrastinasi akademik melalui pendekatan konseling *behavior* teknik penghapusan (*extinction*) menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode statistik korelasional dengan rumus kolerasi *product moment* dan rumus uji *wilcoxon* secara manual, karena data yang terkumpul berupa data interval. Menurut Wulan (2014) rumus uji *wilcoxon* adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{N(N+1)}{4} \right]}{\sqrt{\frac{N(N+1)(2N+1)}{24}}} - \text{ties}$$

Keterangan:

T = Jumlah rangking bertanda terkecil

N = banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan berbeda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner data diatas dengan 7 sampel maka diperoleh hasil perhitungan data perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment* dengan penerapan pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (*extinction*) yaitu jumlah nilai sebesar 830, nilai mean sebesar 118 nilai median sebesar 118,25 modus yang muncul adalah 119, dan standar deviasinya adalah 1,364. Selain itu dapat dilihat nilai tertinggi sebesar 124 dan nilai terendah 112.

Berdasarkan hasil perhitungan kuesioner data diatas dengan 7 sampel maka diperoleh hasil perhitungan data perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment* dengan penerapan pendekatan konseling behavior teknik penghapusan (*extinction*) yaitu jumlah nilai sebesar 620, nilai mean sebesar 90 nilai median sebesar 91,5 modus yang muncul adalah 102,3 dan standar deviasinya adalah 2,44. Selain itu dapat dilihat nilai tertinggi sebesar 110 dan nilai terendah 62.

Berdasarkan hasil analisis data uji *Wilcoxon* adalah nilai signifikasnsi $0,018 < 0,05$ dan nilai $Z -2,371 < 2$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial. Dan pada negative rank terdapat N 7 yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat penurunan dari pre-test ke nilai post-test. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan konseling behavior teknik penghapusan

(*extinction*) efektif terhadap merubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa XI MM 1 SMK Cendekia Madiun.

SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah didapatkan, maka penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan konseling *behavior* teknik penghapusan (*extinction*) dapat merubah perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK Cendekia Madiun Tahun Pelajaran 2021/2022. Hasil prokrastinasi ditinjau dari aspek sebagai berikut: (1) Penundaan dalam mengerjakan tugas, (2) mengumpulkan tugas lebih dari waktu yang ditentukan oleh guru, (3) lebih memilih mengerjakan aktivitas lain dari pada menyelesaikan tugas, dan (4) seringkali beralasan lupa apabila diberi tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriana Martika T. 2020. Praktik Bimbingan dan Konseling Model-Model Konseling.
- Asri Novariang Dahlia. (2018). Prokrastinasi Akademik Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan *Self-Regulated Learning*. Madiun. UNIPMA PRESS.
- Astuti Yuli dkk. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol. 4. No. 2. Hal. 173
- Farihah & Aflahani. 2021. Pengaruh Modifikasi Perilaku Penghapusan (*Extinction*) Pada Perilaku Membanting Pintu & Melempar Barang Saat Marah Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Lentera Anak*. Vol. 02 No. 02. Hal 45
- Kadafi, A., Ramatus, M. R. and Desy, R. N. K. (2018) 'Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa melalui Bimbingan Kelompok Islami', *Jurnal EDUKASI (Media Kajian Bimbingan dan Konseling)*, 4(2), pp. 181–193. Available at: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/3882>.
- Kadafi, A., Ramatus, M. R. and Desy, R. N. K. (2019) 'Internalisasi Nilai Religius Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik', in *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*. Madiun: LPPM Universitas PGRI Madiun, pp. 140–144. Available at: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/779>.
- Marlina. 2011. Aplikasi Metode *Aplied Behavior Analysis* Untuk Mengurangi Perilaku Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*). *Jurnal Insania*. Vol. 16 No. 1. Hal 46
- Munawaroh Laely M dkk. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1. Hal. 26
- Ramadhan Pangersa R & Winata Hendri. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement). *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. Vol. 1 No. 1. Hal. 156
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta cv. Bandung
- Wulan Noor Dyah dkk. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*. Vol. 5 No. 1. Hal. 59-60
- Zahra Yuana & Hernawati Neti. (2015). Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja Di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. Vol. 8 No. 3. Hal. 164