

Pengembangan Bimbingan Berbasis E-Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Sindy Claudia Br Pelawi^{1*)}, Nyoman Dantes², Luh Putu Sri Lestari³

¹²³Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: Sindybrpelawi@gmail.com

Received Maret 05, 2022;

Revised April 20, 2022;

Accepted Mei, 2022;

Published Online Mei, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *This study aims to develop, test the content validity, practicality of the guidebook and determine the effectiveness of the e-counseling-based guidance book with behavioral counseling theory and positive reinforcement techniques to reduce academic procrastination in students of SMP Negeri 6 Singaraja. The development procedure uses the 4D model proposed by Thiagarajan. The data in this study were collected using an academic procrastination scale which includes aspects including: 1) fear of mistakes, 2) fear of success, 3) fear of defeat, 4) fear of separation and intimacy, fear of separation and fear of intimacy). . The sample in this study were 7 students who had high academic procrastination behavior. The data analysis technique used is data analysis of the product content of the guidebook, the practicality test of the guidebook and the test of the effectiveness of the guidebook. The results showed that: 1) The assessment of the guidebook involving 3 Undiksha FIP lecturers and 2 BK teachers at SMP 6 Singaraja got the results of CVR = 22 and CVI = 0.98, 2) Practicality Test Guide involving 10 BK teachers from SMP Negeri 1, SMP Negeri 2 and SMP 6 Singaraja, the results obtained were 90.62% in the Very Practical category. 3) The effectiveness test that has been carried out using 7 students, the significance price of the pre-test score and the post-test score of 0.42 and 0.09, the significance price is 0.05. Suggestions for future researchers, there is a need for further development research on e-counseling-based guidance guidebooks for old aspects that can be changed to the latest aspects so that they are in accordance with the circumstances and development of junior high school students. Recommendations to other researchers using self-management techniques.*

Keywords: *Guidebook, Behavioral Counseling, Academic Procrastination, 4D*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan, menguji validitas isi, kepartkisan buku panduan dan mengetahui efektivitas buku panduan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Prosedur pengembangan menggunakan model 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan, (1974). Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang mencakup aspek meliputi : 1) takut pada kesalahan, 2) perasaan takut mencapai keberhasilan, 3) perasaan takut pada kekalahan, 4) ketakutan pada separasi dan intimasi takut pada perpisahan serta takut pada keintiman). Sampel dalam penelitian ini adalah 7 siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data isi produk buku panduan, uji kepraktisan buku panduan dan uji efektivitas buku panduan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Penilaian buku panduan dengan melibatkan

3 dosen FIP Undiksha dan 2 guru BK SMP 6 Singaraja mendapatkan hasil CVR=22 dan CVI = 0,98, 2) Panduan Uji kepraktisan melibatkan 10 guru BK dari SMP Negeri 1, SMP Negeri 2 dan SMP 6 Singaraja, hasil yang didapatkan adalah sebesar 90,62% pada kategori Sangat Praktis. 3) Uji Efektivitas yang telah dilakukan dengan menggunakan 7 peserta didik, harga signifikasi skor pre- test dan skor post-test sebanyak 0,42 dan 0,09 harga signifikasi tersebut lebih besar 0,05. Saran bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya penelitian pengembangan lebih lanjut mengenai buku panduan bimbingan berbasis e-konseling untuk aspek-aspek lama bisa diganti ke aspek terbaru sehingga sesuai dengan keadaan dan perkembangan siswa SMP, Rekomendasi pada peneliti lain menggunakan teknik self manajemen.

Kata kunci: *Buku Panduan, Konseling Behavioral, Prokrastinasi Akademik, 4D*

How to Cite: Sindy Claudia Br Pelawi^{1*)}, Nyoman Dantes², Luh Putu Sri Lestari³. 2022. Pengembangan Bimbingan Berbasis E-Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. JBKl, 7 (1): pp. 00-00, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana bagi peserta didik untuk mencapai keberhasilan dan mengembangkan potensi di masa yang akan datang. Pada hakikatnya hal tersebut mengisyaratkan bahwa “tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi peserta didik untuk membentuk manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang mahaEsa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Kenyataan yang terjadi dilapangan, melalui kegiatan wawancara dengan salah satu guru Bk dan observasi di SMP Negeri 6 Singaraja, ditemukan bahwa tidak semua peserta didik memiliki pengelolaan belajar yang baik, hal ini dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar peserta didik. Salah satu masalah yang dialami peserta didik di sekolah adalah penundaan tugas. Dalam bidang psikologi melakukan penundaan tugas dikenal dengan istilah Prokrastinasi Akademik.

Sebagaimana yang telah diuraikan bahwa prokrastinasi berpengaruh pada keberhasilan dan kesuksesan proses belajar peserta didik, untuk itu bimbingan dan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik. Dengan hal itu upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam bidang belajar pada peserta didik maka perlu adanya sebuah alternatif pemecahan masalah, konseling behavior merupakan “bentuk adaptasi dari aliran behavioristik, yang menekankan pada perilaku yang tampak.” Dalam hal ini peneliti memberikan bantuan melalui konseling behavioral dengan menggunakan teknik dalam pembentukan tingkah laku. Penguatan positif merupakan “pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Melalui pemberian penguatan positif, maka perilaku yang diinginkan itu akan ditingkatkan atau diteruskan.”

Diketahui guru Bk di sekolah SMP Negeri 6 Singaraja belum mempunyai buku panduan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, peneliti ingin mengembangkan produk buku panduan berbasis e-konseling yang tujuannya sebagai alternatif bantuan disekolah SMP Negeri 6 Singaraja. Dalam menyikapi hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan buku panduan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D) . Penelitian ini melibatkan subjek yaitu 3 orang dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling (ahli media dan ahli isi/konten), 2 Orang Guru BK yang bertugas di SMP Negeri 6 Singaraja. Dalam penelitian ini juga melibatkan sebanyak 28 orang siswa di kelas VIII yang akan diberikan kuesioner untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Dari analisis yang dilakukan ditemukan 7 orang siswa yang sesungguhnya yang mengalami prokrastinasi akademik yang selanjutnya dijadikan sebagai subjek dalam uji coba inti. Untuk uji kepraktisan buku panduan digunakan 10 guru BK, sedangkan untuk uji efektivitas buku panduan digunakan 7 orang siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode Angket. Metode Angket (daftar pertanyaan) merupakan cara akumulasi informasi yang dilakukan dengan membagikan kelengkapan pertanyaan tercantum pada individu untuk dijawab (Sugiyono, 2015). "Penelitian ini juga menguji Validitas Isi suatu butir pernyataan dibuktikan dengan menggunakan Formula Lawshe (1975) tentang Content Validity Ratio (CVR) dan Content Validity Indeks (CVI) dengan menggunakan 5 orang pakar.

Hasil dan Pembahasan

Development Dengan produk yang dikembangkan berupa buku panduan bimbingan berbasis e- konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 6 Singaraja.

Hasil perhitungan CVI dari buku panduan konseling behavioral berbasis e-konseling berdasarkan dari penilaian 5 ahli/pakar adalah 0,98. Hal ini menunjukkan bahwa panduan konseling behavioral e-konseling dengan teknik penguatan positif memiliki indeks validasi isi (CVI) atau keberterimaan (acceptability) dengan kategori Sangat Baik.

Uji kepraktisan Total persentase adalah $(1.087,5\% : 12) \times 100\%$, maka didapatkan rerata persentase sebesar 90,62 % . berdasarkan pada tabel konversi tingkat pencapaian skala 5 hasil tersebut berada pada kategori Sangat Praktis . Sehingga buku panduan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori konseling behavioral dan teknik penguatan positif Untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa ini praktis digunakan oleh Guru BK. Dari hasil perhitungan diperoleh harga effect size sebesar 5,96 mengacu pada kriteria ukuran effect size, maka efek dari pengembangan buku panduan bimbingan berbasis e-konseling dengan teori behavioral dan penguatan positif yang diberikan tergolong Tinggi.

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian pengembangan ini didapatkan Kesimpulan sebagai berikut: 1) Penelitian pengembangan menggunakan model 4D (Four-D), dengan tahapan berikut: Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), Develop (Pengembangan) dan Disseminat (Penyebarluasan). (Thiagarajan, 1974 : 5). 2)Buku panduan yang dihasilkan selanjutnya dilakukan uji pakar/judges dengan melibatkan 3 dosen FIP Undiksha dan 2 guru Bk SMP 6 Singaraja, untuk menguji keberterimaan buku panduan yang telah dibuat, mendapatkan hasil CVR=22 dan CVI = 0,98 menunjukkan panduan . 3) Uji kepraktisan melibatkan 10 guru BK untuk menilai kepraktisan buku panduan yang telah dikembangkan. Rerata persentase yang didapatkan adalah "sebesar 90,62% berdasarkan pada tabel konversi tingkat pencapaian skala 5 hasil tersebut berada pada kategori Sangat Praktis .4) Berdasarkan uji efektivitas yang telah dilakukan dengan menggunakan 7 peserta didik dalam pelaksanaan konseling kelompok kelas VIII – 4 SMP Negeri 6 Singaraja harga signifikasi skor pre-test dan skor post-test sebesar 0,42 Dan 0,09. Harga signifikasi ini lebih besar 0,05, sehingga skor pre-test dan skor post-test berdistribusi normal."

Ucapan Terimakasih

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya penulis bisa menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu. Dan dalam menyelesaikan penelitian ini penulis mengucapkan terima kasih juga pada dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2, yang selalu membimbing, memberikan masukan dan semangat yang tak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Referensi

- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 62–78.
- Akademik. Seminar Nasional Riset Inovatif, 1.
<https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari/article/view/493>
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(3), 226–231.
- Asmuni. (2020). *Jurnal Paedagogy : Jurnal Paedagogy : IkanJurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidik*, 7(4), 281–288. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy>
- Asyari, N. F., & Maharani, C. A. (2019). Penggunaan Konseling Sebaya untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik The Use of Peer Counseling to Reduce The Students ' Academic Procrastination Behavior Tendency.
- Bangun, Nurita Br dan Saragih, Abdul Hasan. (2015). Pengembangan Media Web Bimbingan Konseling. *Jurnal Teknologi Informasi & komunikasi dalam pendidikan*. Vol. 2, No. 1, Juni 2015, p-ISSn: 2355-4983; e-ISSN: 2407-7488
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Press.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Press.
- Dharsana, I Ketut, (2014). *Lampiran RPBK Seri 1 Bimbingan Klasikal*. Siungaraja: BK FIP Undiksha.
- Gading, I. K. (2014). Keefektifan Pelatihan Kendali Diri Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Evaluasi dan Assesmen Pembelajaran. *Bk FIP Undiksha*.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>
- Jatikusumo, M. R. (2018). Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. *Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016*, 101.
- Laswhe. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28, 563-578. <https://doi.org/10.3412/jsb.16.926>
- Maiti, & Bidinger. (1981). Teori Behavioristik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689– 1699.
- Mardhiyyah, R. W., & Indriyani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA. *Fokus Ikip Siliwangi*, 1(4), 159–167.
- Muhamad Asrori, *Metode dan Aplikasi* hal. 109
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Naraswari, I., & Dantes, N., Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of ...*, 9(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/38806>
- Penelitian, M., & Pengembangan, D. A. N. (n.d.). *Metode penelitian dan pengembangan research & development*.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Rokhman, M. K., Sucipto, & Masturi. (2019). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Konseling. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2, 1–10.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Pelawi > <2022>

First Publication Right: JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

