

Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa

Komang Novi Widi Antariyani^{1*}, Ni Ketut Suarni², Gede Nugraha Sudarsana³

¹²³Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: novi.widi@undiksha.ac.id

Received Oktober 10, 2022;

Revised November 20, 2022;

Accepted November, 2022;

Published Online Desember, 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.
©2022 by author

Abstract: *The product developed in this research is a group counseling guide book with self-management techniques to minimize the vocational high students' academic procrastination. By using 4D development model proposed by Thiagarajan, (1974), the acceptance assessment of this guidebook was assessed by 5 experts in the field of counseling guidance. The results of data analysis in the implementation of the product content validity test with indicators of usability, feasibility, and accuracy obtained the results of CVR = 22 and CVI = 1 (very appropriate). This result indicated the eligibility criteria performed by the group counseling manual. To test the guidebook's effectiveness, the study involves 10 students to be participated in one group pre-test and post-test design method. From this test, it was obtained $t_{count} = 6.61$ and $t_{table} = 2.307$ which means the value of $t_{count} > t_{table}$, these results indicate that the development of group counseling guidebooks with self-management techniques is effective to minimize academic procrastination of vocational high students.*

Keywords: *Group Counseling, Self Management Techniques, Academic Procrastination, 4D*

Abstrak: Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK. Dengan menggunakan model pengembangan 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan, (1974), penelitian ini melibatkan lima orang ahli yang ditugaskan untuk menilai buku panduan. Penilaian keterterimaan buku panduan ini dinilai oleh 5 ahli atau pakar dalam bidang bimbingan konseling. Hasil analisis data dalam pelaksanaan uji validitas isi produk dengan indikator kegunaan, kelayakan, dan ketepatan didapatkan hasil CVR = 22 dan CVI = 1 (sangat sesuai). Hal ini menunjukkan bahwa buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan. Uji efektivitas buku panduan peneliti melibatkan 10 orang siswa menggunakan metode *one grup pre-test and post-test design*. Uji efektivitas ini dilakukan menggunakan uji t, hasil dari uji t di peroleh $t_{hitung} = 6,61$ dan $t_{tabel} = 2,307$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik, 4D*

How to Cite: Komang Novi Widi Antariyani^{1*)}, Ni Ketut Suarni², Gede Nugraha Sudarsana³. 2022 Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa. JBKl, 7 (3): pp. 00-00, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Pendahuluan

Pemberdayaan sumber daya alam akan selalu prioritas utama sebuah Negara meningkat maju atau mundurnya sebuah Negara sangat berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia yang dimiliki. Memiliki sumber daya yang cerdas, kreatif, dan bernilai tinggi adalah asset yang dimiliki sebuah Negara. Maka tidak heran jika setiap Negara berlomba-lomba memberikan pendidikan yang terbaik untuk putra-putri bangsanya agar kelak merekalah yang akan membawa Negara tersebut ke arah yang lebih maju. Seluruh kegiatan penuntutan ilmu dapat dilakukan dalam situasi formal (sekolah), situasi informal, maupun nonformal. Jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas atau SMA merupakan salah satu tempat yang bersifat formal yang disediakan oleh pemerintah dalam mengakomodasi kebutuhan peserta didik dalam menempuh sebuah pendidikan. Pada masa sekolah menengah atas, para peserta didik akan mulai menggali potensi apa yang ia miliki melalui penjurusan yang ia pilih sesuai dengan minat dan bakatnya. Selain itu, pada fase ini, siswa dipersiapkan secara matang agar nantinya dapat menempuh pendidikan yang lebih tinggi maupun mempersiapkan diri untuk bekerja. Setiap sekolah menginginkan siswa-siswinya mengerti dan paham akan tugas-tugas mereka disekolah dan dapat menguasai diri mereka sehingga mereka mendapatkan prestasi yang baik. Demi mendapat prestasi yang baik, siswa secara kognitif dan psikomotor dinilai dan dilatih melalui pemberian tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh siswa berdasarkan waktu yang disepakati. Pemberian tugas ini sangat penting untuk dilakukan guru karena akan melatih siswa untuk menjadi lebih bertanggung jawab akan tugas yang dimiliki dan juga siswa akan lebih disiplin untuk mengatur waktu.

Sebagai seorang siswa, waktu merupakan hal yang sangat krusial pengelolaannya. Siswa harus mampu mengelola waktu yang ia miliki berdasarkan kegiatan mana yang lebih diprioritaskan dan mana yang kurang penting untuk dilakukan. Namun sangat disayangkan, mayoritas peserta didik belum mampu untuk mengelola waktu mereka dengan baik sehingga mereka akan lebih memilih kegiatan yang lain untuk dilakukan. Ketidakmampuan ini berakibat pada hasil tugas yang dikerjakan oleh siswa, keterlambatan pengumpulan tugas, pembuatan tugas yang dilakukan mendekati tanggal penundaan tugas, dan lebih banyak menghabiskan waktu yang dimiliki bersiap-siap dalam pengerjaan sebuah tugas. Perilaku dengan indikasi tindakan seperti ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Istilah ini digunakan untuk menunjukkan sebuah kepribadian yang akan selalu menunda sebuah pekerjaan untuk dimulai dan lebih banyak memilih pekerjaan yang tidak penting untuk dilakukan. (Brown & Holtzman, dalam Rin Fibriani)..

Berdasarkan hasil observasi (pengamatan) selama melakukan kegiatan Asistensi Mengajar di SMK Negeri 3 Singaraja dalam kurun waktu kurang lebih 6 bulan (24 Agustus - 15 Desember 2021) dilihat dari perilaku siswa, didukung juga dengan hasil *need assesment* yang telah disebar dengan menggunakan DCM (Daftar Cek Masalah). Dimana permasalahan siswa terdapat pada bidang belajar. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan siswa pada saat kegiatan belajar mengajar di dalam kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti: kepercayaan yang dianut siswa bahwa seluruh tugas dapat dikerjakan di kemudian hari, ketidakmampuan siswa untuk menjawab sehingga mereka akan enggan untuk mengerjakan dan memulai tugas tersebut, dan ketidakmampuan siswa untuk membedakan dan memprioritaskan kegiatan yang layak untuk didahulukan dan dihabiskan.

Jika kebiasaan menunda ini terus dibudayakan oleh siswa, maka akan berimbas pada kegagalan siswa dalam proses belajar mengajar yang dimana siswa tersebut tidak mampu untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran yang ditentukan. Hal ini menjadi perhatian yang serius bagi guru BK di sekolah mengingat peran guru BK sangatlah krusial dalam memfasilitasi siswa untuk menumbuhkembangkan potensi dan minat yang dimiliki sehingga dapat berguna dikemudian hari. Berkaca pada fenomena penundaan ini, penanganan yang cepat dan tepat sasaran sangat diperlukan untuk meminimalisir kebiasaan buruk ini. Melalui kegiatan konseling yang disediakan sekolah, siswa diharapkan mampu keluar dari kebiasaan prokrastinasi ini. Salah satu teknik konseling

yang sangat sesuai dengan fenomena penundaan tugas akademik ini ialah ko seling berkelompok dengan menerapkan teknik yang bernama *self management*.

Pemilihan konseling kelompok ini dianggap sangat sesuai dengan karakteristik remaja yang memerlukan teman untuk bicara. Disediakkannya kelompok bagi konseli merupakan hal yang sangat penting bagi konseli sehingga ia dapat bergabung dan berkumpul bersama teman sebaya dalam, satu kelompoknya yang memiliki latar belakang dan masalah yang relevan dengan dirinya sendiri. Selain itu, mengingat semua konseli dalam suatu kelompok tersebut memiliki masalah masing-masing, setiap konseli akan merasa didukung dan dimengerti perasaan yang sedang dirasakan sehingga mereka akan lebih luwes dan lepas dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi karena mereka tau dan percaya bahwa teman-teman dalam kelompok tersebut akan mendengar dan memberikan masukan. Menurut Wibowo (2015), ia mendefinisikan konseling kelompok sebagai sebuah proses interpersonal yang terjadi di dalam kelompok tersebut dengan melibatkan fungsi terapeutik, dan yang paling penting seluruh konseli harus merasa nyaman, terbuka, dan mempercayai satu sama lain sehingga nantinya konseli mampu memutuskan sebuah tindakan untuk menyelesaikan sebuah masalah tertentu.

Upaya untuk meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik siswa perlu diimbangi dengan pengimplementasian teknik konseling yang tepat agar siswa dapat terfasilitasi. Salah satunya yang tepat digunakan adalah teknik *self management*. Dalam teori kognitif behavioral ada beberapa teknik yang dapat diintervensi salah satunya adalah teknik *self management*, menurut Cormier (Lestari & Nursalim, 2019:21) menjelaskan bahwa *Self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* merupakan sebuah strategi yang menitikberatkan seluruh aktifitasnya pada siswa untuk mengamati kegiatan yang dilakukan sehari-hari sehingga nantinya konseli tersebut mampu menerapkan sebuah strategi yang dapat membantu siswa untuk mengurangi tindakan atau kebiasaan sebuah pekerjaan (Lestari & Nursalim, 2019:21).

Penerapan teknik konseling *self management* merupakan alternatif konseling yang dapat digunakan oleh konselor untuk dapat mengubah perilaku konseli ke arah yang lebih baik yaitu berhenti melakukan tindakan prokrastinasi yang merugikan diri sendiri. Teknik ini mengacu pada pikiran dan tingkah laku para konseli dimana para konseli memiliki tanggung jawab besar atas keberhasilan teknik ini dengan cara pengelolaan waktu yang tepat dan efisien. Dalam proses ini, konselor hanya berperan sebagai pengarah yang mengarahkan siswa, namun dalam pelaksanaannya siswa yang akan mengatur perilakunya sendiri dan bagaimana ia dapat berhubungan dengan alam sekitarnya yang mendorong ia untuk melakukan tindakan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas, yang dilakukan peneliti untuk membantu guru BK dalam meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa, diperlukannya sebuah layanan bimbingan dan konseling. Namun usaha yang dilakukan oleh guru BK dalam memberikan layanan konseling di sekolah masih belum optimal dikarenakan belum tersedianya perangkat atau pedoman layanan konseling seperti buku panduan pelaksanaan layanan konseling yang dapat digunakan guru BK sebagai pedoman dalam melaksanakan layanan konseling di sekolah. Dalam hal ini peneliti berinisiatif mengembangkan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam upaya meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK.

Metode

Jenis penelitian yang ditetapkan pada kajian ini yaitu kajian pengembangan atau sering disebut dengan *Research and Development* (R&D) karena terdapatnya sebuah produk baru yang diciptakan dalam kajian ini. Sugiono (2016) menegaskan penelitian pengembangan sebagai penelitian yang bertumpu pada sebuah penciptaan produk yang didasarkan atas masalah yang dijumpai di lapangan dan produk yang dihasilkan bisa diuji coba efektifitasnya. Prosedur penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan dari (Thiagarajan, 1974) yang dikenal dengan model 4D (four D) yang terdiri dari 4 tahapan yaitu *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Penyebaran). Untuk menguji efektifitas buku panduan digunakan metode penelitian eksperimen *one group pretest posttest design*.

Subjek pada penelitian pengembangan buku panduan ini melibatkan 3 dosen dari program bimbingan konseling FIP Undiksha dan 2 guru BK SMK Negeri 3 Singaraja sebagai judges (validator) untuk menguji validitas dari buku panduan sehingga jika di total terdapat 5 subjek yang berperan signifikan dalam kajian ini. Penelitian ini juga melibatkan 10 siswa kelas XI TPm 1 yang akan dijadikan sebagai subjek dalam uji coba terbatas terhadap buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan kuesioner. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian diantaranya Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa, pedoman observasi, instrumen validitas isi produk dan kuesioner tingkat prokrastinasi akademik siswa mengadaptasi dari kuesioner (Grcae Shinta, 2020).

Dalam menguji validitas isi buku panduan dalam penelitian ini menggunakan formula dari (Laswhe, 1975) yaitu *Content Validity Ratio* (CVR) dan *Content Validity Indeks* (CVI). Dalam mengukur *Content Validity Ratio* (CVR), Judges (validator) diminta untuk mengoreksi setiap komponen pada instrumen pengukuran. Setelah semua item diberi skor, lalu skor tersebut dapat diolah dengan rumus *Content Validity Ratio* (CVR). Adapun rumus dari CVR, sebagai berikut:

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Sumber : Laswhe (1975)

Keterangan :

CVR = Rasio Validitas Isi

n_e = Banyaknya pakar yang menjawab

N = Banyaknya panelis

Setiap butir akan dianalisa kevalidannya dengan mengacu pada kriteria nilai minimum CVR, dimana pengambilan keputusan ini didasarkan atas nilai CVR yang sama atau lebih dari 0,60. Ketika setiap item sudah dikatakan valid, kevalidan item secara menyeluruh dapat dihitung dengan formula CVI. Uraian formula CVI dapat diobservasi pada sesi dibawah ini:

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

Sumber : Laswhe (1975)

Keterangan :

CVI = *Content Validity Indeks* dari setiap item

k = Banyaknya butir pernyataan/Soal

Uji efektivitas buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* dihitung menggunakan formula Uji t (*t test*) dengan bantuan program SPSS windows 20. Uji efektivitas dilakukan dengan metode *one group pretest posttest design* dengan menggunakan sampel uji yaitu 10 siswa kelas XI TPm 1 di SMK Negeri 3 Singaraja.

Adapun pengujiannya dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$t_{hit} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Sumber: Nuryadi, 2017

Keterangan:

t = Nilai t hitung

\bar{x} = Rata-rata sampel

μ_0 = Nilai yang dihipotesiskan

s = Standar deviasi sampel

n = jumlah sampel

kemudian, agar dapat mengidentifikasi diterimanya sebuah hipotesis maka dapat diketahui dengan melihat perbandingan nilai t_{hit} dengan nilai t_{tabel} , taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $df=n-1$. H_0 akan diterima bila nilai t_{tabel} sama atau lebih besar dari t_{hitung} ($t_{tabel} \geq t_{hitung}$) sehingga H_1 otomatis akan ditolak. Begitupun sebaliknya, H_1 akan diterima bila nilai t_{tabel} lebih kecil dari t_{hitung} sehingga H_0 otomatis ditolak ($t_{tabel} < t_{hitung}$).

Hasil dan Pembahasan

Kajian ini menciptakan sebuah produk berupa buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Adapun rancang bangun buku panduan ini disesuaikan dengan tahapan 4D yang terdiri dari *Define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Pengembangan).

Produk buku panduan ini terdiri dari 57 halaman dihitung mulai dari sampul hingga lampiran. Penulisan buku panduan ini menggunakan font *Times New Roman* dengan ukuran teks 12, panduan ini menggunakan spasi 1,5 serta margin yang digunakan buku panduan ini adalah Normal. Buku panduan konseling ini berisi mengenai petunjuk konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa. Adapun bagan-bagan pada buku panduan konseling terdiri dari bab I teori terkait, bab II petunjuk umum, bab III petunjuk khusus, daftar pustaka dan lampiran.

Bab I Pendahuluan, pada bab ini berisi mengenai teori terkait dari buku panduan. Dalam teori terkait menjelaskan mengenai teori yang digunakan dalam buku panduan ini yaitu tentang konsep dasar konseling kelompok dengan teori *cognitive behaviour therapy* dan menjelaskan teknik yang digunakan yaitu teknik *self management*. Bab II Panduan umum, pada bab ini berisi mengenai serangkaian tentang petunjuk umum, menjabarkan mengenai tujuan umum dari pembuatan buku panduan, penggunaan buku panduan, tujuan pelaksanaan layanan, penggunaan dan fasilitator, metode pelaksanaan dan teknik, terakhir tempat dan waktu pelaksanaan layanan.

Bagian III pada buku panduan ini yaitu menjabarkan mengenai petunjuk khusus yang menjelaskan tentang konseling kelompok teknik *self management* beserta tahapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa dan intervensi pelaksanaan layanan konseling selama 8x pertemuan dalam setting kelompok. Dalam buku panduan konseling ini teknik yang digunakan adalah teknik *self management*. Teknik tersebut dipilih berdasarkan faktor-faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Teknik *self management* merupakan suatu prosedur dimana siswa diarahkan bisa mengatur perilakunya sendiri yang dimana teknik *self management* lebih menekankan pada tanggung jawab siswa akan tugas-tugas akademiknya. Teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Serta buku panduan ini terdapat daftar pustaka dan lampiran.

Berikut merupakan hasil penilaian validitas isi yang diberikan pada setiap judges terhadap buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 01. Hasil Perhitungan Indeks CVR

No	Pernyataan/Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
1.	Produk pengembangan buku konseling dalam kajian ini berguna untuk meminimalisasi tindakan penundaan akademik yang dilakukan siswa	5	0	1	Diterima
2.	Materi yang dimuat dalam panduan mampu meminimalisasi tindakan penundaan akademik yang dilakukan siswa	5	0	1	Diterima
3.	Kepraktisan prosedur, metode atau teknik dalam buku panduan ini guna untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa	5	0	1	Diterima
4.	Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa	5	0	1	Diterima
5.	Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan	5	0	1	Diterima
6.	Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa	5	0	1	Diterima
7.	Kelayakan materi terkait teknik <i>self management</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan	5	0	1	Diterima
8.	Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik siswa	5	0	1	Diterima
9.	Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>	5	0	1	Diterima
10.	Buku panduan memuat kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan layanan konseling yang mengacu pada teknik <i>self management</i>	5	0	1	Diterima
11.	Buku panduan memuat kelayakan media yang diterapkan dalam kegiatan layanan konseling yang mengacu pada teknik <i>self management</i>	5	0	1	Diterima
12.	Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling	5	0	1	Diterima

13.	Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami	5	0	1	Diterima
14.	Prosedur, metode atau teknik untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik membawa perubahan perilaku siswa	5	0	1	Diterima
15.	Kelayakan secara keseluruhan buku panduan	5	0	1	Diterima
16.	Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan untuk meminimalisasi tindak penundaan akademik yang dilakukan siswa	5	0	1	Diterima
17.	Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan kegiatan pemberian layanan yang dapat meminimalisasi tindak penundaan akademik siswa	5	0	1	Diterima
18.	Komponen konseling kelompok sudah sesuai dengan teknik <i>self management</i>	5	0	1	Diterima
19.	Pengaplikasian masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok	5	0	1	Diterima
20.	Materi sudah sesuai dengan tujuan dalam melaksanakan konseling	5	0	1	Diterima
21.	Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya	5	0	1	Diterima
22.	Buku panduan memiliki substansi dan kejelasan yang baik	5	0	1	Diterima

Berdasarkan hasil perhitungan indeks CVR pada tabel 01. pada setiap item pernyataan didapatkan hasil bahwa produk dari kajian ini memilikivaliditas yang baik sehingga hal ini mengindikasikan keberterimaan buku ini dari seluruh item pernyataan yang berjumlah 22 item, hasil ini bisa dilihat pada setiap butir pernyataan yang telah dihitung. hasil perhitungan CVI didapatkan hasil nilai 1, mengacu pada tabel klasifikasi penskoran CVI dapat disimpulkan bahwa buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang telah dikembangkan memiliki kategori sangat sesuai.

Produk buku panduan konseling yang sudah diketahui validitasnya, selanjutnya dilakukan uji efektifitas uji efektivitas dilakukan dengan metode *one group pretest,posttest design* dengan menggunakan sampel uji coba terbatas yaitu 10 siswa di SMK Negeri 3 Singaraja. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* peserta didik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi *Pretest* dan *Posttest* Siswa

No.	Nama Inisial	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>
1	ADS	123	110
2	FKA	126	120
3	GAS	129	125

4	IKAWP	125	119
5	KPA	130	117
6	KTW	122	120
7	KRNP	121	115
8	KYA	125	117
9	MGNP	125	117
10	PJW	122	115

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows 20* karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, data yang digunakan adalah hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini, melalui pendekatan probabilitas, signifikansi yang digunakan $\alpha=0,05$. diperoleh nilai signifikansi skor *pretest* dan skor *posttest* masing-masing sebesar 0,378 dan 0,697. Nilai *Sig* > 0,05, sehingga skor *pre-test* dan skor *post-test* berdistribusi normal.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu yang dilakukan yaitu:

1. Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas data

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,923	10	0,378
<i>Posttest</i>	0,952	10	0,697

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau *Sig.* untuk data nilai *pretest* dan *posttest* masing-masing sebesar 0,378 dan 0,697, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi normalitas terpenuhi.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

F	df ₁	df ₂	Sig.
0,308	1	18	0,586

Berdasarkan hasil uji homogenitas data pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau *Sig.* data nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 0,586, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi

Uji hipotesis buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

<i>Paired Differences</i>					T	df	Sig. (2-tailed)
<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
7,30000	3,49762	1,10604	4,79795	9,80205	6,600	9	0,000

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, nilai signifikansi pada kolom *sig (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil daripada 0,05 sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan uji signifikansi di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK.

Adanya buku panduan konseling ini tentunya akan menunjang terpenuhinya kebutuhan sarana dan prasarana terkait ketersediaan fasilitas penunjang teknis yang diperlukan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan konseling seperti buku panduan konseling menggunakan teknik *self management* yang keberadaannya masih terbatas bahkan belum ada. Dengan demikian buku panduan konseling ini dapat mendukung tujuan dan keberhasilan dari layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah. Selain itu dengan diciptakannya buku panduan ini maka diharapkan mampu memfasilitasi para konselor untuk mengembangkan perilaku siswa kearah yang lebih baik dengan mengurangi perilaku yang mengarah kearah penundaan yang dilakukan pada bidang akademik siswa sehingga siswa mampu dalam mengikuti pembelajaran dengan hasil yang optimal.

Dengan demikian buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini memiliki efektifitas yang baik dalam menangani ataupun mengurangi perilaku penundaan tugas akademik yang sering dilakuakn oleh siswa siswa SMK. Adapun temuan-temuan yang mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada di SMK Negeri 3 Singaraja yaitu Penelitian dari Nidhamun Ni'am (2018) mengatakan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Selanjutnya penelitian dari Puswanti (2014) menemukan bahwa melalui konseling kelompok pendekatan behavioristik efektif mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMK.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian pengembangan ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut : (1) Buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK terdiri dari bab I pendahuluan teori terkait, bab II petunjuk umum, bab III petunjuk khusus, daftar pustaka dan lampiran dengan keseluruhan halaman berjumlah 57. Adapun teknik yang digunakan teknik *self management*. (2) Hasil validitas buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK oleh pakar bimbingan menunjukan bahwa buku panduan konseling ini terkategori sangat sesuai dan valid/diterima pada semua butir pernyataannya. (3) Hasil uji efektifitas menunjukan bahwa buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas karunia dan rahmat serta hidayat-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan penelitian ini tak lupa penulis mengucapkan mengucapkan banyak terima 57kasih kepada dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2, yang selalu memberikan dukungan, bimbingan, masukan, saran dan semangat yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat pada waktunya.

Refrensi

- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Press.
- Laswhe, H. C. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28, 563–578. <https://doi.org/10.3412/jsb.16.926>
- Muliana, S. R. I. (2020) 'Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh Skripsi'.
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Mening- katkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. 9(1).
- Puswanti, P. (2014). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 11.
- Setyowati, E., Santosa, H. and Biantoro, Y. (2020) 'Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1

Nanggulan', Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1 Nanggulan, pp. 957–965.
Shinta, G. and Penata, E. (2020) 'Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan'.
Sugiono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Alfabeta.
Thiagarajan. (1976). Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. *Journal of School Psychology*, 14(1), 75. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)

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: < Antariyani > <2022>

First Publication Right: JBKI Undiksha

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

Word Count:

