

Pemanfaatan Aplikasi *Any.do* Dalam Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA YPM 2 Sukodono

Awanda Fasha Devika

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : awandadevika16010014033@mhs.unesa.ac.id

Budi Purwoko

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : budipurwoko@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah sebuah langkah menghindari atau menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dilaksanakan dengan terencana dan diulang terus menerus, menunda untuk merencanakan atau mengerjakan tugas akademik dalam batas waktu tertentu, sesekali menghadapi ketertinggalan dalam menyiapkan diri secara berlebihan, dan mengganti tugas berkategori segera atau penting dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Pada penelitian ini teknik *self-management* diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh subyek penelitian dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* yang dapat melatih konseli untuk lebih mengatur jadwal kegiatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management* dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* pada siswa kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Eksperimental* dengan menggunakan metode *One-group pre-test and post test Design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik dan ditemukan 7 subyek penelitian. Hasil analisa dengan menggunakan uji paired t-test diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, maka dapat dilihat nilai $0,000 < 0,05$ atau 0,000 lebih kecil daripada 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya pemanfaatan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, Aplikasi *Any.do*, *Self-management*.

Abstract

Academic procrastination is a step avoiding or procrastinating to work on tasks executed with planned and repeated continuous, delaying to plan or work on academic tasks within a certain timetime, occasionally face a stay in excessively preparing yourself, and replacing the immediately or important category tasks with other, more pleasant activities. At this study self-management techniques were given to reduce academic procrastination behaviors performed by research subjects bu utilizing any.do applications that can train the counselor to better regulate his or her activities schedule. This study aims to find out the significant differences between before and after given self-management techniques by utilizing the application of any.do in grade XI student at YPM 2 Sukodono High School. The study used a type of pre-eksperimental by using the method one-group pre-test and post-test design. The data collection method used was an academic procrastination questionnaire and found 7 research subjects. The analysis results by using test paired t-test test found the value of Sig. (2-tailed) of 0,000, then it can be seen the value of $0,000 < 0,05$ or 0,000 is smaller than 0,05 which means H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning utilization of Any.do application in self-management techniques is effective to reduce academic procrastination behavior of grade XI students at YPM 2 Sukodono High School.

Keywords: Academic Procrastination, Any.do Application, Self-management.

PENDAHULUAN

Tingkah laku manusia didapatkan dari hasil belajar. Belajar merupakan proses untuk mendapatkan atau mencari pengalaman untuk mengembangkan kemampuannya dan potensi pada dirinya. Menurut Burton (dalam Siregar 2014: 4), “belajar merupakan proses perubahan perilaku pada individu karena adanya interaksi diantara seseorang dengan lingkungannya hingga mereka kian dapat berinteraksi dengan lingkungannya”. Gagne dan Berliner (dalam Rifa’I (2011: 82) menyatakan bahwa belajar adalah proses dimana organisme merubah tingkah lakunya semacam hasil dari pengalaman.

Selain itu terkait dengan mengubah tingkah laku dalam aktivitas belajar di sekolah, perubahan tingkah laku Peserta Didik berpacu pada keterampilan mengingat atau mempengaruhi berbagai bahan belajar dan kecondongan siswa mempunyai tindakan dan nilai-nilai yang dibentuk oleh pengajar. tingkah laku peserta didik didapatkan dari hasil belajar dan belajar dipengaruhi oleh lingkungan, untuk menafsirkan apakah individu sudah belajar atau belum belajar, dibutuhkan adanya kesetaraan antara tingkah laku sebelum dan setelah melewati aktivitas belajar. Jika ada pergantian tingkah laku secara nyata, lalu dapat disimpulkan jika individu tersebut sudah belajar. Belajar dianggap berhasil jika siswa dapat menuntaskan tugas-tugas belajar yang dibagikan oleh Guru, namun faktanya banyak dari mereka tidak dapat menyelesaikan tugas belajarnya karena mereka sering menunda-nunda tugas belajar yang telah diberikan. Penundaan yang mereka lakukan bisa diucap sebagai Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi Akademik bisa dikatakan sebagai tingkah laku maladaptif dalam pandangan behavioristik yang merupakan sekedar sebuah penangguhan atau kecondongan menunda-nunda untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. prokrastinasi juga dapat dituturkan sebagai bentuk dalam menghindari tugas, yang berakibat pada perasaan kurang senang pada tugas dan ketakutan jika gagal dalam menyelesaikan tugas. Namun dalam pandangan behavioristik perilaku prokrastinasi akademik adalah hasil dari belajar peserta didik yang dipengaruhi oleh lingkungannya. Prokrastinasi sendiri menurut (Yuen & Burka, 2008: 5) berasal dari dua bahasa latin yaitu “*Pro*” yang berarti “*forward*” dan “*crastinus*” berarti “*belonging to tomorrow*” apabila menjadi satu dapat didefinisikan menjadi “*I will do it later*” dalam bahasa Indonesia artinya adalah “Saya akan melakukannya nanti”.

Dampak yang bisa di sebabkan dari perilaku Prokrastinasi Akademik Menurut Burka dan Yuen (2008:165) adalah prokrastinasi berdampak pada 2 hal

yaitu: Prokrastinasi menghasilkan kasus dari luar seperti menolak untuk menyelesaikan kewajiban yang dapat membuat individu tidak bisa menyelesaikan kewajiban dengan baik maka akan memperoleh hukuman dari orang tua atau guru. Prokrastinasi mengakibatkan masalah dalam diri individu, seperti anggapan ketidakcakapan, sedih, anggapan bersalah, menganggap dirinya bersalah atau menyesal dan panik.

Fenomena prokrastinasi hampir terjadi di setiap bidang dalam kehidupan. Menurut penelitian Joseph Ferrari, Ph.D, professor psikologi di De Paul University, Chicago seklaigus penulis *Still Procrastinating : The No Regrets Guide to Getting It Done*, menemukan sebanyak 20% pria dan wanita di seluruh dunia adalah procrastinator dalam menjalani gaya hidup mal-adaptif mereka baik dirumah, tempat kerja, sekolah, hingga hubungan. (dalam Aini & Mahardayani, 2011: 66) mengatakan pada hasil survey majalah *New Statement* memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi. Dalam penelitian (Premadyasari, 2012: 1) hasil penelitiannya terhadap 379 subyek yang merupakan mahasiswa, menyatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi tergolong tinggi yaitu sebesar 40,6%

Di Indonesia juga terdapat banyak penelitian terkait prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa. Siti Muyana (2018), Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiwa prodi BK sejumlah 229 mahasiswa yang di ambil dengan cara *simple random sampling*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini mahasiswa yang mendapatkan skor prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. Prokrastinasi akdemik selain terjadi pada mahasiswa, juga terjadi pada pelajar atau siswa sekolah. Berdasarkan penelitian dari Anisa & Ernawati yang dilakukan pada seluruh siswa SMA di kota Makassar dengan subyek sebanyak 335 siswa mendapatkan hasil sebesar 32,84% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi.

Bersumber pada observasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 April 2019 di kelas XI IPA 2 SMA YPM 2 Sidoarjo, mendapatkan sebesar 67,5% dari 40 beberapa siswa yang menjalani prokrastinasi akademik berkategori tinggi. Penyebab peserta didik melakukan prokrastinasi akademik adalah: 1) cemas karena belum menyelesaikan tugas dari guru sehingga tidak mengerjakannya, 2) bosan karena guru memberikan tugas yang banyak dan tidak dikerjakan, 3) tuntutan yang tinggi dan stress ketika dihadapkan dengan banyak tugas yang menumpuk dan harus segera terselesaikan dalam jangka waktu tertentu, 4) Kurangnya dukungan dari teman-teman yang belum memulai untuk mengerjakannya, 5) adanya aktivitas lain

yang kian mengasyikkan daripada menuntaskan tugas yang penting misalkan menonton televisi, memainkan game, chat di *whatsapp*, dan penyebab paling utama adalah 6) culas atau malas.

Adanya alasan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik salah satunya karena ada hal lain yang menyenangkan yang dapat menyingkirkan tanggung jawabnya dalam belajar dan menyelesaikan tugasnya atau bisa juga karena faktor lingkungan, dalam hal ini faktor lingkungan yang dimaksud seperti kurangnya dukungan dari teman-temannya yang belum memulai untuk mengerjakan tugas. maka treatment atau fasilitas dapat diberikan pada siswa adalah hal yang terkait dengan manajemen perilakunya untuk bisa mengendalikan lingkungan. Salah satu tekniknya adalah *self-management* dengan memanfaatkan aplikasi *Any.Do* yang sudah tersedia di *Play Store* dalam *smartphone*.

Dengan demikian untuk mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, dibutuhkan layanan konseling secara berkelompok untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi. Layanan konseling secara berkelompok sangat efisien digunakan mengingat layanan ini dapat menjangkau lebih banyak peserta didik yang secara cepat dan tepat. Selain efisien, manfaat lain dari layanan konseling kelompok adalah adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada didalam kegiatan sehingga memungkinkan peserta didik untuk belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akran satu sama lain, dan membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Adapun teknik yang akan digunakan peneliti dalam pemberian fasilitas konseling kelompok pada peserta didik adalah *self-management* dengan aplikasi *Any.Do*. *Self management* (mengolah waktu) merupakan sebuah strategi untuk mengubah tingkah laku dimana individu menata perubahan tingkah lakunya sendiri dengan sebuah teknik. *self management* adalah salah satu bentuk teknik dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi : pengamatan diri (*self-monitoring*), penghargaan yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian perilaku dengan dirinya sendiri (*self-contracting*), dan kemahiran terhadap rangsangan (*stimulus control*). Dengan menyediakan suatu aplikasi yang sudah ada yaitu aplikasi *Any.Do* yang berupa agenda pengingat untuk mengatur agenda kerja peserta didik.

Teknik *self-management* dengan aplikasi *Any.Do* mampu menurunkan skor prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan bagian-bagian yang sudah dikelompokkan kedalam langkah-langkah *self-management* menurut Yates (1985:4) yaitu : 1) *Management by antecedent*: mengontrol anggapan pada

sebab-sebab atau fikiran dan perasaan yang dapat menumbuhkan respon. 2) *Management by consequence*: mengontrol anggapan pada tujuan tingkah laku, fikiran, dan pandangan yang hendak dicapai. 3) *Cognitive techniques*: mengubah fikiran, tingkah laku dan pandangan. 4) *Affective techniques*: penggantian menarik langkah mundur secara langsung. Dan 5) *Control by application*: pengontrolan perilaku menggunakan aplikasi. *Management by antecedent* dan *management consequence* diartikan sebagai bentuk dari manajemen perilaku oleh anteseden dan konsekuensi manajemen adalah bagian khusus untuk merubah tingkah laku tertentu dari siswa.

Desain fasilitas bimbingan dan konseling diberikan pada siswa berbasis dinamika kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* ini mempunyai kelebihan jika dibandingkan dengan konseling yang berbasis individu, dikarenakan melihat dari permasalahan yang dilakukan oleh peserta didik adalah prokrastinasi akademik, maka penyelesaiannya menggunakan konseling kelompok, berikut kelebihan dari layanan konseling kelompok: 1) efektif, 2) memberi giliran pada setiap anggota untuk saling membantu dan menampung tanggapan, 3) peserta belajar untuk membiasakan diri dengan tingkah lakunya yang baru, 4) mampu menggunakan dan menelusuri setiap kasus yang terjadi pada peserta; belajar dalam menumbuhkan kepercayaan pada orang lain; dapat memupuk sistem dorongan menggunakan cara berteman dekat dengan peserta lainnya yang memiliki masalah yang sama.

Menurut Suhartini dalam Makhfud *Self-management* merupakan sebuah kebijakan yang mengharuskan individu untuk memandu atau mengolah perilakunya sendiri. *Self-management* dalam penelitian ini berpusat pada *self-management* didalam belajar. *self-management* dalam belajar merupakan sebuah ketrampilan yang sehubungan dengan situasi diri sendiri dan keterampilan seseorang untuk bisa mengendalikan dan mengolah diri dalam arah perubahan tingkah lakunya dalam belajar dan memanipulasikan stimulus dan respon baik dari internal maupun eksternal. *self-management* didalam pembelajaran yang menjadi sasaran melingkupi: *self monitoring*, *self reward*, dan *self contracting*, dan *stimulus control*.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah termasuk dalam penelitian *Pre-Eksperimental* menggunakan metode *One-group pre-test and post test Design*. Menurut Prastowo, (2012) *one group pretest design* merupakan percobaan yang akan dilaksanakan pada suatu kelompok tanpa kelompok pembanding. Rancangan yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

Pemanfaatan Aplikasi *Any.do* Dalam Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA YPM 2 Sukodono

efek dari suatu treatment. Jadi penelitian ini hanya mengambil subyek dari satu kelompok tunggal saja tanpa kelompok pembeda.

Desain *pre-Ekperimental* menggunakan model *One Group pre-Test and Post test Design* untuk dapat memahami sebagian dari efek pada penerapan dalam strategi konseling adalah dengan teknik konseling *self-management*, sebagai alat pengumpul data yang dilakukan oleh peneliti sebanyak dua kali yaitu data awal dan data setelah diberikan perlakuan strategi atau teknik *self-management*.

Menurut Sugiyono (2018) populasi didalam penelitian kuantitatif dapat diartikan seperti wilayah generalisasi terdiri atas: obyek/ subyek yang memiliki peringkat dan keunikan tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan dapat ditarik kesimpulannya. Jadi, populasi merupakan subjek yang ada dalam satu lingkungan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA YPM 2 Sidoarjo dengan jumlah siswa sebanyak 129.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Penghitungan validitas dan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for windows. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data *Pre-Test*

Setelah dilakukan pengumpulan data sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menyajikan data skor siswa hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik yang tertinggi. Data ini diperoleh setelah disebarkan angket prokrastinasi akademik pada seluruh siswa kelas XI SMA YPM 2 Sukodono - Sidoarjo.

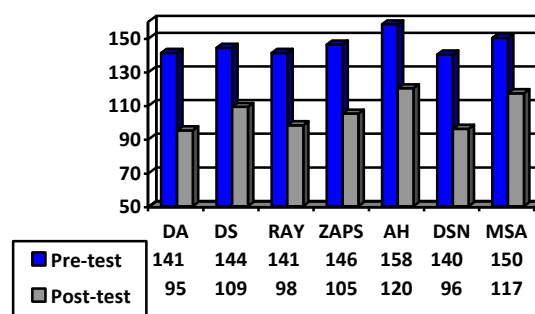
Terdapat tujuh siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tertinggi akan dijadikan subyek penelitian (konseli) dan ditetapkan sebagai kondisi awal. Ketujuh subyek penelitian tersebut selanjutnya diberikan perlakuan berupa konseling dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* sebanyak 5 kali pertemuan dalam setting kelompok. Tujuh siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tertinggi adalah DA, DS, RAY, ZAPS, AH, DSN, MSA.

Analisis Hasil Penelitian

Setelah diberi perlakuan dan dilakukan post-test, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada perbedaan atau tidak dalam skor prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah perlakuan; atau untuk menguji hipotesis. Teknik

analisis data yang digunakan adalah uji t-test. Hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel berikut:

Hasil Analisis Pengukuran *Pre-Test* Dan *Post-Test*



Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa ketujuh subyek mengalami penurunan dalam skor prokrastinasi akademiknya. Untuk melakukan signifikansi dilakukan berdasarkan hasil tabel output dari aplikasi SPSS versi 25,0.

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	40.000	4.830	1.826	35.533	44.467	21.909	6	.000

Dengan nilai $df = 6$ didapati angka Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang mempunyai angka lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Jika pada ketetapan α sebesar 5% adalah 0,05 maka kesimpulannya adalah nilai $0,000 < 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang mengartikan Adanya selisih skor prokrastinasi akademik siswa diantara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok yang memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management*. Dengan demikian, pemanfaatan aplikasi *Any.do* dalam teknik yang digunakan yaitu *self-management* mampu menurunkan skor prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI YPM 2 Sukodono.

Analisis Individual

a. Subyek DA

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek DA mendapatkan skor 141 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 95. DA mengalami penurunan skor sebesar 46. Subyek DA menjelaskan saat mengungkapkan masalah memang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik atau yang DA tau biasanya tidak mengerjakan tugas atau malas. Dikelas pada waktu pelajaran terkadang tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh Gurunya. Sehingga membuatnya bosan, yang kemudian DA

diajak dengan beberapa teman sekelasnya untuk keluar kelas saat pelajaran berlangsung dan pergi ke kantin, lalu akan kembali lagi ketika jam pelajaran tersebut sudah selesai.

Pada tahap *self-monitoring* subyek DA menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal DA bangun sampai tidur malam. Subyek DA sering membantu orangtuanya menjaga toko, seminggu hanya belajar beberapa hari saja, jarang memainkan HP, hanya menggunakan paling sering untuk mengecek jadwal pada aplikasi *Any.do*. subyek DA mencatat jadwal kegiatan saat disekolah hanya dengan kata mengikuti pelajaran saja, kurang secara spesifik mengikuti pelajaran tertentu.

b. Subyek DS

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek DS mendapatkan skor 144 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 109. DS mengalami penurunan skor sebesar 35. Subyek DS menjelaskan saat mengungkapkan masalah subyek DS tidak menyadari bahwa yang telah dilakukannya adalah bentuk dari prokrastinasi akademik. Dikelas pada waktu pelajaran DS tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh Gurunya. Sehingga membuatnya bosan, yang kemudian DS izin keluar kelas dan ikut-ikutan pergi ke kantin, lalu kembali lagi ketika jam pelajaran tersebut sudah selesai.

Pada tahap *self-monitoring* subyek DS menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal DS bangun sampai tidur malam. Subyek DS memang sering belajar, dalam seminggu hampir setiap hari DS belajar, jarang memainkan HP, hanya menggunakan paling sering untuk mengecek jadwal pada aplikasi *Any.do*. subyek DS mencatat jadwal kegiatan saat disekolah hanya dengan kata mengikuti pelajaran saja, kurang secara spesifik mengikuti pelajaran tertentu. dan subyek DS mempunyai jam tidur yang teratur yaitu pukul 09.00 malam harus sudah tidur.

c. Subyek RAY

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek RAY mendapatkan skor 141 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 98. RAY mengalami penurunan skor sebesar 43. Subyek RAY menjelaskan saat mengungkapkan masalah memang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik atau yang RAY tau biasanya tidak mengerjakan tugas atau malas. Dikelas pada waktu pelajaran terkadang ketika tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh Gurunya RAY merasa bosan, yang kemudian RAY mengajak beberapa teman sekelasnya untuk keluar

kelas saat pelajaran berlangsung dan pergi ke kantin, lalu akan kembali lagi ketika jam pelajaran tersebut sudah selesai.

Pada tahap *self-monitoring* subyek RAY menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal RAY bangun sampai tidur malam. Subyek RAY sering bermain keluar rumah bersama salah satu teman dekat rumah, dalam seminggu hanya belajar sekali saja, sering bermain HP, dan sering menggunakannya untuk mengecek jadwal pada aplikasi *Any.do*. tetapi juga kebanyakan membuka sosmed di *Handphonenya* karena merasa bosan ketika tidak bermain keluar rumah. subyek RAY mencatat jadwal kegiatan saat disekolah hanya dengan kata mengikuti pelajaran saja, kurang secara spesifik mengikuti pelajaran tertentu.

d. Subyek ZAPS

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek ZAPS mendapatkan skor 146 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 105. ZAPS mengalami penurunan skor sebesar 41. Subyek ZAPS menjelaskan saat mengungkapkan masalah memang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik atau yang ZAPS tau biasanya tidak mengerjakan tugas atau malas. Dikelas pada waktu pelajaran terkadang tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh Gurunya. Sehingga membuatnya bosan, yang kemudian ZAPS diajak dengan beberapa teman sekelasnya untuk keluar kelas saat pelajaran berlangsung dan pergi ke kantin, lalu akan kembali lagi ketika jam pelajaran tersebut sudah selesai.

Pada tahap *self-monitoring* subyek ZAPS menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal ZAPS bangun sampai tidur malam. Subyek ZAPS paling sering dirumah, dalam seminggu hanya belajar beberapa hari saja, bahkan terkadang lupa untuk belajar walaupun jadwal pada aplikasi *Any.do*. sering memainkan *Handphone* ketika bersantai, subyek ZAPS mencatat jadwal kegiatan saat disekolah hanya dengan kata mengikuti pelajaran saja, kurang secara spesifik mengikuti pelajaran tertentu.

e. Subyek AH

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek AH mendapatkan skor 158 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 120. AH mengalami penurunan skor sebesar 38. Subyek AH menjelaskan saat mengungkapkan masalah bahwa subyek AH tidak menyadari perilaku yang dilakukan adalah prokrastinasi akademik. Subyek AH sering tidak masuk sekolah dan jarang berada dikelas. Ketika

dikelas pada waktu pelajaran AH tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh Gurunya dan memilih untuk bermain sendiri dengan *Handphonenya*. Subyek AH sering keluar kelas dengan teman-teman yang berbeda kelas dan pergi ke warung kopi dekat sekolahan, bahkan tidak kembali lagi ke sekolah karena bertemu dengan teman-teman lainnya yang berbeda sekolah.

Pada tahap *self-monitoring* subyek AH menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal AH bangun sampai tidur malam. Subyek AH sering pergi ke warung kopi untuk nongkrong bersama teman-teman seperkumpulannya, dalam seminggu tidak pernah belajar, sering memainkan HP untuk bermain game online. Walaupun sudah mencatat jadwal dalam aplikasi *Any.do* tetapi beberapa telah terlaksana.

f. Subyek DSN

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek DSN mendapatkan skor 140 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 96. DSN mengalami penurunan skor sebesar 46. Subyek DSN menjelaskan saat mengungkapkan masalah tidak merasa melakukan prokrastinasi akademik, namun ketika konselor menjelaskan bahwa sering tidak mengerjakan tugas atau malas, DSN mengaku bahwa dirinya melakukannya. Subyek DSN sering bosan dengan beberapa mata pelajaran karena merasa tidak tertarik dengan pelajarannya. Ketika Guru memberikan tugas, teman-teman sekelasnya tidak ada yang mengerjakannya, dan subyek DSN pun mengikutinya.

Pada tahap *self-monitoring* subyek DSN menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal DSN bangun sampai tidur malam. Subyek DSN sering belajar, dalam seminggu hampir belajar setiap hari, sering memainkan HP, mengecek jadwal dalam aplikasi. Jadwal yang dituliskan oleh subyek DSN sangat detail mulai dari bangun tidur-berangkat ke sekolah menuliskan jadwal pelajarannya seperti pada saat pelajaran matematika, IPS, IPA dsb.

g. Subyek MSA

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test*, subyek MSA mendapatkan skor 150 dan *post-test* mengalami penurunan dengan hasil skor 117. MSA mengalami penurunan skor sebesar 33. Subyek MSA menjelaskan saat mengungkapkan masalah memang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik atau yang MSA tau biasanya tidak mengerjakan tugas atau malas. Dikelas pada waktu pelajaran terkadang tidak paham dengan pelajaran yang diberikan oleh

Gurunya. Sehingga membuatnya bosan, yang kemudian MSA lebih memilih tidur di dalam kelas dan tidak memperhatikan pelajaran bahkan tidak menuntaskan kewajiban yang diberikan oleh guru.

Pada tahap *self-monitoring* subyek MSA menuliskan kegiatannya selama satu minggu mulai dari awal MSA bangun sampai tidur malam. Subyek MSA sering pergi ke warung kopi untuk bermain game atau sekedar nongkrong saja, dalam seminggu hanya belajar beberapa hari saja, sering memainkan HP, menggunakan HP paling sering untuk bermain game dan mengecek jadwal aplikasi *Any.do* pada malam hari. Subyek MSA sering pulang larut dari warung kopi yang membuatnya sering tidur dalam kelas. subyek MSA mencatat jadwal kegiatan saat disekolah hanya dengan kata mengikuti pelajaran saja, kurang secara spesifik mengikuti pelajaran tertentu.

Dari keseluruhan analisis tiap individu di atas dapat disimpulkan, semua subyek mampu melaksanakan tahapan-tahapan strategi *self-management* dengan baik. Subyek juga percaya bahwa strategi *self-management* akan bermanfaat untuk meningkatkan keyakinan diri mereka terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat memanfaatkannya secara optimal.

Hal tersebut dilihat saat proses perlakuan yaitu yang pada awal pertemuan pasif, pendiam, kurang semangat, malu-malu, dari pertemuan ke pertemuan menjadi lebih aktif berpendapat, lebih semangat dan lebih terlihat menikmati proses perlakuan. Dari hasil angket yang diberikan pada subjek pun juga mengalami penurunan skor. Penurunan prokrastinasi akademik juga didukung oleh pernyataan subyek setelah melaksanakan konseling *self-management*. Subyek yang telah melaksanakan konseling *self-management* mengaku mampu menurunkan perilaku prokrastinasinya. Subyek lebih yakin pada diri mereka untuk menghadapi persoalan-persoalan akademis yang sedang dihadapi.

Dalam penelitian ini, subyek tidak mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik yang sama. Perbedaan skor penurunan prokrastinasi akademik karena tiap subyek bersifat unik, memiliki kemampuan yang berbeda baik dalam menerima penjelasan / instruksi yang diberikan, dan kesadaran diri dalam melaksanakan prosedur yang diterapkan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test design*, Pemberian konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* yang diberikan untuk siswa kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono dilakukan dengan memakai

teknik *probability sampling* bertujuan (*purposive sampling*) cara pengambilan subyek bukan didasarkan pada penilihan acak, level atau daerah, tetapi pengambilan subyek berdasarkan pada tujuan tertentu. pengambilan sampel dengan cara pemberian angket. proklastinasi akademik. Fokus penelitian ini hanya kepada siswa kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono yang sekaligus ditetapkan sebagai sampel penelitian. Penentuan kelas dalam penelitian ini berdasarkan rekomendasi oleh Guru BK SMA YPM 2 Sukodono, dikarenakan kelas XI hanya ada 3 kelas dan Guru BK ingin mengetahui seberapa bermasalah siswa kelas XI dalam perilaku proklastinasi akademik.

Berdasarkan kelas yang ditentukan, selanjutnya adalah melakukan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket proklastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management*. Dari hasil angket yang diberikan diperoleh 7 siswa yang akan dijadikan sebagai subyek karena mempunyai nilai atau skor proklastinasi akademik yang tinggi.

Penelitian ini didukung oleh Penelitian yang pernah dilaksanakan oleh beberapa peneliti diantaranya: Suloh (2019) permasalahan yang diteliti adalah "Pemberian Layanan BK dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk dapat Mereduksi Perilaku Proklastinasi Akademik" Hampir sama dengan penelitian oleh Mulyadi; M. Yasdar; Fitriyani Sulaiman (2017) permasalahan yang diteliti adalah "Implementasi Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Kebiasaan perilaku Proklastinasi Akademik pada Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enkerang" Dan Penelitian juga dilakukan oleh peneliti yang bernama Yospina, Hendra Pribadi (2019) permasalahan yang diteliti adalah "Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Konseling Kelompok dalam Menurunkan Perilaku Proklastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 3 Tarakan" penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif konseling berbentuk kelompok menggunakan teknik manajemen diri dalam hal menurunkan nilai proklastinasi akademik pada siswa SMA di Tarakan 3".

Berdasarkan analisis *pre-test* diperoleh 7 siswa yang memiliki skor proklastinasi akademik tinggi sekaligus menjadi subyek penelitian antara lain DA dengan skor *pre-test* 141, DS dengan skor *pre-test* 144, RAY dengan skor *pre-test* 141, ZAPS dengan skor *pre-test* 146, AH dengan skor *pre-test* 158, DSN dengan skor *pre-test* 140, dan MSA dengan skor *pre-test* 150.

Penentuan skor tinggi, sedang, dan rendah diperoleh dengan perhitungan *mean* dan standart deviasi (SD) sebagai berikut: (1) kategori rendah dengan nilai kurang dari 95, (2) kategori sedang dengan nilai 95

sampai dengan 129 dan (3) kategori tinggi 129 ke atas. Dari pengukuran hasil *pre-test* kemudian siswa yang memiliki skor tinggi diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management*.

Saat berjalannya konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* dapat diamati oleh subyek penelitian, diantaranya subyek sukarela mengikuti kegiatan konseling kelompok, kemudian pada tahap awal pertemuan anggota kelompok masih canggung dan tegang karena setiap anggota tidak memahami satu sama lain dan bermula dari tiap- tiap kelas.

Hasil penelitian telah dilakukan, selama proses perlakuan ditemukan beberapa permasalahan siswa antara lain karena tidak tertarik pada mata pelajaran tertentu, mengikuti teman-temannya yang tidak mengerjakan tugas, dan menerima ajakan teman untuk tidak mengikuti pelajaran, yang memiliki perilaku proklastinasi memiliki penyebab yaitu berdasarkan dari faktor lingkungan. Seperti penyebab yang dikemukakan oleh Burka & Yuen (2008:11) perilaku proklastinasi akademik yang dikuasai oleh citra diri, kewajiban, kesulitan dalam menarik kesimpulan, perlawanan yang mendominasi diri, tuntutan tugas yang menunjang terlalu tinggi untuk kemampuan seseorang, dan kurangnya dukungan dari lingkungan.

Pada saat proses penerapan tahap, beberapa siswa mengalami kendala ketika melakukan tahap *self-monitoring* karena kurangnya kemampuan siswa untuk mengobservasi dirinya sendiri secara detail dan spesifik. Sehingga memerlukan pembahasan bersama-sama lebih mendalam. Konseling kelompok ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan membantu siswa dalam menurunkan skor proklastinasi akademik yang tinggi.

Tahap-tahap dalam teknik *self-management* diberikan kepada subyek penelitian menurut Sukadji ada beberapa yaitu (a) tahap monitor diri/*self-monitoring*, (b) tahap evaluasi diri (*self-evaluation*), (c) tahap kontrak diri (*self-contracting*), dan (d) tahap pemberian penghargaan (*self-reward*).

Tahap pertama : tahap *self-contracting*. Tahap ini berada diawal pertemuan yang berisikan nama, kelas, peraturan dalam proses konseling, keinginan untuk menurunkan perilaku proklastinasi akademik, dan reward yang diinginkan jika berhasil menurunkan perilaku proklastinasi akademik serta tanda tangan masing-masing siswa yang diketahui oleh konselor.

Tahap kedua : *self-monitoring*. Tahap *self-monitoring* konselor meminta masing-masing siswa untuk menguntai perilakunya sendiri kemudian mencatatnya dengan bentuk daftar cek. Pada tahap ini masing-masing konseli juga membuat sebuah jadwal yang terdiri dari kegiatan mereka selama satu minggu

dengan menuliskan dari awal bangun tidur pagi hari sampai dengan tidur pada malam hari.

Tahap ketiga : *self-evaluation*. Pada tahap *self-evaluation* masing-masing siswa mengumpamakan hasil catatan yang dibuat beserta sasaran yang mereka ingin buat atau lakukan sendiri. Apakah jadwal sudah terlaksana dengan baik, atau masih kurang. Setelah itu, konseli diuji coba kembali tahap *self-monitoring* selama seminggu dengan mencatat atau menuliskan jadwal keseharian dari awal bangun tidur pada pagi hari hingga tidur pada malam hari dengan bantuan aplikasi *Any.do* sebagai pengingat.

Tahap ke empat *self-reward*. Tahap ini konseli memberikan penguatan pada diri sendiri agar tahap *self-monitoring* berjalan sesuai dengan keinginannya.

Pemanfaat aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* dilakukan pada tahap *self-monitoring*, masing-masing siswa menuliskan jadwal kegiatan mereka dalam seminggu yang diawali dari bangun tidur pada pagi hari sampai mereka tidur lagi pada malam hari. Penelitian ini mendapatkan hasil dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* sangat membantu subyek penelitian dalam membuat jadwal dan mengatur waktu, sehingga siswa yang menggunakan tidak susah payah membawa kertas dan bulpoin kemana-mana karena jadwal mereka berada dalam *Handphone* yang selalu dibawa kemana-mana.

Hasil analisis dari *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji tanda atau uji paired t-test yang menunjukkan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti penerapan konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* berpengaruh positif terhadap siswa yang membuat perilaku prokrastinasi akademiknya tinggi.

Berdasarkan anggapan dari hasil penjabaran data dengan menggunakan uji tanda atau uji paired t-test terdapat perbedaan skor yang signifikan. Dari data yang berjumlah 7 subyek penelitian. Lalu menguji data menggunakan uji paired t-test dengan aplikasi SPSS versi 25 diperoleh angka Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,05$, dan hasilnya adalah $0,000 < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa tolak H_0 dan terima H_1 . Jika diinterpretasikan sebagai berikut, menerapkan konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* kepada seluruh murid kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono dapat menurunkan skor prokrastinasi akademik siswa. Selain itu diperoleh rata-rata skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan jga mengalami penurunan yakni skor sebelum 145,71 menurun menjadi 105,71. Sehingga hipotesis alternative (H_1) yang menyatakan “Ada perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa antara

sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* (pengelolaan diri)” adalah diterima.

Proses konseling yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rancangan prosedur yang sudah dibuat sebelumnya. Adapun kendala dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* terutama berkaitan dengan masalah waktu. Keterbatasan pada pemberian perlakuan ini adalah penelitian hanya terbatas pada siswa yang memiliki nilai skor prokrastinasi akademik yang tinggi melalui data yang dikumpulkan berupa angket, sehingga tidak semua siswa di kelas XI SMA YPM 2 Sukodono mendapatkan perlakuan konseling kelompok dengan memanfaatkan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik uji t-test diketahui pemanfaatan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA YPM 2 Sukodono.

Saran

Dari penelitian yang dilakukan, dapat memberikan saran berupa:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat memberikan referensi sebagai bukti keberhasilan penggunaan aplikasi *Any.do* dalam teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

2. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa menggunakan konseling teknik *self-management*.

DAFTAR PUSTAKA

- ABDILAH, R. (2020). *Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Ips 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Cet. Ke-12. Jakarta. Rineka Cipta.

- AYU R, D. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*, 3(1).
- Bandung, R. D., & Fathoni, A. A. (2012). Alfabeta. *Sujarweni, V Dan Poly Endrayanto*.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi, Yogyakarta. *Ar-Ruzz Media*.
- Gie, T. L. (1996). Strategi hidup sukses. *Yogyakarta: Liberty*.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan psikoterapi. Jakarta: Gunung Mulia*.
- Junaidi, M. (2010). *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya*. IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach*. McGraw Hill Professional.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling, Jakarta: PT. Indeks*.
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Martika Laely M, Alhadi Said & Wahyu Nanda E S. (2017). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. Vol.2, No.1 hal. 26-31.
- Novita, D. (2010). *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Negeri Semarang Skripsi, Fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Nurlatifah, R. C. (2018). *Pengaruh Self Control, Asertivitas Dan Hardiness Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta*.
- Puswanti. (2014). *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK*, vol.3, No.1.
- Rifa'i, A. d. (2011). *Psikologi Pendidikan*. UNNES Press
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Siregar, E. d. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Suwanto, I. (2016). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Konseling Behavioral dengan Teknik Self Manajement untuk membantu Kematangan Karir siswa SMK*, Vol.1 No.1 hal. 1-5.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Anwar Hidayat (2013). <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html> (online) diakses pada 14 Januari 2020
- Hermawanto, I. (2017). *Kelebihan dan Kekurangan Konseling Individu dan Kelompok* .(Online) (<https://irvanhermawanto.blogspot.com/2017/08/k-kelebihan-dan-kekurangan-konseling.html>), diakses 15 September 2019)
- Nurma. 2010. *Praktik Konseling Self Management*. at <http://nurma-bimbingankonselingmantuban.blogspot.com/2010/06/praktik-teknik-konseling-self.html> diakses pada tanggal 25 Agustus 2019.
- Raharjo, S. (2015) *Cara Uji Normalitas Shapiro-Wilk dengan SPSS Lengkap* <https://www.spssindonesia.com/2015/05/cara-uji-normalitas-shapiro-wilk-dengan.html?m=1>, diakses pada tanggal 15 Januari 2020
- Raharjo, S. (2015) *Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS*, <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html?m=1> diakses pada 15 Januari 2020