

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik adalah fenomena umum yang terjadi di lingkup pelajar, khususnya pada tingkat menengah dan perguruan tinggi. Fenomena ini diartikan sebagai kecenderungan menunda pekerjaan atau tugas-tugas penting hingga mendekati batas waktu yang ditentukan, yang sering kali mengakibatkan stres dan kecemasan. Menurut Steel (2007), sekitar 80% siswa mengalami prokrastinasi, yang berdampak pada penurunan kualitas tugas dan hasil belajar mereka. Penundaan tersebut juga dapat mengganggu keseimbangan psikologis, karena siswa sering kali merasa terjebak dalam siklus rasa bersalah dan tekanan mental menjelang tenggat waktu.

Banyak faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab prokrastinasi, antara lain rendahnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, dan kesulitan dalam menentukan prioritas. Balkis dan Duru (2009) menyatakan bahwa siswa yang tidak mempunyai keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih sering menunda tugas. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan buruk, tetapi merupakan masalah kompleks yang membutuhkan perhatian dan intervensi khusus, terutama dalam konteks pendidikan.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi dua jenis faktor: faktor dari dalam diri (internal) serta dari luar (eksternal). Faktor internal mencakup kondisi psikologis, keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri), serta kemampuan

mengatur diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari lingkungan serta pengaruh yang datang dari teman sebaya. Kurangnya dukungan atau arahan dari lingkungan dapat memicu siswa untuk lebih mudah menunda tugas. Di sisi lain, tekanan akademik yang tinggi juga bisa menyebabkan kecemasan berlebih, yang akhirnya mendorong siswa untuk menghindari stres jangka pendek dengan cara menunda pekerjaan (Rohmatun, 2021).

Berdasarkan pengamatan terhadap data nilai siswa di MA Ar Rosyidiyah, sekitar 25% siswa kelas XI mengalami kesulitan dalam mencapai nilai yang memadai. Sebagian besar kesulitan tersebut disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengumpulkan tugas tepat waktu, yang mencerminkan adanya persoalan dalam hal manajemen waktu dan motivasi belajar. Menyadari permasalahan ini, pihak sekolah mengambil langkah proaktif dengan mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada teknik self-management. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi kecenderungan menunda tugas melalui pembelajaran berbasis kelompok.

Dalam pelaksanaannya, siswa terbagi di dalam kelompok-kelompok kecil dengan pembagian tugas terstruktur, seperti penjadwalan waktu belajar, penyusunan prioritas tugas, dan latihan pengelolaan waktu. Setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab tertentu yang saling melengkapi, seperti pemantauan kemajuan belajar dan refleksi harian. Oleh karenanya, siswa tak hanya paham mengenai teori *self-management*, tapi juga mempraktikkannya

dalam konteks sosial yang mendorong efikasi diri dan keterlibatan aktif (Mahendra & Wulandari, 2020).

Teknik self-management diterapkan melalui sistem evaluasi kelompok, yang melibatkan refleksi bersama guna meninjau kemajuan setiap anggota. Dalam sesi ini, siswa diajak mengidentifikasi hambatan yang dialaminya dan secara bersamaan mencari solusinya. Proses ini membantu siswa memahami kendala pribadi yang menghambat manajemen waktu dan menemukan strategi yang sesuai. Keterlibatan aktif dalam kelompok juga menumbuhkan rasa tanggung jawab bersama dalam mencapai tujuan kelompok.

Pendekatan bimbingan kelompok memungkinkan siswa saling mendukung dan termotivasi untuk membentuk kebiasaan belajar yang positif. Ketika siswa melihat keberhasilan temannya dalam mengatasi prokrastinasi, mereka terdorong untuk meneladani hal tersebut. Melalui hal itu, bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management* merupakan strategi efektif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi dan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri secara berkelanjutan.

Dalam perspektif Islam, pengelolaan diri dan waktu termasuk dalam ajaran penting yang menjadi bagian dari tanggung jawab seorang Muslim. Setiap individu dianjurkan untuk memanfaatkan waktu secara optimal dan menjauhi sifat lalai, sebagaimana firman Allah pada QS. Al-‘Asr, yang mengingatkan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang menggunakan waktunya untuk kebaikan. Dengan demikian, teknik Self-Management dalam

pendidikan tidak hanya mendidik dari sisi keterampilan, tetapi juga merupakan perwujudan dari nilai-nilai keislaman yang mendalam.

Hal ini selaras dengan pepatah Arab:

الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك

Artinya: "Waktu itu seperti pedang, jika kamu tak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan menebasmu."

Pepatah ini menegaskan bahwa menghargai waktu adalah hal yang sangat penting, dan orang yang merugi yaitu mereka yang menyia-nyiakan waktunya. Dengan demikian, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya khazanah Bimbingan Konseling Islam, baik dari aspek praktik maupun pengembangan metode. Bimbingan kelompok melalui teknik self-management menjadi pendekatan inovatif yang tak hanya efektif dalam mengatasi prokrastinasi, tapi juga relevan terhadap nilai-nilai Islam tentang pengaturan diri dan kedisiplinan.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengukur pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self-management* dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Teknik ini diharapkan mampu membantu siswa dalam mengatur waktu dan tugas secara efektif, serta memberikan dukungan sosial sebagai sumber motivasi dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini juga bertujuan mengeksplorasi bagaimana interaksi

sosial dalam bimbingan kelompok berkontribusi terhadap perubahan perilaku prokrastinasi. Teknik self-management memberikan panduan praktis bagi siswa untuk mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mengembangkan strategi penyelesaian tugas. Melalui dinamika kelompok, siswa belajar dari pengalaman rekan-rekan yang menghadapi tantangan serupa, membentuk lingkungan belajar yang kolaboratif dan positif (Ardiyanti, 2019).

Selain landasan teoritis, pelaksanaan penelitian ini juga didasarkan pada kondisi nyata di lapangan. Dari observasi awal yang dilaksanakan peneliti bersama guru BK, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecenderungan tinggi dalam menunda tugas, yang berdampak pada rendahnya capaian akademik. Oleh karena itu, pihak sekolah melalui guru BK merekomendasikan penerapan bimbingan kelompok melalui teknik *self-management* sebagai bentuk intervensi. Dari program tersebut, sebanyak 30 siswa terlibat secara aktif dan konsisten, sehingga mereka dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik meneliti dengan menarik judul sebagai berikut: **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi Pada Siswa Kelas XI MA Ar Rosyidiyah Kota Bandung)”**.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

1.4 Kegunaan Penelitian

1) Secara Akademis

Penelitian ini diharap mampu memberi wawasan, pengalaman, serta gambaran nyata mengenai upaya meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *self management*.

2) Secara Praktis

(1) Temuan dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat langsung bagi siswa yang melibatkan dirinya dalam layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management*, agar mereka mampu memahami dan mengimplementasikan cara-cara untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik.

(2) Memberikan kontribusi dalam bentuk ide, informasi, serta bahan evaluasi bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok berbasis teknik *self management*.

1.5 Kerangka Pemikiran

1.5.1 Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* (X)

Prayitno (2017) menyatakan bimbingan kelompok yaitu sebuah aktivitas yang melibatkan sejumlah individu dalam sebuah kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang tercipta di dalamnya. Pada kegiatan ini, tiap siswa berkesempatan untuk berinteraksi satu sama lain serta menyampaikan pendapat mereka secara terbuka dan tanpa tekanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, pelaksanaan bimbingan kelompok merupakan proses penerapan dari rencana yang telah disusun dalam rangka memberikan bantuan dan informasi pada seseorang lewat kegiatan kelompok yang dipimpin oleh konselor. Pada pelaksanaannya, setiap anggota kelompok diharapkan mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi untuk kemudian didiskusikan dan dicari solusinya secara bersama. Semua peserta harus berpartisipasi secara aktif, menjalin interaksi, serta menyampaikan pendapat secara bebas dan terbuka. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mendukung kelancaran proses bimbingan dan membantu setiap individu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang mereka alami.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat beragam pendekatan dan teknik yang bisa dipergunakan dalam mendorong siswa mencapai perubahan diri secara maksimal, disesuaikan dengan tahapan perkembangan serta kebutuhan yang ada di lingkungan mereka. Salah satu

teknik yang bisa diterapkan yaitu *self management*. Dalam uraian Maxwell (2014) yang menjelaskan bahwa *self management* sebagai cara melibatkan diri sendiri dan tindakan yang diambil untuk menciptakan keteraturan, memiliki kombinasi beberapa strategi perilaku, dan kognitif yang mengarah pada perubahan perilaku. Jika diterapkan dengan benar, *self management* akan mengarah pada penguasaan tantangan kesulitan kehidupan sehari-hari dan terutama individu-individu yang berisiko kelelahan di tempat kerja.

Menurut Myers (2012), menjelaskan bahwa *self management* merupakan bentuk tanggung jawab individu dalam melaksanakan tugas ataupun pekerjaan yang jadi tanggung jawabnya. Teknik ini menuntut setiap orang untuk menetapkan tujuan kerja yang ingin dicapai, memantau prosesnya, mengamati perkembangan, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh. Maka dari itu, *self management* ialah cara seseorang mengelola dan mengontrol hasil kerjanya secara mandiri tanpa bergantung kepada pengawasan dari orang lain atau lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian teori diatas tersebut, penulis yang menggunakan teori dari Prijosaksono (2002), *self management* (manajemen diri) yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol secara menyeluruh aspek-aspek dirinya, baik secara fisik, emosional, mental, spiritual, maupun kehidupannya secara keseluruhan, dengan cara memanfaatkan potensi dan keterampilan yang dimilikinya.

Adapun rincian indikator *self management* menurut Prijosaksono (2002):

1) Pengelolaan waktu

Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan seseorang meraih tujuan pekerjaan secara efektif dan efisien. Melalui manajemen waktu yang terorganisasi, pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu dan sesuai target yang diharapkan.

2) Hubungan Antar Manusia,

Kualitas hubungan antara individu dan kelompok memiliki peran penting dalam mencapai hasil yang optimal serta membangun kehidupan yang seimbang dan harmonis, baik di lingkungan profesional maupun personal. Dalam menjalani kehidupan, setiap orang membutuhkan kehadiran orang lain seperti teman, sahabat, pasangan, rekan kerja, atau mitra usaha. Kehadiran mereka sangat berarti dalam berbagi kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan, hingga keberhasilan.

3) Perspektif Diri

Individu yang memiliki perspektif diri mampu melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya. Hal tersebut memungkinkan individu untuk mengevaluasi diri, menerima kekurangan dan memahami kelebihan yang dimiliki. Dengan penerimaan diri yang baik, dapat mendukung *self management* yang optimal.

1.5.2 Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Y)

Menurut Ferrari (2010), prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda untuk memulai maupun menuntaskan tugas sampai selesai, dengan memilih melaksanakan aktivitas lain yang sebenarnya kurang bermanfaat. Kebiasaan ini dapat mengganggu produktivitas dan mengakibatkan tugas tidak selesai sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan.

Salomon dan Rothblum (2005) menguraikan bahwasanya prokrastinasi ialah tindakan menunda penyelesaian tugas akademik secara sadar. Oleh karena itu, prokrastinasi bisa dipahami sebagai perilaku penundaan yang secara sengaja dilakukan hingga melebihi tenggat waktu yang sudah ditetapkan. Penundaan ini seringkali disertai dengan alasan yang kurang dapat dipertanggungjawabkan.

Adapun rincian indikator prokrastinasi menurut Ferrari (2010):

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas.
- 2) Kelambanan dalam menyelesaikan tugas.
- 3) Kesenjangan rencana dan tindakan.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

1.5.3 Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI MA Ar Rosyidiyah

Dampak dari penerapan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa bisa ditinjau melalui berbagai aspek yang saling berhubungan. Melalui teknik ini, siswa terbantu dalam mengatur waktu mereka secara lebih efisien. Dalam bimbingan kelompok, siswa akan diberi kesempatan untuk merencanakan dan memonitor aktivitas akademik mereka bersama rekan-rekannya. Interaksi kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi pengelolaan waktu yang lebih baik. Dengan adanya diskusi terbuka, siswa dapat lebih sadar akan pentingnya waktu dan cara menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik (Maxwell, 2014).

Selain itu, teknik *self management* yang diajarkan dalam bimbingan kelompok juga memfokuskan pada peningkatan hubungan antar manusia, yang berperan penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Dalam lingkungan kelompok yang saling mendukung, siswa merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas karena adanya dorongan sosial dari teman-temannya. Hubungan interpersonal yang positif ini membantu menciptakan rasa tanggung jawab bersama, yang dapat menurunkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Interaksi ini juga mengajarkan

siswa cara bekerja sama dalam menyelesaikan masalah dan berbagi beban tugas, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menghindar dari pekerjaan akademik (Salomon & Rothblum, 2005).

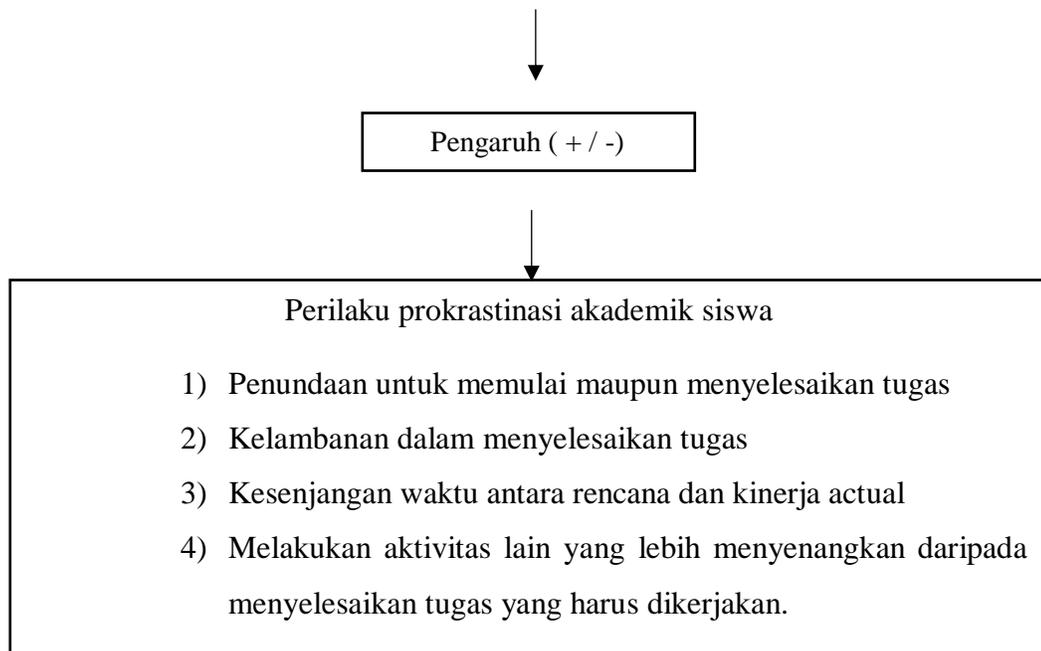
Terakhir, perspektif diri yang dikembangkan melalui teknik *self management* pada bimbingan kelompok mendorong siswa untuk lebih jujur dan realistis ketika menilai kemampuan serta kekurangan mereka. Siswa yang mempunyai kesadaran diri yang baik biasanya lebih dapat mengidentifikasi alasan mengapa mereka menunda tugas, seperti rasa takut gagal atau kurangnya motivasi. Dengan mengenali hal ini, siswa dapat lebih mudah mengatur diri untuk mengatasi hambatan-hambatan psikologis yang mengarah pada perilaku prokrastinasi. Oleh karenanya, bimbingan kelompok melalui teknik *self management* bukan hanya mengajarkan keterampilan praktis, melainkan juga membangun pola pikir yang mendukung pengelolaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tugas akademik (Ferrari, 2010).

Dari teori tersebut, variabel penelitian diturunkan sebagai:

- a) Variabel Independen (X): Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
- b) Variabel Dependen (Y): Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management*

1. Pengelolaan waktu
2. Hubungan Antar Manusia
3. Perspektif Diri



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Matriks operasionalisasi variabel dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. 1 Matriks Operasionalisasi Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> (X)	Proses bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik <i>self management</i> untuk mengajarkan siswa cara mengatur waktu dan menghindari penundaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengelolaan waktu 2. Hubungan Antar Manusia 3. Perspektif Diri 	Likert

Perilaku Prokrastinasi Akademik (Y)	Kebiasaan menunda- nunda aktivitas akademik yang dapat mempengaruhi kinerja belajar siswa secara negatif	1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas 2. Kelambanan dalam menyelesaikan tugas 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual 4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.	Likert
---	---	--	--------

1.6 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang dirumuskan sebagai jawaban atas permasalahan dalam penelitian. Dugaan ini perlu dibuktikan kebenarannya

melalui pengumpulan dan analisis data. Definisi merujuk pada hipotesis dalam konteks penelitian. Sementara itu, dalam statistik, hipotesis dapat dideskripsikan sebagai sebuah pernyataan terkait keadaan sebuah populasi yang kebenarannya akan diujikan melalui data yang dikumpulkan dari sampel penelitian. Artinya, data sampel digunakan untuk memperkirakan kondisi populasi. Dalam analisis statistik, fokus pengujiannya adalah pada hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwasanya tidak terdapat perbedaan antara parameter populasi dan data sampel. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) mengungkap bahwa terdapat perbedaan antara keduanya. Hipotesis nol dilambangkan dengan H_0 , sedangkan hipotesis alternatif dengan H_a (Sugiyono, 2013).

Adapun hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti dalam bentuk pernyataan yang bersifat sementara terhadap hasil penelitian, yaitu :

- H_0 : Bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* tidak berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa di MA Ar Rosyidiyah.
- H_a : Bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* terdapat pengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa di MA Ar Rosyidiyah.

1.7 Langkah-Langkah Penelitian

1.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian diselenggarakan di MA Ar Rosyidiyah, yang dipilih karena memiliki populasi siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik. Lokasi juga memiliki fasilitas bimbingan kelompok melalui teknik *self management* yang memadai. Adanya dukungan dari pihak sekolah, diharapkan penelitian dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku siswa.

1.7.2 Paradigma dan Pendekatan

Paradigma penelitian yaitu kerangka pikir atau sudut pandang ilmiah yang digunakan untuk memahami dan menjelaskan hubungan antar variabel di suatu penelitian. Pada penelitian ini digunakan paradigma positivistik, yang memandang bahwa realitas bersifat objektif, dapat diukur, dan dapat dijelaskan melalui hukum-hukum sebab-akibat. Paradigma positivistik menekankan pada penggunaan logika deduktif, pengukuran yang sistematis, dan analisis statistik untuk memperoleh kebenaran yang bersifat universal. Paradigma ini digunakan karena sesuai dengan pendekatan kuantitatif, di mana variabel-variabel dapat diklasifikasikan dan diuji secara empiris menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2013), paradigma positivistik mendasari penelitian kuantitatif yang ditujukan dalam menguji hipotesis, mengukur hubungan antar variabel, dan membuat generalisasi berdasarkan data dari populasi atau

sampel tertentu. Penelitian ini menitikberatkan pada objektivitas dan pengujian teori melalui data yang terukur.

Pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini yaitu kuantitatif yang berjenis kausal komparatif. Pendekatan ini tujuannya untuk mengevaluasi dampak maupun perbedaan diantara dua variabel atau lebih, di mana variabel bebas sudah terjadi atau terbentuk secara alami, dan peneliti tidak memberikan perlakuan secara langsung. Dalam konteks ini, penelitian tujuannya untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Data akan dikumpulkan melalui instrumen penelitian berupa angket atau skala yang telah divalidasi, yang mengukur tingkat pelaksanaan teknik *self management* pada bimbingan kelompok sebagai variabel independen, serta tingkat prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Analisis statistik deskriptif dan inferensial (seperti uji-t atau regresi) akan dipergunakan dalam mengetahui bagaimana pengaruh antara kedua variabel tersebut. Melalui pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan mampu memberi pemahaman yang lebih jelas terkait hubungan kausal yang mungkin terjadi antara intervensi bimbingan kelompok berbasis *self management* dan tingkat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa di MA Ar Rosyidiyah.

1.7.3 Metode Penelitian

Metode ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berjenis kausal komparatif, yaitu jenis penelitian yang tujuannya untuk mengidentifikasi pengaruh atau perbedaan diantara variabel independen terhadap variabel dependen, tanpa melakukan intervensi langsung terhadap variabel independennya. Penelitian kausal komparatif digunakan ketika peneliti ingin menganalisis hubungan sebab-akibat dengan cara membandingkan dua kelompok ataupun lebih yang berbeda dalam satu aspek tertentu, untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan setelah kejadian berlangsung, sehingga tidak ada perlakuan (treatment) yang diberikan secara langsung oleh peneliti, tetapi mengandalkan peristiwa yang telah terjadi.

Menurut Sugiyono (2013), penelitian kausal komparatif yakni jenis penelitian yang tujuannya mengungkap hubungan sebab-akibat diantara dua ataupun lebih variabel, di mana variabel penyebab telah terjadi sebelumnya dan tidak mengalami manipulasi oleh peneliti. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengevaluasi adanya pengaruh atau perbedaan antar variabel berdasarkan data yang dikumpulkan dari partisipan atau subjek penelitian.

1.7.4 Jenis Data dan Sumber Data

1) Jenis Data

Pada penelitian, data yang terkumpul adalah data kuantitatif tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa. Data tersebut diperoleh melalui kuesioner atau skala pengukuran yang didasarkan pada indikator-indikator utama perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk memulai ataupun menuntaskan pekerjaan, menyelesaikan tugas melebihi batas waktu, adanya jarak waktu antara perencanaan dan pelaksanaannya, serta kebiasaan memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tanggung jawab yang ada. Skor hasil pengukuran akan disajikan dalam bentuk angka untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa yang menjadi subjek penelitian.

2) Sumber Data

(1) Sumber Data Primer

Sumber data primer penelitian yaitu siswa kelas XI di MA Ar Rosyidiyah yang mengikuti program bimbingan kelompok melalui teknik *self management*. Responden dipilih dari beberapa siswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria pemilihan responden adalah siswa yang telah menunjukkan tanda perilaku prokrastinasi dan memiliki nilai akademik yang kurang memadai.

(2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder ialah jenis data yang didapatkan dari penelusuran dan kajian terhadap dokumen atau bahan tertulis lainnya. Data ini dikumpulkan peneliti dari sumber-sumber yang sudah tersedia sebelumnya (Sugiyono, 2017). Sumber data sekunder dalam penelitian mencakup berbagai dokumen berupa laporan pelaksanaan bimbingan, buku, artikel jurnal, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi dan teknik *self management*. Data sekunder akan digunakan untuk memperkuat argumen dan analisis dalam penelitian.

1.7.5 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi penelitian yakni keseluruhan siswa kelas XI di MA Ar Rosyidiyah Kota Bandung. Menurut data, jumlah siswa di MA Ar Rosyidiyah mencapai sekitar 120 siswa. Populasi dipilih karena siswa kelas XI adalah siswa yang menghadapi periode penting dalam pendidikan mereka, yaitu persiapan penerimaan perguruan tinggi.

2) Sampel

Pemilihan 30 siswa sebagai sampel penelitian dilakukan secara purposive berdasarkan data observasi awal serta rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) MA Ar Rosyidiyah. Siswa-

siswa tersebut telah mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* dan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik sebelum intervensi dilaksanakan. Rekomendasi dari guru BK diperoleh melalui analisis kehadiran dalam sesi bimbingan, partisipasi aktif siswa, serta laporan pelaksanaan program bimbingan kelompok di sekolah.

1.7.6 Teknik Pengumpulan Data

1) Dokumentasi

Pada penelitian, peneliti akan mengumpulkan data dari dokumen dokumen yang ada di sekolah, seperti nilai akademik siswa sebelum dan setelah mengikuti program bimbingan kelompok. Data akan memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dokumentasi juga mencakup catatan kehadiran siswa dalam sesi bimbingan kelompok yang diadakan. Dengan mengamati kehadiran siswa, peneliti dapat menilai tingkat partisipasi dan keterlibatan siswa dalam program tersebut, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan bimbingan kelompok.

2) Kuesioner

Pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan angket sebagai instrumen untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Peneliti menggunakan jenis angket berupa pernyataan tertutup, yaitu pernyataan yang minta tolong

responden menjawab secara singkat atau memilih salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia (Sugiyono, 2017). Melalui format ini, responden cukup memilih jawaban yang sesuai dari alternatif yang disediakan. Angket disusun menggunakan *Google Forms* dan disebarluaskan secara daring melalui media sosial, khususnya WhatsApp. Instrumen penelitian ini mencakup skala untuk layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* serta skala prokrastinasi akademik, keduanya disusun menggunakan skala Likert.

1.7.7 Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Validitas yaitu hasil dari proses validasi, yakni langkah yang ditempuh peneliti untuk mengumpulkan data empiris sebagai dasar dalam menarik kesimpulan dari skor suatu instrumen. Pengujian ini ditujukan untuk melihat seberapa efektif alat ukur tersebut betul-betul mampu mengukur hal yang memang ingin diukur secara tepat dan akurat. Uji ini penting untuk memastikan bahwa setiap pernyataan atau pertanyaan dalam instrumen benar-benar mewakili konstruk yang ingin diukur (Sugiyono, 2017).

Pada studi ini, teknik korelasi Product Moment Pearson dipakai guna menguji validitas item instrumen, karena teknik ini sesuai untuk mengukur hubungan antara dua variabel. Berdasarkan ketentuan,

sebuah item dinilai valid apabila memiliki skor r hitung $>$ r tabel dan signifikansinya $<$ 0,05. Hasil uji validitas memperlihatkan bahwa seluruh aitem pada instrumen penelitian ini memenuhi kriteria tersebut, sehingga bisa diambil simpulan bahwa semua item adalah valid. Dari hasil uji validitas yang dilaksanakan pada responden, berikut data yang dapat disajikan:

Tabel 1. 2 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Item Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Signifikansi	Keterangan
X	X1	0,588	0,361	0,001	Valid
	X2	0,712	0,361	0,000	Valid
	X3	0,568	0,361	0,001	Valid
	X4	0,712	0,361	0,000	Valid
	X5	0,498	0,361	0,005	Valid
	X6	0,358	0,361	0,042	Tidak Valid
	X7	0,701	0,361	0,000	Valid
	X8	0,769	0,361	0,000	Valid
	X9	0,361	0,679	0,018	Tidak Valid
	X10	0,477	0,361	0,008	Valid
	X11	0,747	0,361	0,000	Valid
	X12	0,789	0,361	0,000	Valid
Y	Y1	0,636	0,361	0,000	Valid
	Y2	0,686	0,361	0,000	Valid
	Y3	0,654	0,361	0,000	Valid
	Y4	0,590	0,361	0,001	Valid
	Y5	0,480	0,361	0,007	Valid
	Y6	0,494	0,361	0,006	Valid
	Y7	0,503	0,361	0,005	Valid
	Y8	0,478	0,361	0,007	Valid
	Y9	0,747	0,361	0,000	Valid
	Y10	0,609	0,361	0,000	Valid
	Y11	0,586	0,361	0,001	Valid
	Y12	0,438	0,361	0,015	Valid
	Y13	0,449	0,361	0,013	Valid

	Y14	0,745	0,361	0,000	Valid
	Y15	0,608	0,361	0,000	Valid
	Y16	0,441	0,361	0,015	Valid

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas terkait dengan tingkat konsistensi sebuah instrumen, yakni seberapa efektif hasil pengukuran bisa dipercayai dan tak ditemukannya kesalahan pengukuran (*measurement error*). Uji reliabilitas instrumen bermaksud untuk menilai kehandalan atau kekokohan data yang dihasilkan. Secara mendasar, uji reliabilitas menilai variabel yang diukur dari pertanyaan ataupun pernyataan yang diajukan (Darma, 2021).

Dianggap reliabel jikalau Cronbach's Alpha bernilai $> 0,60$ dan dianggap tidak reliabel jikalau Cronbach's Alpha bernilai $< 0,60$ (Winata, 2022). Berikut rumus Cronbach's Alpha untuk menghitung uji reliabilitas instrumen penelitian:

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1. 2 Rumus Alpha Cronbach

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = Jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

σ_t^2 = Varian total

Dari hasil uji reliabilitas terhadap variabel X sebanyak 12 item pernyataan berikut data yang dapat disajikan:

Tabel 1. 3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X Instrumen Penelitian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,864	12

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrumen variabel X, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,864 dari 12 item pernyataan. Angka ini membuktikan bahwasanya instrumen tersebut punya tingkat keandalan yang sangat tinggi. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2017), sebuah instrumen dinilai reliabel jikalau nilai Cronbach's Alphanya melebihi 0,60. Maka dari itu, nilai 0,864 yang diperoleh dalam pengujian ini mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Dengan kata lain, alat ukur ini dapat dipercaya dan sesuai digunakan untuk mengukur variabel bimbingan kelompok melalui teknik *self management* secara konsisten pada studi ini.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas terhadap instrumen pada variabel Y, yaitu perilaku prokrastinasi akademik siswa, yang terdiri atas 16 butir pernyataan, menghasilkan data yang dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y Instrumen Penelitian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,859	16

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap instrumen variabel Y, yaitu perilaku prokrastinasi akademik siswa, didapatkan nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,859 dimana itemnya berjumlah 16 butir pernyataan. Nilai tersebut membuktikan bahwa instrumen mempunyai tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2017), instrumen dinilai reliabel bila skor Cronbach's Alphanya melampaui 0,60. Oleh karena itu, nilai 0,859 yang diperoleh menandakan bahwa instrumen yang dipergunakan pada studi ini mempunyai konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya. Dengan demikian, instrumen itu layak dipergunakan untuk mengevaluasi variabel perilaku prokrastinasi akademik siswa secara konsisten dan akurat dalam penelitian ini.

1.7.8 Teknik Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan guna mengetahui apakah data yang dipergunakan pada studi punya pola distribusi normal. Distribusi normal ini merupakan salah satu syarat utama dalam penerapan analisis statistik parametrik, seperti pada regresi linier. Data

dikatakan berdistribusi normal apabila nilai-nilai residual tersebar secara merata dan simetris di sekitar garis tengah (Sugiyono, 2017).

Pada studi ini, normalitas data diujikan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal distribusinya bila nilai signifikansi melebihi 0,05. Namun, bila nilai signifikansinya tidak melebihi 0,05, maka data dinilai tidak terdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Uji linearitas tujuannya ialah mengidentifikasi apakah ada hubungan yang bersifat linear diantara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan yang linear ini penting untuk melihat apakah model regresi yang diterapkan sesuai dengan pola data yang ada (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian ini, pengujian linearitas dilaksanakan dengan menggunakan *Test for Linearity* melalui analisis ANOVA. Apabila nilai signifikansi (Sig.) pada kolom *Linearity* $< 0,05$, maka hubungan diantara kedua variabelnya bisa dianggap linear. Sementara, jikalau signifikansi bernilai $> 0,05$, maka hubungan antara variabel tak bersifat linear.

3) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilaksanakan guna mengevaluasi apakah pada model regresi ada ketidaksesuaian varians dari nilai residual di setiap nilai prediktor. Asumsi dasar pada analisis regresi linear yakni

tidak ada heteroskedastisitas, yang berarti varians residual bersifat konstan (homoskedastisitas). Jika varians residual tidak konstan dan berubah-ubah pada setiap nilai prediktor, sehingga perihal itu memperlihatkan terdapatnya gejala heteroskedastisitas, yang bisa mengganggu validitas model regresi (Sugiyono, 2017).

Pengujian heteroskedastisitas bisa dilakukan dengan uji Glejser, yakni meregresikan nilai absolute residual pada variabel independen. Jikalau nilai signifikansi (Sig.) pada hasil regresi $> 0,05$, maka diartikan tak terjadinya heteroskedastisitas atau model memenuhi asumsi homoskedastisitas. Tetapi, jikalau nilai Sig. $< 0,05$, maka terdapat indikasi terjadinya heteroskedastisitas pada model regresi. Dengan demikian, hasil uji ini penting untuk menilai apakah model regresi layak dipergunakan untuk analisa lebih lanjut.

4) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana berguna dalam menganalisa sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis dilakukan dalam mengamati hubungan kausal diantara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat yang dituangkan dalam bentuk persamaan regresi linear. Tujuan dari uji ini yakni untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel dan seberapa besar dampak variabel bebas pada variabel terikat (Sugiyono, 2017).

Pada studi ini, pengujian regresi linear sederhana dilakukan dengan mengamati nilai sig. (p-value) dalam uji t. Jikalau nilai sig. $<0,05$, maka terdapat dampak signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Sementara, jikalau nilai sig. $>0,05$, maka tak ada pengaruh yang signifikan.

5) Uji Koefisien Determinasi R Square

Uji koefisien determinasi dilakukan guna mengetahui sebesar apa variabel independen bisa memperjelas variasi yang terjadi pada variabel dependen. Nilai R Square merepresentasikan proporsi atau persentase perubahan pada variabel dependen yang bisa diperjelas oleh model regresi yang diterapkan. Makin besarnya nilai R Square, maka makin tinggi pula kemampuan prediktif variabel independen pada variabel dependen (Sugiyono, 2017).

Jikalau nilai R Square mendekati 1, berarti model regresi memiliki daya jelaskan yang kuat terhadap variabel terikat. Tetapi, jikalau nilai R Square dekat dengan 0, maka model tersebut kurang mampu memperjelas variasi yang terjadi pada variabel dependen.