

BAB III METODE PENELITIAN

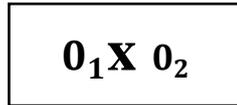
A. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:2), metode penelitian jenis ini merupakan sarana pengumpulan data dengan tujuan tertentu. Pembelajaran seperti ini mempunyai kelebihan yang sangat penting dalam mengarahkan pembelajaran agar setiap langkah menjadi lebih fokus dan terorganisir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang dipadukan dengan eksperimen kuantitatif dan praktis, karena tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok sebagai cara untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti telah memutuskan untuk menggunakan jenis penelitian kuantitatif untuk mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai efektivitas teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024.

Sugiyono (2019:22) mengatakan “Kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang berfokus dalam suatu kelompok pada populasi atau sampel tertentu, data dihimpun dengan menggunakan alat penelitian yang sesuai, dan analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan statistik. Keseluruhan proses ini dimaksudkan untuk menguji dan menjelaskan hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok

(*one-group pretest-posttest design*) sesuai dengan model yang diuraikan oleh Sugiyono (2019:131).



Sumber: Sugiyono (2019:131)

Bagan 3.1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

O_1 : *Pretest* (Pengukuran sebelum diberi perlakuan)

X : Pemberian perlakuan

O_2 : *Posttest* (Pengukuran setelah diberi perlakuan)

Dalam desain penelitian ini, dilakukan pengukuran awal (*pretest*) terhadap responden, kemudian responden penelitian diberikan perlakuan lalu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) dengan alat ukur yang sama. Setelah itu hasil *pretest* dibandingkan dengan hasil *posttest*, untuk mengetahui efektivitas penerapan perlakuan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

B. Tempat dan Waktu

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Sint Carolus Kupang yang terletak di Jalan Adisucipto, Kompleks Lanud Eltari, Kelurahan Penfui, Kecamatan Maulafa, dan Kota Kupang.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 7 bulan, dimulai pada bulan Mei dan berakhir pada bulan November tahun 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

“Populasi adalah suatu ruang lingkup generalisasi yang mencakup individu atau objek yang memenuhi kriteria dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai subjek penelitian, dengan tujuan untuk menarik kesimpulan”. Selanjutnya Arikunto (2013:173) juga menjelaskan bahwa populasi melibatkan seluruh karakteristik atau unit yang menjadi fokus penelitian.

Berdasarkan kedua pendapat yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa populasi merujuk pada keseluruhan lingkup yang mencakup individu atau objek yang menunjukkan ciri-ciri atau unit khusus yang menjadi perhatian utama dalam penelitian, dan dari situ dapat ditarik kesimpulan.

Berdasarkan jumlahnya, populasi dapat digolongkan menjadi dua jenis, yaitu populasi yang terbatas dan populasi yang tidak terbatas. Populasi yang terbatas mencakup seluruh sumber data yang memiliki batasan kuantitatif yang jelas, sehingga dapat dihitung dengan proporsional dan memiliki karakteristik yang terbatas. Sementara itu, populasi yang tidak terbatas mencakup seluruh sumber data tanpa batasan tertentu, sehingga tidak dapat diungkapkan dalam bentuk angka yang relatif. Dengan merujuk

pada definisi populasi tersebut, dapat dinyatakan bahwa populasi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori populasi yang terbatas. Ini mencakup seluruh siswa kelas XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus Kupang pada tahun pelajaran 2023/2024, dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2019:146) mengatakan, “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Selanjutnya Arikunto mengatakan (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik atau wakil populasi yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yang artinya memilih sampel berdasarkan ciri dan tujuan serta pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah sekelompok siswa kelas XI IPS SMA Sint Carolus Kupang, yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi berjumlah 6 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2019:174) mengemukakan bahwa variabel penelitian adalah segala hal yang memiliki bentuk apa pun yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki, sehingga informasi dapat diperoleh tentangnya, dan kemudian kesimpulan dapat diambil dari data tersebut. Menurut Hatch dan Farhady (seperti yang dikutip dalam Sugiyono 2019:74), secara konseptual, variabel

dapat didefinisikan sebagai atribut, yaitu karakteristik seseorang atau objek dalam hubungannya dengan objek lain.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni:

1. Variabel Independen

Sugiyono (2019:75) Dalam penelitian ini, variabel independen, yang juga disebut variabel bebas, merupakan variabel yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas adalah penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Teknik *self management* adalah suatu metode yang digunakan dalam konseling kelompok yang melibatkan pemantauan diri, penilaian diri, dan pemberian penguatan kepada siswa kelas XI IPS di SMAK Sint Carolus Kupang. Proses ini melibatkan serangkaian tahapan pelaksanaan teknik *self management* sebagai berikut:

- a. Monitor diri atau observasi diri
- b. Evaluasi diri
- c. Pemberian penguatan

2. Variabel Dependen

Sugiyono (2019:75) menjelaskan bahwa variabel dependen seringkali disebut sebagai variabel output atau kriteria, atau konsekuensi. Variabel ini juga dikenal sebagai variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang mengalami perubahan atau dipengaruhi sebagai hasil dari variabel bebas yang ada. Dalam konteks penelitian ini, variabel terikat adalah prokrastinasi

akademik (Y). Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku siswa kelas XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus yang cenderung menunda waktu untuk belajar atau menyelesaikan tugas sekolah. Prokrastinasi akademik ini memiliki beragam aspek, yang akan diuraikan berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

E. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2019:181) menjelaskan bahwa Instrumen penelitian adalah sarana yang digunakan untuk mengukur beragam fenomena yang sedang diamati dalam domain alam atau sosial. Fenomena-fenomena ini disebut sebagai variabel penelitian. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Instrumen Pengumpul Data

Arikunto (dalam Sudaryono, 2018:76) mengemukakan bahwa instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Selanjutnya instrumen yang diartikan sebagai alat bantu merupakan sarana yang diwujudkan dalam benda contohnya: angket, daftar cek, skala, pedoman wawancara, lembar pengamatan atau panduan pengamatan, dan soal ujian. Dalam penelitian ini, penelliti menggunakan angket sebagai instrumen untuk mengumpul data.

Sugiyono (2019:234) menjelaskan bahwa angket atau kuesioner adalah alat yang dipergunakan untuk menghimpun data dengan menyampaikan serangkaian pertanyaan dalam bentuk tertulis kepada responden yang memberikan jawaban, untuk dijawab. Selain itu, berdasarkan Sudaryono (2018:76-78), angket dapat dikelompokkan menjadi dua kategori:

a) Angket Terbuka

Kuesioner terbuka adalah jenis kuesioner yang berisikan pertanyaan atau pernyataan dasar yang tidak dibatasi jawabannya oleh responden. Responden diberikan kebebasan untuk memberikan respons atau tanggapan sesuai dengan pendapat atau keinginan mereka. Dengan kata lain, kuesioner terbuka ini bersifat tidak terstruktur.

b) Angket Tertutup

Kuesioner tertutup adalah jenis kuesioner yang mengandung pertanyaan atau pernyataan yang telah dirancang secara terstruktur, termasuk pertanyaan utama dan sub-pertanyaan. Kuesioner tertutup ini sudah memiliki pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden dengan cara memberikan tanda, seperti tanda centang (√) atau tanda silang (x). Responden tidak diperbolehkan memberikan jawaban atau respons yang tidak termasuk dalam alternatif jawaban yang telah disediakan.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang memiliki sifat tertutup atau memiliki struktur. Tahap pertama dalam penyusunan angket melibatkan pembuatan kerangka angket (Lampiran 01), yang mencakup bagian pengantar, informasi mengenai identitas responden, petunjuk untuk mengisi, dan serangkaian pernyataan yang akan direspons oleh responden (Lampiran 02). Hal ini dikarenakan penggunaan angket sebagai sarana untuk menghimpun data yang nantinya akan dianalisis menggunakan

metode analisis deskriptif kuantitatif, maka terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, seperti yang ada di bawah ini:

a. Pedoman Skoring Angket

Panduan skoring adalah panduan yang digunakan untuk menentukan nilai skor yang sesuai dengan jawaban pada angket. Dalam penelitian ini, digunakan angket prokrastinasi akademik yang memanfaatkan skala Likert sebagai metode pilihan jawaban. Skala Likert digunakan untuk menilai sudut pandang, pendapat, atau persepsi individu atau kelompok terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial tertentu khusus. Angket ini menawarkan pilihan jawaban seperti sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap opsi jawaban akan diberikan skor sesuai dengan urutan 4, 3, 2, 1. Detail mengenai pemberian skor pada setiap pernyataan dapat dilihat dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1. Skor Alternatif Jawaban Angket Prokrastinasi Akademik

		Skor Jawaban
--	--	--------------

	Alternatif Jawaban	Item Negatif (-)	Item Positif (+)
1	Sangat Sesuai (SS)	1	4
2	Sesuai (S)	2	3
3	Tidak Sesuai (TS)	3	2
4	Sangat tidak sesuai (STS)	4	1

b. Uji Coba Angket

Pengujian angket merupakan tahap yang penting untuk memastikan bahwa alat pengumpul data memiliki kualitas yang baik. Angket yang bermutu adalah angket yang mempunyai tingkat validitas dan reliabel yang tinggi. Sampel uji coba angket penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA di SMA Katolik Sint Carolus Kupang pada tahun pelajaran 2023/2024, dengan jumlah 23 orang. Proses pengumpulan data uji coba angket dilakukan pada tanggal 29 Juli 2023 di ruang kelas XI IPA. Nama-nama responden dari uji coba angket prokrastinasi akademik terlampir pada (Lampiran 03), dan hasil tabulasi skor dari uji coba angket prokrastinasi akademik terlampir (Lampiran 04).

1) Uji Validitas Angket

Sudaryono (2018:147) menjelaskan bahwa validitas, atau kesahihan, merujuk pada tingkat validitas mengukur sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya dan tepat dalam melakukan fungsinya. Instrumen yang memiliki validitas tinggi akan menghasilkan data yang lebih akurat, sedangkan instrumen yang memiliki validitas rendah akan menghasilkan data yang kurang akurat. Tingkat validitas angket mencerminkan sejauh mana data yang diperoleh dari alat tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur atau menggambarkan dengan benar fenomena yang sedang diteliti dan dikumpulkan sesuai dengan gambaran variabel yang akan diselidiki, dengan validitas yang tinggi menunjukkan tingkat kesesuaian yang lebih baik.

Peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0 *for windows* sebagai alat bantu dalam penelitian ini. Setelah melakukan perhitungan koefisien korelasi r_{hitung} , langkah selanjutnya adalah merujuk pada nilai r_{tabel} atau nilai *kritikal r product moment* pada tingkat **signifikansi** maka, jika nilai r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$) atau pada taraf signifikansi 5%, maka angket dianggap valid sehingga dapat digunakan untuk pengumpulan data sebaliknya jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari pada r_{tabel} atau ($r_{hitung} < r_{tabel}$) pada taraf signifikansi 5% hasil validitas data penelitian angket dianggap tidak valid sehingga tidak dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Tabel distribusi nilai r_{hitung} signifikansi 5% dan 1% data hasil uji validitas terlampir (lampiran 5). Data mengenai hasil uji validitas disajikan dalam Tabel 3.2 sebagai.

Tabel 3.2 Hasil uji validitas angket prokrastinasi akademik.

Nomor item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,712	0,413	Valid
2	0,498	0,413	Valid
3	0,568	0,413	Valid
4	0,669	0,413	Valid
5	0,427	0,413	Valid
6	0,444	0,413	Valid
7	0,466	0,413	Valid
8	0,431	0,413	Valid
9	0,629	0,413	Valid
10	0,512	0,413	Valid
11	0,626	0,413	Valid
12	0,672	0,413	Valid
13	0,489	0,413	Valid
14	0,427	0,413	Valid
15	0,434	0,413	Valid
16	0,456	0,413	Valid
17	0,475	0,413	Valid
18	0,469	0,413	Valid
19	0,438	0,413	Valid
20	0,432	0,413	Valid
21	0,512	0,413	Valid
22	0,619	0,413	Valid
23	0,464	0,413	Valid
24	0,758	0,413	Valid
25	0,460	0,413	Valid
26	0,554	0,413	Valid
27	0,534	0,413	Valid
28	0,489	0,413	Valid
29	0,451	0,413	Valid
30	0,439	0,413	Valid
31	0,486	0,413	Valid
32	0,447	0,413	Valid
33	0,450	0,413	Valid
34	0,559	0,413	Valid
35	0,486	0,413	Valid
36	0,499	0,413	Valid
37	0,483	0,413	Valid
38	0,447	0,413	Valid
39	0,475	0,413	Valid
40	0,446	0,413	Valid
41	0,463	0,413	Valid
42	0,465	0,413	Valid
43	0,419	0,413	Valid
44	0,749	0,413	Valid

45	0,637	0,413	Valid
46	0,438	0,413	Valid
47	0,747	0,413	Valid
48	0,543	0,413	Valid
49	0,505	0,413	Valid
50	0,714	0,413	Valid
51	0,504	0,413	Valid
52	0,509	0,413	Valid
53	0,418	0,413	Valid
54	0,587	0,413	Valid
55	0,533	0,413	Valid
56	0,488	0,413	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang ada pada (Lampiran 12) dapat diketahui bahwa 56 item angket prokrastinasi akademik dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

2) Reliabilitas angket

Sudaryono (2018:170), menyatakan “Reliabilitas yang berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya”. Suatu instrumen yang reliabel dapat dipercaya, sebaliknya instrumen yang kurang reliabel tidak dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16.0 *for windows* untuk menguji reliabilitas angket.

Selanjutnya untuk menentukan kriteria reliabilitas instrumen, maka koefisien reliabilitas *alpha* yang diperoleh disesuaikan dengan pendapat Sekaran yang dikutip oleh Qomusuddin (2019:42), yaitu jika koefisien *Cronbach Alpha* di atas 0,8 dianggap baik, jika 0,6-0,799 dianggap diterima, sedangkan jika kurang dari 0,6, maka dianggap mempunyai reliabilitas kurang baik sehingga tidak dapat digunakan dalam data penelitian.

Data hasil uji reliabilitas angket prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut ini.

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	56

Koefisien alpha dalam uji reliabilitas variabel prokrastinasi akademik adalah 0,949, melebihi nilai 0,8. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga angket tersebut dapat diandalkan dan cocok untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian, seperti yang dapat dilihat dalam (Lampiran 13).

2. Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah panduan pelaksanaan teknik *self management* melalui konseling kelompok yang dapat ditemukan dalam (Lampiran 06). Panduan ini telah disusun oleh peneliti berdasarkan panduan pelaksanaan layanan konseling kelompok, terutama mengikuti tahap-tahap teknik *self management*. Proses penyusunan panduan teknik *self management* melalui konseling kelompok melibatkan konsultasi dengan dosen pembimbing yang memberikan masukan yang berharga untuk meningkatkan panduan operasional tersebut. Selama proses penyusunan, peneliti mempertimbangkan dengan cermat langkah-langkah teknik *self management* serta berbagai aspek yang terkait dengan prokrastinasi akademik.

F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi

1. Fase Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah *pre-eksperimental*, oleh sebab itu penelitian ini terdiri dari tiga fase pelaksanaan, yang pertama adalah tahap *pretest* atau pengukuran sebelum pemberian perlakuan, tahap kedua adalah Perlakuan atau *treatment*, serta langkah ketiga adalah pengukuran pasca-tes atau *posttest* yang dilakukan setelah

diberikan perlakuan. Berikut ini adalah gambaran singkat dari ketiga tahap yang akan dijalankan oleh peneliti:

a. Fase *pretest*/tes awal

Fase *pretest*/tes awal merupakan fase pengukuran sebelum perlakuan atau *treatment* oleh peneliti. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran dengan memanfaatkan alat ukur yang telah disusun, yaitu angket. *Pretest* atau tes awal dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

Nugiyantoro (Dalam Widhiarso, 2011:64), menyatakan bahwa, langkah-langkah untuk menentukan sampel penelitian Sebagai berikut:

- 1) Menentukan *mean* hipotetik dengan rumus:

$$\frac{(\sum \text{item x skor tertinggi}) + (\sum \text{item x skor terendah})}{2}$$

- 2) Menentukan standar deviasi dengan rumus:

$$\frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min})$$

- 3) Menentukan kategorisasi dengan rumus:

Tinggi : $X > (mean + 1 \text{ SD})$

Sedang : $(mean - 1 \text{ SD}) < X \leq (mean + 1 \text{ SD})$

Rendah : $X < (mean - 1 \text{ SD})$

Dari pendapat di atas, maka langkah untuk menetapkan kategori prokrastinasi akademik dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) *Mean* Hipotetik

$$\mu = \frac{(\sum 56 \times 4) + (\sum 56 \times 1)}{2} = \frac{(224) + (56)}{2} = \frac{280}{2} \mu = 140$$

2) *Standar deviasi*

$$\sigma = \frac{1}{6} (224-56) = \frac{168}{6} = 28$$

3) *Kategorisasi*

Tinggi : $140 + 28 = 168$

Sedang: Untuk kategori sedang ditentukan dari rentang di antara nilai kategori rendah dan tinggi yaitu $112 - 168$

Rendah: $140 - 28 = 112$

Tabel 3.4 Pedoman Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$X > 168$
Sedang	$112 < X \leq 168$
Rendah	$X < 112$

b. Fase kedua (*treatment*)

Treatment yang diberikan ialah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa melalui konseling kelompok dilakukan dalam 4 sesi yang dilangsungkan selama 2×45 menit.

c. Fase ketiga (*posttest*)

Setelah proses *treatment* dengan teknik *self management*, maka peneliti memberikan *posttest* dengan membagikan angket prokrastinasi akademik kepada responden yang diberi perlakuan untuk mengetahui hasil penerapan *treatment* atau intervensi. Skor yang diperoleh pada *pretest* akan dibandingkan dengan skor *posttest* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan setelah *treatment*. Apabila skor *pretest*

lebih rendah dibandingkan skor *posstest*, maka hal ini menunjukkan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, sebaliknya apabila skor *pretest* lebih tinggi dari skor *posstest*, maka hal ini menunjukkan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Prosedur Intervensi

a. Tahap Pembentukan

Pembentukan adalah langkah awal dalam membentuk sebuah kelompok dimana anggota dalam kelompok berupaya meningkatkan interaksi mereka dengan mencapai tujuan bersama.

- 1) Peneliti memberikan sambutan, menanyakan kabar, dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok yang hadir.
- 2) Peneliti memberi kesempatan kepada salah satu anggota dalam kelompok untuk menjadi pemimpin doa pembuka.
- 3) Peneliti menjelaskan maksud dari pelaksanaan konseling kelompok.
- 4) Peneliti menyampaikan metode dan prinsip-prinsip dasar konseling kelompok.
- 5) Peneliti dan anggota kelompok melaksanakan kegiatan pemanasan (*ice breaking*).

b. Tahap Peralihan

Tahap yang digunakan untuk memindahkan perhatian anggota kelompok dari kegiatan sebelumnya ke kegiatan yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

- 1) Peneliti memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memulai sesi konseling kelompok.
- 2) Peneliti mengenalkan topik yang akan menjadi fokus utama dalam sesi konseling kelompok, yakni "Penundaan dalam mengerjakan tugas."

c. Tahap kegiatan

Kegiatan merupakan inti dari proses untuk membahas dan menjelaskan topik prokrastinasi serta menerapkan teknik *self management*, yang melibatkan langkah-langkah berikut:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi

Pada tahap ini, siswa secara sengaja melakukan pemantauan diri terhadap perilaku mereka, khususnya terkait dengan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas. Mereka mencatat dengan cermat perilaku mereka, seperti tingkat tanggung jawab terhadap pembelajaran, frekuensi belajar harian, durasi waktu yang dihabiskan untuk belajar, dan berbagai aktivitas pembelajaran lainnya.

2) Tahap Evaluasi Diri

Pada fase ini, siswa melakukan perbandingan antara pencatatan perilaku mereka dan sasaran perilaku yang telah mereka tentukan sebelumnya.

3) Tahap Pemberian Penguatan

Siswa mengatur perilaku mereka sendiri, memberikan penguatan positif, menghilangkan kebiasaan yang kurang produktif, serta memberikan hukuman pada diri mereka sendiri sesuai dengan hasil evaluasi dan target yang telah ditetapkan.

d. Tahap Penyimpulan

Tahap penyimpulan adalah tahap dimana kelompok merangkum apa yang telah mereka lakukan dan capai selama sesi konseling kelompok

- 1) Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kesan-kesan mereka terkait dengan pelaksanaan kegiatan.
- 2) Pada tahap ini, peneliti mengevaluasi dan mengajukan pertanyaan tentang hasil yang telah dicapai oleh kelompok selama kegiatan tersebut.

e. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran adalah tahap terakhir dari seluruh kegiatan konseling kelompok, dimana pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok membahas rencana kegiatan berikutnya dan mengakhiri sesi konseling kelompok.

- 1) Peneliti memberitahu peserta bahwa sesi konseling kelompok akan segera selesai
- 2) Peneliti dan anggota kelompok sepakat tentang jadwal pertemuan berikutnya
- 3) Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua peserta dan meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa penutup.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data dalam suatu penelitian, dimana peneliti dapat memperoleh solusi untuk pertanyaan penelitian yang telah diajukan.

Sudaryono (2018:193) mengemukakan

Analisis data adalah tahap yang dilakukan setelah data dari semua responden telah terkumpul. Dalam proses analisis data ini, terdapat sejumlah kegiatan yang termasuk dalamnya, seperti pengelompokan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data dari masing-masing variabel yang sedang

diteliti, perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Dalam konteks kerangka desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini, yaitu desain *pre-eksperimen* dengan satu kelompok (*one group pretest-posttest design*), data yang akan dievaluasi adalah data yang dikumpulkan melalui instrumen yang telah disiapkan oleh peneliti, yakni kuesioner mengenai prokrastinasi akademik. Proses analisis data akan menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif.

a. Analisis Data *Pretest*

Analisis data *pretest* merupakan tahap dimana data dievaluasi sebelum pelaksanaan sesi konseling kelompok yang mencakup teknik *self management*. Data yang dievaluasi berasal dari instrumen yang diberikan kepada siswa sebelum mereka mengikuti konseling kelompok dengan penerapan teknik *self management*. Dalam analisis data *pretest*, pendekatan yang digunakan adalah penghitungan rata-rata (mean) skor responden dengan menggunakan rumus mean rata-rata:

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n_1}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = Hasil pengukuran *pretest*

$\sum x_1$ = Jumlah keseluruhan skor (*pretest*)

n_1 = Jumlah responden

b. Analisis Data *Posttest*

Analisis data *Posttest* dilakukan setelah sesi konseling kelompok dengan penerapan teknik *self management* selesai dilaksanakan. Data yang dianalisis merupakan data yang dikumpulkan melalui alat yang telah disiapkan oleh peneliti, yaitu kuesioner mengenai prokrastinasi akademik, yang disebarakan kepada siswa dan diisi setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan

penerapan teknik *self management*. Dalam analisis data *posttest*, rumus yang digunakan adalah rumus Mean (rata-rata), yang akan memberikan gambaran tentang hasil dari data *posttest*.

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n_2}$$

Keterangan:

\bar{x}_2 = Hasil pengukuran *posttest*

$\sum x_2$ = Jumlah keseluruhan skor (*posttest*)

n_2 = Jumlah responden

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan untuk menilai seberapa efektif teknik *self management* maka hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diuji dengan metode uji *t*. Dalam situasi ini, data *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan metode uji *t* berpasangan dengan metode analisis *dependent t-test*. Rumus uji *t* sampel berpasangan (*paired sample*), yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

t = Nilai *t* yang dihitung

d = Selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari setiap subyek(i)

m_d = Renata dari gain (d)

X_d = Deviasi skor gain terhadap reratanya ($X_d = d_i - M_d$)

X_d^2 = Kuadrat deviasi skor gain terhadap reratanya

n = Subyek penelitian

Sumber: Ananda & Fadhli, (2018:282)

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi nilai t dengan menunjukkan pada tabel *critical values* nilai t yang yang ditetapkan dengan sekelompok siswa kelas X IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi $n = 6$ dan $db = n-2$, dengan langkah-langkah yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

- 1) Hitung nilai t_{hitung} dengan menggunakan rumus *dependent t test*
- 2) Lakukan uji signifikansi dengan memperbandingkan besarnya t_{hitung} dengan t_{tabel} .
- 3) Selanjutnya, akan dilakukan interpretasi sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Interpretasi akan mengikuti pedoman berikut ini yakni :
 - a) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% maka pengaruh intervensi adalah signifikan
 - b) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% maka intervensi tidak signifikan.

Setelah analisis data, hasil yang diperoleh akan menjelaskan efektif atau tidaknya penerapan teknik *self management* dalam mereduksi variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik siswa. Apabila hasil analisis data penelitian menunjukkan skor *pretest* lebih besar dari skor *posttest* maka teknik *self management* dinyatakan tidak efektif mereduksi prokrastinasi siswa, atau H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan jika hasil analisis data penelitian menunjukkan skor *pretest* lebih kecil dari skor *posttest* maka hal ini menyatakan bahwa teknik *self management* efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa, dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.