

BAB IV

HASIL PENELITIAN, ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian / Temuan

1. Persiapan

Dalam tahap persiapan, peneliti menyiapkan semua hal yang berkaitan dengan penelitian.

a. Teknis Penelitian

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan kisi-kisi angket, dan pertanyaan sesuai dengan kisi-kisi angket, dan menyusun pedoman pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok dengan tujuan mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

b. Administrasi Penelitian

- 1) Peneliti mengajukan surat permintaan izin penelitian kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 24 Juli 2023. (Lampiran 07)
- 2) Tanggal 25 Juli 2023, Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling mengajukan surat permohonan Izin penelitian kepada Dekan FKIP dengan nomor 013/WN.H6/FKIP/IZ/2023 (lampiran 08)
- 3) Pada tanggal 25 juli 2023, Dekan FKIP mengajukan surat permohonan izin kepada kepala SMA Katolik Sint Carolus

Kupang dengan nomor 182/ WM.H4.FKIP/IZ/VII/2023 (lampiran 09)

- 4) Pada tanggal 26 Juli 2023, Peneliti bertemu dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMA Katolik Sint Carolus untuk mendapatkan izin melakukan penelitian di sekolah tersebut.

2. Pengumpulan Data

Dalam tahap pengumpulan data penelitian, setelah semua persiapan dan izin diperoleh, peneliti berkoordinasi dengan guru BK sekolah untuk menjadwalkan periode pengumpulan data penelitian, yang berlangsung mulai tanggal 28 Juli 2023 hingga tanggal 2 September 2023. Rincian pelaksanaan kegiatan penelitian mencakup hal-hal berikut ini:

a. *Pretest*

Pada tanggal 1 Agustus 2023, peneliti melaksanakan *pretest* kepada 22 responden, yang merupakan siswa SMA Katolik Sint Carolus. Kegiatan ini dilaksanakan di ruangan kelas XI IPS. Peneliti menyiapkan 22 eksemplar angket untuk didistribusikan kepada 22 siswa yang menjadi responden penelitian. Setelah diisi oleh responden, angket tersebut dikumpulkan dan kemudian, data dari responden *pretest* akan diolah dan dianalisis. Daftar nama-nama responden *pretest* dapat dilihat pada (Lampiran 10).

b. Hasil *Pretest*

Data *pretest* Prokrastinasi akademik siswa diperoleh dari hasil pengisian angket. Berikut ini adalah tabel skor dan kategori *pretest* pada siswa kelas XI IPS.

Tabel 4.1 Data hasil *pretest* prokrastinasi Akademik

NO	INISIAL	SKOR	KATEGORI
1	AFS	139	Sedang
2	ARB	171	Tinggi
3	VGB	137	Sedang
4	PW	101	Rendah
5	RGM	121	Sedang
6	ESB	130	Sedang
7	WS	161	Tinggi
8	AB	129	Sedang
9	FN	160	Tinggi
10	YFK	136	Sedang
11	FFB	109	Rendah
12	GAS	136	Sedang
13	RBK	165	Tinggi
14	SAL	133	Sedang
15	GDJ	172	Tinggi
16	MCT	135	Sedang
17	MSK	133	Sedang
18	MF	133	Sedang
19	AC	101	Rendah
20	MFR	137	Sedang
21	CJH	163	Tinggi
22	RRS	112	Rendah

Berdasarkan pedoman kategori pada tabel 3.4 menunjukkan bahwa dari 22 responden, terdapat 4 responden kategori rendah, 12 responden kategori sedang, dan 6 responden termasuk kategori tinggi. Keenam responden yang termasuk pada kategori tinggi inilah yang menjadi responden penelitian. Hasil *pretest* prokrastinasi akademik dilihat tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Data Hasil *Pretest* prokrastinasi akademik

NO	INISIAL	Skor
1	A.R.B	171
2	W.S	161
3	F.N	160
4	R.B.K	165
5	G.D.J	172
6	CJH	163
Jumlah		992

c. *Treatment*

Proses pelaksanaan *treatment* dilakukan pada tanggal 4, 14, 22, dan 30 Agustus 2023. Tahap pelaksanaan *treatment* dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada pertemuan pertama, Jumat 4 Agustus 2023. Topik yang dibahas yaitu penundaan untuk memulai mengerjakan tugas. Pembahasan topik tersebut mengikuti tahap sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

- (1) Peneliti memberi salam dan mengungkapkan terima kasih kepada para anggota kelompok atas partisipasi mereka dalam sesi konseling kelompok.
- (2) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa pembuka sebelum memulai kegiatan konseling kelompok



Gambar 4.1 Peneliti memulai sesi konseling kelompok dengan melakukan doa.

- (3) Setelah doa, peneliti memberikan penjelasan tentang konsep konseling kelompok, tujuan dari konseling kelompok, dan proses pelaksanaan konseling kelompok.
- (4) Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan mengenai asas-asas konseling kelompok.
- (5) Peneliti mengajak anggota kelompok melaksanakan permainan “Gajah semut” dan menjelaskan tujuan dari permainan tersebut dan prosedur permainan “Gajah semut”.

b) Peralihan

- (1) Peneliti melakukan pengecekan untuk memastikan apakah anggota kelompok sudah siap untuk mengikuti sesi konseling kelompok.

(2) Peneliti memperkenalkan topik yang akan menjadi fokus dalam sesi konseling kelompok, yaitu "Penundaan dalam Memulai dan Menyelesaikan Tugas."

c) Kegiatan

(1) Memonitor Diri dan Observasi Diri. (a) Peneliti meminta anggota kelompok untuk mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat hal-hal yang berkaitan masalah yang berkaitan dengan penundaan tugas akademik. (b) Anggota kelompok diminta mencatat hal-hal yang membuat mereka menunda mengerjakan tugas. (c) Anggota kelompok mencatat tugas yang diberikan pemimpin kelompok. (Lampiran15)

(2) Evaluasi Diri. (a) Anggota kelompok membaca hasil catatan yang sudah dikerjakan. (b) Peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan hasil catatan yang dikerjakan. (c) Peneliti meminta siswa merefleksikan diri.

(3) Tahap Pemberian penguatan. Anggota kelompok diminta untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada diri mereka sendiri seperti memberikan motivasi dengan kata-kata positif seperti "Saya hebat."



Gambar 4.2 Anggota kelompok mencatat tugas yang telah diberikan peneliti.

d) Penyimpulan

- (1) Peneliti meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan tentang pelaksanaan konseling kelompok.
- (2) Peneliti menanyakan hasil kegiatan konseling kelompok

e) Pengakhiran

- (1) Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa sesi konseling telah selesai.
- (2) Peneliti dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya
- (3) Peneliti mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok karena telah secara aktif berpartisipasi dalam kelancaran kegiatan konseling kelompok.
- (4) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa penutup.

2. Pertemuan kedua dilakukan pada hari /tanggal, Senin 14 Agustus 2023 dengan topik keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan langkah sebagai berikut:

a) Pembentukan

- (1) Peneliti memberikan sapaan hangat dan mengungkapkan apresiasi kepada anggota kelompok yang hadir.
- (2) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum memulai kegiatan

b) Peralihan

- (1) Peneliti meminta anggota kelompok untuk menyatakan kesiapannya dalam mengikuti konseling kelompok.
- (2) Peneliti memilih topik berikutnya yang terkait dengan masalah keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.



Gambar 4.3 Peneliti menjelaskan topik yang akan dibahas

c) Tahap kegiatan

- (1) Memonitor diri dan observasi diri. (a) Peneliti meminta anggota kelompok untuk mengobservasikan diri terkait keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (b) Anggota kelompok menceritakan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan topik yang dibahas. (c) Anggota kelompok mengerjakan tugas yang diberikan peneliti. (lampiran 17)
 - (2) Evaluasi diri. (a) Anggota kelompok membaca lagi hasil tulisan yang telah dikerjakan. (b) Anggota kelompok mendiskusikan hasil catatan yang dikerjakan. (c) Peneliti meminta anggota kelompok merefleksikan perilaku.
 - (3) Pemberian penguatan. Anggota kelompok diminta untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada diri mereka sendiri seperti memberikan motivasi dengan kata-kata positif seperti "Saya hebat."
- d) Tahap penyimpulan
- (1) Peneliti meminta anggota kelompok menyampaikan kesimpulan tentang bagaimana pelaksanaan konseling kelompok.



Gambar 4.4 Anggota kelompok menyampaikan kesan selama kegiatan konseling kelompok.

- (2) Pemimpin kelompok menanyakan hasil kegiatan konseling kelompok
- e) Tahap pengakhiran
- (1) Peneliti memberitahu anggota kelompok bahwa sesi konseling telah selesai.
 - (2) Peneliti bersama anggota kelompok mencapai kesepakatan terkait jadwal pertemuan berikutnya.
 - (3) Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih karena telah melakukan konseling kelompok.
 - (4) Peneliti meminta kepada salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa penutup.
3. Pertemuan III dilaksanakan pada hari Selasa 22 Agustus 2023 dengan topik kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

a) Tahap pembentukan

- (1) Peneliti memberikan sapaan dan ungkapan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadiran mereka.
- (2) Peneliti meminta kepada salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa pembuka.
- (3) Peneliti memberikan penjelasan bahwa kegiatan yang akan dilakukan adalah pembahasan topik ketiga, yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

b) Tahap Peralihan

- (1) Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok
- (2) Peneliti menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan yang ketiga yaitu: kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

c) Tahap kegiatan

- (1) Memonitor Diri. (a) Peneliti meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi diri atau perilaku masing-masing. (b) Anggota kelompok mencatat seberapa banyak atau sering peristiwa itu terjadi. (lampiran 19). (c) Anggota kelompok mengerjakan tugas yang telah diberikan peneliti.

- (2) Evaluasi Diri. (a) Peneliti bersama anggota kelompok melakukan diskusi bersama mengenai perilaku yang telah diidentifikasi. (b) Anggota kelompok diminta untuk melihat lagi tugas yang telah dikerjakan dan dicatat lalu pemimpin kelompok menanyakan dari hasil catatan apakah perbuatan atau tingkah laku tersebut baik atau tidak, apabila tidak anggota kelompok diberikan tugas selama di rumah mencatat tugas, misalnya saya ingin merubah atau menghapus perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas.



Gambar 4.5 Peneliti menanyakan dari hasil catatan apakah perbuatan atau tingkah laku tersebut baik atau tidak.

- (3) Pemberian Penguatan

Anggota kelompok diminta untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada diri mereka sendiri seperti memberikan motivasi dengan kata-kata positif seperti "Saya hebat."

- d) Tahap Penyimpulan

- (1) Peneliti dan anggota kelompok melakukan peninjauan ulang terkait dengan kegiatan yang telah dilakukan dan pencapaiannya anggota kelompok
- (2) Peneliti menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok

e) Tahap pengakhiran

- (1) Peneliti memberitahukan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan konseling telah berakhir
- (2) Peneliti dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan selanjutnya.
- (3) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa penutup.

4. Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Rabu 30 Agustus 2023 dengan topik yang dibahas melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dengan langkah langkah sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan

- (1) Peneliti memberikan salam dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.
- (2) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa
- (3) Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan yang akan dilakukan adalah membahas topik keempat, yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan.

b) Tahap peralihan

- (1) Peneliti mengecek dan mengamati kesiapan diri anggota kelompok



Gambar 4.6 Peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan hasil catatan yang telah dikerjakan anggota kelompok

- (2) Evaluasi Diri. (a) Anggota kelompok membaca kembali tugas yang telah dicatat. (b) Peneliti dan anggota kelompok mendiskusikan hasil catatan yang telah dikerjakan. (c) Peneliti meminta anggota kelompok untuk merefleksikan perilaku anggota kelompok.
- (3) Pemberian Penguatan. Anggota kelompok diminta untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada diri mereka sendiri, seperti memberikan motivasi dengan kata-kata positif seperti "Saya hebat."

c) Penyimpulan

- (1) Peneliti menanyakan kesimpulan dari anggota tentang pelaksanaan konseling kelompok.

(2) Peneliti menyampaikan hasil kegiatan konseling kelompok

d) Tahap pengakhiran

(1) Peneliti menginformasikan kepada anggota kelompok bahwa sesi konseling telah selesai.

(2) Peneliti dan anggota kelompok bersama-sama menetapkan jadwal pertemuan berikutnya.

(3) Peneliti meminta salah satu anggota kelompok untuk membawakan doa penutup.

d. Hasil *Posttest*

Setelah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok, pada tanggal 2 September 2023 dilakukan *posttest* kepada subjek penelitian untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik . *Posttest* dilakukan dengan menyebarkan kuesioner prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian untuk diisi. Selanjutnya, peneliti menghitung skor dari masing-masing item dan total skor dari setiap responden yang kemudian diolah dalam bentuk tabulasi menggunakan perangkat *Excel* (Lampiran 22). Setelah perhitungan skor selesai, peneliti menetapkan kriteria untuk tingkat prokrastinasi akademik masing-masing subjek.

Akibat dari perlakuan ini adalah bahwa subjek penelitian mengalami penurunan tingkat prokrastinasi dari kategori tinggi

menjadi rendah. Hasil *posttest* dapat ditemukan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.3 Data Hasil *Posttest* prokrastinasi akademik siswa.

Nomor	Inisial	Skor
1	A.R.B	121
2	W.S	110
3	F.N	118
4	R.B.K	112
5	G.D.J	117
6	C.J.H	119
Jumlah		697

Selanjutnya dilakukan analisis data sebagai berikut :

1. Analisis Data *Pretest*

Analisis data *pretest*/tes awal dilakukan sebelum kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Data yang analisis adalah data yang dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang disebarakan pada siswa kelas XI IPS. Tujuan dari analisis data *pretest* adalah untuk memperoleh data awal sebagai acuan untuk mengetahui kondisi awal siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang. Data yang dikumpulkan, dianalisis menggunakan rumus median:

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

Keterangan:

x_1 = Hasil pengukuran *pretest*

$\sum x_1$ = Jumlah keseluruhan skor *pretest*/ test awal

n_1 = Jumlah responden

\bar{x}_1 = Rata-rata *pretest*

Diketahui :

$$\sum x_1 = 992$$

$$n_1 = 6$$

$$x_1 = \frac{992}{6}$$

$$= 165,33$$

Hasil analisis *pretest* menunjukkan rata-rata sebesar 165,33

2. *Posttest*

Rumus yang digunakan peneliti untuk menganalisis data *posttest* adalah

rumus *mean* (rata-rata):

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

Keterangan:

x_2 = pengukuran *posttest*

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

n_2 = Jumlah responden

\bar{x}_2 = Rata-rata *posttest*

Diketahui :

$$\sum x_2 = 697$$

$$n_2 = 6$$

$$x_2 = \frac{697}{6} = 116,16$$

Hasil analisis *posttest* menunjukkan rata-rata sebesar 116,16.

Untuk melihat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik

Nomor	Inisial	skor Hasil <i>pretest</i> (X1)	skor Hasil <i>posttest</i> (X2)	selisih
1	A.R.B	171	121	50
2	W.S	161	110	51
3	F.N	160	118	42
4	R.B.K	165	112	53
5	G.D.J	172	117	55
6	CJH	163	119	44
Σ	Jumlah	992	697	295

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji *t* (*tes t*), dan berikut adalah tahap kerjanya:

- a. Peneliti membuat tabel penolong dengan rincian sebagai berikut:
 - 1) Kolom (1): Nomor responden (subyek penelitian)
 - 2) Kolom (2): Jumlah skor *pretest*
 - 3) Kolom (3): jumlah skor *posttest*
 - 4) Kolom (4): selisih nilai *posttest* dan *pretest*
 - 5) Kolom (5): selisih *posttest* dan *pretest* dikurangi rata-rata selisih *posttest* dan *pretest*
 - 6) Kolom (keenam): d kuadrat

- b. Peneliti memasukkan hasil perhitungan skor dari kuesioner prokrastinasi akademik ke dalam kolom yang telah tersedia dalam tabel.

Tabel 4.5 Data perhitungan nilai *pretes* dan *posttest*

Nomor (1)	Nilai <i>pretest</i> (2)	Nilai <i>posttest</i> (3)	d (4)	Xd (5)	Xd ² (6)
1	171	121	50	0,833	0,693889
2	161	110	51	1,833	3,359889
3	160	118	42	-7,167	51,365889
4	165	112	53	3,833	14,691889
5	172	117	55	5,833	34,023889
6	163	119	44	-5,167	26,697889
Σ	992	697	Σ d=295		130,833334

Dari data pada tabel di atas, maka dapat dilakukan perhitungan sebagai berikut:

- 1) Menghitung Nilai rata-rata dari gain (Md):

$$\begin{aligned}
 Md &= \frac{\sum d}{n} \\
 &= \frac{295}{6} \\
 &= 49.167
 \end{aligned}$$

- 2) Menentukan nilai t_{hitung} dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}} \\
 &= \frac{49.167}{\sqrt{\frac{130,833334}{6(6-1)}}} \\
 &= \frac{49,167}{\sqrt{4,36111113}} \\
 &= \frac{49,167}{2,08832735}
 \end{aligned}$$

$$= 23,5437227$$

$$= 23,543$$

Dari perhitungan yang dilakukan diketahui hasil t_{hitung} adalah sebesar 23,543

- 3) Mengidentifikasi derajat kebebasan:

$$db = n-2 = 6-2 = 4$$

- 4) Menentukan nilai t_{tabel} :

Nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan d.b 4 sebesar 2.776. (Lampiran23)

Pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji t test data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 23,543 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan d.b = 4 adalah 2,776. Dengan demikian $t_{hitung} > r_{tabel}$ (23,543 > 2,776). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024. maka dengan demikian H_0 yang berbunyi penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024 ditolak, dan H_a yang berbunyi penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik

siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024 diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diketahui penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang 2023/2024. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah siswa dengan memecahkan berbagai masalah yang dialami anggota kelompok sehingga diberikan beberapa jenis layanan, diantaranya layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah. Konseling kelompok bertujuan untuk melakukan upaya *preentif* dan perbaikan. Corey (dalam Sholikhah dkk 2017:64) mengungkapkan bahwa fokus dalam konseling kelompok meliputi pendidikan, karir, sosial, pribadi, dan belajar.

Salah satu teknik yang biasa dipakai dalam layanan konseling kelompok adalah teknik *self management* yang dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Penelitian terdahulu oleh Apolinarius Dari dan Wirastania (2021) membuktikan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Teknik *self management* dalam menangani prokrastinasi akademik siswa diharapkan

individu dapat memperbaiki diri dari sisi kognitif, memberikan perubahan perilaku dari negatif ke positif