

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa

Mia Mardayanti¹, Suryati², Lena Marianti³ 

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  miamardayanti97@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
June 07, 2023

Revised
June 13, 2023

Accepted
June 14, 2023

The purpose of this study was to find out how procrastination behavior is in students of the da'wah and communication faculties and how the effect of group counseling with reinforcement techniques is to reduce procrastination behavior in students of the da'wah and communication faculties. The research methodology used in this study is quantitative and the type of experimental research is in the form of a quasi-experimental (quasi experimental design). The population in this study amounted to 141 people and the sample of 14 people was taken 10%. In general, it was found that 2 people were in the high category with a percentage of 14%, 10 people were in the medium category with a percentage of 71%, and 2 people were in the low category with a percentage of 14%. It can be concluded that the level of procrastination in da'wah and communication faculty students is in the moderate category. With the results of the t-test analysis yielding $t_{count} = 3.795 > t_{table} = 2.178$ then H_a is accepted and H_o is rejected. Which means there is an influence on group counseling with reinforcement techniques to reduce procrastination behavior in students of the faculty of da'wah and communication.

Key words: *Group counseling, Reinforcement Techniques, Procrastination behavior*

How to cite

Mardayanti, M., Suryati, Marianti, L. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Perilaku seseorang *Prokrastinator* menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Menurut Joseph Ferarri *prokrastinasi* merupakan keputusan yang dibuat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. *Prokrastinasi* berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan. Perilaku *prokrastinasi* sudah menjadi hal yang umum terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki kewajiban atas tugas-tugas yang dimiliki (Pratitis, N. 2020). Setiap perilaku yang dimiliki oleh seseorang memberikan dampak, baik dampak positif maupun negatif. Maka dari itu dampak positif dari perilaku *prokrastinasi* pada mahasiswa dapat mengisi waktu luangnya tidak melakukan dengan kegiatan-kegiatan untuk menyelesaikan tugas kuliah akan tetapi melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bagi *prokrastinator* yang membuatnya lebih bersemangat dan termotivasi jika mengerjakan tugas kuliah pada detik-detik akhir pengumpulan (*Deadline*). Akan tetapi terdapat pula dampak negatifnya yaitu munculnya

perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan karena sedikitnya waktu yang dimiliki dan juga menimbulkan rasa malas pada diri dan termasuk hal yang tidak terpuji (Agustina, M. W. 2022)

Dampak negatif pada suatu perilaku individu akan menimbulkan banyak kerugian pada kehidupannya dan juga menimbulkan perilaku yang tidak terpuji dimana salah satu tindakan buruk yang harus dihindari pada setiap manusia, hal ini harus dijahui karena dapat mendatangkan mudharat bagi diri sendiri. Pada perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda suatu pekerjaan dapat menimbulkan perilaku yang tidak terpuji dari sudut pandang islam, dan segala sesuatu hal yang tidak terpuji tidaklah disukai oleh Allah SWT. Menunda merupakan suatu hal yang dianggap wajar dan sering kali dilakukan oleh banyak orang. Akan tetapi perilaku menunda-nunda baik dalam waktu maupun pekerjaan akan mempunyai dampak yang cukup serius yaitu mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang dan juga dapat merusak mental seseorang serta etos kerjanya. Perilaku prokrastinasi juga akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Islam sebagai ajaran yang sempurna yang telah memerintahkan umat manusia yang memeluk agama islam untuk tidak memiliki perilaku prokrastinasi dan tidak pula untuk melakukannya, dan Allah SWT telah mengingatkannya dalam QS. Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : *Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).*

Perilaku *prokrastinasi* merupakan perilaku tercela karena telah menyalahgunakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT, seperti dalam HR.Bukhari, Rasulullah bersabda : “dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang”. Selain itu dari sudut pandang islam para penganutnya sangat dilarang menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, yaitu “Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya, gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, waktu kaya sebelum waktu miskinmu.”(HR.Hakim). berdasarkan hadis tersebut mengandung pesan kepada umatnya agar tidak menunda pekerjaan, Karena merupakan awal dari timbulnya permasalahan. Maka dari itu seseorang yang memiliki perilaku *prokrastinasi* bisa disebut sebagai orang yang bermasalah pada dirinya yaitu pada diri seorang mahasiswa maka dari orang yang bermasalah harus diberi bimbingan berupa konseling yang dilakukan oleh seorang konselor agar mampu mereduksi perilaku tersebut (Muyana, S.2018). Di kalangan mahasiswa banyak yang memiliki perilaku *prokrastinasi* maka dari itu untuk mereduksi perilaku tersebut menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok pada dasarnya adalah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Terdapat di dalamnya ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya minimal dua orang, dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Dalam permasalahan diatas dapat dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok agar mampu mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang telah menjadi masalah umum dan sering terjadi pada manusia terutama di kalangan mahasiswa (Fahmi, 2015). Prayitno mendefinisikan konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier (Marjohan, M. 2017). Dalam konseling kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan kemampuan pemecahan masalah

anggota kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok (Fathurrochman, I, 2020). Dalam konseling kelompok terdapat berbagai macam teknik untuk mengatasi masalah-masalah yang ada pada diri klien. Perilaku seseorang kadang kala muda hilang, supaya perilaku tetap maka dibutuhkannya pemeliharaan perilaku salah satunya adalah dengan penguatan atau dengan kata lain teknik *Reinforcement*.

Teknik *Reinforcement* adalah respon positif yang diberikan oleh seorang konselor terhadap klien dengan tujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*), memantapkan dan meneguhkan hal-hal tertentu yang dianggap baik sebagai suatu tindakan dorongan maupun koreksi sehingga klien dapat mempertahankan atau meningkatkan perilaku tersebut (Landes, S. J., & Busch, A. M. 2012). Skinner menerangkan mengenai *reinforcement* merupakan suatu strategi kegiatan yang membuat perilaku tertentu berpeluang untuk terjadi atau sebaliknya (berpeluang untuk tidak terjadi lagi) pada masa yang akan datang. Teknik *Reinforcement* terbagi menjadi dua yaitu *reinforcement* positif yang dimana stimulus yang disajikan atau yang muncul setelah perilaku. Sedangkan *reinforcement* negatif, stimulus yang dihapus atau dihindari setelah perilaku ini disebut dengan stimulus aversif. Perbedaan yang penting adalah bahwa dalam penguatan positif, respon menghasilkan stimulus, sedangkan penguatan negatif respon yang menghilangkan atau mencegah terjadinya rangsangan (Stichter, J. P, 2004)

Secara psikologis setiap orang membutuhkan penghargaan terhadap usaha yang dilakukannya. Individu yang diberi penghargaan akan merasakan hasil perbuatannya dihargai. Sebuah penghargaan akan menjadi pemacu untuk berusaha meningkatkan atau mengurangi sebuah perilaku. Bentuk penghargaan tidak hanya berupa hadiah, akan tetapi berupa pujian yang membuat seseorang merasa dihargai atas hasil kerja kerasnya. Dengan teknik *reinforcement* atau penguatan terutama penguatan positif dengan bentuk pujian akan membuat klien merasa termotivasi untuk mengurangi kebiasaan buruk yang dimiliki klien dan meningkatkan kebiasaan yang baru seperti kebiasaan yang diinginkan oleh klien.

Dengan adanya kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reinforcement* maka akan membantu sekelompok klien yang memiliki permasalahan yang sama yaitu perilaku prokrastinasi akan dapat membantu untuk menambah wawasan, pemahaman dan kebiasaan klien untuk melakukan perilaku baru yang ia kehendaki. Klien akan mendapatkan pemahaman bahwa perilaku yang dilakukan selama ini tidaklah baik dan harus dibenahi untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Luthans, F, 2002)

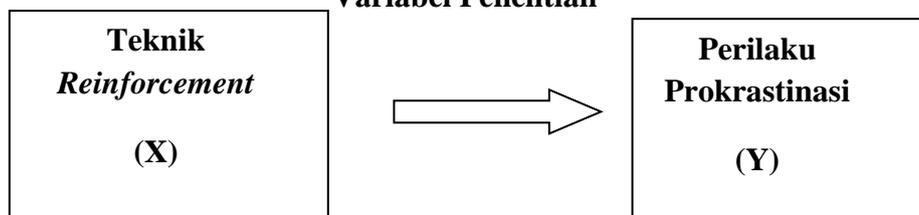
Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 16 Januari 2022 pada beberapa narasumber didapatkan hasil prokrastinasi pada mahasiswa dan mahasiswi fakultas dakwah dan komunikasi diantaranya memiliki ciri-ciri yang sama yaitu suka menunda-nunda tugas serta pekerjaan lainnya yang lebih penting dan membuang waktu untuk hal yang lebih mereka sukai karena mengingat batas waktu yang dimiliki cukup lama juga menjadi alasan beberapa narasumber untuk menunda suatu pekerjaan, klien juga susah untuk mengatur waktu yang ia miliki dan selalu menganggap dirinya paling sibuk dikarenakan lebih mendahului hal-hal yang bagi mereka menyenangkan seperti rebahan, menonton film, jalan-jalan, dan nongkrong. Hal tersebut yang membuat mereka selalu terlambat mengumpulkan tugas atau mengumpulkan tugas pada saat masa batas waktu yang diberikan.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, yaitu memakai metode eksperimen dengan bentuk quasi eksperimen (*quasi experimental design*). Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memasukan satuan percobaan secara non-random (*non random assignment*) pada kelompok control dan eksperimen (Aulia, F, 2021). Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Negeri Islam Raden Fatah Palembang di fakultas dakwah dan komunikasi yang

terletak pada Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.3,RW 5, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan dokumentasi. Variabel dari penelitian ini Menurut Bohnstedts, variable adalah karakteristik orang, benda atau peristiwa dan nilai yang terdapat pada orang, benda atau peristiwa tersebut (Siregar, S,2018). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* dan variable bebasnya perilaku prokrastinasi.

Gambar 1
Variabel Penelitian



Adapun populasi dari penelitian ini berjumlah 141 mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021. Apabila populasi besar maka tidak mungkin bagi peneliti untuk mengamati semuanya, misalnya karena kurangnya dana, tenaga dan juga waktu. Maka peneliti bisa memakai sampel yang diambil dari populasi. Adapun populasi dari penelitian ini berjumlah 141 mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 Menurut Suharsini Arikunto, apabila subyeknya kurang dari 100, maka bisa diambil semua, jadi penelitian tersebut adalah penelitian populasi. Jika subjek lebih dari 100 bisa memakai sampel antara 10% - 15% sampai 20% - 25% atau lebih dari 25% dari jumlah populasi (Arikunto, S. (2019). Sampel yang diambil adalah 10% dari 141 yakni 14,1 dan dibulatkan menjadi 14 sampel jadi yang diambil adalah 14 orang.

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data pada sebuah kelompok data berdistribusi normal atau tidak. Hipotesis uji normalitas (Agoestanto, A, 2017). Data dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yaitu H_0 data berdistribusi normal dan H_1 data tidak berdistribusi normal. Dengan taraf signifikan 0,05 atau 5% . Uji normalitas data yaitu dengan melihat nilai di *Kolmogorov – Smirnov* Untuk mengetahui data berdistribusi normal yaitu $D_{max} < D_{table}$ maka data yang diperoleh berdistribusi normal. Teknik analisis data pada penelitian menggunakan teknik independen sample test, dengan rumus sebagai berikut :

Rumus

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- n_1 dan n_2 : Jumlah sampel (kelompok eksperimen dan kontrol)
- x_1 : rata-rata sampel (kelompok eksperimen)
- x_2 : rata-rata sampel (kelompok kontrol)
- s_1^2 : Varians sampel 1 (kelompok eksperimen)
- s_2^2 : Varians sampel 2 (kelompok kontrol)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2021

Mahasiswa di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 yang diambil menggunakan teknik *Purposive sampling* yang diberikan kepada kelompok yaitu mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang berjumlah 14 orang responden, 7 orang responden kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol yang memiliki data pretes sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *pretes* perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Kelompok eksperimen)

| No | Nama | X | F | FX | X(X-Mx) | X ² | Fx ² |
|----|------|-----|---|----|---------|----------------|-----------------|
| 1 | R1 | 83 | 1 | 83 | -1 | 1 | 1 |
| 2 | R2 | 90 | 1 | 90 | 6 | 36 | 36 |
| 3 | R3 | 82 | 1 | 82 | -2 | 4 | 4 |
| 4 | R4 | 87 | 1 | 87 | 3 | 9 | 9 |
| 5 | R5 | 70 | 1 | 70 | -14 | 196 | 196 |
| 6 | R6 | 87 | 1 | 87 | 3 | 9 | 9 |
| 7 | R7 | 86 | 1 | 86 | 2 | 4 | 4 |
| | | 585 | 7 | | | | 259 |

Tabel 2
Presentase nilai-nilai *pretest* Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Kelompok eksperimen)

| No | Nilai | Range | Frekuensi | Presentase |
|----|--------|-------|-----------|------------|
| 1 | Tinggi | > 90 | 1 | 14% |
| 2 | Sedang | 90 | 5 | 71% |
| 3 | Rendah | 77 | 1 | 14% |

Berdasarkan table 2 yang terdapat di atas diketahui bahwa sampel yang dikelompokkan tinggi ada 1 orang responden dengan presentase 14%, yang kategori sedang terdapat 5 orang responden dengan presentase 71% dan yang berkategori rendah terdapat 1 orang responden dengan presentase 14%, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen berkategori sedang.

Tabel 3
Hasil *pretest* perilaku prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Kelompok Kontrol)

| No | Nama | X | F | FX | X(X-Mx) | X ² | Fx ² |
|----|------|-----|---|----|---------|----------------|-----------------|
| 1 | R1 | 78 | 1 | 78 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | R2 | 75 | 1 | 75 | -3 | 18 | 18 |
| 3 | R3 | 80 | 1 | 80 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | R4 | 86 | 1 | 86 | 8 | 64 | 64 |
| 5 | R5 | 72 | 1 | 72 | -6 | 36 | 36 |
| 6 | R6 | 73 | 1 | 73 | -5 | 25 | 25 |
| 7 | R7 | 82 | 1 | 82 | 4 | 16 | 16 |
| | | 546 | 7 | | | | 163 |

Tabel 4
Presentase nilai-nilai pretest Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (kelompok kontrol)

| No | Nilai | Range | Frekuensi | Presentase |
|----|--------|-------|-----------|------------|
| 1 | Tinggi | > 83 | 1 | 14% |
| 2 | Sedang | 83 | 5 | 71% |
| 3 | Rendah | 73 | 1 | 14% |

Berdasarkan tabel 4 yang terdapat di atas diketahui bahwa sampel yang dikelompokkan tinggi ada 1 orang responden dengan presentase 14%, yang kategori sedang terdapat 5 orang responden dengan presentase 71% dan yang berkategori rendah terdapat 1 orang responden dengan presentase 14%, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi pada kelompok kontrol berkategori sedang.

Dari penelitian yang telah dilakukan bahwa, tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tersebut berada pada kategori sedang baik kelompok eksperimen maupun kelompok control. Hal yang ditemukan di lapangan umumnya mahasiswa tersebut yang memiliki kebiasaan menunda tugas yang selalu menganggap remeh suatu tugas yang telah diberikan serta lebih mendahului suatu kegiatan yang mereka sukai seperti jalan-jalan, nonton, yang paling sering yang mereka gemari adalah menggunakan sosial media yang membuat terlena sehingga menimbulkan rasa malas untuk memulai membuat tugas. Ketika sudah mendekati *deadline* yang telah diberikan akan mulai bergegas untuk membuat tugas akan tetapi hasil dari tugas tersebut tidak terlalu maksimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Nidhomun Ni'am (2018) pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX Smp Negeri 3 bandar lampung." Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran-pemikiran yang irasional, misalnya besok masih ada kok, saya bisa mengerjakannya dengan cepat disamping itu juga peserta didik lebih memilih kesenang sesaat yang lebih menarik yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi. lebih memprioritaskan aktivitas yang tidak berfaedah dibandingkan mengerjakan tugas seperti jalan-jalan yang tidak ada manfaat nya seperti ke mall, nongkrong-nongkrong atau memilih bermain game dari pada mengerjakan tugas atau belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya (Ni'am, N. 2019)

Memberikan pengetahuan tentang dampak negatif perilaku prokrastinasi akan sangat bermanfaat bagi para masyarakat terkhususnya pada mahasiswa yang merupakan mahasiswa terpelajar yang menjadi penerus generasi muda berikutnya. Alangkah baiknya lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk hal-hal baik yang berguna untuk diri sendiri dan juga berguna untuk orang sekitar.

Maka dari itu masalah yang diakibatkan oleh perilaku prokrastinasi ini tentunya memerlukan suatu cara untuk menanganinya, karena itu pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan sebuah layanan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Gambaran tingkat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam angkatan 2021 sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*

Tabel 5
Perbedaan skor pretest posttest kelompok eksperimen

| No | Nama | Pretest | % | Kategori | Posttest | % | Kategori |
|----|------|---------|-----|----------|----------|-----|----------|
| 1 | YT | 83 | 14% | Sedang | 66 | 15% | Sedang |

| | | | | | | | |
|---------------|-----|-----------|-----|--------|-----------|-----|--------|
| 2 | LF | 90 | 15% | Tinggi | 60 | 14% | Sedang |
| 3 | PI | 82 | 14% | Sedang | 62 | 15% | Sedang |
| 4 | RK | 87 | 15% | Sedang | 55 | 13% | Rendah |
| 5 | BL | 70 | 12% | Rendah | 66 | 15% | Sedang |
| 6 | MZR | 87 | 15% | Sedang | 65 | 15% | Sedang |
| 7 | DN | 86 | 15% | Sedang | 52 | 12% | Rendah |
| Jumlah | | 585 | | | 426 | | |
| M | | 83,57(84) | | | 60,85(61) | | |
| SD | | 6,08 | | | 5,14 | | |

Dalam memperoleh data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021. Mean (rata-rata) dari hasil perhitungan dari *pretest* dan *posttest* masing-masing dari kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan M = 83,57 atau dibulatkan menjadi 84 dan M = 60,85 atau dibulatkan menjadi 61 dengan selisih nilai rata-rata 22,72. Dapat dilihat pada kelompok eksperimen mengalami perubahan penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan

Tabel 6
Perbedaan skor pretest posttest kelompok kontrol

| No | Nama | Pretest | % | Kategori | Posttest | % | Kategori |
|---------------|------|---------|-----|----------|-----------|-----|----------|
| 1 | TR | 78 | 14% | Sedang | 55 | 14% | Sedang |
| 2 | STN | 75 | 14% | Sedang | 58 | 14% | Sedang |
| 3 | WT | 80 | 15% | Sedang | 56 | 14% | Sedang |
| 4 | SV | 86 | 16% | Tinggi | 62 | 16% | Tinggi |
| 5 | ST | 72 | 13% | Sedang | 54 | 14% | Sedang |
| 6 | ML | 73 | 13% | Rendah | 52 | 13% | Rendah |
| 7 | VG | 82 | 15% | Sedang | 60 | 15% | Sedang |
| Jumlah | | 546 | | | 397 | | |
| M | | 78,00 | | | 56,71(57) | | |
| SD | | 4,82 | | | 3,25 | | |

Dalam memperoleh data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021. Mean (rata-rata) dari hasil perhitungan dari *pretest* dan *posttest* masing-masing dari kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan M = 78,00 dan M = 56,71 atau dibulatkan menjadi 57 dengan selisih nilai rata-rata 21,29. Dapat dilihat pada kelompok kontrol mengalami perubahan penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dari penelitian yang telah dilakukan, bahwa pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi berada pada kategori sedang. Dapat dilihat dari terjadinya perubahan sehingga mengalami penurunan pada nilai rata-rata (mean) untuk kelompok kontrol pada *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini dilakukan tanpa diberikannya perlakuan yang berupa teknik *reinforcement* dan hanya diberikannya sebuah layanan konseling kelompok saja. Dari hasil penelitian kalau kelompok kontrol efektif untuk mengatasi

permasalahan pada tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pemberian layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol hampir sama dengan kelompok eksperimen, namun bedanya ada yang diberi perlakuan dan tidak diberi perlakuan. Namun materi yang telah di persiapkan oleh peneliti hampir sama yaitu mengenai konseling kelompok dan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa hanya saja yang membedkannya pada teknik *reinforcement*.

Kelompok kontrol saat proses konseling kelompok sama saja dilakukannya sebanyak 5 kali pertemuan, selama kurang lebih 1 bulan dengan pemberian *pretest* dan *posttest* dengan hasil rata-rata (mean) pada kelompok kontrol yakni $M = 78,00$ dan $M = 56,71$ atau dibulatkan menjadi 57 dengan selisih nilai rata-rata 21,29. Jadi terlihat jelas bahwa adanya perubahan penurunan antara *pretest* dan *posttest* yang dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi efektif untuk mengatasi permasalahan.

Tabel 7
Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Data pretest excel 2007
(kelompok eksperimen)

| Xi | F | Fr | Frk | frk-sb | ZI | F (ZI) | D1 | D2 |
|-----------|----------|-----------|------------|---------------|-----------|---------------|-----------|-----------|
| 70 | 1 | 0,143 | 0,143 | 0 | -2,232 | 0,013 | 0,013 | 0,130 |
| 82 | 1 | 0,143 | 0,286 | 0,143 | -0,258 | 0,398 | 0,255 | 0,112 |
| 83 | 1 | 0,143 | 0,429 | 0,286 | -0,094 | 0,463 | 0,177 | 0,034 |
| 86 | 1 | 0,143 | 0,571 | 0,429 | 0,399 | 0,655 | 0,227 | 0,084 |
| 87 | 2 | 0,286 | 0,857 | 0,571 | 0,564 | 0,714 | 0,142 | 0,144 |
| 90 | 1 | 0,143 | 1 | 0,857 | 1,057 | 0,855 | 0,002 | 0,145 |
| | 7 | 1 | | | | | 0,255 | 0,145 |

Berdasarkan hasil uji normalitas kelompok eksperimen *pretest* dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen $D_{max} < D_{table}$ sebesar $0,255 < 0,483$ jadi data tersebut berdistribusi normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tingkat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi yaitu 2 mahasiswa berkategori tinggi dengan presentase 14%, 10 mahasiswa dikategorikan sedang dengan presentase 71%, dan 2 mahasiswa dikategorikan rendah dengan presentase 14%. Maka dari itu dapat disimpulkan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi berkategori sedang.

Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi, proses kegiatan konseling kelompok yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan pada kelompok eksperimen dan dapat dilihat hasilnya berdasarkan *pretest* dan *posttest* dengan nilai rata-rata (Mean) = 83,57 yang dibulatkan menjadi 84 dan $M = 60,85$ yang dibulatkan menjadi 61. Dan dikelompok kontrol berdasarkan *pretest* dan *posttest* dengan nilai rata-rata (Mean) = 78,00 dan $M = 56,71$ dibulatkan menjadi 57 maka terdapat penurunan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data dengan hasil analisis t-test menghasilkan $t_{hitung} = 3,795 > t_{table} = 2,178$ maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh pada konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi.

REFERENSI

- Aulia, F. (2021). *Pengaruh Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Berbasis Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Literasi Sains (Kuasi Eksperimen di SMA Negeri 5 Depok)* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). [Google Scholar](#)
- Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show_detail&id=3452
- Damanik, K. (2020). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah Sikap Siswa Terhadap Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur Tahun Ajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation). <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/14372>
- Fahmi, N. N. (2015). *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA). [Google Scholar](#)
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24. <http://dx.doi.org/10.29210/12016261>
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Ni'am, N. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Siregar, S. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS. [Google Scholar](#)
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish. [Google Scholar](#)
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Sutherland, K. S., Singh, N. N., Sutherland, K. S., Conroy, M., & Stichter, J. P. (2004). Learned helplessness and students with emotional or behavioral disorders: Deprivation in the classroom. *Behavioral Disorders*, 29(2), 169-181. <https://doi.org/10.1177/019874290402900208>
- Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168-177. [Google Scholar](#)
- Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89-100. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.485>
- Weeks, C. E., Kanter, J. W., Bonow, J. T., Landes, S. J., & Busch, A. M. (2012). Translating the theoretical into practical: A logical framework of functional analytic psychotherapy interactions for research, training, and clinical purposes. *Behavior modification*, 36(1), 87-119. <https://doi.org/10.1177/0145445511422830>
-

Copyright Holder :

© Mardayanti, M., Suryati, Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

