

cek artikel skripsi

by fitrianaayulestari837@gmail.com 1

Submission date: 15-Aug-2022 12:41AM (UTC-0500)

Submission ID: 1881888173

File name: CEK_PLAGIASI_ARTKEL_2.docx (588.29K)

Word count: 2060

Character count: 13431

1

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA DI SMK PGRI 4 KEDIRI**

Fitriana Ayu Lestari

18.1.01.01.0019

FKIP – Bimbingan dan Konseling

fitrianaayulestari837@gmail.com

Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd, Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi dan wawancara oleh peneliti di SMK PGRI 4 Kediri kepada guru BK diperoleh data bahwa, saat ini siswa lebih suka menghabiskan waktunya untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas sekolahnya, seperti bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya yang tidak maksimal. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengharap^{kan} bantuan dari pekerjaan temannya. Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK PGRI 4 Kediri diterima secara teoritis dan praktis sebagai salah satu media BK. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg and Gali yang telah dimodifikasi oleh peneliti menjadi enam tahap yaitu (1) tahap pengumpulan data dan perencanaan, (2) tahap pengembangan produk awal, (3) tahap uji kevalidan produk, (4) revisi produk hasil penilaian uji ahli, (5) uji calon pengguna produk dan (6) penyempurnaan produk akhir. Sehingga penelitian ini menghasilkan produk yang berupa buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Panduan ini berisi : (1) prosedur teknik *self management*; (2) petunjuk umum teknik *self management*; (3) petunjuk khusus teknik *self management*. Produk dari penelitian ini telah melalui tiga tahap uji coba yang meliputi uji ahli materi BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 78%, uji ahli media BK memberi skor tingkat kelayakan sebesar 91% dan uji pengguna produk memberi skor tingkat kelayakan sebesar 83%. Dari keseluruhan maka panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa yang telah dikembangkan oleh peneliti termasuk layak dan dapat digunakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah media pengembangan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK PGRI 4 Kediri dapat diterima secara praktis dan teoritis sebagai salah satu media BK. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan; (1) kepada guru BK diharapkan produk ini dapat membantu dan mempermudah guru BK dalam melakukan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami pada siswa. (2) bagi penelitian selanjutnya pengujian buku panduan ini masih sampai pada tahap uji calon pengguna, diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat dilanjutkan dalam tahapan penelitian pengembangan hingga uji coba Lapangan dari penggunaan buku panduan ini.

KATA KUNCI : Prokrastinasi Akademik, Teknik Self Management



I. LATAR BELAKANG

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti yang dilakukan kepada guru BK di SMK PGRI 4 Kediri ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Ditunjukkan dengan terlambat dalam mengumpulkan tugas, menunda-nunda mengejakan tugas, sering bermaln HP saat guru menjelaskan, dan mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) di sekolah. Sehingga menyebabkan tidak maksimalnya hasil yang didapatkan.

Prokrastinasi yang dalam bahasa inggris procrastinate berasal dari bahasa latin yaitu *pro* dan *crastinus*. *Pro* yang berarti kedepan bergerak maju, sedangkan *crastinus* yang berarti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila diucapkan oleh pelakunya dengan “saya akan melakukannya nanti”. Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang memang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus segera dilakukan. Siswa yang melakukan tidak memiliki stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam satu waktu maka kecenderungna untuk melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dalam Ghufron (2003) menjelaskan bahwa faktor yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi

akademik ada dua yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

Permasalahan prokrastinasi ini harus segera diatasi dikarenakan dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya. Apabila prokrastinasi akademik ini dilakukan oleh siswa secara terus menerus maka dapat menyebabkan menjadi sebuah keiasaan yang buruk. Sehingga membutuhkan kesadaran dari siswa untuk upaya menurunkannya. Dibutuhkan konseling yang efektif dan pedoman atau panduan yang tepat untuk pelaksanaannya. Teknik konseling yang cocok untuk digunakan untuk mengatasinya yaitu teknik *self management*.

Menurut Komalasari, dkk (2011) menjelaskan bahwa teknik *self management* atau pengelolaan diri merupakan prosedur dimana individu mengatur perilaku mereka sendiri. Pada teknik ini individu terlibat dalam beberapa maupun semua komponen dasar antara lain; menentukan perilaku sasaran, memonitor atau memantau perilaku tersebut, menentukan prosedur yang akan digunakan, melakukan prosedur tersebut, serta mengevaluasi keefektifannya. Pada penerapan teknik *self management* keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Adapun Menurut Komalasari, dkk (2011), biasanya *self management* dilakukan



Langkah - Langkah berikut : (1) Tahap memonitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti perilaku apa yang akan diperbaiki. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi dalam bentuk kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat yaitu tingkah laku dan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. (2) Tahap evaluasi diri. Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan sasaran tingkah laku yang telah dicatat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana efektivitas dan efisiensi dari program yang dilaksanakan. Apabila program yang dilakukan gagal, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah sasaran tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai. (3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur sendiri, untuk memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Tahap ini merupakan tahapan yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari diri konseli untuk melaksanakan program

yang telah dibuat secara berkelanjutan.

Tujuan teknik *self management* menurut Ratna (2016) yaitu untuk membuat konseli sehingga dapat menguasai dan mengelola perilakunya sendiri. Sehingga dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong dan memotivasi pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal yang baik dan benar. Dalam teknik ini konseli diharapkan mampu mengelola pola pikirnya sendiri sehingga mampu mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik membutuhkan penanganan yang maksimal dengan menggunakan konseling teknik *self management*, sehingga peneliti mengembangkan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa agar membantu guru BK melaksanakan konseling dengan baik sesuai dengan pedoman.

II. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan atau Research and development (R&D). Menurut Sugiyono, (2016) penelitian dan pengembangan adalah metode pene-



Itian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. (Sukmadinata, 2013) mendefinisikan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

Tahapan prosedur dalam penelitian pengembangan ini sebagai berikut:

(1) tahap pengumpulan data dan perencanaan. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan teknik wawancara kepada guru BK di SMK PGRI 4 Kediri untuk mencari informasi tentang prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, dan media yang digunakan untuk memaksimalkan Iyanan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Sehingga setelah mendapatkan data yang cukup peneliti membuat perencanaan tentang merumuskan tujuan, desain, pengembangan angket untuk uji ahli materi, uji ahli media dan uji pengguna dan pengembangan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga menghasilkan produk berupa panduan teknik *self management* untuk menurunkan

prokrastinasi akademik pada siswa. (2) Tahap pengembangan produk, yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu menentukan tujuan panduan, menyusun isi dari buku panduan teknik *self management*, dan menyusun alat evaluasi produk. (3) Tahap uji kevalidan produk. Setelah tahap pengembangan produk selesai maka produk akan divalidasi, Tahap validasi adalah kegiatan mengumpulkan data atau informasi dari para ahli dibidangnya (validator) untuk menentukan valid atau tidaknya produk yang telah dikembangkan. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kelayakan model yang dikembangkan sebelum produk digunakan secara umum. Untuk uji ahli ada dua yaitu ahli materi dan ahli media. (4) revisi hasil penilalan uji ahli. Pada tahap ini uji ahli memberikan revisi, dan saran berupa deskriptif. (5) uji calon pengguna produk. Pada tahap ini produk diberikan calon pengguna produk yaitu guru BK untuk dinilai dan seberapa Layak dari produk ini untuk digunakan. (6) penyempurnaan produk akhir. Pada tahap ini panduan diperbaiki sesuai dengan revisi yang diberikan oleh para uji ahli.

Pada penelitian ini teknik analisis datanya menggunakan: (1) Wawancara, yang dilaksanakan dengan guru BK untuk mencari informasi tentang prokrastinasi akademik yang dialami siswa, dan media Iyanan



konselingnya, (2) Angket. Angket ini digunakan sebagai form penilaian yang dilaksanakan oleh uji ahli materi, ahli media dan calon pengguna produk. (3) Skala prokrastinasi akademik. Yaitu digunakan sebagai alat ukur siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada kelas XI TKJ 1 dan TKJ 2 SMK 4 PGRI Kediri yang berjumlah 50 siswa dan wawancara dengan guru BK mendapatkan informasi bahwa terdapat 30 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan mereka bermain HP saat guru memberi penjelasan, bermain game online didalam kelas, membolos sekolah/pelajaran, mengerjakan PR di sekolah sehingga tidak selesai tepat waktu hasilnya juga tidak maksimal dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Namun penanganan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa masih belum maksimal, teknik konseling yang digunakan kurang efektif karena tidak ada panduan atau pedoman yang digunakan. Sehingga peneliti ingin mengembangkan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang merupakan tahap awal

dalam melakukan penelitian dan pengembangan model. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK untuk memperoleh data dan informasi mengenal siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sehingga dapat dengan maksimal dalam mengembangkan media panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Selanjutnya membuat desain awal dari panduan teknik *self management* ini media yang berupa buku panduan dengan ukuran A5 (15cm X 21cm) yang memuat langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling teknik *self management* agar guru BK mudah dalam mengoperasionalkan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini diengkapi dengan skala prokrastinasi yang berjumlah 30 item pernyataan yang telah diberikan pada siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri dan melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas. Skala prokrastinasi akademik ini digunakan sebagai alat pengukuran siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sebelum tahapan konseling dilaksanakan, sehingga pengguna panduan ini tidak perlu membuat skala prokrastinasi akademik sebagai alat pengukuran pada siswa.

Validasi model dari penilaian para uji ahli menggunakan angket yang



menggunakan penghitungan skor skala likert. Skor yang didapatkan dihitung menggunakan rumus prosentase (Riduwan, 2015) untuk mengetahui seberapa persentase ke-layakan panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokras-tinasi akademik pada siswa;

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{ skor per item}}{\text{ skor maksimum}} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil presentase kemudian dikembangkan kualifikasi kriteria dari hasil validasi sesuai dengan berikut (Arikunto, 2010):

Presentase	Kategori
0% - 20%	Tidak Layak
21% - 40%	Kurang Layak
41% - 60%	Cukup Layak
61% - 80%	Layak
81% - 100%	Sangat Layak

Sehingga dari penjelasan diatas didapatkan hasil validasi dari uji ahli.

1. Ahli materi

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 81% dengan kategori sangat Layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 75% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 75% dengan kategori layak. Rata-rata secara total memperoleh presentase 78%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah

memenuhi kriteria. Ahli materi BK juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu untuk menambahkan evaluasi setelah pelaksanaan konseling.

2. Ahli media

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 91% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kemenarikan yang memperoleh presentase 95% dengan kategori sangat layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 88% dengan kategori sangat layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 91%, dengan kategori sangat layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria. Ahli media tidak memberikan saran dan revisi.

3. Pengguna produk

Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata tiap aspek yaitu (1) aspek ketepatan yang memperoleh presentase 84% dengan kategori sangat layak, (2) aspek kesesuaian yang memperoleh presentase 81% dengan kategori layak, (3) aspek kejelasan memperoleh presentase 83% dengan kategori layak. Secara total rata-rata memperoleh presentase 83%, dengan kategori layak untuk digunakan, karena aspek-aspek yang dinilai telah memenuhi kriteria. Selain itu pengguna produk juga memberikan saran dalam bentuk deskripsi yaitu



untuk menambahkan jadwal Iyanan untuk kegiatan bagi siswa yang masih membutuhkan Iyanan konseling.

Dari hasil validasi uji ahli materi, ahli media dan pengguna produk yang telah diuraikan diatas, penilaian secara keseluruhan mendapatkan rata-rata presentase sebesar 83% yang artinya panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa mendapatkan skor kelayakan sebesar 83%.

IV. PENUTUP

Berdasarkan dari uraian hasil analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa media berupa buku panduan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa termasuk dalam kategori layak untuk digunakan sebagai panduan konseling, dan diterima secara teoritis dan praktis.

cek artikel skripsi

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	proceeding.unpkediri.ac.id Internet Source	6%
2	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	3%
3	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	2%
5	adoc.pub Internet Source	2%
6	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Trilogi Student Paper	1%
9	blamakassar.e-journal.id Internet Source	1%

10 repository.radenintan.ac.id <1 %
Internet Source

11 Irwani Zawawi. "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Simulasi Video Otomasi Industri Menggunakan Software HMI Cx-One", Postulat : Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika, 2021 <1 %
Publication

12 Wahyu Fitri Avania, Ni'matush Sholikhah. "Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Dengan Pendekatan Contextual Teaching Learning (CTL) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 <1 %
Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

cek artikel skripsi

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
