BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al-Washliyah 30 Medan, yang beralamat di Jl. Pancing I No.2, Kecamatan Medan Labuhan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. SMP Al-Washliyah 30 Medan terletak di wilayah Medan Labuhan, sebuah kecamatan di kota Medan yang memiliki akses mudah dari berbagai arah, sehingga memudahkan siswa dan peneliti untuk mencapai sekolah ini. Sekolah ini dikelilingi oleh berbagai fasilitas umum seperti pusat perbelanjaan, rumah sakit, dan transportasi umum, yang memberikan kemudahan bagi para siswa dan staf sekolah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Fasilitas yang ada di SMP Al-Washliyah 30 Medan cukup lengkap, meliputi ruang kelas yang nyaman, laboratorium komputer, perpustakaan, dan ruang bimbingan konseling, yang semuanya mendukung pelaksanaan proses belajar mengajar serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Lingkungan sekolah yang kondusif untuk proses belajar mengajar, berada di kawasan pemukiman yang aman dan tertib, menciptakan suasana yang nyaman bagi siswa untuk belajar.

Sebagian besar siswa berasal dari lingkungan sekitar yang heterogen dalam hal latar belakang ekonomi dan sosial, menciptakan suasana belajar yang beragam dan dinamis. SMP Al-Washliyah 30 Medan menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan

bakat dan minat siswa di luar kegiatan akademik, termasuk olahraga, kesenian, dan berbagai klub ilmu pengetahuan. Sekolah ini juga memiliki catatan prestasi yang baik, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, menjadikannya salah satu institusi pendidikan yang diperhitungkan di daerah Medan Labuhan.

Visi SMP Al-Washliyah 30 Medan adalah untuk menghasilkan lulusan yang beriman, bertakwa, berilmu pengetahuan, dan berakhlak mulia, dengan misi yang antara lain adalah meningkatkan kualitas pendidikan melalui pembelajaran yang efektif dan efisien, mengembangkan potensi siswa secara optimal melalui kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler, membentuk karakter siswa yang disiplin, jujur, dan bertanggung jawab, serta meningkatkan kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan melalui pelatihan dan workshop. Dengan kondisi yang mendukung ini, penelitian yang dilakukan di SMP Al-Washliyah 30 Medan diharapkan dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan data yang akurat serta bermanfaat.

4.2. Rangkaian Pelaksanaan Penelitian

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian dan analisis mengenai “Pengaruh Teknik *Self-Talk* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII-A di SMP Al-Washliyah 30 Medan”. Penelitian ini melibatkan 64 siswa sebagai sampel awal. Penelitian dimulai dengan melakukan pre-test, dilanjutkan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self-Talk*, dan diakhiri dengan post-test. Konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terdiri dari empat

tahap, yaitu permulaan, transisi, kegiatan, dan pengakhiran. Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 1x45 menit. Sebelum layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self-Talk* dilakukan, siswa menjalani pre-test terlebih dahulu. Setelah itu, pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self-Talk*, dan diikuti dengan post-test untuk membandingkan perubahan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self-Talk*.

Tabel 4.1 Jadwal Penelitian

No	Minggu	Pelaksanaan	Keterangan
1	Minggu pertama	Melakukan uji coba angket	Pemberian kuesioner kepada siswa non-responden untuk menguji validitas dan reliabilitas angket sebelum penelitian sebenarnya
2	Minggu kedua dan ketiga	Melakukan pengambilan data	Pemberian kuesioner kepada siswa responden berupa pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan.
3	Minggu keempat	Olah data kuantitatif	Pengolahan hasil kuesioner penelitian menggunakan aplikasi IBM SPSS dan Microsoft Excel untuk selanjutnya dicantumkan pada hasil penelitian

4.3. Hasil Uji Coba Validitas

Sebelum menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian, peneliti terlebih dahulu menguji reliabilitas dan validitas kuesioner terhadap responden uji coba. Hal ini berguna untuk menggugurkan item yang tidak valid dan reliabel sehingga kuesioner dapat mengukur dengan

baik variabel yang akan diukur. Kisi-kisi kuesioner prokrastinasi akademik setelah diuji coba validitas dapat dilihat secara rinci pada tabel dibawah ini. **Perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3.**

Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner Prokrastinasi Akademik
(Sesudah Uji Coba)

Variable	Aspek	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Prokrastinasi Akademik	Membuang waktu	• Menunda memulai Belajar	1,2,	25,26,27,28	7
		• Menunda belajar menghadapi ujian	4,5	29,30	4
		• Tidak mempunyai waktu/jadwal belajar dirumah	6,7,8	31,32,33	6
	Menghindari tugas	• Menunda memulai dan menyelesaikan tugas/PR	9,10,11,12,13,14	34,35,36,37,38	11
		• Tidak mengumpulkan tugas/PR	15	39,40	3
		• Tidak konsisten dalam mengerjakan tugas/PR	16,17	41,42	4
		• Mencari	18,19,	43,44,45,46	7

		kesenangan lain daripada mengerjakan tugas/PR			
	Menyalahkan orang lain	• Menyalahkan guru/teman/orang tua	21,22	47,48,49,23,23	8
		Jumlah	20	27	47

Kemudian hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa keusioner merupakan kuesioner yang reliabel karena memiliki skor Cronbach's Alpha sebesar 0,826 dimana semakin mendekati 1 akan semakin reliabel. **Perhitungan reliabilitas dapat dilihat pada lampiran 5.**

4.4. Hasil Analisis Data Penelitian

4.4.1. Hasil Analisis Data *Pre-Test*

Untuk mendapatkan pemahaman mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum intervensi dilakukan, siswa yang menunjukkan tingkat prokrastinasi sangat tinggi akan dipilih berdasarkan hasil *pre-test*. Kelompok siswa ini kemudian akan menerima *treatment* berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Al-Washliyah 30 Medan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert untuk mengukur kesadaran diri siswa kelas VIII-A SMP Al-

Washliyah 30 Medan dalam menunda-nunda pekerjaan. Kuesioner dibagikan kepada 64 responden dengan menggunakan 47 pernyataan. Berdasarkan hasil skor kesadaran diri dalam menunda pekerjaan, peneliti mengelompokkan data menggunakan rumus sebagai berikut, Untuk mengelompokkan hasil skor kesadaran diri, digunakan rumus berikut:

$$\text{Skor Maksimal} = 4 \times 47 = 188$$

$$\text{Skor Minimal} = 1 \times 47 = 47$$

$$N = 3$$

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal} \\ &= 188 - 47 = 141 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval (I)} &= \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}} \\ &= \frac{188 - 47}{3} = \frac{138}{3} = 47 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, maka kategori untuk angket kesadaran diri siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategori Angket

Skor	Kategori
47-93	Rendah
94-140	Sedang
141-188	Tinggi

Adapun responden yang mendapatkan skor 47-93 digolongkan pada siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah, kemudian responden yang mendapatkan skor 94-140 digolongkan pada siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang sedang, dan responden yang mendapatkan skor 141-188 digolongkan pada siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi.

Pretest diberikan pada tanggal 17 Mei 2024 terhadap 64 siswa. Dan dari hasil *pretest* membuktikan bahwa kesepuluh siswa tersebut tidak semuanya

memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Berdasarkan data hasil analisis *pre-test* yang dilakukan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Skor *Pretest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Nama	Skor
1	DP(1)	161
2	DP (2)	165
3	MRH	167
4	R	174
5	PAS	162
6	E	170
7	SN	175
8	KH	170

4.4.2. Hasil Data *Post-Test* Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* sebanyak 3 kali pertemuan pada kedelapan orang siswa, selanjutnya dilakukan *posttest* setelah pemberian layanan berakhir. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Skor *Posttest* Perilaku Prokrastinasi Akademik Sampel

No	Nama	Skor
1	DP(1)	110
2	DP (2)	124
3	MRH	130
4	R	100

5	PAS	102
6	E	105
7	SN	106
8	KH	100

Berdasarkan perhitungan hasil *posttest* dapat diketahui bahwa setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk*, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa di kelas VII SMP Al-Washliyah mengalami perbedaan diantara kedua perlakuan yang dilakukan. Secara ringkas hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Analisis Data Pre-test Dan Post-Test

Nama	Skor PreTest	Skor Post-Test	Analisis Perubahan	
			Skor	%
DP(1)	161	110	51	46,36
DP (2)	165	124	41	33,06
MRH	167	130	37	28,46
R	174	100	74	74
PAS	162	102	60	58,82
E	170	105	65	61,90
SN	175	106	69	65,09
KH	170	100	70	70
Jumlah	1344	877	467	53,24
Nilai Tertinggi	175	130	157	56,52
Nilai Terendah	161	100	61	61
Rata-rata	168	109,625	58,375	6,655

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui analisis perubahan skor perilaku prokrastinasi akademik siswa dari masing-masing siswa adalah sebagai berikut:

1. Responden DP(1) sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk* (*pre-test*) diperoleh skor sebesar 161 dan skor

setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 110. Dapat diketahui bahwa DP(1) mengalami selisih skor 51. Artinya responden DP(1) mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 46,36%.

2. Responden DP(2) sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 165 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 124. Dapat diketahui bahwa DP(2) mengalami selisih skor 41. Artinya responden DP(2) mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 33,06%.
3. Responden MRH sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 167 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 130. Dapat diketahui bahwa MRH mengalami selisih skor 37. Artinya responden MRH mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 28,46%.
4. Responden R sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 174 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 100. Dapat diketahui bahwa R mengalami selisih skor 74. Artinya responden R mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 74%.

5. Responden PAS sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 162 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 102. Dapat diketahui bahwa PAS mengalami selisih skor 60. Artinya responden PAS mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 58,42%.
6. Responden E sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 170 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 105. Dapat diketahui bahwa E mengalami selisih skor 65. Artinya responden E mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 61,90%.
7. Responden SN sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 175 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 106. Dapat diketahui bahwa SN mengalami selisih skor 69. Artinya responden SN mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 65,09%.
8. Responden KH sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (pre-test)* diperoleh skor sebesar 170 dan skor setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self- talk (post-test)* diperoleh sebesar 100. Dapat diketahui bahwa DP(1)

mengalami selisih skor 70. Artinya responden DP(1) mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik sebesar 70%.

Berdasarkan variabel dependen pada penelitian yaitu sikap prokrastinasi akademik yang diartikan sebagai kebiasaan menunda kegiatan penting secara sengaja yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi pelakunya. Perilaku ini melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas atau aktivitas, yang dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian atau kegagalan dalam tugas tersebut. Hal ini terjadi sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk*. bahwa peserta didik cenderung untuk membuang waktu dan menunda pekerjaan, perasaan cemas, kecenderungan menghindari tugas karena merasa tidak mampu atau menghadapi tugas yang sulit, serta menyalahkan orang lain yang dianggap bertanggung jawab atas perilaku prokrastinasi yang terjadi. Namun setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk* pada masing-masing indikator mengalami perubahan.

Hal ini dapat dilihat pada masing-masing indikator setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-talk*, dimana setelah diberikan layanan tersebut maka peserta didik yang menjadi subjek penelitian mengalami perubahan. Dapat dilihat pada aspek membuang waktu mengalami perubahan dimana peserta didik sudah tidak menunda menyelesaikan tugas, masuk kelas untuk belajar lebih awal, telah mempersiapkan diri dengan belajar lebih awal untuk menghadapi ujian, mengerjakan tugas secara bertahap sesuai jadwal, membuat rencana kegiatan dalam belajar, dan dapat mengikuti rencana kegiatan yang telah dibuat.

Pada aspek menghindari tugas peserta didik sudah dapat menyelesaikan tugas ketika memiliki waktu luang, bersungguh-sungguh menyelesaikan tugas/PR agar mendapatkan hasil yang memuaskan, berusaha menyelesaikan tugas/PR yang diberikan sesuai dengan waktu yang ditentukan meskipun banyak hambatan dalam mengerjakannya, mengerjakan tugas/PR dengan teratur, tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman, mengerjakan tugas/PR lebih awal sebelum bermain game, dan sudah dapat belajar mandiri meskipun guru tidak hadir ke kelas. Dan pada aspek menyalahkan orang lain peserta didik sudah dapat memulai mengerjakan tugas tanpa bantuan orang lain, sudah dapat mengulang pelajaran walaupun tidak ada teman belajar, dan berusaha untuk dapat menyelesaikan tugas sendiri.

4.5. Hasil Wawancara Eksperimen

Setelah dipilih sampel dengan tingkat prokrastinasi akademik tertinggi, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui lebih dalam penyebab atau faktor prokrastinasi akademik tersebut.

a. Penyebab Penundaan

Dari hasil wawancara kepada responden penelitian, alasan mereka menunda mengerjakan tugas hingga detik-detik terakhir bahkan menyalin jawaban teman adalah karena bermain dengan teman sebaya, bermain ponsel pintar entah berupa game ataupun media sosial, lupa, dan soal yang menurut siswa sulit dipahami. Namun ketika ditanya kegiatan apa yang membuat mereka menunda, selain jawaban karena bermain smartphone

dan game, terdapat siswa yang menjawab karena kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan membantu orangtua di rumah

Tabel 4.7 Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mengapa kamu selalu menunda mengerjakan tugas tersebut?	DP1 : Karena saya sering bermain jadi lupa kalau ada tugas buk
		DP2 : Karena main game buk jadi lupa ada tugas
		MRH : Karena lupa atau gak ngerti buk
		R : Waktunya ga sempet buk karena kebanyakan main-main
		PAS : Kadang karena lupa kadang malas buk
		E : Karena susah buk
		SN : Malas aja buk dan sering main hp
		KH : Karena ga ngerti buk, teruspun soalnya susah
2	Kegiatan/aktivitas apa yang kamu lakukan sehingga menghambat penyelesaian tugas?	DP1 : Main hp aja buk dirumah
		DP2 : Main hp aja buk mabar sama kawan
		MRH : Karena main game buk
		R : Karena saya pulang sekolah kaya ada Latihan karate gitu buk
		PAS : Main hp aja buk
		E : Kami kan pulang sekolah sore buk, nah pulang sekolah itu saya bersihin rumah kaya nyapu, cuci piring gitu buk. Jadi saya malas ngerjai tugas karena udah capek
		SN : Karena sering main game buk
KH : Main hp aja buk dirumah		

b. Minat Siswa Pada Tugas

Para siswa kehilangan minat untuk belajar di rumah dan menunda mengerjakan tugas yang diberikan sekolah disebabkan beberapa hal. Siswa menjawab bahwa mereka tidak tertarik mengerjakan tugas dan lebih tertarik untuk bermain, siswa merasa capek sepulang sekolah dikarenakan jam pulang di waktu sore, terdapat pula yang menjawab karena tidak memahami pelajaran. Selain itu terdapat pula siswa yang menjawab karena jadwal latihan ekstrakurikuler yang tidak bisa diubah, dan juga tugas rumah yang sudah diwajibkan oleh orangtuanya tidak bisa ditunda. Secara keseluruhan, siswa cenderung tidak menganggap tugas sekolah sebagai prioritas. Hal ini dapat dilihat dari jawaban siswa yang lebih memilih melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas

Tabel 4.8 Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
3	Mengapa kamu lebih memilih melakukan kegiatan tersebut daripada menyelesaikan tugas?	DP1 : Karena saya tidak tertarik buk untuk mengerjakan tugas
		DP2: Karena sudah ngerasa capek buk sekolah sampai sore jadi dirumah lebih milih main hp buk
		MRH : Kadang karena gak ngerti buk, kadang juga lupa
		R : Karena udah ada jadwal latihannya buk dan tugasnya menurut saya sulit
		PAS : Karena lebih enak main hp daripada ngerjain tugas buk
		E : Karena udah tugas dirumah buk
		SN : Karena lebih asik aja buk daripada ngerjai tugas

		KH : Karena saya tidak tertarik buk untuk mengerjakan tugas
4	Kamu memilih untuk menyelesaikan tugas? Atau bermain Bersama teman? Yang mana lebih kamu utamakan?	DP1: Bermain buk baru mengerjakan tugas, karena saya merasa bermian lebih menarik daripada mengerjakan tugas
		DP2: Bermain buk baru mengerjakan tugas, karena saya merasa bermian lebih menarik daripada mengerjakan tugas
		MRH : Bermain buk baru karena lebih asik
		R : Kalau tugasnya tidak terlalu sulit saya lebih milih mengerjakan tugas. Tapi kalo soalnya sulit saya lebih milih main buk.
		PAS : Bermain buk karena lebih enak dan asik.
		E : Menyelasaikan tugas buk karena saya jarang main-main kebanyakan dirumah aja. Kalau di sekolah diajak main baru main buk
		SN : Tergantung mood buk. Kalau tugasnya gampang ngerjai tugas dulu tapi kalau sulit lebih milih main game buk
		KH : Bermain buk baru mengerjakan tugas, karena saya merasa bermian lebih menarik daripada mengerjakan tugas

c. Pemahaman Siswa Terhadap Kewajiban

Siswa sebenarnya memahami bahwa tugas yang diberikan dari sekolah adalah kewajiban yang harus dipenuhi. Siswa menganggap tugas sebagai kewajiban adalah karena tugas sekolah akan menentukan nilai rapor supaya naik kelas, selain itu siswa juga menyegani guru dan tidak ingin mendapat masalah karena tidak mengerjakan tugas. Kemudian, terdapat pula siswa yang memahami bahwa kewajiban mengerjakan tugas

karena tugas inilah yang akan membuat siswa mau membaca ulang pelajaran yang sudah dipelajari di kelas untuk dibaca di rumah.

Tabel 4.9 Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
5	Di usia kamu sekarang yang sudah mau menginjak masa remaja, dan sebagai seorang siswa, menurut kamu apakah tugas itu wajib untuk dikerjakan? Mengapa?	DP1 : Penting buk. Karena itu tuntutan dari sekolah buk
		DP2 : Penting buk. Karena untuk nilai di sekolah
		MRH : Wajib buk. Supaya nilainya cukup buk
		R : Wajib buk. Yang pertama untuk nilai yg kedua untuk kenaikan kelas.
		PAS : Wajib buk. Supaya tidak dimarahi guru
		E : Wajib buk. Karena guru ngasi kita tugas supaya kita ga malas-malasan dan buka buku lagi dirumah.
		SN : Wajib buk. Karena itu kewajiban kita di sekolah
6	Apakah kamu merasa keberatan jika mengerjakan tugas secara tepat waktu?	KH :Tergantung batas waktunya buk. Kalau batasnya lama ga keberatan tapi kalau cepat keberatan.
		DP1 : Keberatan buk karena saya tidak tertarik dalam Pelajaran
		DP2 : Agak keberatan si buk.
		MRH : Tergantung tugasnya buk
		R : Tergantung buk soalnya sulit atau engga. Kalau gampang gak keberatan tapi kalau sulit keberatan buk.
		PAS : Keberatan buk. Karena ada Pelajaran yang hari ini ada 2 hari kemudian ada lagi dan soalnya kadang susah buk jadi waktunya kaya mepet gitu
E : Keberatan buk kalau waktunya terlalu mepet. Karena kan ada tugasnya yang		

		susah gitu buk
		SN : Tergantung batas waktunya buk. Kalau batasnya lama ga keberatan tapi kalau cepat keberatan.
		KH : Tergantung soalnya buk sulit atau ga

Kendati sudah memahami tentang kewajiban tugas, banyak siswa masih merasa keberatan mengerjakan tugas, dan sebagian lainnya menjawab tidak keberatan asalkan tugas tidak sulit dikerjakan atau memiliki jangka waktu pengumpulan yang tidak terlalu cepat. Alasannya keberatan bermacam-macam mulai dari tidak tertarik dengan pelajaran, terlalu sulit dikerjakan, dan batas waktu yang singkat membuat siswa merasa keberatan untuk menyelesaikannya.

4.6. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik *Self-Talk*

Pelaksanaan teknik *self-talk* dilakukan dalam 3 sesi pertemuan. Setelah pelaksanaan tersebut, peneliti melakukan post-test kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. *Post-test* ini dilakukan dengan mengisi kembali skala perilaku prokrastinasi akademik, berdasarkan pengalaman dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti teknik *self-talk* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* terdiri dari empat kali *treatment*. Sebelum memberikan *treatment*, dilakukan *pre-test* untuk mengevaluasi sikap dan tanggung jawab siswa saat diberikan tugas. Berikut ini adalah ringkasan observasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga:

a. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama, peneliti mengawali dengan menyambut dan bertanya kabar kepada siswa, menciptakan suasana yang hangat dan bersahabat. Selanjutnya, peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan. Peneliti kemudian menyepakati durasi sesi bimbingan kelompok selama 40 menit dengan siswa. Setelah itu, peneliti menjelaskan pentingnya bimbingan kelompok, memberikan pemahaman tentang tujuan dan manfaat dari kegiatan tersebut.

Peneliti juga memperkenalkan teknik *self-talk* kepada siswa, menjelaskan bagaimana teknik ini dapat digunakan untuk mengatasi pikiran negatif dan meningkatkan motivasi. Sesi dilanjutkan dengan perkenalan diri dari setiap siswa, memungkinkan mereka untuk saling mengenal dan menciptakan ikatan dalam kelompok. Untuk meningkatkan konsentrasi dan keakraban, peneliti mengajak siswa bermain permainan konsentrasi dengan tepuk 1-5, yang membuat suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan.

Peneliti kemudian menjelaskan perbedaan antara berpikir positif (*positive thinking*) dan berbicara positif kepada diri sendiri (*positive self-talk*), membantu siswa memahami konsep ini dengan lebih jelas. Untuk mengenali masalah yang sering dihadapi siswa dalam mengerjakan PR, peneliti menanyakan mengenai hambatan yang mereka alami, berdasarkan jawaban dari wawancara sebelumnya.

Topik pertemuan pertama, yaitu cara berhenti membuang waktu dalam mengerjakan tugas, dijelaskan secara rinci oleh peneliti. Siswa kemudian diberi kertas dan diminta untuk menuliskan afirmasi negatif yang sering mereka katakan kepada diri sendiri, dan kemudian mengubahnya menjadi afirmasi positif. Saat menuliskan afirmasi negatif, subjek R bertanya apakah afirmasi tersebut harus berupa satu kalimat atau bisa dalam bentuk paragraf. Peneliti menjelaskan bahwa afirmasi negatif tersebut harus berupa satu kalimat, misalnya "Aku malas sekali mengerjakan ini".

Selanjutnya, ketika menuliskan kalimat positif, subjek DP bertanya apakah jumlah kalimat positif harus sesuai dengan jumlah kalimat negatif. Peneliti menjawab bahwa jumlahnya harus sesuai, dan pernyataan positif harus sinkron dengan pernyataan negatif yang ditulis sebelumnya. Setelah semua siswa selesai menulis, peneliti menyuruh mereka untuk membaca dalam hati kata-kata positif yang sudah mereka tulis, memperkuat afirmasi positif dalam pikiran mereka. Di akhir sesi, peneliti menutup dengan mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasi mereka dan mengajak mereka berdiskusi terkait waktu pelatihan sesi berikutnya, memastikan semua siswa sepekat dengan jadwal yang ditentukan. Peneliti memastikan bahwa semua siswa merasa didengar dan dipahami, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertemuan-pertemuan berikutnya.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua, peneliti membuka sesi dengan memberikan apresiasi kepada seluruh subjek karena telah bersedia mengikuti pelatihan kembali. Selanjutnya, untuk memperkuat tujuan kegiatan, peneliti bertanya kepada siswa tentang perbedaan antara berpikir positif (*positive thinking*) dan berbicara positif kepada diri sendiri (*positive self-talk*). Setelah memperoleh tanggapan dari siswa, peneliti menjelaskan topik pertemuan kedua yaitu cara berhenti membuang waktu melalui metode ceramah.

Subjek DP kemudian berbagi cerita bahwa dia sering menunda mengerjakan tugas karena kebiasaan bermain game dan rasa malas, yang membuatnya sulit berpikir positif tentang dirinya sendiri. Sementara itu, subjek PAS menceritakan bahwa dia berhasil menerapkan kata-kata positif pada dirinya sehingga bisa menyelesaikan tugas pada hari yang sama saat diberikan oleh guru. Pengalaman pribadi PAS tersebut sangat mendukung materi yang disampaikan oleh peneliti.

KH mengajukan pertanyaan tentang kegiatan dalam sesi pertama, khususnya mengenai kemungkinan melakukan *self-talk* hanya secara internal. KH menyampaikan preferensi untuk melakukan *self-talk* dengan suara di tempat yang tidak terdengar oleh orang lain. Peneliti menjelaskan bahwa teknik *self-talk* dapat dilakukan baik secara internal maupun dengan mengucapkan secara lisan atau menceritakan kepada orang lain. KH menanggapi dengan mengangguk sebagai tanda pemahaman terhadap teknik *self-talk* tersebut, demikian juga dengan subjek SN, R, MRH, DP,

yang menunjukkan pemahaman tanpa memerlukan klarifikasi lebih lanjut.

Selanjutnya, subjek R bertanya apakah mereka bisa memilih teknik *self-talk* yang paling nyaman bagi mereka. Peneliti mengonfirmasi bahwa mereka bisa memilih teknik yang paling mudah dan nyaman untuk digunakan. Peneliti selanjutnya melakukan sesi tape-talk dengan memutar rekaman audio yang berisi afirmasi positif yang telah disiapkan sebelumnya. Awalnya, peneliti meminta subjek untuk mengambil napas dalam dan menutup mata sampai mereka merasa santai, kemudian memulai memutar rekaman audio yang mengandung kalimat afirmasi positif.

Pada tahap ini, subjek mengikuti kegiatan dengan lancar meskipun suasana awalnya kurang kondusif. Setelah mendengarkan audio, peneliti menanyakan kepada subjek mengenai perasaan mereka. Mayoritas subjek merasa lebih rileks dan tertarik untuk terus melakukan *self-talk* dengan musik instrumental seperti itu. Selanjutnya, peneliti mengirimkan rekaman audio afirmasi tersebut kepada salah satu subjek melalui WhatsApp untuk dibagikan kepada yang lain. Sebagai penutup sesi, peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa atas partisipasi mereka dan membahas jadwal pelatihan sesi berikutnya, memastikan semua siswa setuju dengan jadwal yang telah ditetapkan. Peneliti memastikan bahwa semua siswa merasa didengar dan dipahami, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pertemuan-pertemuan berikutnya.

c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga, peneliti membuka sesi dengan mengucapkan terima kasih kepada para subjek atas partisipasi mereka yang sungguh-sungguh dan ikhlas dalam mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir. Peneliti kemudian menjelaskan topik pertemuan ketiga, yaitu tentang menyalahkan orang lain. Setelah memberikan penjelasan mengenai topik tersebut, peneliti meminta para subjek untuk membacakan afirmasi negatif yang telah mereka ubah menjadi afirmasi positif, satu per satu.

Setelah semua afirmasi dibacakan, peneliti merangkul afirmasi negatif dan positif tersebut di atas kertas. Kertas tersebut kemudian diberikan kepada para subjek untuk dibacakan secara bersama-sama dan kompak. Pertama, mereka membacakan afirmasi negatif dengan menggunakan kata awal "STOP," kemudian membacakan afirmasi positif secara berulang-ulang.

Peneliti memberikan beberapa dorongan dan kutipan motivasi yang bertujuan untuk membuat para subjek sadar bahwa menunda tugas tidak memberikan manfaat dan bisa diatasi. Peneliti berharap bahwa dengan pendekatan ini, para subjek dapat mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih logis dan positif.

Di akhir pertemuan, peneliti menyimpulkan sesi dengan mengucapkan terima kasih kepada para subjek. Peneliti juga mengingatkan mereka untuk melengkapi evaluasi hasil layanan dan menjalani post-test pada pertemuan berikutnya. Peneliti memastikan bahwa para subjek merasa

didukung dan dipahami, menciptakan suasana yang positif dan konstruktif untuk langkah-langkah berikutnya dalam pelatihan.

4.7 Uji hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan mengadakan tes peringkat bertanda (*sign test wilcoxon*). Bentuk analisis perhitungan disajikan pada tabel berikut ini:

Table 4.10 Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon

No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Analisis Perubahan		D-MD=d	d ²
				Beda (D)	%		
1	DP(1)	161	110	51	46,36	-7,375	54,39
2	DP (2)	165	124	41	33,06	-17,375	301,89
3	MRH	167	130	37	28,46	-21,375	456,89
4	R	174	100	74	74	15,625	244,14
5	PAS	162	102	60	58,82	1,625	2,64
6	E	170	105	65	61,90	6,625	43,89
7	SN	175	106	69	65,09	10,625	112,89
8	KH	170	100	70	70	11,625	135,14
				MD=58,375			

$$\text{Mean beda (MD)} = \frac{\text{Total beda}}{N} = \frac{677}{8} = 58,375$$

Selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon. Pertama-tama dibuat tabel jenjang maka sebagai berikut:

No	Nama	Analisis Perubahan		D-MD=d	d ²	Jenjang	
		Beda (D)	%			No. jenjang	Tanda
1	DP(1)	51	46,36	-7,375	54,39	3	-
2	DP (2)	41	33,06	-17,375	301,89	2	-
3	MRH	37	28,46	-21,375	456,89	1	-
4	R	74	74	15,625	244,14	8	+
5	PAS	60	58,82	1,625	2,64	4	+
6	E	65	61,90	6,625	43,89	5	+
7	SN	69	65,09	10,625	112,89	6	+
8	KH	70	70	11,625	135,14	7	+

Dari tabel jenjang di atas, terlihat bahwa jumlah nomor jenjang negatif adalah 6 dan positif adalah 30, sehingga diambil dari jumlah terkecil yaitu $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, maka $J_{Tabel} = 4$. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ alias $6 > 4$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

4.8 Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Bimbingan kelompok dilakukan dalam tiga sesi berturut-turut dengan tujuan mengenalkan dan menerapkan teknik *self-talk* serta afirmasi positif untuk meningkatkan efisiensi waktu siswa dalam menyelesaikan tugas. Hasil dan tujuan penelitian ini akan dibahas secara rinci terkait perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Al-Washliyah 30 sebelum dan setelah mereka menerima perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*, serta perbedaan perilaku mereka sebelum dan sesudah perlakuan tersebut.

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji Wilcoxon yang dilakukan terlihat bahwa jumlah nomor jenjang negatif adalah 6 dan positif adalah 30, sehingga diambil dari jumlah terkecil yaitu $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, maka $J_{Tabel} = 4$. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ alias $6 > 4$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada pengaruh bimbingan kelompok Teknik *self-talk* dalam meminimalisir prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Swasta Al-Washliyah 30 Medan.

Selanjutnya berdasarkan analisis *pretest* dan *post-test* dengan bantuan SPSS, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* berperan signifikan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Penurunan skor prokrastinasi menunjukkan bahwa dampak dari teknik *self-talk* adalah subjek menjadi lebih sadar akan pentingnya manajemen waktu dan lebih mampu mengatasi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan teknik *self-talk* dan afirmasi positif, siswa dapat mengembangkan kebiasaan berpikir yang lebih produktif dan efisien. Subjek yang sebelumnya sering menunda tugas, setelah pelatihan, menunjukkan peningkatan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan merasa lebih termotivasi dalam kegiatan akademik mereka. Sebelum menerima perlakuan teknik *self-talk*, sebagian besar perilaku prokrastinasi akademik siswa berada dalam kategori tinggi, mencakup 57% dari total. Hal ini ditandai dengan terpenuhinya indikator skala prokrastinasi akademik siswa yang telah diajukan peneliti. Selain itu siswa yang terpilih dalam kategori sangat tinggi dipilih untuk aktif dalam proses bimbingan kelompok, serta memiliki semangat yang cukup baik untuk dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademiknya.

Hasil *pre-test* menunjukkan siswa dengan kategori tinggi sebesar 175 sedangkan pada *post-test* mengalami penurunan sebesar 130 sehingga dapat diketahui bahwa siswa telah mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian, terlihat adanya perubahan dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk*.

Data presentase tersebut juga mengindikasikan bahwa kedelapan siswa mengalami perubahan atau penurunan dalam perilaku prokrastinasi akademik. Awalnya, mereka menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dalam hasil pretest. Namun, setelah menjalani perlakuan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*, kedelapan siswa menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi yang terlihat dari hasil posttest mereka.

Penelitian oleh Ilma et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-talk* positif dapat mengurangi penolakan akademik, yang sering menjadi penyebab utama prokrastinasi. Dengan menginternalisasi pesan-pesan seperti "Saya mampu mengerjakan tugas ini" atau "Saya memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan ini," siswa dapat mengatasi perasaan penolakan dan meningkatkan tanggung jawab mereka. Hasil ini diperkuat oleh studi lain yang menemukan bahwa *self-talk* dapat membantu siswa mengembangkan persepsi diri yang lebih positif, yang pada gilirannya mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik (Annisa et al., 2023).

Penerapan teknik *self-talk* dalam mengurangi prokrastinasi akademik dapat membantu siswa memusatkan perhatian pada aspek positif dan meningkatkan keterampilan coping mereka. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengenali dan mengubah pikiran atau *self-talk* negatif, serta menyadari bahwa situasi yang dihadapi mungkin tidak seburuk yang mereka pikirkan. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk menghilangkan perasaan siswa atau sebagai pendekatan berpikir positif yang terlalu

sederhana, tetapi sebagai cara untuk membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang tidak realistis dan mengembangkan pandangan yang lebih realistis dan adaptif (Erford, 2017).

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa para subjek mengalami ketiga hal dari aspek prokrastinasi akademik, yaitu membuang waktu dengan alasan bermain atau melakukan aktifitas lain, menghindari tugas dan menyerah mengerjakan, serta menyalahkan orang lain seperti teman yang mengajak bermain dan sejenisnya. Teknik self talk yang dilakukan oleh peneliti yang pertama adalah meyakinkan diri subjek bahwa perasaan negatif dapat ditantang dengan afirmasi positif. Efektifnya afirmasi positif ini terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian oleh Kanwar (2020) adalah siswa dapat menghilangkan perasaan kewalahan emosional dan dapat merasa lebih percaya diri serta bertanggung jawab.

Selanjutnya adalah kesadaran bahwa pemikiran irasional yang mengarah pada prokrastinasi dapat dihentikan dengan mendengarkan afirmasi dari rekaman dan menirukannya. Mendengarkan afirmasi positif dari rekaman yang diiringi musik instrumental dan menirukannya adalah salah satu bentuk *self-talk* yang dikombinasi dengan meditasi. Hosmer (dalam Siperko, 2023) menyatakan bahwa pembiasaan diri untuk meditasi *self-talk* dengan mengatakan afirmasi positif di keseharian dapat mengurangi perilaku prokrastinasi sebelum melakukan sebuah kegiatan yang berpotensi ditunda.

Kemudian untuk kebiasaan prokrastinasi dengan menyalahkan orang lain yang dilakukan dengan teknik afirmasi dengan mengatakan “STOP” pada perilaku negatif kemudian diiringi afirmasi positif dalam penelitian Obianto (2021) akan mengubur pemikiran negatif dan menggantikan dengan hal positif. Otak bereaksi bahwa hal tersebut harus dilakukan dan kemudian akan memberikan sinyal pada tubuh dan mengarahkan perilaku. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menyalahkan orang lain akan berkurang jika melakukan *self-talk*.

Pada penelitian ini terbukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa baik secara keseluruhan maupun perindikator. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Al-Washliyah 30 Medan. Dengan demikian, penerapan teknik ini dapat dijadikan strategi intervensi yang bermanfaat bagi guru dan konselor sekolah dalam upaya meningkatkan prestasi akademik siswa dan mengatasi masalah prokrastinasi yang sering dihadapi. Penelitian ini juga memberikan kontribusi positif dalam bidang pendidikan dengan menawarkan solusi praktis dan efektif untuk meningkatkan kinerja akademik siswa.