

PERUBAHAN PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK MELALUI
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK TOKEN EKONOMI PADA
SISWA KELAS X TP SMK NEGERI I WONOASRI KABUPATEN MADIUN

Marsilia *)
H. Ibnu Mahmudi **)

Abstrak

Masa Sekolah Lanjutan Atas (SMA/SMK) adalah masa pencarian jati diri, dimana sebagian besar dari mereka sibuk menikmati hal-hal yang dianggapnya menyenangkan sehingga sering melupakan tanggung jawabnya sebagai pelajar misalnya menunda-nunda mengerjakan sesuatu (prokrastinasi) seperti menunda mengerjakan tugas. Hal ini kelihatannya biasa saja, namun jika tidak ada usaha untuk merubahnya akan membentuk pribadi yang kurang disiplin. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya metode untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi tersebut, salah satunya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *token economy*.

Penelitian ini bertujuan untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *token economy* pada siswa kelas X TP SMK N 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *Pretest and Post Test Groub*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TP SMKN 1 Wonoasri Kabupaten Madiun sebanyak 72 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa kelas X TP sebanyak 17 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket, sedangkan untuk menganalisis data menggunakan teknik T-test

Hasil dari analisis data dengan rumus t-test dengan taraf signifikansi 5%. Dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ dan t_{tabel} 2,12. Lalu diketahui bahwa t_{hitung} 2,172. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa $H_a =$ signifikan atau diterima, karena t_{hitung} (2,175) > t_{tabel} (2,120) . Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi dapat merubah/menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP SMKN 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

Kata kunci: konseling kelompok, *token economy*, prokrastinasi akademik

* **Marsilia** adalah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI MADIUN.

** **Ibnu Mahmudi** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI MADIUN.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang diciptakan sebagai makhluk dinamis, karena kedinamisannya ini manusia akan terus berkembang dan mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Mulai dari dinamis dalam berpikir, berperasaan, maupun berperilaku. Salah satu contoh kedinamisan manusia adalah dalam berperilaku. Perilaku manusia sangat rentan berubah setiap waktu, perubahan perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang bersifat internal atau yang timbul dalam diri individu itu sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan tempat individu itu berpijak.

Perubahan perilaku individu ada banyak sekali ragam bentuknya, ada yang bersifat positif, ada juga yang bersifat negatif. Jika perubahan perilaku individu tersebut bersifat positif seperti peningkatan motivasi beribadah, motivasi dalam berprestasi maupun peningkatan gaya hidup sehat, tentu hal itu akan sangat membantu kehidupan individu tersebut untuk menjadi lebih baik di masa depan, namun apa yang terjadi jika perubahan perilaku tersebut bersifat negatif, yang jika dibiarkan akan menjadi bom waktu yang suatu saat nanti akan menghancurkan atau menyulitkan hidup dimasa depan, misalnya perilaku merokok, seks bebas, maupun perilaku prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi termasuk kedalam perilaku negatif, dimana pelaku prokrastinasi atau sering disebut prokrastinator dengan sengaja menunda-nunda melakukan kewajibannya dan memilih melakukan kegiatan-kegiatan yang dirasa lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan pekerjaan tersebut, misalnya, menunda menyelesaikan pekerjaan di kantor, siswa yang menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah atau disebut prokrastinasi akademik dan sebagainya. Dan seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dan mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai *deadline* waktu yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan harus segera dihilangkan, apabila perilaku tersebut dibiarkan maka akan mengurangi produktivitas yang akhirnya akan berdampak buruk pada diri individu tersebut.

Paterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, baik dalam hal prokrastinasi akademik atau pun non akademik, prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus sedangkan prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal, seperti tugas rumah tangga dan kehidupan sehari-hari (Ghufron dan Risnawita, 2011).

Menurut penelitian Green (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) mengemukakan bahwa jenis tugas yang sering menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti yang beberapa waktu lalu di SMK Negeri 1 Wonoasri (tempat peneliti melaksanakan PPL), peneliti menemukan beberapa fakta dan fenomena di sekolah tersebut, yaitu peneliti menemukan banyak siswa atau anak didik yang dikeluarkan gurunya untuk meninggalkan ruangan kelas karena tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) atau tugas, hampir setiap hari selama observasi peneliti menemukan anak didik yang dihukum (dikeluarkan dari kelas) karena terlambat masuk sekolah, saat ditanya di ruang Bimbingan dan Konseling, mereka mengaku sebelum masuk sekolah, mereka mampir dulu atau sering disebut *nyangkruk* di warung samping sekolah. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa siswa-siswa ini melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda untuk masuk sekolah hanya untuk berkumpul dan berbincang-bincang (ngobrol) dahulu dengan teman. Dari fakta-fakta tersebut dapat dimaknai bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku negatif yang harus segera diubah khususnya bagi para siswa, karena jika hal ini dibiarkan maka akan menurunkan kedisiplinan dan motivasi berprestasi dalam diri siswa yang kemungkinan besar akan berimbas pada menurunnya prestasi akademik dari siswa-siswa tersebut.

Hal ini lah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian perilaku prokrastinasi ini sebagai obyek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan perubahan perilaku atau penurunan perilaku prokrastinasi akademik dari diri siswa.

Untuk memenuhi tujuan penelitian ini yaitu merubah atau menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Wonoasri, tentu diperlukan cara atau teknik yang akan digunakan untuk memodifikasi perilaku tersebut. Di dalam teori, banyak sekali teknik yang dapat digunakan untuk memodifikasi perilaku, namun peneliti harus dapat memilih satu teknik yang dirasa paling tepat untuk subyek yang sedang dihadapinya. Dan peneliti mengambil teknik *Token Economy* (kartu berharga) untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Wonoasri.

Skinner mengungkapkan bahwa *Token economy* merupakan salah satu teknik konseling behaviorial yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning*, yang didalamnya mengandung penguatan atau *reinforcement* (Gantina & Wahyuni, 2011). *Token economy* merupakan strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung, token juga merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli sesuai dengan kesepakatan yang sudah dibuat di awal. *Token economy* ini dapat diterapkan di berbagai setting, seperti dalam setting individual, kelompok, dan kelas, juga pada berbagai populasi mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (dalam Gantina & Wahyuni, 2011). Dan *token economy* bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap sehingga perilaku maladaptif tersebut tidak muncul lagi. Memang penggunaan token economy ini otomatis akan memerlukan biaya yang relatif lebih besar dibandingkan dengan teknik yang lain karena adanya *reward* berupa hadiah untuk konseli, namun hal itulah yang akan menjadi nilai plus dan menambah semangat para konseli untuk memodifikasi perilakunya. Dari hal-hal tersebut yang menjadi pertimbangan peneliti, bahwa metode *Token Economy* akan sangat cocok untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi siswa SMKN 1 Wonoasri.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, serta belum adanya penelitian di SMKN 1 Wonoasri tentang Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Token Economy*, maka

penulis tertarik untuk meneliti Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Token Economy* pada siswa kelas X TP SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok dengan teknik *token economy* dapat digunakan untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun”, sedangkan tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok dengan teknik *token economy* pada siswa kelas X TP SMKN 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

KAJIAN TEORI

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi (*Procrastination*)

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (dalam Ghufron & Risnawita, 2011).

Brown dan Holzman (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) menambahkan bahwa istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Solomon dan Rothblum (dalam Noor dan Hervi, 2011) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terlambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

b. Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, diantaranya:

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja dan aktual.
- 4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

c. Jenis – Jenis Prokrastinasi

Ferari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Fungsional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- 2) *Disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Bentuk *disfungsional procrastination* ini masih dibagi lagi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, diataranya *Decidional procrastination*, *Avoidance procrastination*.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu internal dan factor eksternal (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a) Kondisi fisik individu
- b) Kondisi psikologis individu

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

- a) Gaya pengasuhan orang tua
- b) Kondisi lingkungan

e. Sumber Kecenderungan Menunda Pekerjaan (Prokrastinasi)

Sumber kecenderungan prokrastinasi (Spillane, 2003) ini dapat berupa:

- 1) Ketakutan akan kegagalan karena sasaran tidak realistis.
- 2) Ketakutan akan keberhasilan yang memberi konsekuensi pemberian tanggung jawab tambahan
- 3) Ungkapan penolakan atau pemberontakan.
- 4) Kurangnya kecakapan dalam memecahkan masalah.
- 5) Sikap perfeksionistik (menuntut kesempurnaan)

f. Mengatasi Prokrastinasi

Prokrastinasi dapat diatasi dengan berbagai cara mengatasi keraguan diri (Spiale, 2003). Cara- cara tersebut diantaranya:

- 1) Cegahlah sebelum menjadi kebiasaan yang menyerang sedikit demi sedikit, namun akan berakibat fatal.
- 2) Menyiapkan agenda atau daftar hal yang harus dikerjakan setiap hari.
- 3) Membagi kerja besar menjadi bagian-bagian kecil.
- 4) Meningkatkan motivasi diri.
- 5) Jangan mengikuti rasa bersalah yang tidak relevan.
- 6) Meminta tolong atau mendelegasikan tugas kepada orang lain.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Gibson dan Marianne (2011) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah pengalaman-pengalaman perkembangan dan penyesuaian permasalahan yang disediakan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok berfokus untuk membantu konseli untuk mengatasi penyesuaian diri sehari-hari mereka, dan perkembangan dan pertumbuhan pribadi tetap di koridor yang benar dan sehat.

Gibson dan Marianne (2011) menambahkan, konseling kelompok populer di lingkup-lingkup lembaga dan institusi dengan memanfaatkan lingkup yang mirip sekolah, sedangkan psikoterapi kelompok paling banyak muncul di lingkungan klinik dan lembaga atau institusi.

b. Nilai – Nilai Konseling Kelompok

Konseling kelompok bukan tim olahraga. Tujuannya bukan memiliki kelompok pemenang melainkan kelompok yang memenuhi (saling melengkapi). Karena tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut. Hal-hal berikut adalah beberapa kesempatan yang bisa ditawarkan konseling kelompok (Gibson dan Marianne, 2011).

- 1) Individu dapat mengeksplorasi, dengan dikuatkan kelompok pendukung, kebutuhan perkembangan dan penyesuaian mereka, kekhawatiran mereka dan problem-problem mereka.
- 2) Konseling kelompok bisa memberikan klien peluang untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas perasaan dan perilakunya sendiri.

- 3) Konseling kelompok menyediakan bagi klient peluang untuk mengembangkan hubungan positif dan alamiah dengan orang lain.
- 4) Konseling kelompok menawarkan peluang bagi klient untuk belajar bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.

c. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2011) tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat dan mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkapkan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diatasi masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2) Tujuan khusus

Oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pencegahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu;

- a) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi.

- b) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

3. *Token Economy*

a. **Pengertian Token Ekonomi**

Gantina dan Wahyuni (2011) menjelaskan, Token ekonomi adalah teknik konseling behavioral yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning* Skinner yang termasuk di dalamnya adalah penguatan. Gantina & Wahyuni juga menambahkan bahwa token ekonomi strategi menghindari pemberian reinforcement secara langsung, dan token itu sendiri adalah sebuah benda yang digunakan untuk reinforcement sekunder yang apabila dikumpulkan dan memenuhi target yang nantinya dapat ditukar dengan reinforcement primer/ *backup reinforcer* berupa hadiah.

Rahmawati (2009) menjelaskan bahwa, Token ekonomi adalah suatu penguat atau pengukuh bersyarat (*conditioning reinforcement*) yang berbentuk kartu, koin, tiket, tanda bintang, koin, kupon, tanda cek atau lainnya. Tidak seperti pengukuh bersyarat lain, misalnya pujian, dimana stimulus akan pergi secepat disajikan. Token dapat menahan perilaku lebih lama, setidaknya sampai token tersebut ditukar dengan pengukuh pendukung (*back-up reinforcement*) seperti makanan, uang, atau hadiah lainnya.

b. **Tujuan Token Ekonomi**

Menurut Rahmawati (2009), tujuan token ekonomi adalah:

- 1) Untuk mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik.
- 2) Token ekonomi digunakan untuk menahan perilaku lebih lama, setidaknya sampai token tersebut ditukar dengan *backup reinforcer*.

Menurut Corey (dalam Gantina & Wahyuni : 167) Adapun tujuan dari token ekonomi adalah untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

c. Keuntungan Penggunaan Token

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh jika menggunakan token, seperti yang dijelaskan oleh Rahmawati (2009). Keuntungan menggunakan token adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat diberikan secara langsung untuk dikumpulkan guna memperoleh pengukuh pendukung, jadi token dapat digunakan sebagai jembatan sebelum pengukuh sesungguhnya, yang diperoleh setelah munculnya perilaku target.
- 2) Lebih mudah mengadakan administrasi secara konsisten dan merupakan penguat efektif ketika berhubungan dengan sekelompok individu.

d. Langkah – Langkah Penerapan Token Ekonomi

Gantina & Wahyuni (2011), penggunaan token ekonomi mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

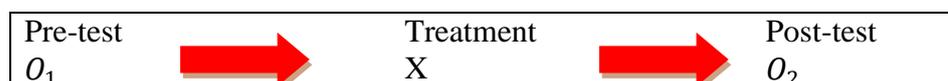
- 1) Membuat analisis ABC
 - a) *Antecedent* (pencetus perilaku)
 - b) *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan; frekuensi, intensitas dan durasi)
 - c) *Consequence* (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
- 2) Menetapkan perilaku yang akan dicapai bersama konseli.
- 3) Penetapan besaran harga atau point token yang sesuai dengan perilaku target.
- 4) Penetapan saat kapan token diberikan kepada konseli.
- 5) Menetapkan perilaku awal program.
- 6) Memilih *reinforcement* yang sesuai dengan konseli.

- 7) Memilih tipe token yang akan digunakan, misalnya: bintang, kartu, stampel, dan sebagainya.
- 8) Mengidentifikasi pihak yang terlibat dalam program seperti staff sekolah, guru, relawan, siswa, anggota token ekonomi.
- 9) Membuat pedoman pelaksanaan token ekonomi (perilaku mana yang akan diberi penguatan, bagaimana cara memberi penguatan dengan token, kapan waktu pemberian, berapa jumlah yang diperoleh, data apa yang harus dicatat, kapan dan bagaimana dicatat, siapa administratornya, dan bagaimana prosedur evaluasinya).
- 10) Pedoman diberikan kepada konseli dan staf.
- 11) Lakukan monitoring.

Metodologi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Wonoasri 1 yang beralamatkan di Jalan Panglima Sudirman No 1 Purwosari, Caruban Madiun. Desain Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pre-Eksperimen desain jenis One Groub Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini angket atau kuesioner diberikan sebanyak dua kali yaitu diberikan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Angket atau kuesioner yang diberikan sebelum eksperimen disebut *Pre-test*, sedangkan angket atau kuesioner yang dilakukan sesudah eksperimen disebut *Post-test*.

Adapun desain penelitian *One Groub Pretest- Posttest Design* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *One Groub Pretest and Posttest Design*

- O_1 : Perilaku *prokrastinasi akademik* sebelum diberi perlakuan
- X : Layanan konseling kelompok dengan tektik token economy
- O_2 : Perilaku *prokrastinasi akademik* sesudah diberi perlakuan

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2013) yang menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Suharsimi Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian umumnya menggunakan kuesioner (*angket*) sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Kuesioner atau *angket* karena mempunyai banyak kelebihan sebagai instrument pengumpulan data.

Keuntungan menggunakan angket lebih banyak sehingga kekurangannya cenderung diabaikan. Angket disusun dalam bentuk tabel dengan 4 jawaban alternatif, yaitu: (a) sangat sesuai, (b) sesuai, (c) tidak sesuai, (d) sangat tidak sesuai. Jumlah item yang disediakan adalah 20 item. Cara pemberian skor hasil isian angket berdasarkan skala *Likert* (Sugiyono, 2006: 134) dengan alternatif jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Cara pemberian skor hasil isian angket ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel. Distribusi Skor Untuk Pernyataan Angket

Favourable				Unfavourable			
Sangat sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai	Sangat sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai
4	3	2	1	1	2	3	4

Untuk menyusun instrument penelitian, peneliti lebih dahulu membuat kisi-kisi angket terlebih dahulu. Adapun kisi-kisi angket yang digunakan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. Kisi – kisi angket prokrastinasi akademik pada siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *token economy*.

Variabel	Indikator	Distribusi Item		Total
		Favourable	Unfavourable	
Prokrastinasi akademik	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	1,3,17	2,5	5
	Terlambat dalam mengerjakan tugas	4,6,	7,16,18	5
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual.	8,14	9,15	4
	Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan disbanding mengerjakan tugas	10,12	11,13	4
	Responsive terhadap tugas	19	20	2
Jumlah				20

Uji validitas digunakan untuk menentukan tepat tidaknya suatu kuesioner yang akan digunakan sebagai alat mengumpulkan data dalam penelitian. Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka diketahui hasil uji validitas instrumen penelitian sebagai berikut.

Besarnya Nilai r	Interpretasi	Kategori	Jumlah item
0,80 – 1,00	Valid	Sangat tinggi	13
0,60 – 0,80	Valid	Tinggi	2
0,40 – 0,60	Valid	Sedang	5
0,20 – 0,40	Valid	Rendah	0
0,00 – 0,20	Valid	Sangat rendah	0
Jumlah Item Soal Valid			20
Jumlah Item Soal Tidak Valid			0

Untuk mengetahui kestabilan alat ukur maka dilakukan uji reabilitas. Reliabel adalah ketetapan suatu tes memiliki keajegan bilaman tes tersebut

dipakai untuk mengukur berulang-ulang hasilnya tetap sama. Untuk mencapai reliabel soal menggunakan teknik belah dua yang diolah dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* kemudian dilanjutkan dengan rumus *alpha* dengan teknik belah dua.

Hasil uji reliabelitas angket prokrastinasi akademik diperoleh r_{hitung} sebesar 0,61592 dan diperoleh kesimpulan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ product moment $N=17$ pada taraf signifikansi 5%, maka r_{tabel} yang diperoleh yaitu sebesar 0,482. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen angket prokrastinasi akademik dinyatakan reliabel (dapat dipercaya) untuk digunakan dalam suatu penelitian.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t atau *t-score*. *T-score* ini digunakan untuk mengetahui ada dan tidaknya penerapan teknik token economy terhadap perubahan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil Penelitian

1. Deskripsi data

- a) Deskripsi data perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi

Berdasarkan hasil skor angket data yang diperoleh dari sampel sebanyak $N=17$ siswa, dengan rentang skor angket antara 20-80, diperoleh perhitungan data tentang perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi adalah sebagai berikut:

Jumlah nilai 692, nilai rata-rata atau mean 40,7, Median atau nilai tengah 41,2, Modus atau nilai yang sering muncul 42,2, untuk nilai terendah adalah 28 sedangkan nilai tertinggi adalah 60.

- b) Deskripsi data perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi

Berdasarkan hasil skor angket data yang diperoleh dari sampel sebanyak $N=17$ siswa, dengan rentang skor angket antara 20-80, diperoleh perhitungan data tentang perilaku prokrastinasi akademik

sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi adalah sebagai berikut :

Jumlah nilai 602, nilai rata-rata atau mean 35,4, Median atau nilai tengah 34,75, Modus atau nilai yang sering muncul 33,45, untuk nilai terendah adalah 25 sedangkan nilai tertinggi adalah 48.

2. Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis tentang penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan treatment dan sesudah memperoleh treatment melalui teknik *Token Ekonomi* menunjukkan t_{hitung} 2,172. Untuk mengetahui apakah t_{hitung} 2,172 signifikan atau tidak, maka dikonsultasikan dengan t_{tabel} . Harga t_{tabel} dengan $(d.f)=N-1 = 17-1= 16$ adalah 2,120 dengan taraf signifikan 5%. Jadi t_{hitung} (2,175) > t_{tabel} (2,120).

3. Simpulan Hasil Analisis

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP SMK N 1 Wonoasri Kabupaten Madiun, dengan kata lain *hipotesis* dari penelitian ini *diterima*.

4. Pembahasan

Hasil penelitian eksperimen yang telah dilaksanakan oleh peneliti selama 8 minggu menunjukkan fakta yang membuktikan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan *teknik token ekonomi* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP, SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun. Hasil penelitian ini dapat lebih diperkuat dan dikembangkan bilamana penelitian dilakukan dengan kurun waktu yang lebih lama serta dengan populasi yang lebih banyak

Penutup

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka di ambil simpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik token ekonomi dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X TP, SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

2. Saran

Sebagai sebuah wacana yang positif kepada pihak sekolah khususnya bagi konselor agar dalam membuat kebijakan atau program yang berhubungan dengan perilaku siswa khususnya perilaku prokrastinasi akademik siswa yang dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik token ekonomi agar siswa mampu memiliki kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya sebagai siswa.

Daftar Pustaka

- Noor, A. & Hervi, I. 2011. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*, Vol I, No.2, Hal. 65-71.
- Gantina & Wahyuni, E. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jaakarta Barat : Indeks
- Rahmawati, H. 2009. *Modifikasi Perilaku Manusia*. Malang : FIP Universitas Negeri Malang.
- Spiale, J.J . 2003. *Time Management, Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Penerbit Kanisius: Yogyakarta.
- Ghufron, M & Risnawita, R. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Gibson, L & Mariane, H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.