

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai perencanaan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi. Pokok bahasan bab ini terdiri atas: pendekatan, metode, dan teknik penelitian, operasionalisasi variabel, langkah-langkah pengembangan instrumen, pengumpulan data, sampel penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.

A. Pendekatan, Metode, dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan ilmiah didisain untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik (Sukmadinata, 2006). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai profil prokrastinasi akademik siswa dan efektivitas konseling berorientasi kognitif untuk menurunkan gejala prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu Pra-Eksperimen dengan desain Prates-Pascates satu kelompok atau *One Group Pretest-Posttest Design*. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

O ₁ X O ₂

Keterangan:

O₁ : Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (*pre-test*)

X : Eksperimen/Tindakan (*treatment*)

O₂ : Observasi yang dilakukan setelah eksperimen (*post test*)

(Arikunto, 1998)

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket adalah sejumlah pertanyaan/pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 1998).

Angket dalam penelitian ini terdiri atas aspek, gejala-gejala, dan pernyataan. Butir-butir pernyataan merupakan gambaran mengenai prokrastinasi akademik. Bentuk angket yang dipilih oleh penulis yaitu angket tertutup, sebab penulis telah menyediakan alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang prokrastinasi akademik siswa SMA dan efektivitas konseling berorientasi kognitif untuk mengurangi gejala prokrastinasi siswa SMA.

B. Operasionalisasi Variabel

Menurut Silver (Rizvi, dkk., 1997) prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan yang tidak rasional yang menghambat kinerja. Istilah prokrastinasi pertama-tama digunakan oleh Brown & Holtzman

(1967) untuk menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan (Rizvi, dkk., 1997).

Ellis dan Knaus (1977) menggambarkan prokrastinasi sebagai “*A failure to initiate or complete a task or activity by a predetermined time* (suatu kegagalan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan). Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan (Senecal, dkk, 1995).

Menurut teori kognitif, prokrastinasi akademik terjadi karena keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh seseorang (Ellis dan Knaus; Ghufron, 2003). Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Selain itu, prokrastinasi terjadi sebagai akibat dari penyimpangan kognitif dan berhubungan dengan masalah penerimaan dan penaksiran waktu.

Gejala prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik dengan mengalihkan pikiran yang menyebabkan kinerja pada area tugas akademik menjadi terlambat dan tidak sesuai aturan. Gejala pengalihan pikiran terdiri atas: (1) mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan, (2) tidak memiliki energi untuk belajar, (3) pikiran melayang jauh selama belajar, (4) ragu terhadap kemampuan belajar, (5) sulit berkonsentrasi selama belajar, (6) merasa tidak mendapat apa-apa selama belajar, (7) merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar, (8) merasa melakukan banyak hal sehingga tidak memiliki waktu

yang cukup untuk belajar, (9) merasa tidak menyukai mata pelajaran tertentu ketika sedang mempelajarinya, (10) merasa takut gagal dalam belajar, (11) merasa tertekan selama belajar, (12) merasa heran mengapa mesti belajar kalau hanya menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri, (13) merasa sangat benci belajar, dan (14) merasa bosan belajar.

Konseling berorientasi kognitif adalah konseling dengan sejumlah teknik yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling untuk mengubah pikiran yang negatif atau salahsuai. Terdapat beberapa teknik konseling kognitif, yaitu penghentian pikiran, restrukturisasi kognitif, *time projection*, analisis rasional (*rational analysis*), suntikan stres, teknik *self-instructional* dari Meichenbaum, latihan pemecahan masalah, dan teknik terapi kognitif dari Beck.

Konseling berorientasi kognitif untuk menurunkan gejala prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah prosedur konseling untuk mengubah pikiran yang negatif atau salahsuai mengenai kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik dengan mengalihkan pikiran yang menyebabkan tugas akademik menjadi terlambat dan tidak sesuai tuntutan guru dengan menggunakan teknik penghentian pikiran (*thought stopping*), *time projection*, dan analisis rasional (*rational analysis*).

Tiga teknik di atas digunakan atas dasar pertimbangan kesesuaian setiap teknik dengan faktor penyebab dan gejala prokrastinasi akademik dan tingkat pemahaman peneliti terhadap teknik yang digunakan.

C. Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

1. Penyusunan Kisi-Kisi

Instrumen yang dikembangkan bertujuan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA dan efektivitas konseling berorientasi kognitif untuk mengurangi gejala prokrastinasi siswa SMA. Gejala-gejala operasional selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik siswa SMA disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa SMA
(Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Gejala	Nomor Item
1	Area prokrastinasi	1. Tugas makalah/laporan	1, 2, 3
		2. Belajar menghadapi ujian	4, 5
		3. Membaca referensi	6, 7, 8
		4. Tugas administrasi	9, 10, 11
		5. Menghadiri pertemuan kelas	12, 13, 14
2	Faktor Penyebab	1. Kegelisahan	15, 16, 17, 18, 19
		2. Depresiasi diri	20, 21, 22, 23, 24
		3. Toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan	25, 26, 27, 28, 29
		4. Pencarian kesenangan	30, 31, 32, 33, 34
		5. Kesalahan pengaturan waktu	35, 36, 37, 38, 39
		6. Disorganisasi lingkungan	40, 41, 42, 43, 44
		7. Pendekatan tugas yang buruk	45, 46, 47, 48, 49
		8. Kurangnya ketegasan	50, 51, 52, 53, 54
		9. Penentangan terhadap kontrol	55, 56, 57, 58, 59
		10. Stres dan kelelahan	60, 61, 62, 63, 64
3	Pengalihan pikiran	1. Mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan	65, 66, 67
		2. Tidak memiliki energi untuk belajar	68, 69, 70
		3. Pikiran melayang jauh selama belajar	71, 72, 73
		4. Ragu terhadap kemampuan	74, 75, 76

No	Aspek	Gejala	Nomor Item
		belajar	
		5. Sulit berkonsentrasi selama belajar	77, 78
		6. Merasa tidak mendapat apa-apa selama belajar	79, 80, 81
		7. Merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar	82, 83, 84
		8. Merasa melakukan banyak hal sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar	85, 86, 87
		9. Merasa tidak menyukai mata pelajaran tertentu ketika sedang mempelajarinya	88, 89, 90
		10. Merasa takut gagal dalam belajar	91, 92, 93
		11. Merasa tertekan selama belajar	94, 95, 96
		12. Merasa heran mengapa mesti belajar kalau hanya menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri	97, 98, 99
		13. Merasa sangat benci belajar	100, 101, 102
		14. Merasa bosan belajar	103, 104, 105

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa SMA
(Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Gejala	Nomor Item
1	Area prokrastinasi	1. Tugas makalah/laporan	1
		2. Belajar menghadapi ujian	2, 3
		3. Membaca referensi	4, 5
		4. Tugas administrasi	6, 7
		5. Menghadiri pertemuan kelas	8, 9, 10
2	Faktor Penyebab	1. Kegelisahan	11, 12, 13, 14
		2. Depresiasi diri	15, 16, 17, 18
		3. Toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan	19, 20, 21, 22
		4. Pencarian kesenangan	23, 24, 25, 26
		5. Kesalahan pengaturan waktu	27, 28, 29, 30
		6. Disorganisasi lingkungan	31, 32, 33, 34
		7. Pendekatan tugas yang buruk	35, 36
		8. Kurangnya ketegasan	37, 38, 39, 40
		9. Penentangan terhadap kontrol	41, 42, 43
		10. Stres dan kelelahan	44, 45, 46, 47
3	Pengalihan pikiran	1. Mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan	48, 49, 50
		2. Tidak memiliki energi untuk belajar	51, 52, 53
		3. Pikiran melayang jauh selama belajar	54, 55, 56
		4. Ragu terhadap kemampuan belajar	57, 58, 59
		5. Sulit berkonsentrasi selama belajar	60
		6. Merasa tidak mendapat apa-apa selama belajar	61, 62, 63
		7. Merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar	64, 65
		8. Merasa melakukan banyak hal sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar	66, 67
		9. Merasa tidak menyukai mata pelajaran tertentu ketika sedang mempelajarinya	68, 69, 70
		10. Merasa takut gagal dalam	71, 72, 73

No	Aspek	Gejala	Nomor Item
		belajar	
		11. Merasa tertekan selama belajar	74, 75
		12. Merasa heran mengapa mesti belajar kalau hanya menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri	76, 77, 78
		13. Merasa sangat benci belajar	79, 80, 81
		14. Merasa bosan belajar	82, 83

2. Pedoman Skoring

Penelitian ini menggunakan pernyataan tidak *favorable* (negatif) untuk mengetahui tentang prokrastinasi akademik siswa. Gejala-gejala yang telah dirumuskan ke dalam kisi-kisi selanjutnya dijadikan pedoman dalam penyusunan butir-butir pernyataan. Butir-butir pernyataan dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Alternatif jawaban angket menggunakan skala Likert dengan alternatif respon subjek skala 5 (lima). Alternatif jawaban menggunakan penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban Negatif
Sangat Sering	5
Sering	4
Kadang-Kadang	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

3. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan agar angket dapat memberikan hasil yang meyakinkan terhadap variabel yang diukur (Sukmadinata, 2006). Uji validitas terdiri atas uji validitas rasional dan empiris. Uji validitas rasional dilakukan oleh kelompok penilai yang terdiri atas Siti Wuryan Indrawati, Nurhudaya, dan Ipah Saripah. Sebelum diuji cobakan, angket berisi 105 item yang dinilai oleh kelompok penilai menyangkut materi (*content*), konstruk (*construct*), dan bahasa setiap item.

Penilaian oleh kelompok nilai dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut dapat digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau diperlukannya revisi pada item tersebut. Penilaian menghasilkan bahwa hampir seluruh item termasuk pada penilaian M, namun terdapat item nomor 6 dan 78 termasuk pada kategori TM, sehingga tidak dapat direvisi.

Uji validitas empiris dilakukan dengan menguji cobakan angket yang telah dinilai oleh kelompok penilai. Uji validitas empiris dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari setiap butir pernyataan-pernyataan. Dari hasil uji coba angket diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data.

Uji coba angket dilaksanakan terhadap siswa SMA Pasundan 3 kelas XI IPS. Angket tersebut diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 31 orang siswa

kelas XI IPS. Sebelum siswa mengisi angket, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisian angket.

Langkah-langkah untuk menentukan validitas instrumen diolah secara statistik dengan bantuan program Microsoft Excel 2003 dan SPSS 13.0 sebagai berikut.

- (1) Data yang diperoleh dari hasil uji coba dikumpulkan dan dipisahkan antara skor tertinggi dan terendah.
- (2) Menentukan 50% responden yang memperoleh skor tertinggi dan 50% yang memperoleh skor terendah.
- (3) Kelompok yang terdiri dari responden yang memperoleh skor tinggi disebut kelompok atas, sedangkan kelompok yang terdiri dari skor rendah disebut kelompok bawah.
- (4) Mencari rata-rata (\bar{X}) setiap butir pernyataan kelompok atas dari nilai rata-rata (\bar{X}) kelompok bawah, dengan menggunakan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} : Nilai rata-rata yang dicari

$\sum X_i$: Jumlah skor

n : Jumlah sampel

(Furqon, 1999)

- (5) Mencari simpangan baku (S) setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah, dengan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

S : Simpangan baku yang dicari

$\sum (x - \bar{x})^2$: Jumlah hasil penguadratan nilai skor dikurangi rata-rata

n-1 : Jumlah sampel dikurangi satu

(Furqon, 1999)

- (6) Mencari variansi gabungan (S^2) dengan jalan menguadratkan simpangan baku dari masing-masing butir soal.

- (7) Mencari nilai t-hitung untuk setiap butir pernyataan dengan rumus

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

t : Nilai t yang dicari

X : nilai rata-rata suatu kelompok

S^2 : Variansi kelompok 1

S^2 : Variansi kelompok 2

n_1 : Jumlah sampel kelompok atas

n_2 : Jumlah sampel kelompok bawah

(Arikunto, 1998)

- (8) Selanjutnya membandingkan nilai t -hitung dengan nilai t -tabel dalam taraf nyata 0,05 atau dengan tingkat kepercayaan 95%.

Dalam menentukan valid tidaknya sebuah butir pernyataan, dilakukan dengan pendekatan uji signifikansi, yaitu jika t -hitung lebih besar atau sama dengan t -tabel maka item tersebut dapat dikatakan valid. Tetapi jika t -hitung lebih kecil daripada t -tabel, maka item tersebut tidak valid. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 105 butir pernyataan dari angket tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA, terdapat 83 butir pernyataan valid dan 22 butir pernyataan tidak valid. (Hasil penghitungan validitas pada lampiran 2).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan penunjuk sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varian skor perolehan subjek. Dalam hal ini, skor perolehan terdiri dari skor skor murni dan skor kekeliruan galat pengukuran. Oleh karena itu, reliabilitas instrumen secara operasional dinyatakan sebagai koefisien korelasi (r).

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen, data uji coba diolah secara statistik dengan memanfaatkan program Microsoft Excel 2003 dan SPSS 13.0. Langkah-langkah uji reliabilitas sebagai berikut.

- (1) Butir-butir pernyataan yang telah valid di bagi menjadi dua bagian, yaitu pernyataan kelompok awal dan pernyataan kelompok akhir.
- (2) Skor butir-butir pernyataan kelompok awal dijadikan variabel x dan skor dari butir-butir pernyataan kelompok akhir dijadikan variabel y.
- (3) Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan kelompok awal dengan butir-butir pernyataan kelompok akhir dengan menggunakan rumus korelasi Pearson product, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi yang dicari
 $\sum xy$: Jumlah perkalian antara skor x dan skor y
 $\sum x^2$: Jumlah skor x yang dikuadratkan
 $\sum y^2$: Jumlah skor y yang dikuadratkan

(Arikunto,1998)

- (4) Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus Spearman Brown, yaitu:

$$r_{ii} = \frac{2r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

keterangan :

- r_{ii} : Koefisien korelasi yang dicari
 r_{xy} : Koefisien korelasi
 2 : Angka tetap

1 : Angka tetap

(Arikunto, 1998)

Guilford (1954, dalam Furqon, 1999) mengatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Dimana makin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, dan makin kecil harga reliabilitas maka semakin tinggi kesalahan yang terjadi. Fraenkel dan Wallen (1993) mempunyai patokan bahwa sedikitnya 0,70 sebagai harga minimal bagi reliabilitas instrumen pengumpul data yang dikumpulkan.

Sebagai tolok ukur koefisiennya, digunakan kriteria dari Guilford (Subino, 1987), yaitu:

< 0,20	: Derajat keterandalannya sangat rendah
0,21 – 0,40	: Derajat keterandalannya rendah
0,41 – 0,70	: Derajat keterandalannya sedang
0,71 – 0,90	: Derajat keterandalannya tinggi
0,91 – 1,00	: Derajat keterandalannya sangat tinggi

Hasil uji coba instrumen diperoleh harga reliabilitas sebesar 0,73 yang artinya bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. (Hasil penghitungan reliabilitas pada lampiran 3).

D. Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Pasundan 3 Cimahi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *nonrandom sampling* yaitu *purposive sampling*. Penggunaan teknik *purposive sampling* adalah dengan mengambil sampel satu kelompok (satu kelas). Subjek penelitian yaitu siswa kelas XI IPS 2 dan mengambil sampel satu kelompok (satu kelas). Sampel yang digunakan adalah kelas XI dengan asumsi sebagai berikut.

1. Surya (1991) mengemukakan bahwa masalah pada remaja terjadi karena adanya kesenjangan antara tuntutan tugas perkembangan yang seharusnya dengan kemampuan remaja memenuhi tuntutan tugas tersebut.
2. Menurut Monks (1992) salah satu krisis pada remaja adalah penggunaan waktu luang atau waktu pribadi, khususnya bagaimana memanfaatkan waktu luang. Banyaknya tekanan yang berasal dari tugas sekolah membuat sebagian besar remaja tidak mempunyai waktu luang untuk berekreasi.
3. Menurut Hurlock (1994) kepadatan waktu belajar dan pengerjaan tugas-tugas belajar membuat remaja ingin melakukan rekreasi sehingga ketika mereka memulai mengerjakan tugas atau belajar, banyak diselingi atau beralih pada kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik.

E. Langkah-Langkah Penelitian

1. Tes Awal (Pre Test)

Pre test merupakan tes awal yang dilakukan kepada sampel penelitian sebelum dilakukan perlakuan (*treatment*). Pre test dilakukan untuk mengetahui intensitas, area, faktor penyebab, dan gejala prokratinasi, sehingga memberikan informasi kepada peneliti mengenai prokratinasi akademik sampel.

Pre test dilakukan pada jam pelajaran yang biasa diisi oleh BK selama satu jam pelajaran oleh seluruh siswa kelas XI IPS 2. Sebelum pre test dimulai, peneliti mengkondisikan kelas terlebih dahulu, meminta sampel untuk mempersiapkan alat tulis, kemudian membagikan angket prokratinasi akademik, memberitahukan tujuan pelaksanaan pre test, dan setelah siswa siap, peneliti membacakan petunjuk pengerjaan angket.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan merupakan penanganan yang dilakukan peneliti terhadap prokratinasi akademik sampel berdasarkan hasil pre test. Perlakuan tidak diberikan kepada seluruh siswa, tetapi hanya dilakukan kepada 15 siswa (sampel) yang termasuk pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Alasan pengambilan sampel sebanyak 15 orang yaitu karena berdasarkan dinamika kelompok, jumlah maksimal kelompok yang efektif adalah 15 orang.

Selain itu, hasil pre test dipergunakan sebagai rujukan dalam pembuatan intervensi yang dilakukan sebanyak 12 sesi sesuai dengan faktor penyebab dan teknik yang merujuk kepada konseling beorientasi kognitif yaitu: teknik

penghentian pikiran (*thought stopping*), proyeksi waktu (*time projection*), dan analisis rasional (*rational analysis*).

Perlakuan dilakukan setiap satu minggu sekali selama satu jam pelajaran di dalam ruangan kelas. Pelaksanaan perlakuan sesuai dengan kesepakatan antara guru mata pelajaran, siswa, dan peneliti. (Program intervensi pada lampiran 6).

3. Tes Akhir (Post Test)

Post test merupakan tes akhir yang dilakukan kepada sampel penelitian sesudah dilakukan perlakuan (*treatment*). Post test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan prokrastinasi akademik siswa setelah pelaksanaan perlakuan. Angket yang diisi pada saat post test sama seperti angket yang diisi pada saat pre test.

Post test dilakukan pada jam pelajaran yang biasa diisi oleh BK selama satu jam pelajaran oleh seluruh sampel (15 orang). Sebelum post test dimulai, peneliti mengkondisikan kelas terlebih dahulu, meminta sampel untuk mempersiapkan alat tulis, kemudian membagikan angket prokrastinasi akademik, memberitahukan tujuan pelaksanaan post test, dan setelah siswa siap, peneliti membacakan petunjuk pengerjaan angket.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dirumuskan lima pertanyaan penelitian. Secara berurut, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut:

1. Pertanyaan 1 mengenai intensitas prokrastinasi akademik siswa dijawab melalui distribusi skor responden berdasarkan konversi untuk memberikan

makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk menentukan kategori prokrastinasi akademik siswa dengan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu:

- a. Menghitung range (R) dengan menghitung selisih skor tertinggi dengan skor terendah.
- b. Menentukan banyak kelas (K) dengan rumus sebagai berikut.

$$[K = 1 + 3,3 \log n]$$

- c. Menghitung panjang kelas (p) dengan rumus sebagai berikut.

$$P = R/K$$

(Cece Rakhmat & Solehuddin, 2006)

2. Pertanyaan 2 mengenai area prokrastinasi siswa dijawab dengan cara perhitungan rata-rata skor responden pada setiap item area prokrastinasi. Kemudian dilihat nilai rata-rata skor yang paling tinggi untuk menentukan area prokrastinasi yang paling dominan dialami siswa dalam bentuk persentase.
3. Pertanyaan 3 mengenai faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dijawab dengan cara perhitungan rata-rata skor responden pada setiap item faktor penyebab prokrastinasi. Kemudian dilihat nilai rata-rata skor paling tinggi untuk menentukan faktor utama penyebab prokrastinasi akademik siswa dalam bentuk persentase.
4. Pertanyaan 4 mengenai gejala prokrastinasi akademik siswa dijawab dengan cara perhitungan rata-rata skor responden pada setiap item gejala. Kemudian

dilihat nilai rata-rata skor yang paling tinggi untuk menentukan gejala utama prokrastinasi akademik siswa dalam bentuk persentase.

5. Pertanyaan 5 dirumuskan ke dalam hipotesis "konseling berorientasi kognitif efektif untuk mengurangi gejala prokrastinasi akademik siswa SMA". Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired- t test*) dengan menggunakan SPSS 13.0.

