

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Prokrastinasi dengan Kesehatan Mental siswa di SMA Negeri 1 Cileunyi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1.1.1 Kecenderungan prokrastinasi pada siswa kelas 10 SMAN 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori rendah dengan indikator yang memiliki skor tertinggi adalah membaca. Artinya siswa paling banyak melakukan prokrastinasi membaca dan paling sedikit melakukan penundaan pada bagian tugas administrasi,
- 1.1.2 Gambaran umum kesehatan mental siswa kelas 10 SMAN 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori tinggi namun terdapat kelemahan pada indikator penguasaan lingkungan, siswa memiliki kesehatan mental yang cukup tinggi terutama pada aspek hubungan sosial.
- 1.1.3 Terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan kesehatan mental, dan hubungannya merupakan hubungan negatif pada kategori lemah pada siswa kelas 10 SMAN 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021. Artinya, semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi maka semakin tinggi kesehatan mental pada siswa, begitu sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi maka semakin rendah kesehatan mental pada siswa.

### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut rekomendasi bagi Guru Bimbingan dan Konseling dan peneliti selanjutnya :

#### **5.2.1 Sekolah**

- 1.2.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dijadikan gambaran bahwa layanan bimbingan dan konseling pada tingkat Sekolah Menengah Akhir sangat diperlukan guna membantu siswa untuk mencapai tugas perkembangan pribadi, sosial, belajar dan karir.
- 1.2.1.2 Dalam hasil penelitian ini, prokrastinasi berada pada kategori rendah. Terdapat indikator dengan hasil tertinggi adalah membaca. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi sekolah untuk lebih mengoptimalkan kembali minat

membaca siswa khususnya buku mata pelajaran ataupun catatan pembelajaran.

1.2.1.3 Dalam hasil penelitian kesehatan mental siswa, menunjukkan kategori tinggi. Terdapat indikator dengan hasil terendah yaitu penguasaan lingkungan. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi sekolah, guru BK dan orangtua untuk membantu siswa untuk memilih atau menentukan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis siswa.

1.2.1.4 Rancangan program mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa terlampir.

## **5.2.2 Peneliti Selanjutnya**

1.2.2.1 Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas sasaran penelitian pada tingkat kelas lebih tinggi seperti kelas 11 atau 12 maupun pada tingkat sekolah yang lebih rendah atau tingkat universitas.

1.2.2.2 Diharapkan peneliti selanjutnya untuk membahas faktor lain yang memiliki keterkaitan hubungan dengan prokrastinasi pada tingkat SMA, seperti *self-efficacy* , motivasi belajar, dan lingkungan belajar dikarenakan saat ini peneliti hanya berfokus pada hubungan antara prokrastinasi dengan kesehatan mental siswa.

## **5.3 Rancangan Layanan untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021**

Berikut merupakan rancangan program untuk mereduksi prokrastinasi akademik .

### **5.3.1 Rasional**

Sekolah merupakan salah satu lembaga sosial yang memiliki peran untuk membentuk lingkungan yang mendukung terpenuhinya tugas perkembangan siswa di bidang pribadi, sosial maupun akademik. Lingkungan yang kondusif menjadi salah satu faktor keberhasilan terciptanya suasana belajar yang nyaman dan damai. Ketika sekolah dapat menjaga lingkungan belajar sebagai salah satu *support system* secara langsung suasana yang diharapkan siswa akan tercapai.

Sesuai dengan pengertian pendidikan menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan

Popy Mayasari Afendy, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam pengertian tersebut secara jelas bahwa pendidikan tersusun secara sistematis dan terencana untuk mewujudkan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung proses pembelajaran siswa secara optimal.

Proses pembelajaran yang siswa alami tidak selamanya berjalan lancar, siswa bisa saja keadaanya berbalik dengan apa yang diharapkan dikarenakan siswa masih berada di usia remaja dimana tahap perkembangannya dipengaruhi oleh lingkungan, fisik, psikis, maupun social. Pada usia remaja rentan mengalami ketidak stabilan pada perubahan yang terjadi dan mempengaruhi cara bersikap dan cenderung disalurkan dalam bentuk perilaku yang menyimpang. Selain itu hambatan yang sering terjadi dalam proses pembelajaran adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai menunda-nunda tugas sekolah. Ketika siswa melakukan prokrastinasi dibidang akademik , tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya akan semakin menumpuk dan akhirnya siswa akan kesulitan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Bahkan akan sangat memungkinkan siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak bisa mengumpulkan tugas-tugasnya tepat waktu.

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu komponen integral system pendidikan yang berupa memfasilitasi dan memandirikan siswa dalam rangka tercapainya perkembangan individu yang utuh dan optimal. Sesuai dengan Permendikbud No.111 Tahun 2004, Bimbingan dan Konseling sebagai upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh Guru BK atau Konselor untuk memfasilitasi perkembangan siswa/konseli dalam mencapai kemandiriannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam mengoptimalkan pengembangan kemampuan siswa dalam menciptakan pembelajaran yang efektif.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan, dirumuskan dalam rancangan program mereduksi prokrastinasi dalam seting konseling kelompok dengan pendekatan *behaviouristic*. Konseling ini menggunakan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen yang dilakukan para ahli untuk tujuan mengubah perilaku yang tidak sesuai. Pendekatan perilaku sangat populer dalam konseling kelompok karena adanya penekanan terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang ketrampilan pengelolaan diri yang dapat digunakan untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa yang akan datang, dan untuk mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus. (Natawidjaja, 2009)

Konseling Behavioristik merupakan proses pemberian bantuan kepada siswa/konseli dengan menekankan adanya perubahan perilaku, sebagai usaha untuk mereduksi prokrastinasi akademik dilakukan dengan cara belajar perilaku baru yaitu tidak lagi menunda menyelesaikan tugas, mempunyai pengaturan penggunaan waktu yang efektif, serta disiplin dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif yaitu prokrastinasi akademik, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan membentuk pola perilaku dengan memberi penguat atau *reinforcement* yang menyenangkan segera setelah perilaku yang diinginkan muncul. (Puswanti, 2014)

Salah satu teknik dalam Konseling Behavioristik adalah dengan teknik *Shaping*, Menurut Miltenberger (2004:186), *Shaping* menggunakan *different reinforcement* yang didalamnya melibatkan prinsip dasar dari *reinforcement* dan *extinction*. *Different reinforcement* muncul ketika suatu perilaku tertentu mendapat penguatan sedangkan perilaku lainnya tidak mendapat penguatan dalam situasi tertentu. Sehingga, perilaku yang dikuatkan akan meningkat dan perilaku yang tidak mendapat penguatan melemah melalui proses *extinction*. Teknik *reinforcement* dapat dilakukan jika perilaku yang diharapkan (*target behavior*) sudah muncul pada orang tersebut. *Shaping* memungkinkan kita untuk memunculkan perilaku baru dengan memulai penguatan pada perilaku yang sudah dimiliki seseorang. Menurut penelitian menjelaskan, Konseling Behavioristik

dengan teknik *Shaping* cukup efektif dalam upaya mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. (Zahra, Sumitro, & Febrianti, 2019)

Penyusunan rancangan Konseling Behavioristik didasarkan pada permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru BK, mayoritas Siswa Kelas X memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, sedangkan berdasarkan penelitian, tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021 cenderung rendah. Diperlukan pembuatan rancangan pencegahan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan kegiatan konseling kelompok.

### 5.3.2 Tujuan

Tujuan pendekatan behavioristik adalah sebagai refleksi masalah konseli, dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling dan sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling. Karakteristik Pendekatan Behavioristik yang dikemukakan oleh Eysenck, adalah pendekatan perilaku sebagai berikut (Corey, Corey, & Callanan, 1988) :

- 5.3.2.1 Berdasarkan pada teori yang dirumuskan secara tepat dan konsisten yang mengarah kepada kesimpulan yang dapat diuji.
- 5.3.2.2 Berasal dari hasil penelaahan eksperimental yang secara khusus direncanakan untuk menguji teori-teori dan kesimpulannya.
- 5.3.2.3 Memandang simptom sebagai respons bersyarat yang tidak sesuai (*un-adaptive conditioned responses*)
- 5.3.2.4 Memandang simptom sebagai bukti adanya kekeliruan hasil belajarMemandang bahwa simptom-simpptom perilaku ditentukan berdasarkan perbedaan individual yang terbentuk secara conditioning dan autonom sesuai dengan lingkungan masing-masing
- 5.3.2.5 Menganggap penyembuhan gangguan neurotik sebagai pembentukan kebiasaan (*habit*) yang baru

5.3.2.6 Menyembuhkan simptom secara langsung dengan jalan menghilangkan respon bersyarat yang keliru dan membentuk respon bersyarat yang diharapkan.

5.3.2.7 Menganggap bahwa pertalian pribadi tidaklah esensial bagi penyembuhan gangguan neurotik, sekalipun untuk hal-hal tertentu yang kadang-kadang diperlukan.

Menurut Miltenberger (2004:198), kegunaan *Shaping* yaitu

5.3.2.8 Membentuk perilaku baru, misalnya trik pada atraksi lumba-lumba,

5.3.2.9 Memunculkan kembali perilaku yang sebelumnya sudah pernah muncul. Perilaku tersebut sudah pernah muncul, namun karena suatu alasan, perilaku tersebut tidak dimunculkan lagi oleh orang tersebut. Misalnya memunculkan perilaku tidak berbahaya yang enggan dimunculkan oleh orang tersebut karena trauma,

5.3.2.10 Mengubah beberapa dimensi perilaku yang dimunculkan seseorang.

### 5.3.3 Asumsi

Rancangan layanan konseling didasarkan beberapa asumsi peneliti sebagai berikut.

#### 5.3.3.1 Mereduksi Prokrastinasi Akademik

- Mereduksi prokrastinasi akademik dapat tercapai dengan baik jika siswa mampu mengoptimalkan pengembangan manajemen diri.

#### 5.3.3.2 Konseling Behavioristik

- Konseling Behavioristik berorientasi pada proses perubahan perilaku, sebagai usaha untuk mereduksi prokrastinasi akademik dilakukan dengan cara belajar perilaku baru
- Guru BK/Konselor harus memahami konsep dasar prokrastinasi akademik secara utuh sebelum melakukan Konseling Behavioristik
- Konseling Behavioristik dirancang secara khusus untuk modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk

mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

#### **5.3.4 Sasaran dan Pelaksanaan**

Sasaran rancangan Konseling Behavioristik diberikan kepada 5-8 peserta didik dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Adapun pelaksana rancangan konseling behaviour ini adalah guru BK/konselor di SMA Negeri 1 Cileunyi, dalam hal ini peran Guru BK/Konselor bertindak sebagai fasilitator bagi siswa untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

#### **5.3.5 Tahap-Tahap Konseling Behavioristik dengan Teknik *Shaping***

Penerapan *Shaping* menurut Komalasari, dkk (2011:170), yaitu:

- 5.3.5.1 Membuat analisis ABC.
- 5.3.5.2 Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli.
- 5.3.5.3 Tentukan bersama jenis reinforcement positif yang akan digunakan.
- 5.3.5.4 Membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai perilaku akhir (misalnya bolos menjadi tidak bolos).
- 5.3.5.5 Perencanaan modifikasi selama berlangsungnya program *Shaping*.
- 5.3.5.6 Penetapan waktu pemberian *reinforcement* pada setiap tahap program, misal setelah berapa kali percobaan perilaku target dalam satu tahap

#### **5.3.6 Garis Besar Sesi Konseling**

Menurut Gladding (dalam Rusmana, 2009, hlm.86) ada empat tahapan utama dalam proses konseling yaitu) :

- 5.3.6.1 Tahap Awal Pembentukan kelompok menjadi salah satu fokus utama yang akan memengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Adapun langkah langkah pada tahap awal yaitu pembukaan, pernyataan tujuan, pembentukan kelompok.

5.3.6.2 Tahap Transisi Tahap transisi merupakan tahap peralihan antara tahap awal dan tahap kerja. Tahap transisi ditandai dengan adanya tahapan storming (masa terjadinya konflik dalam kelompok ditandai dengan kekhawatiran anggota kelompok memasuki tahap konseling) dan norming (bertujuan agar anggota kelompok bersedia dan menerima norma serta aturan yang berlaku selama kegiatan berlangsung).

5.3.6.3 Tahap Kerja Pada tahap kerja terdapat beberapa hal yang dilakukan terkait dengan penggunaan Pendekatan Behavioristik, di antaranya sebagai berikut.

- Mendorong hubungan baik antar siswa dan Guru BK
- Menyamakan persepsi terhadap masalah.
- Kesiapan untuk saling membantu
- Berfokus pada solusi yang menguntungkan semua pihak
- Menerima tanggung jawab dan menghasilkan solusi bersama
- Menemukan perubahan yang ingin dicapai
- Merumuskan perubahan perilaku baru

5.3.6.4 Tahap Terminasi Beberapa hal yang perlu dilakukan pada tahap terminasi (tahap akhir) yaitu refleksi dari hasil kegiatan kelompok, kesimpulan, diskusi yang terpusat pada tujuan dan tindak lanjut.

### 5.3.7 Rancangan Operasional

Tabel 5. 1 Profil Hasil Instrumen Prokrastinasi Akademik SMA Negeri 1 Cileunyi

Variabel	Indikator	Rata-Rata	Prioritas	Bidang Layanan			
				PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR
Prokrastinasi	Area Prokrastinasi						
	1. Tugas Mengarang	2,56	Rendah			√	
	2. Belajar menghadapi ujian	2,65	Sedang			√	
	3. Membaca	3,16	Sedang			√	
	4. Tugas administrative	1,55	Sangat Rendah			√	
	5. Menghadiri pertemuan	2	Rendah			√	
	6. Kinerja akademik secara keseluruhan	3,02	Sedang			√	
	Karakteristik Prokrastinasi						
	1. Keyakinan diri mengenai kemampuan	1,92	Rendah	√			
	2. Pengalihan Perhatian	2,39	Rendah	√			

	3. Faktor social	2,22	Rendah	√			
	4. Kemampuan manajemen waktu	3,05	Sedang	√			
	5. Inisiatif pribadi	2,2	Rendah	√			
	6. Kemalasan	2,09	Rendah	√			

**Tabel 5. 2 Deskripsi Kebutuhan**

Bidang Layanan	Indikator	Rumusan Kebutuhan
Belajar	Membaca	Kemampuan meningkatkan minat baca
Pribadi	Kemampuan Manajemen Waktu	Kemampuan mengatur waktu dalam beraktifitas

**Tabel 5. 3 Rumusan Tujuan**

Bidang Layanan	Rumusan Kebutuhan	Tujuan Layanan
Belajar	Kemampuan meningkatkan minat baca	Siswa memiliki minat membaca yang tinggi

Popy Mayasari Afendy, 2017

*HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pribadi	Kemampuan mengatur waktu dalam beraktifitas	Siswa memiliki kemampuan dalam mengatur waktunya
---------	---	--

**Tabel 5. 4 Pengembangan Tema**

Bidang Layanan	Rumusan Kebutuhan	Tujuan Layanan	Topik/Tema
Belajar	Kemampuan meningkatkan minat baca	Siswa memiliki minat membaca yang tinggi	Literasi dan manfaatnya
Pribadi	Urgensi Manajemen Waktu	Siswa memiliki kemampuan dalam mengatur waktunya	Tips mengatur waktu yang digunakan

**Tabel 5. 5 Rencana Tindakan (*Action Plan*)**

Komponen Layanan	Strategi Layanan	Kelas	Materi	Metode	Media	Evaluasi	Ekuivalensi
Layanan Dasar	Konseling Kelompok	X	Literasi dan manfaatnya	Diskusi	Power Point, Zoom	Proses dan Hasil	1 jam
	Konseling Kelompok		Urgensi Manajemen Waktu	Diskusi	Power Point,	Proses dan	1 jam

Popy Mayasari Afendy, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

				dan Games	Zoom	Hasil	
--	--	--	--	--------------	------	-------	--

Popy Mayasari Afendy, 2017

*HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

### 5.3.8 Indikator Keberhasilan

Menurut Eddy H dalam Supriyo (2008: 25-27) hasil dari treatment itu ada beberapa kemungkinan:

- 5.3.8.1 Gagal, kemungkinan paling pahit kalau setelah diberikan treatment justru terjadi penyimpangan-penyimpangan atau masalahnya menjadi lebih parah. Padahal sebelumnya treatment yang diberikan sudah dipandang baik/tepat. Hal ini mungkin terjadi karena dalam proses konseling, klien hanya ingin memuaskan konselor, sehingga kurang ada pertimbangan-pertimbangan yang mendalam. Maka tindak lanjut yang dilakukan ialah konseling diulang kembali ke tahap awal dengan menitikberatkan kepada sebab-sebab kegagalan treatment dan jika perlu, diberikan treatment baru.
- 5.3.8.2 Ada kemajuan, tetapi belum sepenuhnya. Keadaan seperti ini dimungkinkan klien belum melakukan treatment sebagaimana mestinya. Dalam menghadapi hasil evaluasi terhadap treatment seperti itu, maka tindak lanjutnya adalah memantapkan hubungan antara klien dan konselor. Memantapkan treatment terutama disesuaikan dengan diri klien.
- 5.3.8.3 Berhasil, hasil ini sangat diharapkan apabila klien menunjukkan adanya kemajuan-kemajuan seperti yang diharapkan bersama. Tindak lanjut yang dilakukan adalah bersifat pemeliharaan dan pengembangan sesuatu yang telah baik pada diri klien. Setelah proses konseling selesai, selanjutnya adalah menyusun laporan.

Menurut Komalasari, dkk. (2011:171-172), adanya faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pembentukan perilaku (*Shaping*) antara lain:

- 5.3.8.4 Spesifikasi perilaku akhir yang ingin dicapai. Ketepatan pemilihan perilaku yang spesifik akan mempengaruhi ketepatan hasil.
- 5.3.8.5 Memilih perilaku awal. Hal ini bertujuan untuk menetapkan level pencapaian awal yang dimiliki, karena program *Shaping* bertujuan untuk mencapai perilaku secara bertahap.

Popy Mayasari Afendy, 2017

HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASITINASI AKADEMIK  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3.8.6 Memilih tahapan *Shaping*, mulai perilaku awal bergerak ke perilaku akhir.

- Tidak ada pedoman ideal berapa kali percobaan dari langkah satu ke langkah berikutnya.
- Tidak ada pedoman ideal berapa banyak tahapan yang harus digunakan pada program *Shaping*.
- Penetapan ditentukan secara fleksibel sesuai kecepatan belajar konseli.
- Ketepatan jarak waktu perpindahan tahapan.