

**EFEKTIVITAS TEKNIK MANAJEMEN STRES DALAM KONSELING KELOMPOK
UNTUK MENCEGAH PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT
AKHIR
UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI**

Miskanik, Veno Dwi Krisnanda, Suhfi Albab
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI
miskanik@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan teknik manajemen stress dalam konseling kelompok untuk mencegah perilaku prokastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *One Group Pre and Post-Test Design*. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir pada program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI. Dari penelitian diperoleh hasil bahwa teknik manajemen stress dalam konseling kelompok dapat mengurangi tingkat prokastinasi pada mahasiswa semester akhir.

Kata kunci : Prokastinasi, Manajemen Stres, Mahasiswa Semester Akhir

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of stress management techniques in group counseling to prevent the academic procrastination behavior of final year students in the Guidance and Counseling Education study program at Indraprasta University PGRI. This research uses quantitative methods with *One Group Pre and Post-Test Design*. The sample in this study were final semester students in the Guidance and Counseling Education study program at Indraprasta University PGRI. The research results show that stress management techniques in group counseling can reduce the level of procrastination in final semester students.

Keywords: Procurement, Stress Management, Final Semester Students

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki tuntutan dalam kehidupan baik secara pribadi dan sosial. Mahasiswa, sebagai salah satu generasi muda memiliki cukup banyak tekanan dalam hidup yang dapat memicu stres. Tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, pendidikan, teman, dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademik mahasiswa dituntut mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terkait bidang keilmuannya. Ia juga memiliki tugas perkembangan untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

Banyaknya tuntutan untuk menjalankan tugas perkembangan tersebut membuatnya harus berusaha dan berjuang dengan keras. Kondisi tersebut akan membuat mahasiswa menjadi individu yang tertekan. Kondisi yang menekan tersebut dapat menimbulkan stres. Stres merupakan suatu kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang dimiliki (Taylor, 1995). Ketidakseimbangan tersebut dipahami oleh individu sebagai hal yang berbahaya yang dapat

mengancam keberadaannya. Markam (2003) menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Banyaknya beban yang dirasakan oleh mahasiswa itulah yang membuat banyaknya fenomena yang muncul terkait dengan dampak dari stres pada mahasiswa. Banyak mahasiswa yang bunuh diri dikarenakan ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan data yang dihimpun Mabes POLRI dari Kepolisian Daerah, Jawa Timur merupakan propinsi kedua tertinggi terkait kasus bunuh diri dengan 84 kasus (Linggasari, 2015). Oleh karena itu diperlukan langkah-langkah pencegahan untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin akan terjadi di masa depan. Mahasiswa perlu untuk melatih kemampuan untuk mengelola stres dengan cara yang positif sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas pembangunan secara maksimal.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, jadi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya mahasiswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk

mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Penelitian dilakukan pada jenjang S1 karena masa ini mahasiswa sangat rentan dengan emosi yang bergejolak, rasa malas dan menyerah terhadap tugas tugas yang diberikan oleh dosen yang terkadang dikerjakan dengan asal-asalan ataupun dengan menunda tugas sehingga perilaku prokastinasi mahasiswa cenderung besar terhadap tugas yang diberikan, sehingga perlu adanya manajemen prokastinasi untuk mencegah perilaku prokastinasi mahasiswa dan bisa mengelola waktu untuk tugas-tugas yang telah diberikan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan yaitu eksperimen semu (*quasi eksperiment*) design *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan dua subjek yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada tahap awal dengan diberi pengukuran untuk mengukur kemampuan mereka di awal, selanjutnya mereka diberikan perlakuan dengan teknik manajemen stress dalam konseling kelompok tahap selanjutnya adalah pengukuran kedua kalinya untuk mengetahui hasil dari kedua kelompok tersebut.

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir Universitas Indraprasta Tahun Aelajaran 2018/2019 yang memiliki perilaku prokastinasi tinggi, Penetapan subjek penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *random sampling* yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Mahasiswa yang dijadikan subjek adalah yang memiliki kategori atau menampakkan perilaku prokastinasi yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Indraprasta.

Untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki perilaku prokastinasi tinggi dengan memberikan pretest tersebut dapat ditetapkan mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian, mereka yang memiliki skor tinggi dianggap memiliki perilaku prokastinasi tinggi, sedangkan mereka yang memiliki skor rendah dianggap memiliki perilaku prokastinasi rendah atau biasa saja. Sesuai dengan ketentuan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku prokastinasi tinggi yang kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian, dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *gain score independen sampel t-test* melalui bantuan SPSS versi 20.0. Widhiarso, (2011) *Gain Score Independen sampel t-test* untuk membandingkan skor selisih *pre-test* dan *post-test* dan menemukan perbedaan yang signifikan antar skor kelompok.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh 14 mahasiswa yang memiliki prokstinasi kategori tinggi dengan rentang skor 143-176. Diperoleh 8 mahasiswa yang memiliki tingkat prokstinasi sedang dengan rentang skor 109-142. Diperoleh 5 mahasiswa yang memiliki tingkat prokstinasi cukup dengan rentang skor 75-108, serta diperoleh 3 mahasiswa yang memiliki tingkat prokstinasi rendah dengan rentang skor 41-74. Selanjutnya peneliti menentukan subjek penelitian dengan cara merandom mahasiswa yang memiliki prokstinasi dalam kategori tinggi. Dimana setiap kelompok terdiri dari 7 mahasiswa. 7 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 7 mahasiswa pada kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan kepada mahasiswa semester VIII UNINDRA dengan sampel kelompok eksperimen 7 mahasiswa dan kelompok kontrol 7 mahasiswa. Data yang diperoleh berupa data *pre-test* dan *post-test*. Data akan digunakan untuk mendeskripsikan data secara kuantitatif sehingga akan diperoleh kesimpulan hasil penelitian untuk pengujian hipotesis. Data skala prokstinasi mahasiswa diambil saat *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Kelas Eksperimen

Kelas Eksperimen				
No	Nama	Skor <i>Pre test</i>	Skor <i>Post test</i>	Gain
1	AS	150	63	87
2	AD	147	62	85
3	HM	148	64	84
4	MS	149	60	89
5	MC	146	62	84
6	AZ	151	51	100
7	FY	148	63	85
Rata-rata		148,43	60,71	87,71

Tabel 2. Kelas Kontrol

Kelas Kontrol				
No	Nama	Skor <i>Pre test</i>	Skor <i>Post test</i>	Gain
1	AN	146	119	27
2	AP	145	129	16
3	BW	144	132	12
4	FA	149	130	19
5	MA	145	133	11
6	RA	149	128	21
7	VS	148	125	23
Rata-rata		146,57	128,00	18,43

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata prokstinasi awal mahasiswa pada kelas eksperimen sebesar 148,43, sedangkan pada kelas kontrol sebesar 146,57.

Data *posttest* merupakan gambaran prokstinasi setelah diberikan perlakuan. Data *posttest* ini diperoleh dari hasil tes skala prokstinasi dengan jumlah soal sama pada *pretest*. Deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Posttest

No	Nama Kelas Eksperimen	Skor Post test	Nama Kelas Kontrol	Skor Post test
1	AS	63	AN	119
2	AD	62	AP	129
3	HM	64	BW	132
4	MS	60	FA	130
5	MC	62	MA	133
6	AZ	51	RA	128
7	FY	63	VS	125
	Rata-rata	60,71	Rata-rata	128,00

Data *post test* berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata prokstinasi mahasiswa pada kelas kontrol sebesar 128,00, sedangkan rata-rata prokstinasi kelas eksperimen rata-rata sebesar 60,71. Data yang diperoleh melalui *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis untuk menentukan langkah dalam melakukan penelitian. Perhitungan dan analisis yang dilakukan meliputi uji homogenitas, uji normalitas, uji interaksi dan uji hipotesis.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelas Eksperimen dan Kontrol	Nilai Levene	Sig	Uji Homogenitas Kesimpulan
	3,692	0,081	2 kelas homogen.

Dari tabel di atas diketahui nilai homogeniti sebesar 3,692 dengan Sig 0,081 \geq 0,05, maka kedua data tidak ada varians atau homogen. Maka pelaksanaan eksperimen dapat dilakukan pada kedua kelas.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelas	Uji Normalitas		
	Nilai K-S	P-value	Kondisi
Eksperimen	0,625	0,830	Normal
Kontrol	1,14	0,146	Normal

Berdasarkan tabel di atas uji normalitas pada kelompok eksperimen diperoleh nilai sebesar 0,625 berada pada P-value sebesar 0,830. Hasil analisis menunjukkan P-value $0,830 > \alpha 0,05$ terletak pada penerimaan normal artinya kondisi data kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai sebesar 1,144 berada pada P-value sebesar 0,146. Hasil analisis menunjukkan P-value $0,146 > \alpha 0,05$ terletak pada penerimaan normal artinya kondisi data kelompok kontrol berdistribusi normal. Setelah melakukan pengujian normalitas pada kedua kelompok didapat data berdistribusi normal pada kedua kelompok tersebut sehingga dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan statistik parametrik.

Tabel 6. Uji Interaksi

Uji Interaksi					
Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Squares	F	Sig
Group*Pre	12,708	1	12,708	0,636	0,444

Dari hasil uji interaksi yang dilakukan tabel di atas menunjukkan bahwa ada interaksi antara kelompok dan skor pre ($F=0,636$; $p>0,05$). Karena didapatkan interaksi maka uji hipotesis kita putuskan menggunakan analisis uji-t antar *gain score*.

Tabel 7. Uji Hipotesis

Gain	Uji Hipotesis				
	F	Sig	t	Df	Sig. (2-tailed)
	0,113	0,742	22,833	12	0,000

Hasil analisis menunjukkan data homogen ($F = 0,113$; $p > 0,05$) artinya tidak ada varians antar kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan kata lain variasi data pada dua kelompok adalah sama. Karena data homogen terlihat bahwa ada perbedaan taraf 1 persen ($t = 22,833$; $p < 0,01$), artinya kelompok eksperimen memiliki perubahan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada efek yang signifikan teknik manajemen stres dalam konseling kelompok terhadap prokastinasi mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Terjadi perubahan perilaku prokastinasi pada mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Konseling di Universitas Indraprasta PGRI, dan 2) Konseling kelompok manajemen stress efektif dalam mengurangi perilaku Prokastinasi pada semester akhir program studi Bimbingan Konseling di Universitas Indraprasta PGRI.

DAFTAR RUJUKAN

- Linggasari.Y. (2015). Menyoal Kasus Bunuh Diri di Indonesia. https://www.cnnindonesia.com/nasional/201509_11165128-20-78152/menyoal-kasus-bunuh-diridi-indonesia/ (diunduh 8 desember2018)
- Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Widhiarso, W. (2011). Aplikasi anava campuran untuk desain eksperimen pre-post test design. *Artikel, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.