

PENGARUH TEKNIK EXTINCTION TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK REMAJA DI KORONG MATUA NAGARI SIKUCUA TIMUR KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Retno Adidiningrum & Budi Santosa

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

retnoadidiningruum@gmail.com ; budisantosa2610stbdrp@gmail.com

Abstract

This research was carried out based on the phenomenon that existed in Korong Matua Nagari Sikucua Timur, Padang Pariaman Regency which showed that there were teenagers in this Korong who were less responsible for their learning activities, were less able to choose their own learning activities and there were also teenagers who lacked initiative and lacked able to do the task independently. To increase the change in adolescent academic procrastination, one of the services provided in counseling guidance is implemented, namely group counseling. The goal to be achieved in this research is to find out whether there is a significant difference before and after the extinction technique is given to academic procrastination. This research belongs to the pre-experimental model of One Group Pretest Posttest Design. The population is all adolescents in Korong Matua at the junior and senior high school levels, 20 people, while the technique used in sampling is the Non-Random Sampling technique, namely Purposive Sampling where sampling is based on certain considerations, the sample in this study is 10 junior high and high school level youth person. The data collection instrument is a Likert scale. Data on adolescent learning independence was collected through a scale, then analyzed using the Wilcoxon Rank Test with the help of SPSS 22. The results of the research that are known from the results of the Z test (Wilcoxon) show the difference between pretest and posttest scores. From the results of the calculation of the Wilcoxon test, a significant p value of -2,805 was obtained. Based on the applicable provisions, it is known that the results of the Wilcoxon sig p-value test are $0.004 < \alpha (\alpha = 0.05)$, which means that H_a is accepted and H_o is rejected. This means that there is a change in Adolescent Academic Procrastination before and after being given the Extinction technique.

Keywords: Extinction Technique, Academic Procrastination

Abstrak : Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman yang menunjukkan bahwasanya remaja di korong ini masih ada yang kurang bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya, kurang mampu dalam memilih kegiatan belajarnya sendiri dan masih ada juga remaja yang kurang berinisiatif dan kurang mampu dalam mengerjakan tugas dengan sendiri. Untuk meningkatkan perubahan terhadap

prokrastinasi akademik remaja tersebut dilaksanakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan konseling yaitu konseling kelompok. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya teknik extinction terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini tergolong pre eksperimen model One Group Pretest Posttest Design. Populasinya adalah seluruh remaja di Korong Matua tingkat SMP dan SMA 20 orang, sedangkan teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel adalah teknik Non Random Sampling yaitu Purposif Sampling dimana pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, sampel dalam penelitian ini adalah remaja tingkat SMP dan SMA sebanyak 10 orang. Instrument pengumpulan data adalah skala likert. Data tentang kemandirian belajar remaja dikumpulkan melalui skala, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Rank Test dengan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian yang telah diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi p value sebesar -2.805. Berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji Wilcoxon sig p-value sebesar $0,004 < \alpha (\alpha = 0,05)$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya ada perubahan Prokrastinasi Akademik Remaja sebelum dan sesudah diberikan teknik Extinction.

Kata Kunci: Teknik Extinction, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan secara etimologi berasal dari kata “*paedagogie*” dari bahasa Yunani, terdiri dari kata “*pais*” artinya anak dan “*again*” artinya membimbing, jadi jika diartikan, *paedagogie* artinya bimbingan yang diberikan kepada anak (Sholichah, 2018). Makin majunya pendidikan di suatu Negara, makin maju pula kehidupan bangsa dinegara tersebut. Pemerintah Indonesia terus menerus membenahi sistem pendidikan, sehingga melalui peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 mengamanatkan bahwa setiap satuan pendidikan memiliki kurikulum sendiri, yang dikenal dengan istilah “Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan”.

Menurut Undang – undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 Tahun 2003 “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara” (Nasional, 2003).

Tujuan pendidikan yang mulia ini disusunlah kurikulum yang merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan dan metode pembelajaran. Kurikulum digunakan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditentukan.

Pendidikan terdapat dua hal penting yaitu aspek kognitif (berpikir) dan aspek efektif (merasa). Sebagai ilustrasi, saat kita mempelajari sesuatu maka di dalamnya tidak saja proses berfikir yang ambil bagian tapi juga ada unsur-unsur yang berkaitan dengan perasaan seperti

semangat, suka dan lain-lain. Menurut Ki Hajar Dewantara pendidikan sebagai tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, artinya pendidikan menuntun segala ke kuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya (Yanuarti, 2017).

Menurut Abdur Rahman An Nahlawi tentang Konsep Tarbiyah (Pendidikan) yaitu melaksanakan usaha-usaha tersebut secara bertahap sesuai dengan irama perkembangan anak (Nurkholis, 2013). Kajian antropologi dan sosiologi secara sekilas dapat kita ketahui adanya fungsi pendidikan yaitu membuka pintu ilmu pengetahuan dan keterampilan yang sangat bermanfaat bagi kelangsungan dan kemajuan hidup bagi individu dan sosial.

Berperannya keluarga dan masyarakat dalam melakukan bimbingan pengetahuan, sejalan dengan definisi pendidikan menurut Edgar Dalle yang menjelaskan bahwa pendidikan sebagai usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tetap untuk masa yang akan datang (Sholichah, 2018).

Secara singkat dikatakan bahwa tujuan pendidikan ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia seutuhnya dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan-kemampuan yang ada pada remaja, sehingga remaja dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku, selain itu agar remaja dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk dapat mewujudkan tujuan-tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi disekolah. Kerena sekolah sebagai sesuatu lembaga yang dirancang untuk pengajaran bagi remaja di bawah pengawasan guru dalam melakukan berbagai kegiatan belajar.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja bisa diarahkan dan didorong untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan dicita-citakan. Pendidikan disekolah adalah pendidikan kedua yang diperoleh anak setelah pendidikan keluarga, dan setelah selesai dari sekolah diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang cukup sesuai dengan jenjang pendidikan.

Waktu merupakan sesuatu yang berjalan dalam kehidupan manusia masing-masing. Waktu tidak dapat diulang kembali. Jika kehilangan waktu maka hilang pula pola sesuatu kesempatan pekerjaan yang akan dilakukan. Kehilangan waktu tidak bisa dikembalikan. Maka dari itu hargai waktu yang telah ada dan berpandai-pandai dalam menggunakan waktu dan

memanfaatkannya sebaik-baik mungkin. Kerjakan apa yang harus dikerjakan sekarang dan jangan ditunda-tunda.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh remaja tidak terjadi dengan sendirinya tetapi disebabkan oleh berbagai faktor. Penyebab prokrastinasi remaja dilingkungan akademik karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri, seperti anggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menarik, takut gagal, perfeksionisme, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri remaja itu sendiri, seperti pendidikan guru yang kurang memadai, ajakan teman sebaya dan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik remaja untuk meninggalkan tugas-tugas akademiknya (Munawaroh, 2017). Faktor tersebut adalah sikap dari remaja yang memiliki sifat menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya yang disebut dengan prokrastinator. Hal ini senada dengan permasalahan yang ada di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman. Terdapat beberapa remaja yang melakukan penundaan tugas tersebut yang telah dikemukakan oleh remaja tersebut.

Kebiasaan remaja menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan akan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga remaja melakukan penundaan.

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada remaja ini adalah seperti, menunda mengerjakan tugas, menunda di suruh membaca buku paket dan sebagainya. Jadi ini salah satu peneliti untuk mengangkat permasalahan atau judul dari penelitian. Menurut Wolter bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (Muyana, 2018). Knaus berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Basri, 2017).

Prokrastinasi akademik lazim disebut dengan penundaan kegiatan akademik (Ramadhan & Winata, 2016). Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa, keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Permasalahan yang di alami oleh AR, AZ, AS, AH, AW, DP, VH, GS, SP, ZI maka perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan ini peneliti menggunakan teknik *extinction* dalam konseling *behavioral*, dalam teknik *extinction* diharapkan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, konseling *behavioral* yaitu membantu konseli yang mengalami masalah-masalah yang sama berkaitan dengan perilaku, agar tingkah laku tersebut diganti dengan tingkah laku yang baru, sehingga remaja mengalami permasalahan dapat mencapai perkembangan yang optimal. Dalam hal ini sebagai guru pendidik pasti mempunyai tujuan bagaimana peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi, dalam pendekatan ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik.

Konseling *Behavioral* dapat menurunkan perilaku negatif, peserta didik juga dapat lebih baik setelah diberikan layanan konseling *behavioral*, maka dari itu peneliti dapat membuktikan bahwa dengan konseling *behavioral* dengan menggunakan salah satu teknik *Extinction* sangat tepat untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik remaja di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman.

Penghapusan (*extinction*) merupakan salah satu fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulu s alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat di artikan hilangnya suatu perilaku. Penghapusan (*extinction*) adalah menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement* (Mardhyah & Indriani, 2018).

Teknik *Extinction* ini dilaksanakan dalam layanan responsif guna untuk sebagai proses bantuan untuk menghadapi masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera, supaya pesera didik tersebut tidak mengalami hambatan dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan (Wahyudi, 2017). Strategi dalam layanan reponsif dapat berupa konseling individu, konseling kelompok dan lain sebagainya (Safithry & Anita, 2019). Oleh karena itu disini peneliti mengambil layanan responsif untuk melaksanakan teknik *extinction* dengan strategi konseling kelompok.

Ketika melakukan konseling *behavioral* terdapat teknik-teknik yang dapat di gunakan untuk menangani permasalahan yang terjadi agar bisa segera di tuntaskan (Setyanto, 2005). Monica & Gani mengemukakan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui

teknik-teknik yang berorientasi tindakan (Mardhyah & Indriani, 2018). Teknik konseling *behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontak (*contingency contracting*), sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan (*extinction*), time-out, pembanjiran (*flooding*), penjenjuran (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan di sentisiasi sistematis (Wahyudi, 2017). Beberapa teknik konseling di atas, salah satu teknik yang dipilih adalah teknik penghapusan (*extinction*) untuk menurunkan suatu perilaku yang ada pada peserta didik. Teknik penghapusan diharapkan sangat efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik remaja yang sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas.

Teknik *extinction* ini dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok. Menurut pendapat Sukardi, konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Safithry & Anita, 2019). Sedangkan menurut pendapat Supriatma berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Observasi yang peneliti lakukan terhadap remaja pada tanggal 10 Juni 2020 di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman di temukan adanya remaja yang masih melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini masih banyak remaja yang belum menyadari betapa pentingnya dalam mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya remaja Seprian, Ayu, Fina, Arya, Ardi, Gita, Aidil, Siska, Diana, Safikri, Hidayat, Abil, Kesha, Fahri, Zila, Kila, Lina, Vero, Vina, dan Sisi yang melalaikan tugas yang di berikan oleh guru dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik terutama memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugasnya sehingga remaja tersebut melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Teknik *Extinction* Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman” yaitu penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Arboleda eksperimen merupakan sebagai suatu penelitian yang dengan sengaja peneliti melakukan manipulasi terhadap satu atau lebih variabel dengan suatu cara tertentu sehingga berpengaruh pada satu atau lebih variabel yang di ukur. Metode eksperimen adalah

metode yang paling kuat, sebab metode ini memungkinkan peneliti untuk mengontrol Variabel-variabel yang relevan (yang diinginkan dalam penelitian) (Setyanto, 2005).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan design penelitian pre-experimental design (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *the one group pretest-posttest design*, karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (disebut pre-test), dan sesudah eksperimen (disebut post-test) (Wijayanti & Kurniawan, 2016). Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap (Yusuf, 2013; Hariwijaya, 2015). Penelitian ini dilaksanakan di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman. Dalam yang berjumlah 10 orang yang mana merupakan remaja laki-laki dan perempuan. Sampel merupakan suatu factor penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian yang dilakukan. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Idrus, 2009; Muryawati & Rohmah, 2016). *Pengumpulan data dengan menggunakan skala likert (Arikunto, 1989)*. Dalam hal ini untuk sampel peneliti menggunakan sampel sebanyak 10 orang, dikarenakan pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* jadi, pengujian hipotesis *pretest* dan *posttest* data yang telah terkumpul dianalisa dengan uji *statistic non parametric* menggunakan *Wilcoxon rank test* untuk menguji hipotesis *pretest* dan *posttest* eksperimen.

HASIL

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon*. Tujuan uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 22. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika $\text{sig} > \alpha$ (0,05) maka H_a ditolak dan jika $\text{Sig} < \alpha$ (0,05) maka H_a diterima. Alasan penulis memakai uji *Wilcoxon* karena sampel yang penulis pakai terdiri 10 orang remaja, apabila sampel kurang dari 30 maka digunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 1
Uji Wilcxon

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *significance p-value* 0,004 berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji *Wilcoxon sig p-value* $0,004 < \alpha$ (0,05) yang artinya H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di atas maka disimpulkan bahwa H_a diterima H_o ditolak sehingga tingkat Prokrastinasi Akademik Remaja mencapai perubahan setelah diberikan perlakuan yaitu Teknik *Extinction* Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman.

PEMBAHASAN

Hasil dari pengukuran awal (*pretest*) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Sebelum diberikan teknik *extinction*, meannya yaitu 142,60 yang merupakan rata-rata prokrastinasi akademik remaja, sedangkan nilai tertinggi yaitu 152 dan nilai terendahnya yaitu 132. Kategori prokrastinasi akademik remaja pada *pretest* sebelum diberikan perlakuan tergolong pada kriteria sedang dan rendah. Jumlah remaja yang memiliki kategori terendah sebanyak 7 orang, kategori sedang 3 orang dan kategori sangat tinggi tidak ada.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh remaja tidak terjadi dengan sendirinya tetapi disebabkan oleh berbagai faktor. Penyebab prokrastinasi remaja dilingkungan akademik karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri, seperti anggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak

menarik, takut gagal, perfeksionisme, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri remaja itu sendiri, seperti pendidikan guru yang kurang memadai, ajakan teman sebaya dan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik remaja untuk meninggalkan tugas-tugas akademik (Munawaroh, et al., 2017)

Faktor tersebut adalah sikap dari remaja yang memiliki sifat menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya yang disebut dengan prokrastinator. Hal ini senada dengan permasalahan yang ada di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman. Terdapat beberapa remaja yang melakukan penundaan tugas tersebut yang telah dikemukakan oleh remaja tersebut.

Kebiasaan remaja menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan akan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga remaja melakukan penundaan.

Menurut Wolter bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (Muyana, 2018). Knaus berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Basri, 2017).

Prokrastinasi akademik lazim disebut dengan penundaan kegiatan akademik (Ramadhan & Winata, 2016). Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa, keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Wahyudi, 2017).

Permasalahan tersebut maka perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan ini peneliti menggunakan teknik *extinction* dalam konseling *behavioral*, dalam teknik *extinction* diharapkan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Konseling *behavioral* membantu konseli yang mengalami masalah-masalah yang sama berkaitan dengan perilaku, agar tingkah laku tersebut diganti dengan tingkah laku yang baru, sehingga remaja mengalami permasalahan dapat mencapai perkembangan yang optimal. Dalam hal ini sebagai guru pendidik pasti mempunyai tujuan bagaimana peserta didik untuk

mendapatkan hasil belajar yang tinggi, dalam pendekatan ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada pada peserta didik.

Layanan konseling *Behavioral* dapat menurunkan perilaku negatif, peserta didik juga dapat lebih baik setelah diberikan layanan konseling *behavioral*, maka dari itu peneliti dapat membuktikan bahwa dengan konseling *behavioral* dengan menggunakan salah satu teknik *Extinction* sangat tepat untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik remaja di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman.

Penghapusan (*extinction*) merupakan salah satu fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya suatu perilaku. Penghapusan (*extinction*) adalah menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement* (Wahyudi, 2017).

Teknik *Extinction* ini dilaksanakan dalam layanan responsif guna untuk sebagai proses bantuan untuk menghadapi masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera, supaya peserta didik tersebut tidak mengalami hambatan dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan (Nugraha, 2017). Strategi dalam layanan responsif dapat berupa konseling individu, konseling kelompok dan lain sebagainya. Oleh karena itu disini peneliti mengambil layanan responsif untuk melaksanakan teknik *extinction* dengan strategi konseling kelompok.

Melakukan konseling *behavioral* terdapat teknik-teknik yang dapat di gunakan untuk menangani permasalahan yang terjadi agar bisa segera di tuntaskan (Mardhyah & Indriani, 2018). Monica & Gani mengemukakan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Teknik konseling *behavioral* terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontak (*contingency contracting*), sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan (*extinction*), time-out, pembanjiran (*flooding*), penjenjuran (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan di sentisiasi sistematis (Wahyudi, 2017).

Berdasarkan Profil perbandingan *pretest* dan *posttest* disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik remaja sangat terjadinya perubahan setelah diberikan perlakuan

berupa teknik *extinction* dengan konseling kelompok, hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Artinya dapat dilihat bahwasannya prokrastinasi akademik ini sangat terjadinya perubahan dengan skor prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan yang dilihat dari hasil skor yang diperoleh pada hasil penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa teknik *extinction* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik remaja di korong matua nagari sikucua timur kabupaten padang pariaman hasil penelitian ini ditunjang oleh teori yang mengatakan kegiatan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada individu agar mampu mengembangkan diri dan mengatasi masalahnya sesuai potensi dan kemampuan sebagai siswa.

Hasil pengukuran akhir (*posttest*) kelompok eksperimen dengan jumlah 10 orang . setelah diberikan teknik *extinction*, meannya adalah 234,50. Sedangkan nilai tertinggi yaitu 256 dan nilai terendah yaitu 206. Kategori prokrastinasi akademik remaja setelah diberikan perlakuan dengan teknik *extinction* menggunakan konseling kelompok tergolong pada kriteria tinggi dan sangat tinggi. Untuk hasil pengolahan akhir setelah diberikan teknik *extinction* meningkatkan perubahan remaja dengan jumlah kategori rendah tidak ada, kategori sedang tidak ada, kategori tinggi 7 orang dan kategori sangat tinggi 3 orang.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *extinction* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Apabila dikaitkan dengan judul penelitian “pengaruh teknik *extinction* terhadap prokrastinasi akademik remaja di korong matua nagari sikucua timur kabupaten padang pariaman”.

Teknik *extinction* terhadap prokrastinasi akademik remaja di korong matua nagari sikucua timur kabupaten padang pariaman, jika seseorang remaja di arahkan dan diberikan pemahaman melalui teknik *extinction* dengan layanan konseling kelompok tentang prokrastinasi akademik, maka remaja tersebut akan paham mengenai perilaku buruk tentang prokrastinasi akademik. Jika seorang remaja tidak memiliki pemahaman tentang prokrastinasi akademik maka remaja tersebut tidak akan berkembang dan tidak akan terjadi juga perubahan yang lebih baik dalam diri remaja tersebut.

Dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat terlihat adanya penurunan rata-rata yang kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang di ajukan diterima dan

dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *extinction* dengan layanan konseling kelompok tentang prokrastinasi akademik siswa.

Dari hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *significance p-value* 0,004 berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji *Wilcoxon sig p-value* $0,004 < \alpha (0,05)$ yang artinya H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di atas maka disimpulkan bahwa H_a diterima H_o ditolak sehingga tingkat Prokrastinasi Akademik Remaja mencapai perubahan setelah diberikan perlakuan yaitu Teknik *Extinction* Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *extinction* untuk mencapai perubahan tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh remaja. Karena dalam penelitian ini telah diperoleh hasil bahwa teknik *extinction* untuk mencapai perubahan pada remaja tentang perilaku prokrastinasi akademik.

Adapun *treatment* yang diberikan untuk perubahan perilaku prokrastinasi akademik ini dilaksanakan sebanyak 4 kali dan diberikan *posttest* sebagai pengukuran. Pada peneliti ini peneliti memberikan teknik *extinction* dengan layanan konseling kelompok untuk perubahan yang ingin dicapai mengenai permasalahan perilaku prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Hasil dari pengukuran awal (*pretest*) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Sebelum diberikan teknik *extinction*, meannya yaitu 142,60 yang merupakan rata-rata prokrastinasi akademik remaja, sedangkan nilai tertinggi yaitu 152 dan nilai terendahnya yaitu 132. Kategori prokrastinasi akademik remaja pada *pretest* sebelum diberikan perlakuan tergolong pada kriteria sedang dan rendah. Jumlah remaja yang memiliki kategori terendah sebanyak 7 orang, kategori sedang 3 orang dan kategori sangat tinggi tidak ada.

Hasil pengukuran akhir (*posttest*) kelompok eksperimen dengan jumlah 10 orang . setelah diberikan teknik *extinction*, meannya adalah 234,50. Sedangkan nilai tertinggi yaitu 256 dan nilai terendah yaitu 206. Kategori prokrastinasi akademik remaja setelah diberikan perlakuan dengan teknik *extinction* menggunakan konseling kelompok tergolong pada kriteria tinggi dan sangat tinggi. Untuk hasil pengolahan akhir setelah diberikan teknik *extinction* meningkatkan

perubahan remaja dengan jumlah kategori rendah tidak ada, kategori sedang tidak ada, kategori tinggi 7 orang dan kategori sangat tinggi 3 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil yang di dapat saat pemberian *posttest* setelah diberikan teknik *extinction* meningkat dibandingkan dari pemberian *pretest* sebelum diberikannya perlakuan. Skor dari *protest* lebih cenderung tinggi di bandingkan sebelum di berikan layanan. Ini berarti bahwa keyakinan remaja dalam prokrastinasi akademik sudah cenderung menunjukan dan mengarah kepada hal yang lebih baik. Dan perubahannya lebih banyak mengarah ke hal yang positif. Maka teknik *extinction* lebih berpengaruh kepada prokrastinasi akademik Remaja di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1989). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Bina Aksara
- Basri, A. S. H. (2017) "*Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas*", Hasbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, Volume 14 No. 2, (Desember 2017)
- Hariwijaya, M. (2015). *Metodologi Dan Penulisan Skripsi Tesis Dan Disertasi Untuk Ilmu Sosial Dan Humaniora*. Yogyakarta: Edisi Revisi
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu social*. Yogyakarta: Erlangga
- Mardhyah, R. W. & Indriani, F. (2018). "*pendekatan konseling behavioral untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademi*", fokus volume 1 No. 4 (juli 2018)
- Munawaroh, M. L., Halhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). "*Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah*", ISSN 2503-3417, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 2017, 26-31
- Muryawati & Rohmah, F. A. (2016). *Jurnal Pendidikan sekolah dasar*, vol.2. No.2, Agustus 2016
- Muyana, S. (2018). "*Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*", Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 8 No. 1, (Mei 2018)
- Nasional, D. P. (2003). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Nugraha, A. (2017). "*Starategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meredukasi Sikap Negatif Dalam Seks Bebas*", Jurnal Ilmiah Counseli, Volume 7 No. 1, (mei 2017)
- Nurkholis. (2013). "*Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*", Jurnal Kependidikan, Volume 1 No. 1, (Nopember 2013)
- Ramadhan, R. P. & Winata, H. (2016). "*Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa*", Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Volume 1 No. 1, (Agustus 2016)
- Safithry, E. A. & Anita, N. (2019). "*konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik*", volume 4 nomor 2,(februari 2019) ISSN:2460-7274,

- Setyanto, A. E. (2005). "*Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen Dalam Kajian Komunikasi, Jurnal Ilmu Komunikasi*", volume 3 No. 1 (juni 2065)
- Sholichah, A. S. (2018). "*Teori-Teori Pendidikan Dalam Al-Quran*", Jurnal Edukasi Islam, Volume 07 No, 1, (April 2018)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yanuarti, E. (2017). "*Pemikiran Pendidikan Ki. Hajar Dewantara Dan Relevansinya Dengan Kurikulum 13*", Jurnal Penelitian, Volume 11 No. 2, (Agustus 2017)
- Wahyudi, M. A. S. (2017). "*Teknik Behavioral Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Pada Korban Perceraian*", Cendekia Volume 15 No. 1
- Wijayanti, D. N. & Kurniawan, K. (2016). Indonesian Journal of Guidance and Counseling 5(2)
- Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian*, (Padang: Kencana. Jakarta; Prenadamedia Group