

# KEEFEKTIFAN PEMODELAN SEBAYA (*PEER MODELING*) UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMK

Ora Gorez Uke, M. Ramli, Triyono  
Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5 Malang. E-mail: ora88gorez@gmail.com

**Abstract:** The purpose of this research to know the effectiveness of peer modeling (peer modeling) to reduce students' academic procrastination behavior. This research use design a *one-group pretest-posttest design*. The results showed that academic procrastination behavior decreased effective in the application of techniques interventions peer modeling (peer modeling). Then the reduced effective behavior procrastination academic in the application of techniques intervention peer modeling.

**Keywords:** academic procrastination behavior, peer modeling

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pemodelan sebaya (*peer modeling*) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik menurun efektif dalam penerapan intervensi teknik pemodelan sebaya (*peer modeling*). Maka perilaku prokrastinasi akademik berkurang efektif dalam penerapan intervensi teknik pemodelan sebaya.

**Kata kunci:** perilaku prokrastinasi akademik, pemodelan sebaya

Menurut Schouwenburg dalam (Ferrari, dkk, 1995) aspek prokrastinasi akademik, meliputi (a) penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (b) kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, (c) ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Individu yang mempunyai pemikiran yang irasional, akan membuat mereka beranggapan bahwa tugas yang dikerjakan cukup berat. Namun, selain adanya pikiran irasional, prokrastinasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang dicerminkan melalui tingkah laku individu. Individu yang berperilaku prokrastinasi akan cenderung tidak membuat perencanaan kewajiban akademik mulai dari jadwal belajar, penyelesaian tugas dan PR tepat waktu, belajar untuk mempersiapkan ujian, sedangkan individu yang memiliki *conscientiousness* dapat berupa beberapa perilaku tertentu, contohnya siswa akan mengatur jadwal belajar, membuat target penyelesaian tugas, dan mengontrol dirinya secara ketat untuk memenuhi perencanaan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa kurangnya suatu *conscientiousness* pada siswa akan menyebabkan timbulnya prokrastinasi.

Siswa yang tidak membuat perencanaan dan atau gagal menepati perencanaan akademiknya akan memunculkan perilaku menunda-nunda karena alasan irasional. Siswa yang tidak membuat perencanaan studi atau akademik tidak dapat mengetahui prioritas tugas yang harus dikerjakan. Hal ini kemudian dapat memunculkan perilaku mengesampingkan tugas yang penting karena melakukan hal yang lain. Siswa dalam keadaan ini berarti sudah menunda mengerjakan tugas karena alasan yang tidak jelas. Menurut Ferrari, Mason & Hammer (2006) menyatakan bahwa siswa yang melakukan penundaan tugas akademik memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dikerjakan, tidak bisa dinikmati, membutuhkan usaha yang keras untuk mengerjakan, merasa dirinya kurang bisa memahami tugas-tugas yang diberikan, dan siswa memiliki keyakinan bahwa untuk mengerjakan tugas mereka perlu membutuhkan suasana hati yang kondusif.

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang merupakan kebiasaan atau pola yang menetap pada individu. Individu mengalami kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, sehingga individu membutuhkan waktu yang lama dan timbul kesenjangan antara waktu aktual untuk mengerjakan tugas dengan waktu yang telah direncanakan karena mereka akan cenderung melakukan hal-hal atau kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Prokrastinasi akademik berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Salah satu strategi untuk mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan pelajar SMK adalah dengan menggunakan teknik pemodelan sebaya atau *peer modeling*. Pemodelan sebaya dilakukan oleh teman sebayanya yang bertugas sebagai pemimpin kelompok. Hal ini seorang pemimpin kelompok adalah siswa yang pernah mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Kartono (1979) satu-satunya persyaratan umum yang harus dimiliki oleh semua pemimpin di bidang apapun ialah dia harus memiliki kompetensi teknis yang superior atau memiliki keahlian dalam bidang (areal) yang tengah digarap oleh kelompok yang bersangkutan. Pada umumnya, pemimpin itu memang menampilkan beberapa sifat superior dan

melebihi kawan-kawan lainnya, paling sedikit memiliki superioritas dalam satu atau dua kemampuan atau keahlian. Terpenting dalam sifat-sifat utama bagi pemimpin kelompok itu harus sesuai dan harus bisa diterima oleh kelompok yang bersangkutan dan cocok dengan situasinya.

Teman sebaya bisa lebih efektif dan cepat membantu siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik. Teman sebaya adalah individu yang sama umur, status, dan kemampuannya. Mereka adalah teman seumuran, yang belajar, berbicara dan membandingkan gagasan-gagasan secara bersama-sama. Teman sebaya merupakan salah satu pihak yang dianggap paling tepat bagi siswa (remaja) untuk mencurahkan permasalahannya dengan terbuka. Ketika seorang remaja mengalami suatu permasalahan, pihak pertama yang didatangi adalah teman sebaya sebelum bercerita kepada orang tua, guru, atau konselor. Pernyataan tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh Santrock (2007), Hurlock (1994), dan Papalia, Olds & Feldman (2009) yang mengemukakan bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Penegasan pendapat tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993).

Remaja memiliki pola perilaku yang disebut dengan budaya remaja. Budaya remaja antara lain dicirikan oleh (1) sifat penuh rahasia yang menjadi alat menjaga diri dari sanksi orang dewasa, dan upaya menarik diri secara sosial dari keluarga, (2) kuatnya kebutuhan afiliasi dan rasa ingin diterima oleh kelompok sebaya, dan (3) pentingnya teman sebaya sebagai agen sosialisasi dan latar remaja mencari identitas diri (Shertzer & Stone, 1980). Hal ini karena remaja memiliki pemikiran bahwa orang dewasa tidak bisa memahami mereka. Siswa cenderung untuk menceritakan setiap permasalahannya kepada teman sebayanya. Untuk permasalahan yang seriuspun mereka memiliki kecenderungan untuk bercerita kepada teman sebayanya. Remaja menceritakan permasalahan kepada teman sebayanya karena mereka akan merasa lebih nyaman, aman, dan adanya perasaan saling memahami. Setiap remaja akan merasa nyaman ketika mereka berkumpul dengan teman sebayanya membicarakan sesuatu hal yang menarik atau sesuatu yang dapat menggangukannya. Pertemuan-pertemuan seperti itu dapat mereka jadikan tempat untuk saling bertukar isi hati dan memperoleh wawasan baru dalam menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut didukung oleh gagasan yang dikemukakan oleh Cowie & Wallace (2000) yang mengemukakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dari remaja lain, dan membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat. Remaja juga membutuhkan perhatian, rasa aman, dan nyaman dalam menghadapi masalah, membutuhkan orang yang mendengarkan dengan penuh simpati, serius, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan.

Pendapat Miller (1989) dalam Aria Djalil (1997) berpendapat bahwa “Setiap saat murid memerlukan bantuan dari murid lainnya, dan murid dapat belajar dari murid lainnya. Anak memperoleh pengetahuan dan keterampilan karena dia bergaul dengan teman lainnya. Teman sebaya memiliki peran penting untuk mendukung perkembangan siswa secara optimal. Laursen (2005) menyatakan bahwa melalui interaksi kelompok teman sebaya memungkinkan siswa merasa diterima, melakukan katarsis, dan mendapatkan nilai, pemahaman, dan pandangan baru. Kelompok teman sebaya juga, memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling membantu dalam menyelesaikan masalahnya dan saling memotivasi memberikan dorongan-dorongan positif. Interaksi antar teman sebaya juga memungkinkan untuk muncul sebuah solusi-solusi yang sangat berguna untuk siswa yang mengalami masalah. Gladding (1995) mengungkapkan bahwa dalam interaksi teman sebaya memungkinkan terjadinya proses identifikasi, kerjasama dan proses kolaborasi. Proses-proses tersebut akan mewarnai proses pembentukan tingkah laku yang khas pada remaja. Ketika masalah-masalah yang dialami oleh siswa dapat teratasi, maka akan muncul perilaku baru yang lebih efektif, produktif, dan bahagia.

Carr (1981) menyatakan bahwa tanpa bantuan aktif dari para siswa (teman sebaya) dalam memecahkan krisis perkembangan dan problem-problem psikologis mereka sendiri, program-program layanan dan program konseling tidak akan berhasil secara efektif. Konselor harus melibatkan para siswa (teman sebaya) sebagai teman kerja dan upaya-upaya membantu siswa melalui berbagai tindakan yang rasional dan logis. Hal ini tentunya akan sangat membantu pekerjaan konselor. Salah satu upaya yang perlu dilakukan konselor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *peer modeling* atau pemodelan sebaya. Berdasarkan keadaan tersebut maka dirumuskan permasalahan apakah pemodelan sebaya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pre-test - post-test design*. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Pemilihan rancangan penelitian ini didasarkan atas pertimbangan bahwa rancangan penelitian ini tepat untuk menguji hipotesis karena dapat membandingkan pengaruh dari dua intervensi (*treatment*) terhadap perilaku prokrastinasi siswa. Terdapat variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen teknik pemodelan sebaya, sedangkan variabel dependennya adalah prokrastinasi akademik siswa. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK YP 17 Jember pada semester gasal tahun pelajaran 2016/2017. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling*.

Penelitian ini terdiri dari dua jenis instrumen penelitian yaitu (1) bahan perlakuan dan (2) instrumen pengumpulan data. Peneliti mengembangkan panduan konseling dengan teknik pemodelan sebaya untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Instrumen pengumpul data dimaksudkan untuk melengkapi data yang diperlukan oleh peneliti. Instrumen pengumpul data penelitian ini adalah skala perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Tahap uji coba instrumen dilakukan sebelum digunakan untuk penelitian. Tujuan uji coba instrumen untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen. Siswa yang mengisi instrumen efikasi karier berasal dari kelas XI SMK YP 17 Jember jurusan Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Sepeda Motor, Rekayasa Perangkat Lunak dengan jumlah 106 siswa. Panduan konseling kelompok dengan teknik pemodelan sebaya yang telah tersusun, dilaksanakan validasi ahli (*expert judgement*). *Expert Judgement* diberikan kepada dua orang doktor Universitas Negeri Malang di bidang bimbingan dan konseling sebagai ahli dalam bidang BK untuk melihat kelayakan perlakuan yang terdiri atas panduan umum, panduan khusus, dan materi untuk siswa. Pengujian hipotesis dan analisis data yang perlu dilakukan pada statistik nonparametrik yang pertama adalah uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* pada subjek penelitian. Analisis statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows versi 21.00.

## HASIL

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre-test - post-test design*. Penjaringan dilakukan dengan cara melancarkan skala perilaku prokrastinasi akademik. Proses menjaring subjek penelitian terdiri atas 10 siswa yaitu 8 siswa sebagai konseli yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik, 2 siswa sebagai model sebaya yang akan membantu konseli untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berikut ini sajian perbandingan hasil pengukuran tingkat perilaku prokrastinasi akademik dengan menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik saat *pre-test dan post-test*

**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test**

| No | Nama | Skor <i>pre-test</i> | Kategori | Skor <i>post-test</i> | Kategori |
|----|------|----------------------|----------|-----------------------|----------|
| 1  | MA   | 61                   | Rendah   | 53                    | Rendah   |
| 2  | FN   | 53                   | Rendah   | 51                    | Rendah   |
| 3  | GP   | 121                  | Tinggi   | 66                    | Rendah   |
| 4  | NS   | 130                  | Tinggi   | 63                    | Rendah   |
| 5  | GA   | 135                  | Tinggi   | 69                    | Rendah   |
| 6  | RH   | 127                  | Tinggi   | 81                    | Sedang   |
| 7  | EP   | 136                  | Tinggi   | 80                    | Rendah   |
| 8  | AL   | 124                  | Tinggi   | 77                    | Rendah   |
| 9  | MM   | 137                  | Tinggi   | 79                    | Rendah   |
| 10 | VT   | 143                  | Tinggi   | 87                    | Sedang   |

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa sebagai konseli yang masuk pada kategori memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi dengan rentang skor 121 sampai 143. Terdapat 2 siswa sebagai model sebaya yang masuk pada kategori memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik rendah dengan rentang skor 53 sampai 61. Setelah diketahui skor *pre-test* perilaku prokrastinasi akademik, semua konseli diberikan intervensi berupa konseling behavioral dengan teknik pemodelan sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. 2 siswa sebagai model diberikan pelatihan untuk membantu konseli mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Setelah intervensi dilakukan, terjadi perubahan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh hasil pengukuran proses pemberian intervensi (*post-test*).

Hasil *post-test* menunjukkan semua konseli mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sampai rendah dengan kategori skor 63 sampai 87. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik konseli dari kategori tinggi menjadi sedang berjumlah 2 konseli, dari kategori tinggi menjadi rendah berjumlah 6 konseli.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu *The Wilcoxon Signed Rank Test*, untuk mengetahui efektif atau tidak teknik pemodelan sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hipotesis penelitian ini adalah:  $H_0$ : tidak ada efektivitas intervensi pada kelompok eksperimen untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.  $H_1$ : adanya efektivitas intervensi pada kelompok eksperimen untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berikut ini adalah analisis dengan menggunakan *Wilcoxon*.

**Tabel 2. Ranks Penelitian**

|                                |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| <b>posttest - pretest</b>      | Negative Ranks | 10 <sup>a</sup> | 5.50      | 55.00        |
|                                | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | 0.00      | 0.00         |
|                                | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                | Total          | 10              |           |              |
| <b>a. sesudah &lt; sebelum</b> |                |                 |           |              |
| <b>b. sesudah &gt; sebelum</b> |                |                 |           |              |
| <b>c. sesudah = sebelum</b>    |                |                 |           |              |

**Tabel 3. Test Statistics<sup>b</sup> Penelitian**

| Test Statistics <sup>a</sup>         |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
|                                      | postest – pretest   |
| <b>Z</b>                             | -2.805 <sup>b</sup> |
| <b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>        | .005                |
| <b>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</b> |                     |
| <b>b. Based on positive ranks.</b>   |                     |

Pada tabel 2 yakni *output ranks*, diketahui bahwa *nilai positive ranks* sebesar 0 dan *negative ranks* sebesar 8 memperoleh skor *post-test* lebih kecil dari pada skor *pre-test*. Selanjutnya pada table 4.3 yakni *output test statistik*, diperoleh nilai Z sebesar - 2,805. Sedang Z table bisa dihitung pada table Z, dengan  $\alpha = 5\%$ , maka luas kurva normal adalah  $50\% - 5\% = 45\%$  atau 0,45. Pada tabel Z, untuk luas 0,45 didapat angka Z table sekitar - 1,645. Karena Z output > Z tabel (- 2,805 > - 1,645), maka  $H_0$  ditolak. Terlihat pada *Asymp. Sign. (2-tailed)* sebesar 0,012, maka  $0,005/2 = 0,0025$ . Didapat probabilitas dibawah 0,05 ( $0,0025 < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak. Berarti terdapat penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil pengujian dapat dilihat pada table 4.2 dan 4.3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas intervensi pada kelompok penelitian, artinya teknik pemodelan sebaya efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### Pengujian Hipotesis pada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa Asym. Sig. (2-tailed) memiliki nilai di bawah 0,05  $0,006 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya ada efektif intervensi (pemodelan sebaya) dalam pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian hasil penelitian terdahulu, belum dilaksanakan penelitian yang secara khusus menguji penurunan perilaku prokrastinasi akademik melalui intervensi konseling teknik pemodelan sebaya. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa teknik pemodelan sebaya efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Santrock (2007), Hurlock (1994), dan Papalia, Olds & Feldman (2009) bahwa remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Penegasan pendapat tersebut dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat modern seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993). Dari hasil penelitian-penelitian yang melibatkan teman sebaya yang memiliki karakteristik sama bahwa bantuan teman sebaya efektif dengan *Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM)* siswa Madrasah Aliyah (Khairul Bariyyah, 2013) dan hasil penelitian Saida Bibi, (2013) bahwa mediasi teman sebaya efektif untuk membantu menyelesaikan konflik interpersonal siswa SMKN 2 Jombang. Hasil penelitian Tindal & Gray (1987) menyatakan bantuan teman sebaya dapat membantu siswa menyelesaikan masalah-masalah pribadinya seperti masalah sters akademik dengan keterampilan cara berkomunikasi yang baik.

Penelitian ini melibatkan 10 siswa sebagai subjek penelitian. Dua siswa sebagai model sebaya dan delapan siswa sebagai konseli. Terjaring 10 siswa sebagai subjek penelitian yang telah diberi intervensi konseling kelompok teknik pemodelan sebaya mengalami penurunan skor skala perilaku prokrastinasi akademik. Penurunan subjek penelitian tersebut semakin tampak pada analisis data yang dilakukan peneliti melalui lembar identifikasi prokrastinasi akademik dan lembar refleksi yang telah diisi oleh subjek penelitian yaitu model sebaya dan konseli. Peneliti melakukan umpan balik kepada subjek penelitian untuk merefleksi setiap intervensi konseling kelompok teknik pemodelan sebaya.

Perilaku prokrastinasi akademik jika tidak segera diatasi akan berdampak buruk bagi siswa. Ferrari, Johnson, & McCown (1995), menerangkan bahwa dalam beberapa penelitian tentang prokrastinasi, ditemukan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah yang kompleks yang menimpa sebagian besar masyarakat secara luas maupun pada lingkungan akademis.

Prokrastinasi akademik besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik siswa. Beberapa penelitian telah membuktikan hal tersebut. Steel, Brothen, & Wambach (2001:97) menyatakan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ujian akhir. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Tice & Baumeister (1997:457) yang menyatakan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak pada rendahnya skor mata pelajaran dan ujian akhir.

### Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

Kelebihan dari penelitian ini adalah masih banyak ditemukan penelitian di Indonesia tentang pemodelan sebaya dalam konseling, khususnya konseling kelompok behavioral dengan teknik pemodelan sebaya. Berdasarkan hasil analisis data verbal, memiliki beberapa kelebihan, yaitu (1) data yang terjaring lengkap dan akurat, (2) konseli lebih terbuka dan jujur, (3) sederhana, dan (4) tepat sasaran. Sementara itu, disamping kelebihan yang dimiliki, terdapat pula keterbatasan atau kelemahan dalam penelitian ini sebagai berikut.

*Pertama*, sedikitnya sumber literatur (jurnal, hasil penelitian, dan buku) mengenai konseling kelompok dengan teknik pemodelan sebaya. *Kedua*, ditinjau dari area prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan prokrastinasi akademik terdiri dari enam area, yaitu menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca dan menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas dan menyelesaikan tugas akademik. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini terbatas pada prokrastinasi akademik area menyelesaikan tugas akademik. *Ketiga*, ditinjau dari subjek penelitian. Penelitian ini terbatas pada siswa SMK dan bisa pada siswa SMA/MA dan SMP/MTs dengan melakukan karakteristik siswa di sekolah tersebut. Hal ini disebabkan karena antar sekolah memiliki karakteristik yang berbeda. Hasil penelitian Sitanggang & Saragih (2013) menyimpulkan bahwa siswa SMK memiliki karakteristik yang berbeda dengan siswa SMA/MA. *Keempat*, ditinjau dari kriteria prokrastinasi akademik. Peneliti tidak menentukan kriteria prokrastinasi akademik siswa dalam aspek frekuensi, durasi, intensitas. Hal ini disebabkan karena peneliti hanya dapat melakukan pengukuran perubahan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah.

### Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini mendukung temuan Nickerson & Nagle (2005) dalam penelitiannya bahwa pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang, dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan akan kelekatan (*attachment*). Dari penelitian tampak bahwa teman sebaya merupakan salah satu sumber yang kuat untuk membantu siswa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Implikasi dari penelitian ini bahwa guru dan orang tua harus mendukung peran sahabat sebagai penyedia motivasi perubahan tingkah laku dan nasihat dalam hal penanganan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pemodelan sebaya terbukti efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK. Kegiatan konseling kelompok dengan teknik pemodelan sebaya membuat konseli termotivasi dan tertarik untuk mengikuti kegiatan konseling karena yang terlibat didalamnya adalah teman sebaya yang senada dengan pendapat Santrock (2007) bahwa remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat.

Keefektifan teknik pemodelan sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik SMK dapat dijadikan dasar perluasan penggunaan teknik pemodelan sebaya untuk menangani permasalahan yang berasal dari aspek yang lain seperti manajemen diri dan kemampuan mengambil keputusan. Teknik pemodelan sebaya juga dapat dijadikan panduan untuk menggabungkan kegiatan konseling baik individu maupun kelompok yang lainnya. Dengan demikian, alat bantu konselor di sekolah untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling bertambah.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik nonparametrik *The Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar  $-2,805$  dan *Sign. (2-tailed)* sebesar  $0,005$ , maka  $0,005/2 = 0,0025$ . Didapat probabilitas dibawah  $0,05$  ( $0,0025 < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak. Artinya penggunaan teknik pemodelan sebaya efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK YP 17 Kabupaten Jember. Keefektifan pemodelan sebaya mampu mempertajam keefektifan konseling kelompok behavioral karena dapat menyentuh aspek behavioral sehingga proses konseling menjadi lebih utuh dan perubahan perilaku bisa diharapkan lebih baik.

Keunggulan lain penggunaan teknik pemodelan sebaya adalah dapat meminimalisir ketegangan proses evaluatif yang terjadi dalam proses konseling, mendorong konseli untuk bersikap jujur kepada teman sebaya dengan cara yang menyenangkan dan menyediakan kerangka kerja untuk keberlangsungan proses bantuan.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut. *Pertama*, bagi konselor sekolah. Bila karakteristik siswa sama dengan penelitian ini yakni memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik dan memiliki kemauan mengikuti proses konseling kelompok teknik pemodelan sebaya, maka teknik pemodelan sebaya dapat dipilih. Konselor perlu melakukan identifikasi mengenai masalah perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa di sekolah. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik akan berdampak negatif pada siswa. Apabila konselor tidak melakukan identifikasi untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa maupun intervensi konseling, maka dimungkinkan siswa cenderung akan terus menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik

*Kedua*, bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperluas penelitian yang akan dilakukannya dengan mengambil subjek penelitian siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan siswa SMK, yaitu siswa pada jenjang pendidikan SMP maupun SMA atau perguruan tinggi karena pelaku prokrastinator sudah merajalela di kalangan masyarakat Indonesia.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Bariyyah, K. 2013. *Keefektifan Bantuan Teman Sebaya dengan Cognitif Behavioral Stress Management (CBSM) Siswa Madrasah Aliyah*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Carr, R.A. 1981. *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission.
- Cowie, H & Wallace, P. 2000. *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing by*. London: Sage Publications.
- Djalil, A. 1997. *Pembelajaran Kelas Rangkap*. Jakarta: Depdikbud.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L McCown, W.G.1995. *Procrastination and task oidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Mason, C. & Hammer, C. 2006. Procrastination asa a predictorof task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, (4):56—64.
- Habibi, S. 2013. *Keefektifan Mediasi Teman Sebaya Untuk Membantu Menyelesaikan Konflik Interpersonal Siswi SMKN 2 Jombang*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Hurlock, E.B. 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendidikan Sepanjang Rantang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soejarwo. Jakarta: Erlangga.
- Laursen, E.K, 2005. *Rather Than Fixing Kids-Build Positive Peer Cultures. Reclaiming Children and Youth. ProQuest Education Journals* 14 (3):137—1142.
- Nickerson, A.B. & Nagle, R.J. 2005. Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 25 (2):223—224. Stage Publications
- Papalia, D.E., Old, S.W. & Feldman, R.D. 2009. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sitanggang, N. & Saragih, A.H. 2013. Studi Karakteristik Siswa SLTA di kota Medan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6 (2):185—196.
- Solomon, L.J, & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination Frecuency and Cognitive-Behavioral Carrelates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4):503—510.
- Steinberg, L. 1993. *Adolescence*. Third Edition. New York: McGraw-Hill, Inc
- Shertzer, B & Stone, S. 1980. *Fundamental of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Steel, P., Brothen, T. & Wambach, C. 2001. *Procrastination and Personality, Performance, and mood. Personality and Individual Differences*, 30 (1):95—106.
- Tice, D.M & Baumeister, R.F. 1997. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Strees, and Healthy: the costs and benefits of dawdling, *Psychological Science*, (8):454—458.
- Tindal, J.D. & Gray, H.D. 1987. *Peer Counseling: In-Depth Look at Training Peer Helpers*. Munie: Accelered Development Inc.