

## PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK PEMODELAN SEBAYA UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

David Ari Setyawan

Institut Agama Islam Negeri Kudus

E-mail: [davidarisetyawan@iainkudus.ac.id](mailto:davidarisetyawan@iainkudus.ac.id)

### Info Artikel

Sejarah Artikel;

Accepted:  
November 2021  
Published:  
Desember 2021

### Abstract

*This research aims to reduce the tendency of students' academic procrastination behavior by applying behavioral counseling with peer modeling techniques. Peer modeling techniques will position students as observers who will observe other students as modeling objects. The aspect observed by the client is how the pattern of life and discipline applied by students is used as an object. The research subjects were class IX students at MTs NU Mranggen for the 2020/2021 academic year. The research method used is quantitative research with the help of data collection, namely questionnaires, interviews and observations. The results obtained in the first cycle are still moderate, namely 51% of the success indicators. while the second cycle is in the low category with a score of 30%, so it can be concluded that peer modeling is effective in reducing academic procrastination. So that behavioral counseling with modeling techniques is very effective for BK teachers to be able to reduce the tendency of students who experience academic procrastination.*

**Keywords:** Behavioral Counseling, Academic Procrastination, Modeling

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik pemodelan sebaya. Teknik pemodelan sebaya akan memposisikan siswa sebagai pengamat yang akan mengamati siswa lain sebagai obyek modelling. Aspek yang diamati klien adalah bagaimana pola hidup dan kedisiplinan yang diterapkan siswa yang dijadikan obyek. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX MTs NU Mranggen tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan menggunakan penelitian kuantitatif dengan berbantu pengumpulan data adalah angket, wawancara dan observasi. Hasil yang didapat paa siklus I masih sedang yaitu 51% dari indikator keberhasilan. sedangkan siklus II masuk dalam kategori rendah dengan skor 30%, sehingga dapat disimpulkan Permodelan teman sebaya efektif untuk menurunkan Prokrastinasi Akademik. Sehingga Konseling behavioral teknik permodelan sangat efektif dilakukan guru BK untuk dapat mengurangi kecenderungan peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci :** *Konseling Behavioral, Prokrastinasi Akademik, Modelling*

## PENDAHULUAN

Sebagian besar perilaku manusia merupakan hasil belajar. Penerapan prinsip belajar dalam membentuk perilaku merupakan prinsip dasar perilaku. Latar belakang dalam penelitian ini menjawab keresahan dari guru BK tentang tingginya prokrastinasi akademik dilingkungan sekolah, hal ini terjadi khususnya di MTs NU Mranggen Demak. Pembentukan perilaku melalui modeling merupakan salah satu pengaplikasian teori belajar sosial dalam pembentukan perilaku individu yaitu belajar dari keberhasilan dan kegagalan orang lain. (Kurino, 2018) Teknik modeling digunakan sebagai strategi terapi untuk membantu individu memperoleh respon perubahan perilaku. Berkaitan dengan hal ini, Schunk (2016:123) menjelaskan bahwa komponen teknik modeling penting dalam kognitif sosial mengacu pada perubahan perilaku, sikap kognitif dan afektif yang berasal dari pengamatan satu model atau beberapa model. (Tohirin, 2013) Perilaku pemodelan diharapkan dapat memberi suatu rangsangan untuk menirukan model yang sudah memiliki tujuan yang hendak dicapai.

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kondisi prokrastinasi akademik di MTs NU Mranggen dan peran modeling dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Sehingga nantinya penelitian ini

mampu mengetahui tingkat prokrastinasi akademik di MTs NU Mranggen dan menjawab keefektifan teknik modelling untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Teknik modelling berpotensi efektif jika diterapkan guna mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi pada siswa. Dengan berfokus pada live modelling (model hidup) yang dikembangkan menjadi pemodelan sebaya, diharapkan dapat menjadi solusi yang akurat dalam penanganan masalah ini. Prokrastinasi menjadi masalah umum bagi hampir seluruh siswa. Tidak hanya faktor internal, faktor eksternal juga ikut andil dalam memicu timbulnya perilaku prokrastinasi pada siswa. Dengan penerapan pemodelan sebaya, siswa akan melakukan pengamatan pada obyek modelling yang memiliki rentang usia sama dengan klien (teman sebaya). (Sutirna, 2013) Dengan keadaan ini maka siswa akan lebih fleksibel dan luwes dalam menyesuaikan data yang didapat dari hasil pengamatan dengan keadaan dirinya. Jika data tersebut sesuai dengan dirinya maka dapat diterapkan namun jika kurang sesuai maka dapat mencari data lagi atau mencari obyek modelling yang lain. (Fijriani & Amaliawati, 2017)

Penelitian tentang prokrastinasi akademik pernah dilakukan pada tingkat

mahasiswa, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi efektif menurun dengan menggunakan teknik permodelan (Muhammadiyah, Utara, & Akademik, 2020). Hal ini senada dengan penelitian prokrastinasi yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi mencapai 17%. Strategi yang dilakukan dengan menggunakan konseling ringkas dengan permodelan teman sebaya (Studi & Keguruan, 2017). Banyak cara yang dapat dilakukan dalam menyikapi kecenderungan perilaku prokrastinasi pada siswa, salah satunya adalah dengan penerapan Teknik modelling ini. Bukan hanya konselor, namun siswa juga dituntut untuk aktif dalam mencari, mengamati, dan mengakumulasi data yang disaring dari obyek modelling (Musnamar, 1992) Data ini lah yang nantinya akan dievaluasi bersama dengan konselor sekolah. Siswa juga ikut andil dalam pengolahan data, dimana penyesuaian dengan karakter diri siswa sangat dibutuhkan dalam hal ini. Dengan begitu hasil yang tepat dan akurat akan mengikuti jika proses dari awal sampai pengolahan data berjalan dengan efektif dan efisien.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan

sampling menggunakan *proporsional random sampling*. Model penelitian ini adalah model Lewin, komponennya meliputi 1) perencanaan (*Planning*), dalam tahap ini menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan itu dilakukan. 2) Pelaksanaan (*Actuating*). Pelaksanaan yang merupakan aplikasi isi rancangan. 3) Pengamatan (*Observing*), kegiatan dilakukan untuk mengamati aktifitas anak dan guru selama proses layanan berlangsung. 4) Perenungan (*Reflecting*), merumuskan hal yang belum dan telah dilakukan berdasarkan hasil observasi dan evaluasi (Setyawan, 2019). Penelitian dilakukan di MTs NU Mranggen kabupaten Demak dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Random Sampling*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasar hasil pengumpulan data yang didapat dari wawancara dengan guru didapat bahwa siswa VAG (inisial) kelas IX memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi diantara teman lainnya. sehingga peneliti melakukan perencanaan untuk mendapatkan teman sebayanya yang akan digunakan untuk teknik *modelling* yaitu *live modelling*. *Live modelling* adalah pemodelan yang menggunakan obyek

hidup. Obyek hidup ini bisa jadi adalah orang lain seperti teman, anggota keluarga, atau bahkan konselor itu sendiri.(Handayani, Sulasmono, & Setyaningtyas, 2019)

Pemodelan sebaya adalah *live modelling* yang dikhususkan pada obyek sebaya, yaitu obyek pemodelan yang usianya sebaya dengan klien.(Setyawan, 2018) Pemodelan sebaya dapat menjadi teknik yang efektif apabila dirancang dengan konsep yang tepat. Konselor ataupun klien memiliki perannya tersendiri dalam keefektifan pemodelan sebaya ini. Keduanya menjadi penentu Teknik ini dapat berjalan dengan efektif atau tidak.

### **1. Analisis Penerapan Pemodelan Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa**

Siswa dalam lingkungan sekolah cenderung akan banyak mengikuti pola yang terjadi di sekelilingnya. Dalam hal prokrastinasi, selain dipengaruhi factor internal dari siswa. Pengaruh teman menjadi aspek paling dominan dalam hal faktor eksternal terjadinya perilaku prokrastinasi pada siswa.

Teknik *live modelling* (Imitasi model hidup) dapat menjadi salah satu solusi dalam menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi pada siswa. Pengembangan teknik *live modelling* ini

adalah pemodelan sebaya. Yaitu objek yang dijadikan model dalam adalah teman sebaya, atau dalam hal ini adalah siswa lain yang dapat menjadi teladan bagi siswa yang cenderung memiliki perilaku prokrastinasi (klien). Dengan hal ini, diharapkan siswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akan dapat merubah kebiasaannya secara perlahan berkat usahanya dalam mencontoh temannya yang dapat dijadikan teladan.

#### **a. Opsi pemodelan yang dapat diterapkan**

Berikut ini adalah 2 opsi yang dapat diambil untuk memulai pemodelan terhadap obyek *modelling*.

##### **1) Pendekatan klien dengan 1 obyek *modelling* yang telah dipilih**

Konselor dan klien menentukan 1 siswa untuk dijadikan obyek *modelling* secara khusus. Klien akan melakukan pendekatan dengan siswa yang dijadikan sebagai obyek *modelling*. Langkah ini memungkinkan siswa (klien) untuk lebih leluasa dalam mengeksplere obyek. Dengan hal ini klien akan mendapatkan lebih banyak impuls yang dapat diterapkannya secara langsung dalam kehidupan pribadinya.

### **Kelebihan**

Klien lebih fokus dengan 1 obyek, sehingga akan lebih memaksimalkan proses pengumpulan data dan pemodelan. Dengan keadaan ini, maka data dan hasil yang didapat akan lebih tepat dan akurat.

### **Kekurangan**

Obyek terlalu sempit (hanya 1 siswa), sehingga hasil yang didapat kurang fleksibel dan kurang luwes.

## **2) Akumulasi data berdasarkan pengamatan terhadap beberapa obyek**

Konselor dan klien memilih beberapa siswa untuk dijadikan obyek pemodelan. Selanjutnya klien akan melakukan pengumpulan data dengan cara mengamati siswa-siswa yang telah dipilih tadi dalam jangka waktu tertentu. Hal ini dapat membuat klien lebih luwes dalam menyaring data yang didapat dari hasil pengamatan.

### **Kelebihan**

Klien lebih fleksibel dalam melakukan pengamatan. Dengan ini maka klien akan lebih punya banyak opsi untuk nantinya memilih dan menyaring setiap hasil pengamatannya untuk coba diterapkan dalam dirinya.

### **Kekurangan**

Data yang didapat kurang maksimal karena obyek yang cukup bervariasi. Hal

ini akan sedikit mengurangi keakuratan data hasil pengamatan klien.

Kedua langkah diatas dapat diambil oleh konselor sebagai upaya penerapan pemodelan sebaya kepada klien (siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi). Namun bagaimanapun, baik langkah pertama ataupun kedua tentu mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tinggal bagaimana konselor dapat menyusun strategi yang nantinya diberikan kepada klien.

Berdasarkan hasil pemberian layanan konseling behavioral dengan teknik permodelan sebaya pada siklus I diperoleh bahwa: a) siswa belum dapat memahami tujuan pemberian layanan, b) siswa belum bisa melakukan pengamatan secara menyeluruh dengan teman sebaya yang digunakan live model, c) siswa masih ragu untuk dapat merubah tingkahlakunya sesuai dengan permodelan yang diperankan teman sebayanya. Karena tujuan penelitian belum dicapai maka peneliti melakukan kegiatan siklus II. Di siklus II siswa telah mengalami kemajuan dalam mendalami *live modeling*, sehingga mendorong untuk mulai memahami prokrastinasi yang telah dilakukan adalah hal yang kurang baik. sehingga terjadi penurunan tingkat prokrastinasi dari sedang menjadi rendah. Data yang

diperoleh peneliti dari pra siklus, siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori tingkat Prokrastinasi siswa**

Kategori	Skor
Rendah	6-36
Sedang	37-66
Tinggi	67-96

**Tabel 2. Tingkat Prokrastinasi siswa Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus II**

Nama	Keterangan	Skor	Kategori
VAG	Pra Siklus	7	Tinggi
VAG	Siklus 1	1	Sedang
VAG	Siklus II	30	Rendah

#### a. Peran konselor

Dalam proses *modelling*, konselor sekolah berperan sebagai pembimbing sekaligus sebagai sutradara. Konselor sekolah memberikan langkah-langkah serta tips dan trik kepada klien (siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi) untuk mulai menjalankan *modelling* kepada siswa yang dijadikan obyek oleh konselor. Maka dari itu konselor harus cermat dalam menyusun rencana terutama dalam memilih siswa yang akan dijadikan obyek. Siswa tersebut harus benar-benar dapat dijadikan contoh oleh siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi. Kedisiplinan pola hidup dan cekatan dalam menyelesaikan tugas menjadi kualifikasi utama bagi siswa yang akan dijadikan obyek.

Peran konselor tidak selesai hanya pada menyusun strategi pemodelan. Selama proses pengamatan oleh klien konselor juga harus memantau perkembangan klien secara berkala. Hal ini bertujuan agar klien tidak melenceng dari strategi yang telah dirancang sebelumnya. Apabila terjadi hal yang diluar rencana maka konselor yang bertanggungjawab menyikapi hal tersebut dengan dibantu data dari klien.(Setianingsih, 2018)

Penerapan *modelling* sebaya tidak bisa ditarget dengan waktu. Teknik ini membutuhkan waktu yang tidak dapat ditentukan, tergantung pada keadaan yang ada baik pada klien maupun konselor. Keefektifan pemodelan ini tergantung pada empat aspek, yaitu mental dan psikis klien, obyek *modelling*, pengalaman konselor, dan strategi yang digunakan. Jika keempatnya sudah benar dan tepat, maka proses pengamatan sampai pada evaluasi akan berpotensi berjalan dengan lancar dan efektif.

#### Pembahasan

Dari hasil observasi pelaksanaan konseling behavioral untuk menurunkan prokrastinasi akademik menggunakan teknik permodelan sebaya sudah mencapai hasil yang maksimal. dari evaluasi hasil yang diperoleh telah signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh pada sikli I masih terdapat

kendala yaitu dalam mengamati teknik permodelan sebaya. siswa masih ragu dengan identitas asli model yang diperankan. dalam siklus I kategori prokrastinasi masih berada diangka 51% yaitu masuk dalam kategori sedang, sehingga perlu diturunkan lagi dalam pemberian layanan konseling behavioral pada siklus II.

Hasil layanan konseling behavioral di siklus II telah mengalami perbaikan, yaitu siswa sudah mampu untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang turun pada skor 30% sehingga masuk dalam kategori rendah, hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Data tersebut telah didukung dengan gambaran grafik data yang menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dan bagus dari siswa. Dari hasil penelitian ini dikatakan penggunaan konseling behavioral teknik permodelan sebaya sangat efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

## SIMPULAN

Prokrastinasi akademik menjadi masalah umum yang terjadi pada siswa. Jika pengalaman konselor dapat dituangkan dalam pengambilan langkah dan strategi, serta didukung dengan klien yang aktif serta memiliki motivasi tinggi

untuk berubah, tentu hasil yang maksimal akan didapatkan dari teknik permodelan sebaya ini. Alhasil penerapan konseling behavioral sangat penting dilakukan guru BK untuk menurunkan prokrastinasi akademik khususnya dengan teknik permodelan. Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada kelompok usia perkembangan siswa SMP/MTs. Sehingga dimungkinkan untuk perlu dikaji kembali dalam penelitian berikutnya dengan tugas perkembangan manusia yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fijriani, F., & Amaliawati, R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.26539/116>
- Handayani, K., Sulasmono, B. S., & Setyaningtyas, E. W. (2019). Implementasi Metode Pembelajaran Problem Solving dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Hasil Belajar Matematika Siswa SD. *Jppm*, 12(2), 254–270.
- Kurino, Y. D. (2018). Problem Solving Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Operasi Penjumlahan Dan Pengurangan Bilangan Bulat Di Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(1). <https://doi.org/10.31949/jcp.v4i1.706>
- Muhammadiyah, U., Utara, S., & Akademik, P. (2020). *Konsep prokratinasi akademik mahasiswa*. 6(2), 257–261.
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-Dasar*

*Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.

- Setianingsih, E. S. (2018). Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendekatan Islam Di Kelas Inklusi. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 2(2), 1–24.
- Setyawan, D. A. (2018). Layanan Konseling Islam Untuk Santri Yang Mengalami Masalah Kemandirian Belajar Pondok Pesantren Ngunut Tulungagung. *Jurnal At -Taujih, Bimbingan Dan Konseling Islam,* 2(1), 6.
- Setyawan, D. A. (2019). Peran Konselor dalam Perilaku Tempertantrum. *Konseling Edukasi,* 3(1), 123–132.
- Studi, P., & Keguruan, F. (2017). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.* 2(2010), 26–31.
- Sutirna, H. (2013). *Bimbingan dan Konseling: Pendidikan Formal dan Non Forrmal*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Di Madrasah: Berbasis Integrasi.*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Uke, G. O., Ramli, M., & Triyono. (2017). Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan.*