

PROPOSAL

**MENINGKATKAN *GROWTH MINDSET* MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS VIIIC SMPN 1 SIKUR**



Oleh:

**Wahyu Rabiatul Ukhro
NIM. 190101033**

Proposal ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan
untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2023/2024**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa diberikan tugas oleh gurunya, memberikan tugas bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa agar menjadi lebih baik. Tugas diberikan dengan maksud agar siswa dapat memperoleh pengalaman tambahan dalam mempelajari (mata pelajaran) yang lebih terarah dan terintegrasi melalui serangkaian latihan yang disediakan. (Wijaya, 2012). Terkadang siswa merasa bersemangat mengerjakan tugas dan terkadang sebaliknya siswa merasa malas. Perasaan malas ini mendorong siswa untuk menunda tugas akademiknya. Perilaku menunda tugas dalam hal akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Ferari dkk. (1995), prokrastinasi akademik adalah jenis prokrastinasi yang terjadi dalam tugas akademik formal, seperti tugas sekolah atau tugas khusus.

Tugas yang diberikan oleh guru memiliki batasan waktu pengerjaan, namun terdapat 8 siswa mengalami kendala dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan tenggang waktu yang ditentukan. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), bahwa masalah siswa tersebut diakibatkan karena siswa lebih suka mendahulukan bermain game, membuka media sosial, dan bercanda dengan teman-temannya dari pada mengerjakan tugas-tugas sekolah. Prioritas yang rendah dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas adalah pola perilaku yang tidak seharusnya dimiliki oleh siswa seusia tingkat SMP. Karena perkembangan anak tingkat SMP sudah

memiliki masa perkembangan yang baik terutama perkembangan kognitif. Menurut Piaget (1936) kognitif adalah aktivitas mental dalam mengenal dan

mengetahui tentang dunia, dimana proses berpikir mengenai informasi dari panca indera, diubah, direduksi, dieraborasi, diperbaiki dan digunakan. Orang yang memiliki pola pikir pertumbuhan (*growth mindset*) melihat kelas sebagai sesuatu yang segar dan menyenangkan, di mana mereka dapat tumbuh dan mencoba hal-hal baru, baik di dalam maupun di luar kelas. Mereka juga cenderung menjadi lebih kuat dan tegar saat menghadapi situasi sulit, seperti tugas atau ujian yang sulit. Sehingga dalam kesiapan mental untuk pola pikir siswa kelas VIII C masih belum berkembang dengan baik. Hal ini yang menyebabkan siswa SMP mengalami masalah kognitif yang mempengaruhi penundaan tugas akademik yang harus diatasi supaya perkembangan kognitif siswa lebih matang.

Menunda mengerjakan tugas sekolah adalah salah satu masalah yang dihadapi oleh siswa. Semakin tinggi pendidikan siswa dituntut untuk mengerjakan sesuatu dengan mandiri, kesibukan menuntut ilmu di jam belajar dan kesibukan diluar akademik membuat siswa merasa capek, malas, dan berpikir tugas akademik akan selesai dan muncul dengan sendirinya didalam benak siswa. Dari pemikiran yang sering muncul disaat ada tugas akademik membuat siswa malas dalam menyelesaikan tugasnya. Siswa merasa sulit untuk menyelesaikan tugas dan takut gagal. Pola pikir ini menyebabkan siswa menunda-nunda tugas akademik karena takut gagal dan salah.

Penelitian terdahulu yang membahas mengenai hal ini, diantaranya yang dilakukan oleh Mayasari, Mustami'ah dan Warni (2010) disebuah perguruan tinggi di Surabaya dengan judul ‘‘Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada

mahasiswa fakultas psikologi Universitas Hang Tuah''. Dari total 60 mahasiswa yang menjadi responden, ditemukan bahwa sebanyak 95% dari mereka mengakui pernah mengalami prokrastinasi. Alasan yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah 42% merasa malas untuk menyelesaikan tugas, 25% memiliki banyak tugas lain yang harus diselesaikan, dan 28% disebabkan oleh alasan lain. Selain itu, terdapat mahasiswa yang masih sering mengalami prokrastinasi dalam setiap kegiatan yang berhubungan dengan dunia akademik.

Data awal yang diperoleh dari hasil wawancara peneliti pada hari Kamis, tanggal 09 Maret 2023 pukul 09.30 WITA di ruang BK SMPN 1 SIKUR. Wawancara yang dilakukan bersama guru bimbingan dan konseling dapat diketahui bahwa dari 30 siswa di kelas VIII C terdapat 8 siswa yang mengalami penundaan dalam tugas-tugas akademik. Hal itu disebabkan karena siswa lupa dengan tugas, tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh guru, hilang buku, tidak masuk dan malas. Pendekatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan masalah tersebut, yaitu pendekatan humanistik melalui konseling kelompok dan konseling individu. Namun, pendekatan tersebut belum berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa, karena siswa yang bermasalah masih tetap melakukan prokrastinasi akademik dengan ciri-ciri sebagai berikut: 1. Siswa masih sering tidak mengumpulkan tugas, 2. Masih suka bermain daripada mengerjakan tugas, 3. Siswa masih belum bisa mengatur jadwal belajar untuk mengerjakan tugas, 4. Siswa terus mengulang perilaku prokrastinasi. Ciri-ciri yang paling menonjol pada siswa yaitu siswa masih belum bisa mengatur jadwal belajar untuk mengerjakan tugas. Selain itu berdasarkan hasil wawancara

yang diperoleh dari guru BK terdapat dua faktor yang mempengaruhi masalah prokratinasi akademik yaitu faktor internal kecenderungan siswa malas mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, contoh tidak mengumpulkan pekerjaan rumah tepat waktu dan faktor eksternal berasal dari pengaruh teman sebaya (teman kelas/bermain) contoh bermain dan tidak bisa mengatur jadwal mengerjakan tugas dengan tepat waktu.

Berdasarkan permasalahan diatas, solusi alternative yang dapat dilakukan oleh peneliti yaitu dengan meningkatkan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Growth mindset* merupakan keyakinan bahwa karakteristik pribadi, seperti kemampuan intelektual dapat dikembangkan, mindset tetap, keyakinan bahwa karakteristik ini tetap dan tidak dapat diubah (Dweck, 2020). Konseling kelompok adalah sebuah usaha untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam konteks kelompok, yang memiliki tujuan pencegahan dan penyembuhan. Konseling ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang memudahkan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (Nurihsan, 2015). Masalah yang dialami siswa tersebut sangat penting diteliti karena apabila dibiarkan akan berdampak negatif terhadap masa depan anak seperti nilai akademik turun, tidak naik kelas, dan akan dikeluarkan dari sekolah. Menurut Ferrari 1995 (Ghufron 2003), prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang meliputi pemborosan waktu yang tidak produktif, tugas-tugas yang tertunda dan tidak diselesaikan dengan baik, serta dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik seseorang. Itu sebabnya, peneliti ingin penelitian dengan judul “Meningkatkan *Growth Mindset* Melalui

Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIIIIC di SMPN 1 Sikur”.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks masalah yang telah disampaikan sebelumnya, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi melalui faktor-faktor internal dan eksternal, yaitu:

1. Faktor internal, antara lain:
 - a. Kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik
2. Faktor eksternal, antara lain:
 - a. Faktor teman sebaya (teman kelas/bermain)

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang telah diidentifikasi, diperlukan pengaturan batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pembatasan objek penelitian

Objek penelitian ini adalah untuk meningkatkan pola pikir pertumbuhan (*growth mindset*) melalui layanan konseling kelompok, dengan tujuan mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIIIIC SMPN 1 Sikur.

2. Pembatasan subjek penelitian

Subjek penelitian dibatasi pada 8 siswa kelas VIIIIC SMPN 1 SIKUR yang paling teridentifikasi memiliki masalah prokrastinasi akademik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah disampaikan, rumusan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa yang melakukan prokrastinasi akademik pada kelas VIIIC SMPN 1 SIKUR tahun pelajaran 2023/2024?
2. Bagaimana peningkatan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIC di SMPN 1 Sikur tahun pelajaran 2023/2024?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disajikan, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui karakteristik siswa yang mengalami prokrastinasi akademik siswa pada kelas VIIIC SMPN 1 SIKUR tahun pelajaran 2023/2024
2. Untuk mengetahui peningkatan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIC di SMPN 1 Sikur tahun pelajaran 2023/2024

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini diharapkan membawa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan dalam bimbingan dan konseling dan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat

- a. meningkatkan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIC di SMPN 1 Sikur mengurangi prokrastinasi akademik siswa, dan
- b. dipergunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya tentang prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Sekolah, melalui penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat menjadi pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan layanan konseling kelompok guna mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada siswa.
- b. Guru dan orang tua, melalui penelitian ini diinginkan adanya kerjasama antara guru dan orang tua dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik siswa..
- c. Siswa, melalui penelitian ini diharapkan meningkatkan *growth mindset* sehingga dapat membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademiknya.

- d. Bagi peneliti, peneliti dapat secara praktis menerapkan pengetahuan yang diperoleh tentang layanan konseling kelompok.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Growth Mindset*

a. Pengertian *Growth Mindset*

Growth mindset pada dasarnya adalah keadaan pikiran yang telah dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa kualitas fundamental seseorang adalah hal-hal yang dapat dikembangkan dengan usaha tertentu. Setiap orang dapat berubah dan berkembang, meskipun bakat, kemampuan awal, minat, atau temperamen individu berbeda. pengobatan dan pengalaman. Menurut Carol Dweck (2015), *growth mindset* adalah orang yang percaya bahwa seseorang dapat mengembangkan potensi dirinya melalui rintangan yang semakin sulit. Beberapa orang berpikir bahwa segala sesuatu dapat dicapai melalui belajar. Proses pembelajaran akan menemui benturan dan hambatan, namun sebagian orang menganggap ada masalah. Hal ini dapat diatasi dengan kerja keras dan ketekunan untuk berhasil. Hochanadel dan Finamore (2015) individu yang memiliki *growth mindset* percaya bahwa itu bisa menjadi lebih baik kecerdasan mereka dari waktu ke waktu. sedangkan Menurut Chrisantiana dan Sembiring (2017), *growth mindset* pertumbuhan mengasumsikan bahwa karakteristik dasar individu, seperti kecerdasan, dapat diubah dengan upaya khusus, meskipun orang dapat berbeda dalam segala hal. Walaupun manusia mungkin beda pada semua

persoalan, pada bakat serta kecakapan awal, keinginan, ataupun temperamen tiap individu bisa berubah serta berkembang dengan treatmentnya serta pengalaman.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pola pikir berkembang atau *growth mindset* adalah kepercayaan seseorang terhadap potensi yang dimiliki dapat berkembang walaupun setiap individu beda pada persoalan misal bakat minat. Tetapi seseorang mempercayai jika semua hal bisa digapai secara belajar maupun bekerja keras.

b. Ciri-ciri *growth mindset*

Menurut Dweck (2015), ciri-ciri individu dengan *mindset* berkembang adalah:

1. Mempunyai kepercayaan jika intelegensi, bakat, serta sifat bukan menjadi kegunaan keturunan/hereditas.
2. Mendapatkan rintangan serta bersungguh-sungguh melaksanakan
3. Tetap berpacu ke depan dari kesalahan.
4. Berpandangan positif kepada upaya.
5. Belajar dari kritik.
6. Mendapatkan pelajaran serta memperoleh inspirasi dari kesuksesan individu lainnya.

c. Aspek-aspek *growth mindset*

Ada 4 aspek-aspek *growth mindset* menurut Dweck (Westby 2020) sebagai berikut:

1. Kepercayaan inteligensi, bakat serta karakter bisa dikembangkan. Keyakinan yang dimiliki seseorang jika baik inteligensi, bakat dan karakter dapat terus berubah dan berkembang dengan melakukan berbagai usaha.

2. Percaya bahwa tantangan, kesulitan, dan kegagalan adalah hal yang penting untuk perkembangan diri. Keyakinan yang dimiliki individu yang berkaitan dengan perlunya bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan kegagalan untuk mencapai kesuksesan dalam mengembangkan diri.
3. Keyakinan dalam usaha dan kerja keras memengaruhi kesuksesan. Individu percaya bahwa kerja keras dan setiap usaha yang dilakukan akan memaksimalkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan yang akan dicapai nantinya.
4. Keyakinan individu terhadap pentingnya kritik dan masukan dari orang lain adalah bahwa mereka yakin akan selalu ada kritik yang bermanfaat dari orang lain, yang dapat menjadi motivasi untuk mengevaluasi langkah-langkah yang telah diambil.

Dari aspek-aspek *growth mindset* menurut Dweck (Westby 2020) diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan inteligensi yang dimiliki seseorang yang dapat berkembang baik apabila individu mempunyai keyakinan bakat dan karakternya bisa berubah/berkembang walupun dalam proses ini menghadapi tantangan kesulitan dan kegagalan dalam proses menuju kesuksesan dalam berkembang, tetapi dalam hal ini individu harus mempunyai keyakinan bahwa kerja keras atau usahanya sudah maksimal sedangkan dalam usahanya individu akan yakin dapat kritikan dari orang lain yang akan menjadi motivasi dalam evaluasi diri dari langkah yang sudah diambil.

2. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Pada dasarnya, layanan konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam konteks kelompok. Anggota kelompok juga mengungkapkan dan memahami konseli, menelusuri penyebab permasalahan dan mencoba memahami permasalahan tersebut (Prayito & Amti, 2004). Menurut Prayitno (2013), konseling merupakan suatu usaha untuk memberikan dukungan seperti konseling kepada individu-individu yang sedang menghadapi masalah dalam suasana kelompok. Bantuan diberikan kepada anggota kelompok secara kolektif dalam rangka pencegahan dan penyembuhan, di mana konselor bertindak sebagai ketua kelompok.

Konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah perkembangan kepribadian mereka. Melalui pertemuan tatap muka dan wawancara langsung antara konseli dan konselor, bantuan diberikan dengan harapan agar siswa dapat mengarahkan diri mereka untuk tidak terjebak dalam pola prokrastinasi. Konseling kelompok adalah usaha untuk membantu siswa dalam konteks kelompok, dengan fokus pada pencegahan dan penyembuhan, serta memberikan dukungan yang memastikan kenyamanan dalam perkembangan dan pertumbuhan mereka (Nurihsan, 2005).

Konseling kelompok difokuskan untuk pencegahan, penyembuhan dan diberikan kemudahan dalam perkembangan/pertumbuhan pada siswa. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini bersifat tatap muka antara konseli dan konselor supaya penyembuhan dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang

diinginkan. Konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka memberikan kemudahan untuk mengatasi masalah yang dihadapi terutama masalah tentang diri sendiri dan sekolah. Karena konseling kelompok bersifat penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan, diberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan pemintan sendiri (Susanto,2018:255). Konseling kelompok dibagian ini lebih fokus untuk diberikan kemudahan masalah tentang diri sendiri dan sekolah, karena individu juga diberikan kemudahan dalam perkembangan untuk mengubah dirinya sesuai dengan permintaan sendiri.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu-individu yang membutuhkan melalui pertemuan tatap muka dan wawancara langsung. Konseling kelompok memiliki tujuan penyembuhan dan memberikan kemudahan dalam pengembangan individu.

b. Tujuan konseling kelompok

Menurut Gibson & Mitchell (1981), tujuan dari konseling kelompok adalah untuk mencapai pemenuhan kebutuhan dan memberikan pengalaman nilai bagi setiap anggota kelompok. Pendapat Sukardi mengenai hal ini tidak disediakan dalam pengetahuan saya yang terakhir. Menurut Sukardi (2000) tujuan konseling kelompok sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan berbicara di depan banyak orang pada setiap anggota kelompok.

2. Meningkatkan toleransi anggota kelompok terhadap orang-orang di sekitar mereka.
3. Memfasilitasi pengembangan bakat dan minat individu dalam kelompok.
4. Menyelesaikan permasalahan yang muncul di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (Tohirin, 2012), para peserta mencapai dua tujuan, yaitu: Pertama, perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, keyakinan dan sikap, kepada perilaku dan sosialitas dan komunikasi pada khususnya. Kedua, memecahkan masalah data dan mencapai efek pemecahan masalah kepada peserta lainnya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah membantu setiap anggota kelompok untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang keterampilan sosial dan interpersonal. Hal ini memungkinkan konseli untuk mengatasi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi, serta mengakui tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri. Tujuan ini juga mencakup pengembangan kemampuan konseli dalam mengidentifikasi perasaan orang lain dan mengembangkan sifat empati. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu setiap anggota dalam merumuskan tujuan khusus yang berdampak pada pemecahan masalah individu mereka.

c. Unsur-unsur konseling kelompok

Unsur-unsur layanan konseling menurut Prayitno (1995) mengatakan sebagai kegiatan kelompok secara penuh mengandung empat unsur yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan kelompok, yang mencakup tujuan bersama kedua kelompok, adalah pengembangan pribadi semua peserta dan menghadapi perubahan serta mendalami masalah pribadi para peserta.
2. Anggota kelompok terlibat dalam kegiatan masing-masing kelompok tersebut.
3. Pemimpin kelompok bertanggung jawab atas kelangsungan kegiatan di dalam kelompok tersebut.
4. Aturan kelompok merupakan berbagai peraturan yang harus diikuti dan dipatuhi oleh seluruh anggota dan pemimpin kelompok.

Berdasarkan uraian di atas menurut Prayitno (1995) unsur konseling kelompok adalah memperhatikan tujuan kelompok karena pada dasarnya dengan memperhatikan tujuan konseling kelompok maka tercapai pengembangan pribadi semua peserta, perubahan dan pendalaman masalah pribadi peserta. Oleh karena itu, anggota kelompok dan pemimpin kelompok mempunyai tanggung jawab masing-masing yaitu harus melibatkan diri dalam kegiatan dan bertanggung jawab atas berlangsungnya kegiatan. Disamping itu juga ada namanya aturan kelompok yang hendak dijalani/dipatuhi oleh semua anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

d. Asas-asas konseling kelompok

Adapun asas-asas yang ada didalam layanan konseling kelompok antara lain sebagai berikut :

1. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan dalam proses konseling mengenai data dan keterangan tentang siswa (klien) tidak boleh disebarluaskan atau tidak layak diketahui oleh orang lain sehingga kerahasiannya benar-benar terjaga/terjamin.

2. Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah menghendaki kesukaan dan kerelaan siswa (klien) untuk mengikuti kegiatan konseling tanpa ada rasa keterpaksaan dalam menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk masalahnya itu kepada konselor.

3. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah menghendaki siswa (klien) yang mengikuti proses konseling secara terbuka dan tidak pura-pura dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri.

4. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan adalah bahwa pekerjaan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik itu norma agama, norma adat, norma hukum, maupun norma sehari-hari.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa didalam proses konseling kelompok terdapat beberapa asas-asas yang harus dijalani supaya proses konseling berjalan sesuai harapan. asas-asas konseling kelompok adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan dan asas kenormatifan.

e. Tahapan konseling kelompok

Menurut Corey (dalam buku Nursalim, 2005) tahapan konseling kelompok terdiri atas:

1. *Initial stage* yang ditandai dengan orientasi dan eksplorasi selama sesi awal.
2. *Transition stage*, ditandai dengan penanganan konflik, pertahanan, dan resistensi.
3. *Working stage* ditandai dengan penanganan masalah pribadi yang mendesak dan menerjemahkan isu-isu ke dalam pendidikan baik di dalam dan di luar kelompok
4. *Final stage*, tahapan konsolidasi dan berlangsung pada tahap akhir.

Sedangkan menurut Gazda (dalam buku Nursalim, 2015) mengungkapkan empat tahap konseling kelompok yaitu:

1. *Exploratory stage*. Pada fase ini, pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya, menjelaskan tujuan dari konseling kelompok yang dilakukan, menegaskan aturan-aturan kelompok, membahas tentang kerahasiaan masalah, dan membangun kepercayaan dan harapan. Pemimpin kelompok kemudian berupaya membantu anggota untuk mengartikulasikan peran mereka dan juga berperan sebagai fasilitator untuk perubahan perilaku. Tujuannya adalah agar anggota dapat merasakan empati dan mempersiapkan diri dalam menghadapi keterbatasan yang ada.
2. *Transition stage*. Pada fase ini, salah satu atau beberapa anggota kelompok mulai berbagi informasi tentang diri mereka, sementara anggota lainnya mendengarkan. Pemimpin kelompok juga harus membantu anggota mengatasi perasaan cemas dan tetap berfokus pada tujuan kelompok. Jika

negosiasi dalam tahap ini berhasil, maka kelompok akan dapat dengan lancar melanjutkan ke tahap berikutnya.

3. *Action stage*. Tahap ini memiliki tujuan untuk mengubah anggota kelompok menuju perubahan yang diinginkan. Salah satu metode yang digunakan adalah melalui interaksi dalam kelompok tersebut. Anggota kelompok sering kali menyadari bahwa karakter dan tindakan mereka tidak selaras dengan perilaku yang diharapkan. Dalam hal ini, anggota diberikan bantuan oleh pemimpin kelompok, sementara anggota lain berusaha menyesuaikan perilaku mereka dengan praktik baru yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
4. *Termination stage*. Fase ini dicirikan oleh peningkatan pengungkapan dan penguatan dari anggota kelompok. Pada tahap ini, anggota kelompok mengungkapkan perasaan mereka tentang pengalaman kelompok dan bagaimana mereka menghadapi masalah yang dihadapi. Pemimpin kelompok dapat memberikan pujian kepada anggota yang berhasil mencapai tujuan dalam tahap ini.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling kelompok dimulai dengan pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya, menjelaskan tujuan dari konseling kelompok tersebut, menegaskan aturan-aturan kelompok, membahas tentang kerahasiaan masalah, dan membangun kepercayaan dan harapan. Setelah itu, pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya dan menangani konflik/masalah yang dihadapi masing-masing anggota kelompok karena sering sekali merasa tingkah lakunya tidak

sesuai dengan pribadinya, yang ditandai dengan anggota kelompok mengekspresikan dirinya melalui mimik wajah, cara bicara, dan gerak tubuh. Kemudian pada tahap konseling kelompok diakhiri dengan ucapan selamat untuk anggota kelompok.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-menunda tugas akademik secara sengaja yang dilakukan berulang-ulang dan lebih melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih penting tetapi begitu penting. Menurut Ghufroon & Risnawati (2014), prokrastinasi akademik dapat dijelaskan sebagai suatu bentuk penundaan yang terjadi pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan konteks akademik. Sementara itu, menurut Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013), prokrastinasi akademik mengacu pada tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan terkait dengan bidang akademik, baik itu dalam memulai maupun menyelesaikan tugas tersebut, dan menurut Ndruru dkk (2021) prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda-nunda mengerjakann tugas sampai saat-saat terakhir.

Dari urain diatas dapat ditarik kesimpulan prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang dilakukan secara sengaja dalam penundaan menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik. Kesalahan dalam penundaan mengerjakan tugas ini dilakukan berulang-ulang.

b. Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat kita ketahui dengan munculnya salah satu atau lebih tentang ciri-ciri prokrastinasi akademik. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut para ahli sebagai berikut:

Menurut Burka dan Yuen (2008:8) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi akademik antara lain:

1. Prokrastinasi lebih suka menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya
2. Berpikir lebih baik melakukannya nanti daripada sekarang dan tidak ada masalah dalam menunda
3. Terus mengulang prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan ragu-ragu dan kesulitan untuk mengambil keputusan.

Menurut Ashaf (2022:3) ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain:

1. Sering menunda untuk menyelesaikan tugas.
2. Terlambat dalam pengumpulan tugas
3. Sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas.
4. Terjadi kesenjangan waktu antara kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

Dari uraian menurut para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan ciri-ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik bermacam-macam ada yang lebih suka mengerjakan nanti, terus mengulang-ulang perilaku prokrastinasi akademik, ada juga yang kesulitan mengambil keputusan, terlambat dalam

mengerjakan karena kesenjangan waktu dan lebih suka beraktivitas lain yang dia suka. Ciri-ciri yang sering muncul pada pelaku prokrastinasi akademik dilapangan adalah lebih suka beraktivitas lain yang dia suka daripada mengerjakan tugas akademik.

c. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Pelaku prokrastinasi akademik lebih suka melakukan aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Selain itu juga pelaku prokrastinasi gagal dalam menepati deadline mengerjakan tugas akademik.

Menurut ferari dkk (dalam Riadi Muchlisin, 2021), terdapat empat aspek prokrastinasi akademik yang meliputi:

1. *Perceived time* (persepsi waktu). Bagaimana individu menganggap waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas.
2. *Intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan). Adanya kesenjangan antara keinginan individu untuk menyelesaikan tugas dengan tindakan yang sebenarnya dilakukan.
3. *Emotional distress* (tekanan emosi). Tingkat tekanan emosi yang dirasakan individu dalam menghadapi tugas akademik.
4. *Perceived ability* (keyakinan pada kemampuan yang dimiliki). Percaya diri individu terhadap kemampuan dan kompetensinya dalam menyelesaikan tugas akademik.

Sedangkan menurut jonhson dkk (dalam Muntazim 2022) terdapat empat aspek prokrastinasi akademik antara lain:

1. Aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Aspek kelambatan dalam mengerjakan tugas
3. Masalah kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual
4. Aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Berdasarkan menurut para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek dalam prokrastinasi akademik tidak lepas dari kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual sehingga mempengaruhi melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sering sekali pelaku prokrastinasi akademik terlambat dalam mengerjakan tugas dan sering menunda menyelesaikan tugas karena untuk memulai saja masih ada penundaan.

d. Faktor prokrastinasi akademik

Pelaku prokrastinasi akademik sebenarnya sadar bagaimana konsekuensi yang diterimanya. Adapun faktor prokrastinasi akademik menurut para ahli dibawah sebagai berikut:

Burka dan Yuen (2008) mengungkapkan dua hal tentang prokrastinasi yang dapat merugikan, yaitu:

1. prokrastinasi menyebabkan masalah internal seperti rasa bersalah atau penyesalan
2. Prokrastinasi menyebabkan masalah eksternal, seperti Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ketidak mampuan untuk menyelesaikan tugas kita dengan benar, dan peringatan dari guru.

Sedangkan menurut Ferrari, dkk (1995) mengidentifikasi dua faktor yang mempengaruhi munculnya keterlambatan akademik, yaitu faktor internal yang

meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Sementara faktor eksternal meliputi gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan, serta banyaknya tugas.

Berdasarkan uraian pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik ada yang bersifat internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologi individu sehingga muncul rasa bersalah/menyesal. Sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan, gaya asuh orang tua sehingga akan mendapat peringatan dari guru karena menunda mengerjakan tugas.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. M. Ammar Muntazim, 2022 Judul hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Bertujuan untuk mangkaji hubungan antara regulsi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun srkripsi.
2. Jihan Ramadhan dan Maghfiroh 2020, judul penelitian disiplin perspektif dolet unaradjan: solusi alternatif dalam mengubah mindset dan perilaku prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa disiplin memiliki pengaruh yang signifikan dalam memperbaiki dan mengubah mindset individu, yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku dan sikap yang positif. Hal ini mengakibatkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik secara alami.

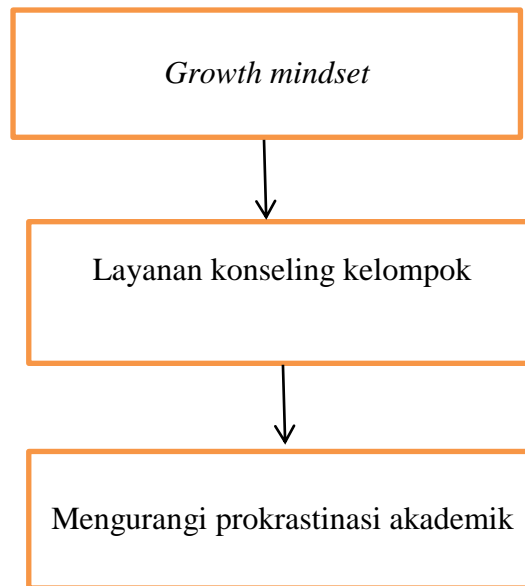
3. Endah puspita sari dkk 2022, judul penelitian teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan kajian literatur tentang teknik bimbingan dan konseling yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan pengetahuan literatur nasional dan internasional.

C. Kerangka Berpikir

Penerapan konseling kelompok klien dapat menceritakan masalah yang dihadapi sehingga konselor mendengarkan sehingga mencari bersama-sama solusi dari masalah tersebut sehingga masalah tersebut bisa dijadikan sebagai pedoman untuk perubahan selanjutnya. *Growth mindset* digunakan untuk mengubah pola pikir menjadi lebih baik dan membantu klien untuk melihat sudut pandang lain yang membuat dirinya tidak lagi melakukan kesalahan yang sama.

Dalam penelitian ini, kerangka pemikiran melibatkan dua faktor utama, yaitu peningkatan *growth mindset* dan penerapan layanan konseling kelompok, dengan tujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIC SMPN 1 SIKUR. Dengan demikian, diharapkan bahwa peningkatan *growth mindset* dan penerapan konseling kelompok akan efektif dalam membantu mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Berikut ini adalah gambaran alur dari kerangka pemikiran yang dijelaskan:

Gambar 2.1 Kerangka berfikir



Dari skema penelitian diatas, maka variabel yang menjadi kajian dalam penelitian adalah:

1. Variabel independen/bebas (x)

Variabel dependen/independen (x) merujuk pada variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya suatu fenomena. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas adalah peningkatan growth mindset melalui layanan konseling kelompok.

2. Variabel dependen/terikat (y)

Variabel dependen/terikat (y) merujuk pada variabel yang bergantung pada variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah mengurangi prokrastinasi akademik, yang merupakan variabel dependen yang dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu peningkatan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok.

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan sementara yang memberikan jawaban atau prediksi terhadap rumusan masalah penelitian. Pernyataan ini bersifat sementara karena belum didukung oleh bukti empiris melalui pengumpulan data. Hipotesis didasarkan pada teori-teori yang relevan dan bertujuan untuk diuji kebenarannya melalui penelitian.

H_0 : Tidak dapat meningkatkan *growth mindset* melalui konseling kelompok efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIIC SMPN 1 SIKUR

H_a : Meningkatkan *growth mindset* melalui konseling kelompok efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIIIIC SMPN 1 SIKUR

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

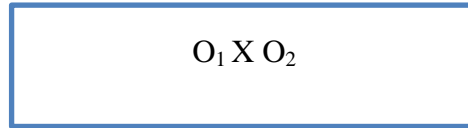
Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data berupa angka-angka, penggunaan statistik, struktur, dan eksperimen kontrol. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerik dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIIIC SMPN 1 SIKUR.

Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini, yang merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme dan bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang disebarluaskan, dan analisis dilakukan secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini *pre-eksperimen* dengan *one group pretes posttest design*, yaitu untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *growth mindset*. Dimana peneliti hanya melihat hasil perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIIIC SMPN 1 SIKUR terhadap kemampuan dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber: (Sugiyono, 2019:131)

Keterangan :

O_1 = nilai pretest (sebelum diberikan perlakuan)

O_2 = nilai posttest (sesudah diberikan perlakuan)

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 SIKUR, Kecamatan Sikur, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian ini dilakukan bulan juli tahun 2023.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2019:145), populasi merujuk pada keseluruhan elemen yang menjadi wilayah generalisasi dalam penelitian. Populasi ini terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus penelitian dan untuk tujuan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud dengan populasi merupakan subyek atau obyek yang berada pada wilayah atau lokasi tempat penelitian atau obyek secara keseluruhan memiliki karakteristik bersama yang membedakan dengan subyek lain. Sehingga dalam penelitian ini yang menjadi

populasi, yang teridentifikasi siswa kelas VIIIIC di SMPN 1 SIKUR, Kabupaten Lombok Timur 2023/2024 yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik dan jumlah populasi. Ketika tidak mungkin menggunakan populasi penelitian besar untuk memeriksa seluruh populasi, peneliti menggunakan data sampel dari populasi. Kesimpulan yang dapat diambil dari populasi tersebut adalah apa yang dipelajari disampel itu. Sampel yang diambil dari populasi tersebut harus benar-benar akurat.

Menurut Sugiyono (2019), ketika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi, teknik pengambilan sampel sebagian diadopsi oleh jumlah dan karakteristik populasi. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan data yang diambil sebagian dari dimiliki oleh populasi. Sampel dari penelitian ini adalah 8 siswa kelas VIIIIC SMPN 1 SIKUR yang mengalami prokrastinasi akademik.

Menurut Sugiyono (2019), teknik sampling dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang sama bagi setiap unsur yang dipilih dari populasi menjadi anggota sampel sedangkan nonprobability sampling merupakan teknik pengumpulan sampel yang tidak memberi peluang sama setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik sampling purposive, yang merupakan metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Arikunto (dalam Zain, 2020:59) juga mengemukakan bahwa pengambilan sampel dilakukan dengan memilih

subjek berdasarkan tujuan yang spesifik, bukan berdasarkan strata, random, atau daerah. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 8 orang siswa kelas VIII C SMPN 1 SIKUR yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi.

E. Variabel Penelitian

1. Pengertian variabel penelitian

Variabel merupakan bidang atribut keilmuan atau kegiatan tertentu. Menurut Sugiyono (2019), variabel adalah variabel penelitian, pada dasarnya segala sesuatu yang dalam bentuk apapun dimaksudkan untuk dipelajari oleh penelitian agar dapat digali informasi dan ditarik kesimpulan darinya. Sementara itu, Kidder (Sugiyono, 2019) menyatakan bahwa variabel adalah kualitas (sifat) yang dipelajari sendiri oleh peneliti dan ditarik kesimpulannya.

Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel tersebut adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas (X)

Variabel independen (x) dalam penelitian ini adalah meningkatkan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok. Variabel independen merupakan faktor atau kondisi yang dianggap mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen. Dalam konteks ini, variabel bebas adalah upaya meningkatkan *growth mindset* melalui penerapan layanan konseling kelompok.

b. Variabel terikat (Y)

Variabel dependen (y) adalah variabel yang keberadaannya tergantung pada variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah mengurangi prokrastinasi akademik. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau terkait dengan variabel bebas, sehingga dalam penelitian ini prokrastinasi akademik menjadi fokus utama untuk diteliti dan dianalisis dalam hubungannya dengan upaya meningkatkan *growth mindset* melalui layanan konseling kelompok.

2. Definisi operasioanal

Definisi operasional variabel adalah penjelasan konkret tentang bagaimana suatu variabel akan diukur atau diamati dalam konteks penelitian. Berikut ini adalah definisi operasional variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini:

a. *Growth Mindset*

Growth mindset adalah individu yang mempunyai kepercayaan tentang potensi yang ada pada diri sendiri yang bisa berkembang berdasarkan pada kepercayaan bahwa kualitas potensi yang diolah melalui upaya-upaya tertentu baik dalam hal bakat dan minat. Individu yang mempunyai pola pikir berkembang maka masalah prokrastinasi tidak ada pada individu tersebut.

b. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemimpin atau konselor untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah pribadi mereka melalui interaksi dan dinamika kelompok, dengan tujuan mencapai perkembangan yang

optimal. Dalam penelitian ini, konseling kelompok terdiri dari kelompok siswa yang terdiri dari 8-10 orang yang dibimbing oleh seorang pemimpin kelompok. Kelompok ini bertujuan untuk membahas topik atau permasalahan yang dialami oleh siswa. Fungsi dari layanan konseling kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh individu itu sendiri dengan cara berkelompok dan tatap muka.

c. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang terkait dengan bidang akademik, baik itu sebelum maupun setelah tugas tersebut harus diselesaikan. Individu yang melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas secara sengaja dan tetap dilakukan berulang-ulang.

F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, untuk mengidentifikasi karakteristik demograf responden (usia, tingkat), adapun wawancara dalam penelitian dilakukan secara langsung yakni dengan mewawancarai guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 SIKUR. Dalam hal ini peneliti menggunakan pedoman wawancara pedoman disusun dengan tujuan mempermudah saat melakukan penelitian.

LEMBAR WAWANCARA

Hari/tanggal : Kamis, 09 Maret 2023

Sekolah : SMPN 1 SIKUR

Wawancara : Guru Bimbingan Konseling

Tabel 3.1 Pedoman Wawancara

No	Pernyataan	Jawaban
1	Apakah siswa kelas VIII C mempunyai masalah dengan akademik?	
2	Faktor apa yang membuat siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik?	
3	Apa permasalahan atau alasan siswa jika ditanya tentang menunda tugas?	
4	Apakah sebelumnya guru BK pernah melakukan konseling kelompok dalam meningkatkan <i>growth mindset</i> siswa untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik?	
5	Upaya apa saja yang telah dilakukan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengentaskan permasalahan prokrastinasi siswa?	
6	Bagaimana hasil layanan konseling kelompok dan konseling individu?	

Kuesioner/angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup. Angket tertutup adalah jenis pertanyaan yang meminta responden untuk memberikan jawaban singkat atau memilih alternatif jawaban yang telah disediakan dalam angket tersebut, sesuai dengan penjelasan Sugiyono (2019: 234).

Berikut langkah-langkah atau teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data.
 - b. Peneliti meminta surat izin penelitian di fakultas
 - c. Peneliti membuat/menyiapkan kuesioner atau angket sesuai dengan jumlah siswa yang akan diteliti.
 - d. Peneliti menyebarkan kuesioner atau angket kepada responden secara langsung.
 - e. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner.
 - f. Peneliti menganalisis hasil penelitian
2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian atau alat bantu bagi peneliti agar data lebih mudah diolah sehingga penelitian yang berkualitas. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner atau angket.

Menurut Sugiyono (2019:234), kuesioner/angket merupakan metode pengumpulan data yang efisien jika peneliti memiliki pemahaman yang jelas tentang variabel yang akan diukur dan harapan yang diinginkan dari responden. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner atau angket tertutup, di mana responden hanya perlu memilih salah satu jawaban yang telah disediakan oleh peneliti dalam lembar jawaban. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan responden memilih opsi jawaban atau memilih tempat yang sesuai dengan angket,

menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2019:168), skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 skala, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS).

a. Prosedur Penyusunan Angket

Titik awal untuk mempersiapkan instrumen adalah variabel didefinisikan secara operasional dan kemudian ditemukan indikator yang terukur. Dari indikator kemudian dijabarkan butir butir pertanyaan Sugiyono, (2019: 182) untuk mempermudah instrument maka diperlukan kisi-kisi instrument.

Adapun kisi-kisi dari instrumen pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	No item	Jumlah
Mengurangi prokrastinasi akademik	1. Perceived time (Waktu yang dirasakan)	a. Tidak mampu menepati deadline b. Sering menunda pekerjaan	1, 2, 3, 4, 5	5
	2. Intention-action gap (Celah antara keinginan dan perilaku)	a. Terjadi kesenjangan antara rencana pribadi dan kenyataan yang terjadi b. Selalu merasa waktu masih banyak	6, 7, 8, 9, 10	5
	3. Emotional distress (Tekanan emosi)	a. Pasif dalam beberapa hal b. Takut gagal	11, 12, 13, 14, 15	5
	4. Perceived ability (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)	a. Menunggu keputusan orang lain b. Tidak yakin pada kemampuan sendiri	16,17, 18,19,20	5
Jumlah butir soal			20	20

Keterangan:

Indikator = Patokan bunyi soal

No item = Nomor soal

Jumlah = Jumlah butir soal dari masing-masing indikator

Jumlah item keseluruhan = Jumlah semua soal

b. Penyusunan Butir Butir Angket

Berdasarkan kisi-kisi angket maka jumlah keseluruhan item sebanyak 20 butir soal pertanyaan, yang disusun menggunakan skala likert Ada 4 alternatif jawaban untuk setiap item dipilih sesuai dengan keadaan yang sering dialami siswa yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju (Sugiyono, 2019: 168).

Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif jawaban	Skor untuk pernyataan
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Kurang Setuju (KS)	2
Tidak Setuju (TS)	1

G. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian kuantitatif untuk mendapatkan data yang valid, reliabel dan obyektif maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar. Uji validitas adalah alat yang digunakan untuk mengukur ketepatan atau kesesuaian data yang diperoleh.

Dalam penelitian kuantitatif untuk mendapatkan data yang valid, reliabel dan obyektif maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar.

H. ANALISIS DATA

Analisis data merupakan kegiatan setelah menerima informasi dari seluruh responden atau sumber data lainnya (Sugiyono, 2019: 241). Dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test* yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok meningkatkan *growth mindset* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMPN 1 SIKUR. Dengan rumus sebagai berikut: Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Lalu Hulfian, 2014: 71).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test* – *pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun tabel kerja (tabel persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

Peningkatannya : $\frac{Md}{Mpre} \times 100\%$