

EFEKTIVITAS PENDEKATAN BEHAVIORAL DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI PRILAKU PROKRASTINASI PESERTA DIDIK KELAS XI DI MAS YPK CIJULANG

Agung Jaelani

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdatul Ulama (STITNU) AL-Farabi
Pangandaran

Jl. Raya Cigugur KM. 3 Kompleks Pesantren Babakan Jamanis, Karang Benda
Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran Jawa Barat 46393

agungjaelani@stitnualfarabi.ac.id

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Efektivitas pendekatan behavioral dalam mengatasi prilaku prokrastinasi peserta didik kelas XI di MA YPK Cijulang. Metode dalam penelitian ini adalah analisa kuantitatif deskriptif uji kualitas data atau uji instrumen (validitas dan reliabilitas), uji asumsi klasik, uji normalitas, uji linieritas, uji Heteroskedastisitas, uji regresi linier sederhana, uji hipotesis (uji t), koefisien determinasi (R^2) dan analisis yang memberikan penjelasan tentang hubungan dengan pendekatan behavioral dalam konseling kelompok dalam mengatasi prilaku prokrastinasi peserta didik di MAS YPK Cijulang. Dari hasil perhitungan uji regresi linier sederhana pada penelitian ini di dapat nilai persamaan: $Y = 14.554 + 0,941 X$ berarti bahwa pendekatan behavioral dalam konseling kelompok memiliki efektivitas yang signifikan dan positif dalam mengatasi prilaku prokrastinasi peserta didik, hasil pengujian uji t yaitu pendekatan behavioral dalam konseling kelompok sebesar 0,941 dengan nilai $t = 7.065$ dan signifikansi ($Sig.$) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel X (pendekatan behavioral dalam konseling kelompok) berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (prilaku prokrastinasi). Hasil dari perhitungan analisa koefisien korelasi di dapat dari nilai sebesar 0,714 atau 71,4% artinya Ada hubungan positif yang kuat antara variabel independen (pendekatan behavioral dalam konseling kelompok) dan variabel dependen (prilaku prokrastinasi), hasil Koefisien Determinasi (R^2) sebesar 0,511.938 atau 51,93%.

Kata Kunci : *Pendekatan Behavioral, Konseling Kelompok, Prilaku Prokrastinasi*

PENDAHULUAN

Belajar adalah sebuah aktivitas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan perilaku tersebut bisa terjadi pada aktivitas berfikir (kognitif), merasa (afektif), maupun tingkah laku (psikomotor).²



Perubahan perilaku sebagai hasil belajar selalau melibatkan proses berfikir (kognitif) terlebih dahulu. Sebagaimana telah disampaikan diawal paragraf bahwa proses belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku. Perubahan bersifat intensional, artinya perubahan perilaku tersebut berasal dari proses latihan.

Perubahan perilaku tersebut sesuai dengan norma masyarakat atau bahkan diharapkan atau bermanfaat bagi masyarakat, bukan perubahan yang melanggar norma kehidupan di masyarakat. Bukan pelanggaran yang melanggar kehidupan dimasyarakat. Perubahan tersebut sangat efektif artinya memiliki manfaat atau keunggulan bagi pemiliknya seperti efektif untuk memecahkan suatu masalah. Jika demikian maka perubahan perilaku yang menunjukkan adanya ciri perilaku tersebut, maka bisa disebut bukan bukan proses belajar. Contoh perubahan perilaku yang terjadi melalui kondisi mabuk, kesurupan tidak dapat disebut belajar. Belajar merupakan hasil dari latihan yang intensif/berulang-ulang perubahan perilaku (belajar) diakibatkan oleh proses latihan yang dilakukan secara berulang-ulang.³ Karena belajar merupakan hasil dari latihan yang dilakukan secara sadar. Contohnya, untuk bisa memperoleh nilai 10 pada ujian logaritma, peserta didik perlu mengasah kemahirannya melalui banyak latihan tentang soal-soal logaritma.

Menurut kajian psikologi aktivitas belajar setiap orang akan selalu melibatkan proses psikologis diantaranya pikiran dan perasaan. Seseorang akan belajar dengan baik apabila sedang mengalami kondisi psikologis yang mendukung, seperti sedang semangat belajar, daya tangkap memadai, perasaan senang/ nyaman, percaya diri dan sejenisnya. Dengan demikian, akan lebih baik bila pendidik bisa mengenali kondisi psikologis seseorang dalam belajar. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik dalam lingkungan pendidikan, termasuk di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) YPK Cijulang. Prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai kecenderungan menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dalam waktu tertentu. Fenomena ini



dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kedisiplinan, serta perkembangan karakter peserta didik. Jika dibiarkan, prokrastinasi dapat menyebabkan rendahnya hasil akademik dan menurunnya motivasi belajar.

Berbagai faktor dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademik, mulai dari kurangnya manajemen waktu, rendahnya motivasi intrinsik, hingga ketakutan terhadap kegagalan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku ini adalah pendekatan behaviorial dalam konseling. Pendekatan ini berfokus pada modifikasi perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip belajar, seperti reinforcement (penguatan), punishment (hukuman), modeling, dan pembentukan kebiasaan positif. Pendekatan behaviorial bertujuan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi pola perilaku yang maladaptif serta menggantinya dengan perilaku yang lebih produktif. Dengan menggunakan teknik-teknik seperti self-monitoring, self-reinforcement, dan teknik manajemen waktu, diharapkan peserta didik dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas belajar mereka.

MAS YPK Cijulang sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam memiliki tanggung jawab untuk tidak hanya meningkatkan prestasi akademik peserta didik, tetapi juga membentuk karakter yang disiplin dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan behaviorial dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas XI di MAS YPK Cijulang. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan pola belajar yang lebih terstruktur, disiplin, dan produktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan Analisis deskriptif atau Survei, untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pendekatan behaviorial dalam konseling kelompok dalam mengatasi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas XI di MAS YPK Cijulang.



Penelitian kuantitatif adalah penyelidikan sistematis yang mengumpulkan data terukur untuk melakukan analisis matematika dan statistik, yang secara fundamental mengukur aspek-aspek seperti sikap, keyakinan, dan perilaku untuk menarik kesimpulan (Kitur 2023). Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan Penyebaran Kusioner Kepada siswa Kelas XI di MAS YPK Cijulang yang dilakukan pada bulan Mei – Juni 2025. Besar sampel adalah 50 orang terdiri dari 20 orang siswi dan 30 orang siswa.

Kusioner yaitu kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Angket atau kusioner terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Anket atau kusioner terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang berkaitan dengan responden, yang dianggap nyata atau benar (Sugiono 2017). dan melakukan wawancara langsung dengan Kepala MAS YPK Cijulang dan Guru sebagai data tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prilaku Prokrastinasi

Prilaku prokrastinasi tentu bukan hal yang baik dan dalam al-quran juga hal tersebut tidak diperbolehkan karena hal tersebut merupakan tindakan menyia-nyiakan waktu, Waktu merupakan sesuatu yang terus berjalan dalam kehidupan, waktu tidak dapat diulang kembali atau diputar kembali, jika kehilangan waktu maka kehilangan pula kesempatan untuk melakukan sesuatu. Seperti kata bijak “kehilangan barang masih mungkin dapat ditemukan kembali, kehilangan waktu tidak mungkin dikembalikan”, maka hargai waktu dan manfaatkan waktu sebaik mungkin jangan sia-siakan waktu dalam kehidupan kerjakan apa yang seharusnya dikerjakan sekarang dan jangan ditunda-tunda.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur“an surat Al-Insyirah Ayat 7 & 8, yang berbunyi:



وَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain; (8) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah. (Qs- Al-Insyirah ayat 7 – 8). (Nu Online 2022).

Dari ayat di atas, dijelaskan bahwa Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya biasa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan.

Pendekatan Behavioral Dalam Konseling Kelompok

Menurut Suwanto (2016:3) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sedangkan pengertian behavioral/behaviorisme adalah salah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Berpijak dari pengertian dari konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas, maka kita dapat menarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Mengenai konsep dasar dari teori konseling behavioral, hal yang paling mendasar dalam konseling behavioral adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep reinforcement,



yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner. Menurut Surya menyatakan bahwa ada tiga macam hal yang dapat member penguatan yaitu : 1) Positive reinforce, 2) Negative reinforce, 3) No consequence and natural stimuli.

Uji Instrument

Dalam penelitian ini, validitas diuji terhadap 50 responden menggunakan program SPSS for Windows Versi 27.1. Pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner untuk masing-masing variabel tersebut valid. Maka dengan itu kita akan melihat table hasil dari penghitungannya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji validitas

Indikator	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X.1	0,545	0,2787	Valid
X.2	0,633	0,2787	Valid
X.3	0,669	0,2787	Valid
X.4	0,594	0,2787	Valid
X.5	0,553	0,2787	Valid
X.6	0,669	0,2787	Valid
X.7	0,641	0,2787	Valid
X.8	0,704	0,2787	Valid
X.9	0,586	0,2787	Valid
Y.1	0,596	0,2787	Valid
Y.2	0,718	0,2787	Valid
Y.3	0,597	0,2787	Valid
Y.4	0,701	0,2787	Valid
Y.5	0,455	0,2787	Valid
Y.6	0,647	0,2787	Valid
Y.7	0,728	0,2787	Valid
Y.8	0,590	0,2787	Valid
Y.9	0,694	0,2787	Valid
Y.10	0,655	0,2787	Valid
Y.11	0,299	0,2787	Valid
Y.12	0,622	0,2787	Valid

Dari hasil uji validitas pada tabel diatas, kuesioner yang berisi dari 2 variabel ini ada 21 kuesioner yang telah diisi oleh 50 responden. Salah satu cara agar bisa mengetahui kuesioner mana yang valid dan tidak valid, harus mencari nilai r tabel. Rumus dari r tabel adalah $df = N - 2$ jadi $50 - 2 = 48$, sehingga $r \text{ tabel} = 0,2787$. Dari hasil perhitungan validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ semua item kuesioner dinyatakan valid.



Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen pengukur yang digunakan dalam penelitian memiliki konsistensi dan keandalan yang tinggi. Jika nilai *alpha Cronbach* > 0,60, maka instrumen pengukur yang digunakan dapat dianggap reliabel atau konsisten. Jika nilai *alpha Cronbach* < 0,60, maka instrumen pengukur yang digunakan tidak dapat dianggap reliabel atau konsisten.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel pendekatan behavioral dalam konseling kelompok (X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	9

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Hasil dari uji reliabilitas pada variabel pendekatan behavioral dalam konseling kelompok bahwa *cronbach's alpha* pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,853 > 0,60$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel program konseling kelompok (X) dinyatakan reliabel.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel prilaku prokrastinasi akademik (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.855	12

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025



Hasil dari uji reliabilitas pada variabel perilaku prokrastinasi akademik bahwa *cronbach's alpha* pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,885 > 0,60$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel Motivasi belajar (Y) dinyatakan reliabel.

Uji asumsi klasik

Penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik terhadap model regresi yang telah diolah menggunakan program SPSS. Tujuan uji asumsi klasik ini adalah untuk memastikan bahwa persamaan regresi yang dihasilkan konsisten, tidak bias, dan tepat dalam estimasi.

Uji normalitas dilakukan terhadap nilai residual, Dasar pengambilan keputusan Uji normalitas statistik non-parametrik Kolmogorov- Smirnov, sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai Sig > alpha maka nilai residual berdistribusi normal.
- 2) Apabila nilai Sig < alpha maka nilai residual berdistribusi tidak normal

Jika data pada baris *Asymp.Sig.(2-tailed)* tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5% maka dapat disimpulkan bahwa data diterima, sehingga data berdistribusi normal.(Imam Ghozali).

Tabel 4. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.57320265
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.081
	Negative	-.127
Test Statistic		.127



Asymp. Sig. (2-tailed)	.200
------------------------	------

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Tabel diatas menunjukkan bahwa dilihat dari nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)* pada residual variabel adalah 0,200 berada diatas 0,05 atau 5%. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam model regresi linier sederhana. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$ "kurang dari atau sama dengan.", maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas X terhadap Y

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F Sig.
Prilaku	Between	(Combined)	809.793	13	62.292	4.808 .000
prokrastinasi	Groups	Linearity	650.559	1	650.559	50.216 .000
akademik*		Deviation	159.234	12	13.269	1.024 .448
Pendekatan		from				
behavioral		Linearity				
dalam	Within		466.387	36	12.955	
konseling	Groups					
kelompok	Total		1276.180	49		

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Berdasarkan Tabel diatas bahwa nilai Signifikansi $0,000 \leq 0,05$ maka dengan demikian terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel pendekatan behavioral dalam konseling dan. Prilaku prokrastinasi akademik.



Asumsi yang baik dalam uji heteroskedastisitas adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji Heteroskedastisitas berarti varian variabel gangguan yang tidak konstan. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Dalam penelitian ini menggunakan uji Glesjer untuk meregresi nilai absolute residual terhadap variabel bebas. Berikut ini pengambilan keputusan yang digunakan dalam pengujian ini:

- 1) Jika nilai probabilitas < 0.05 H_0 diterima, maka terdapat heteroskedastisitas.
- 2) Jika nilai probabilitas > 0.05 H_0 ditolak maka tidak terdapat heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1(Constant)	1.327	3.203		.414	.681
X	.037	.088	.060	.415	.680

a. Dependent Variable: abs_res

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel X mempunyai nilai signifikansi $0,680 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga model regresi pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas, hal ini berarti bahwa model regresi tidak terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.

Analisis data regresi linier sederhana

Nilai variabel dependen dan independen dapat berubah seiring berjalannya waktu dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.(Sugiono 2019). Hasil pengujian adalah sebagai berikut: Analisis



Regresi Linier sederhana dilakukan **dengan** program komputer SPSS 27.1 untuk mengetahui apakah variabel program konseling kelompok mempengaruhi Prilaku prokrastinasi peserta didik.

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linier sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.554	4.843		3.005	.004
	Pendekatan behavioral	.941	.133	.714	7.065	.000

a. Dependent Variable: prilaku prokrastinasi (Y)

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada Tabel diatas, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

$$Y = 14.554 + 0,941 X$$

$$\text{Prilaku prokrastinasi} = 14.554 + 0,941 (\text{pendekatan behavioral})$$

Keterangan :

Y = prilaku prokrastinasi

a = Konstanta (nilai tetap)

b = Koefisien Regresi

X = program konseling kelompok

Dari persamaan regresi di atas, maka diperoleh koefisien regresi yang dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Konstanta (Constant): Koefisien konstanta adalah 14.554 Ini menunjukkan bahwa ketika nilai variabel independen (pendekatan



behavioral dalam konseling kelompok) adalah nol, maka nilai prediksi untuk variabel dependen (prilaku prokrastinasi akademik) adalah 14.554

- 2) Pendekatan behavioral dalam konseling Koefisien untuk variabel Pendekatan behavioral dalam konseling adalah 0.941. Setiap peningkatan satu unit dalam variabel Pendekatan behavioral dalam konseling diikuti oleh peningkatan sekitar 0.941.unit dalam variabel prilaku prokrastinasi akademik, jika faktor-faktor lain konstan.

Kesimpulan dari analisis ini adalah bahwa Pendekatan behavioral dalam konseling memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap prilaku prokrastinasi akademik .Dalam konteks model ini, variabel pendekatan behavioral dalam konseling kelompok berkontribusi dalam mengatasi prilaku prokrastinasi akademik.

Uji hipotesis (uji t)

Tabel 8. Hasil uji t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1(Constant)	14.554	4.843		3.005	.004
Pendekatan behavioral	.941	.133	.714	7.065	.000

a. Dependent Variable: prilaku prokrastinasi

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel di atas, diperoleh nilai koefisien pendekatan behavioral dalam konseling kelompok sebesar 0,941 dengan nilai t = 7.065 dan signifikansi (Sig.) = 0,000 . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa:

Pendekatan behavioral dalam konseling kelompok berpengaruh signifikan terhadap prilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai koefisien



Beta (0.714) menunjukkan bahwa efektivitas Pendekatan behavioral dalam konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik berada pada kategori kuat. Dengan demikian, semakin baik terlaksananya Pendekatan behavioral dalam konseling kelompok maka semakin rendah perilaku prokrastinasi peserta didik.

Uji koefisien korelasi (R)

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien korelasi

Correlations

				X	Y
(X) Pendekatan behavioral dalam konseling kelompok	Pearson Correlation			1	.714**
	Sig. (2-tailed)				.000
	N			50	50
(Y) Prilaku prokrastinasi akademik	Pearson Correlation			.714**	1
	Sig. (2-tailed)			.000	
	N			50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS 27.1 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Hubungan atau Koefisien korelasi (R) adalah sebesar 0,714 atau 71,4% artinya Ada hubungan positif yang kuat antara variabel independen (Konseling Kelompok) dan variabel dependen (Motivasi Belajar) dalam model regresi, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,714, atau 71,4%. Dengan kata lain, ada sekitar 71,4% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien Determinasi (R²) digunakan untuk mengetahui prosentase perubahan variabel tidak bebas (Program Konseling Kelompok) yang disebabkan oleh variabel bebas (Motivasi Belajar). Nilai koefisien determinasi antara 0 dan 1. rumus koefisien determinasi adalah:



$$\text{Koefisien Determinasi} = R^2$$

$$\begin{aligned}\text{Koefisien Determinasi} &= 0,714^2 \\ &= 0,511.938 \text{ atau } 51,93\%\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan rumus Koefisien Determinasi ($KD=R^2$) dapat diketahui bahwa Koefisien Determinasi (R^2) sebesar 0,511.938 atau 51,93% artinya terdapat efektivitas pendekatan behavioral dalam konseling (X) terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Y) kelas XI di MA YPK Cijulang sebesar 51,93%. Ini menunjukkan bahwa pendekatan behavioral dalam konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioral dalam konseling kelompok efektif dan mempengaruhi signifikan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di MAS YPK Cijulang. Koefisien beta (β) variabel program konseling kelompok sebesar 0.714. Pengaruh koefisien determinasi (R^2) variabel pendekatan behavioral dalam konseling terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa di MAS YPK Cijulang adalah 0,511.938 atau 51,93%.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, bahwa pendekatan behavioral dalam konseling kelompok adalah salah satu cara yang sangat berpengaruh untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keinginan siswa dalam mengerjakan tugas di sekolah, terutama siswa di MAS YPK Cijulang dalam penerapan pendekatan behavioral dalam konseling kelompok secara teratur dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, Riyan, 'Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA AL - Huda Jatiagung Lampung



- Selatan Tahun Ajaran 2019-2020', (*Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*), 01.01 (2020), pp. 32-58.
- F Usman, M Rafli, dll. "Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)* vol 3, no 3, April 2024.
- Mardhiyyah, Rahmah Winnit, and Firawati Indiriani, 'Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1.4 (2018), p. 159, doi:10.22460/fokus.v1i4.485.
- Muhamad Hanif Rahman, NU Online (On-Line), tersedia di <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-suratas-syarh-ayat-7-dan-8-terus-aktif-jangan-sampai-menganggur-Xk2Ij> (14 September 2022). nu.or.id
- Ririn S, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018," (Skripsi Sarjana Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017) hlm 15.
- S Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka cipta, 2019).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).
- Westri, P (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa I SMP Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*.
- Wirdawati. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Sejarah Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti (Thesis). Pendidikan Sejarah.

