

**EFFECTIVENESS OF EXTINCTION TECHNIQUE THROUGH GROUP
COUNSELING SERVICES IN REDUCING ACADEMIC
PROCRASTINATION BEHAVIOR IN CLASS XI STUDENTS OF
SMA NEGERI 3 BANJARMASIN**

Regita Nur Diaz

Program studi bimbingan dan konseling

Universitas lambung mangkurat

Kalimantan selatan

Indonesia

regitanurdiaz@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the description of the behavior of academic procrastination ini students of class XI in SMA Negeri 3 Banjarmasin before and after the extinction technique was given through group counseling services. This research is also to find out the effectiveness of extinction technique to reduce academic procrastination behavior ini class XI students at SMA Negeri 3 Banjarmasin. This research is a quantitative study using an experimental method using the form of Intac group comparison. This research was conducted at SMA Negeri 3 Banjarmasin. The sample in this study was obtained from a questionnaire and inclusion criteria using purposive sampling techniques, amounting to 8 people. Based on the results of the t-test, it shows that $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,808 > 2,447$ with a probability of error of 0.05 or 5%) with the conclusion that there are differences ini the level of academic procrastination behavior before and after extinction technique is given through group counseling services. Thus, extinction technique through effective group counseling services to reduce academic procrastination behavior ini students of class XI in SMA Negeri 3 Banjarmasin.

Keywords: *extinction, group counseling, procrastination*

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EXTINCTION* MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 3 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikannya teknik extinction melalui layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga untuk mengetahui efektivitas teknik *extinction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan bentuk *Intac group comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket dan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil t-test, menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,808 > 2,447$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) dengan hasil kesimpulan yaitu bahwa adanya perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik extinction melalui layanan konseling kelompok. Maka, teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin.

Kata Kunci: *extinction, konseling kelompok, prokrastinasi*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktifitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Salah satu kegiatan yang tak bisa dipisahkan dari pendidikan adalah belajar, dan proses belajar merupakan suatu kegiatan yang utama dalam pendidikan (Fuad, 2007:18). Pendidikan sekolah bersifat membantu pendidikan selanjutnya sesudah keluarga sebab pendidikan pertama dan yang utama didapat peserta didik dari keluarga, diharapkan mereka akan memiliki pengetahuan yang sesuai dengan jenjang pendidikan dan mengetahui potensi yang dimilikinya, karena potensi dari peserta didik itu sendiri juga sangat menentukan suatu keberhasilan.

Potensi peserta didik merupakan kemampuan dari suatu individu yang berkaitan dengan sumber daya manusia yang dapat dikembangkan sesuai kemampuan yang mereka miliki. Pada dasarnya peserta didik masing-masing memiliki potensi berbeda antar satu sama lain, ada potensi fisik, kepribadian, religi, minat dan moral (Mumpuni, 2017:37-38). Untuk mengembangkan potensi tersebut peran pendidik sangat diperlukan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menciptakan atmosfer kegiatan belajar yang nyaman dan dapat dinikmati oleh peserta didik. Akan tetapi, kenyataan tidak sesuai dengan yang diharapkan, dari fenomena yang sering terjadi saat ini yaitu seringkali peserta didik lalai

akan tanggung jawab yang telah diberikan oleh pendidik yang juga sudah berusaha menciptakan atmosfer pembelajaran yang nyaman untuk peserta didik. Salah satu contohnya prokrastinasi akademik yaitu perilaku suka menunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh peserta didik (Ramadhan, 2016:165). Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku dengan menunda penyelesaian tugas dan kinerja akademik secara umum yang dilakukan secara terus menerus penundaan beberapa saat menjelang *deadline* hingga penundaan jangka panjang ataupun pendek hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja lainnya (Anggraini, 2012:67). Beberapa dampak prokrastinasi akademik adalah membuat peserta didik kurang bertanggung jawab atas dirinya sendiri maupun tugas yang telah diberikan kepadanya, tidak bisa manajemen waktu, yang apabila terus berlanjut maka peserta didik akan memiliki kebiasaan yang buruk yaitu menunda pekerjaan atau mengerjakan tugasnya tergesa-gesa saat mendekati *deadline*.

Peneliti merasa perilaku prokrastinasi akademik memang bisa menjadi masalah bagi semua orang, akan tetapi fokus peneliti disini adalah perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 3 Banjarmasin, menurut informasi dari guru BK yang didapatkan oleh peneliti melalui wawancara yaitu masih banyak peserta didik yang suka menunda dalam mengerjakan tugas akademik. Selain itu, beberapa peserta didik juga sering terlambat dalam mengumpul tugas

dikarenakan baru mengerjakan tugasnya pada saat hari H atau H-1, dari hasil observasi yang saya lakukan, peserta didik yang dicurigai melakukan prokrastinasi akademik, mereka sudah memiliki niat untuk mengerjakan tugas, akan tetapi karena merasa waktu pengumpulan tugas masih lama, mereka mengurungkan niat untuk segera mengerjakannya, ada juga peserta didik lebih memilih melakukan aktivitas menyenangkan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas, misal main game dengan alasan refreking sebentar, akan tetapi akhirnya mereka menghabiskan waktunya hanya untuk main game tanpa mengerjakan tugas akademiknya.

Berdasarkan permasalahan diatas, hal ini berkaitan dengan masalah perilaku, maka dari itu pendekatan yang cocok untuk mengubah suatu perilaku adalah pendekatan behavioral. Pendekatan ini menganggap perilaku yang tidak sesuai sebagai hasil belajar dari lingkungan dengan keliru, dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang diartikan sebagai tindakan bertujuan mengubah perilaku (Komalasari, 2016 : 153-154).

Pada pendekatan behavioral terdapat beberapa-teknik yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku. Salah satunya yaitu teknik *extinction* yang akan digunakan oleh peneliti untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik *extinction* adalah sebuah teknik perilaku klasik yang didasarkan pada hukuman yang melibatkan menahan pemberian *reinforcement* guna mengurangi frekuensi perilaku tertentu. *Extinction* dapat digunakan untuk mengeliminasi perilaku-perilaku yang sebelumnya diperkuat (*reinforced*)

kadang-kadang tanpa sepengetahuan di lingkungan (Erford, 2017: 423).

Peneliti menggunakan teknik *extinction* adalah karena teknik ini memang berfungsi untuk mengurangi suatu tingkah laku yang kurang baik, maka dari itu peneliti merasa perilaku prokrastinasi akademik ini dapat dikurangi menggunakan teknik *extinction* dengan bantuan layanan konseling kelompok. Alasan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok adalah karena guru BK disekolah tersebut sudah pernah melakukan layanan konseling individual, akan tetapi ternyata layanan tersebut masih kurang efektif menurut guru BK, maka perlu adanya upaya yang baru untuk mengatasi hal tersebut yaitu peneliti mencoba menggunakan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang mana peserta didik memiliki kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2010 : 68).

Dilihat dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ririn Sundari (2017) menemukan adanya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, dalam hal ini peneliti mengatasinya dengan memberikan layanan konseling behavioral menggunakan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini peserta didik mengerti dengan tindakan yang harus dilakukan untuk terus menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti merasa teknik *extinction* dapat dipakai untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3

Banjarmasin. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Efektivitas Teknik Extinction Melalui Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin*".

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin sebelum dilaksanakan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok, untuk mengetahui gambaran perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin setelah dilaksanakannya teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok, untuk mengetahui gambaran keefektifan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan pra-experimental (*pre-experimental designs*) berbentuk *intact-group comparison*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dengan guru BK dan pembagian angket terhadap peserta didik.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian meliputi hasil temuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *extinction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI

di SMA Negeri 3 Banjarmasin. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik yaitu menurut informasi yang didapat peneliti melalui wawancara dengan guru BK, masih banyak peserta didik yang suka menunda dalam mengerjakan tugas akademik. Selain itu, beberapa peserta didik juga sering terlambat dalam mengumpulkan tugas dikarenakan baru mengerjakan tugasnya pada saat hari H atau H-1, dari hasil observasi yang juga telah dilakukan oleh peneliti, peserta didik yang dicurigai melakukan prokrastinasi akademik, mereka sudah memiliki niat untuk mengerjakan tugas, akan tetapi karena merasa waktu pengumpulan tugasnya masih lama, mereka mengurungkan niat untuk segera mengerjakannya.

Ada juga peserta didik yang memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas, misal main game terlebih dahulu dengan alasan *refresing* sebentar, akan tetapi akhirnya mereka menghabiskan waktunya hanya untuk main game tanpa mengerjakan tugas akademiknya. Bahkan ada beberapa peserta didik yang berdalih ingin mencari waktu yang panjang untuk mengerjakan tugas akademiknya agar hasil tugas tersebut dapat secara optimal tetapi malah terhitung menunda pekerjaan mereka karena lebih memilih melakukan tugas yang menyenangkan terlebih dahulu. Peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini merupakan remaja yang sedang menikmati masa mudanya, mereka bersekolah dan bermain dalam waktu yang hampir bersamaan (Fuad, 2007:18). Pada dunia pendidikan, peserta didik belajar banyak hal salah satunya yaitu mengasah dan

mengembangkan potensi yang mereka miliki baik itu dirumah maupun disekolah. Adapun potensi yang dapat dikembangkan bermacam-macam yaitu potensi fisik, kepribadian, religi, minat, moral bahkan intelektual. Salah satu potensi yang akan peneliti bahas disini yaitu potensi intelektual yang merupakan sangat berkaitan dengan kecerdasan individu (Mumpuni, 2017:37-38).

Saat para pendidik sudah memenuhi kewajiban mereka dalam membantu peserta didik, tak serta merta semua yang telah mereka lakukan berjalan dengan lancar. Dalam proses belajar mengajar cukup banyak rintangan yang dilalui pendidik bahkan peserta didik, untuk mencapai hasil yang optimal dalam pendidikan. Banyak kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, salah satu contohnya adalah perilaku prokrastinasi akademik yaitu perilaku suka menunda tugas akademik yang telah diberikan. Milgram (dalam Damri, 2014:74) menyebutkan prokrastinasi akademik terjadi karena pelaku berharap dalam menunda mengerjakan tugas maka tugas dapat dilengkapi secara maksimal. Namun, penundaan tersebut justru membuat tugas menjadi tidak terselesaikan, hal tersebut mengarah pada penundaan tugas yang tidak berguna. Untuk menanggulangi perilaku prokrastinasi akademik ini peneliti merasa bisa menggunakan teknik *extinction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Teknik *extinction* merupakan sebuah teknik perilaku klasik yang didasarkan pada hukuman yang melibatkan menahan pemberian *reinforcement* guna mengurangi frekuensi perilaku tertentu. *Extinction* dapat digunakan untuk mengeliminasi

perilaku-perilaku yang sebelumnya diperkuat (*reinforced*) kadang-kadang tanpa sepengetahuan dilingkungan (Erford, 2017:423).

Teknik ini dirasa cocok karena teknik ini merupakan teknik yang berfungsi untuk menghilangkan *reinforcement*. Untuk menjalankan teknik ini, peneliti juga meminta bantuan kepada guru mata pelajaran terkait dengan tugas rumah yang diberikan peneliti kepada peserta didik yaitu jurnal perjanjian. Pada tugas tersebut peneliti meminta untuk peserta didik jika mengumpulkan tugas akademik mereka harus menggunakan jurnal tersebut lalu ditanda tangani oleh guru bidang studi yang bersangkutan untuk menjadi bukti bahwa mereka sudah tidak menunda mengumpulkan tugas akademiknya. Kemudian jika mereka mengerjakan tugas akademik lebih dulu dan mengumpulkan tugas akademik tepat waktu, maka mereka akan mendapatkan nilai tambah atau poin positif dari guru mata pelajaran yang bersangkutan. Apabila mereka menunda mengerjakan tugas akademiknya dan mengumpulkan tugas lewat tenggat waktu yang telah disediakan, maka tugas yang telah mereka kerjakan tidak akan dinilai oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan. Selain tugas membuat jurnal perjanjian, peserta didik juga diminta oleh peneliti untuk membuat tugas lain yaitu membuat jadwal keseharian mereka, dari bangun tidur hingga tidur kembali, dari tugas ini peneliti ingin mengetahui keseharian yang dilakukan oleh peserta didik.

Perilaku prokrastinasi akademik ini dapat dikurangi menggunakan teknik *extinction* dengan bantuan layanan konseling kelompok, yaitu bantuan yang diberikan dengan anggota

kelompok yang sudah ditentukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam menyelesaikan masalah yang ada dalam pribadi masing-masing anggota kelompok dengan tatap muka antara konselor dan konseli (Sari, Permata Nina, 2018:6). Penelitian yang dilakukan oleh Raudhatul menunjukkan yaitu perilaku prokrastinasi akademik atau menunda tugas akademik dapat diturunkan menggunakan teknik *extinction*, yaitu dengan adanya penurunan yang signifikan terhadap 11 siswa terindikasi dalam perilaku menunda tugas ini yang berdasarkan pada hasil skor pre-test dan post-test. Bahwa peserta didik yang berperilaku prokrastinasi akademik cenderung menurun setelah diberikan perlakuan dengan teknik *extinction*. Sebelum menggunakan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok ini, peneliti membagikan angket prokrastinasi akademik kepada peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Banjarmasin. Setelah dibagikan angket prokrastinasi akademik tersebut dan dihitung hasilnya, peneliti menemukan 8 peserta didik yang terindikasi berperilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok treatment ada 4 peserta didik dan kelompok kontrol 4 peserta didik. Penentuan kelompok tersebut dilakukan secara acak yang tidak diketahui oleh peserta didik bahkan peneliti.

Kelompok *treatment* merupakan kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok dan juga mendapatkan tugas rumah untuk menunjang teknik dan layanan yang sudah diberikan yang kemudian akan dipelajari hasilnya. Peserta didik pada

kelompok *treatment* berjumlah 4 peserta didik yaitu E-2, E-4, E-26 dan E-30. Kemudian kelompok kontrol merupakan kelompok yang dijadikan perbandingan dengan kelompok *treatment*, yang juga diberikan tugas rumah akan tetapi tidak menerima perlakuan. Peserta didik pada kelompok kontrol berjumlah 4 peserta didik yaitu E-1, E-12, E-16 dan E-20. Adapun hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hal tersebut ditandai dengan berkurangnya skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik melalui pemberian pre-test dan post-test. Total skor anggota kelompok *treatment* sebelum diberikan *treatment* yaitu dilakukannya pre-test termasuk dalam kategori yang tinggi, kemudian setelah mengikuti serangkaian kegiatan pemberian teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok dan dilakukan post-test, total skor peserta didik berkurang cukup signifikan.

Perubahan yang cukup signifikan terjadi pada sampel dengan kode E-2 adalah menurunnya perilaku pada indikator melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Pada sampel dengan kode E-4 terjadi perubahan yang cukup signifikan menurunnya perilaku pada indikator melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan penundaan untuk memulai tugas. Pada sampel dengan kode E-26 terjadi perubahan yang cukup signifikan menurunnya perilaku pada indikator penundaan untuk menyelesaikan tugas. Pada sampel

dengan kode E-30 terjadi perubahan yang cukup signifikan menurunnya perilaku pada indikator melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Data diatas pun didukung oleh lembar tugas yaitu berupa jadwal harian dan jurnal perjanjian yang telah para sampel kerjakan yaitu mereka mampu melakukan perubahan waktu dalam mengerjakan tugas, mereka juga mampu mengerjakan tugas lebih awal daripada biasanya.

Terjadinya perubahan atau adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik setelah menerima perlakuan pada kelompok *treatment* tersebut. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ririn Sundari (2017) menemukan adanya perilaku menunda mengerjakan tugas pada siswa, dalam hal ini peneliti mengatasinya dengan layanan konseling behavioral dengan teknik *extinction* untuk menurunkan perilaku menunda tersebut. Setelah diberikannya perlakuan kepada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam layanan konseling behavioral. Dalam hal ini peserta didik mengerti dengan tindakan yang harus dilakukan untuk terus dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Selain menerima teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok, peserta didik kelompok *treatment* juga menerima dan melakukan tugas rumah yang telah diberikan peneliti dengan baik, adapun tugas rumah yang diberikan adalah membuat jadwal harian dan jurnal perjanjian, pada tugas tersebut peserta didik mengalami perubahan jadwal dalam belajar dan bermain, dari yang selalu mengerjakan PR disekolah

setelah menerima perlakuan mereka mulai sadar akan pentingnya tugas sekolah dikerjakan terlebih dahulu sebelum bermain dan mereka mulai belajar melakukan kebiasaan tersebut secara perlahan. Kemudian tugas jurnal perjanjian juga dirasa guru BK dapat membantu beliau hingga guru mata pelajaran untuk terus bisa memantau dan membantu peserta didik untuk tidak menunda tugas akademik mereka kembali, karena dari jurnal perjanjian yang telah dibuat peserta didik, mereka sudah tidak menunda mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Pada peserta didik kelompok kontrol, mereka tidak menerima perlakuan akan tetapi tetap menerima juga melakukan tugas rumah yang diberikan yaitu membuat jadwal harian dan jurnal perjanjian, dilihat dari jadwal harian yang telah mereka kumpulkan kembali ke peneliti, peserta didik mengalami perubahan jadwal dalam belajar dan bermain walaupun sedikit yaitu 2 peserta didik (E-1 dan E-12) yang mengalami perubahan tersebut, 2 peserta didik yang lain (E-16 dan E-20) tidak mengalami perubahan apapun, mereka tetap melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan. Kemudian pada tugas membuat jurnal perjanjian, terlihat peserta didik masih melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan guru mata pelajaran.

Secara keseluruhan, peserta didik yang telah menerima perlakuan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok ini telah mengalami perubahan yang cukup signifikan, yaitu mereka sudah mulai belajar untuk mengurangi kegiatan yang kurang

berguna, mereka juga mulai membatasi melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan (bermain), mereka mulai bisa mengatur antara waktu belajar dan bermain, mereka mulai mau mengerjakan tugas lebih awal (tidak menunda), dan mereka juga sudah tidak terlambat dalam mengumpulkan tugas akademiknya.

Untuk lebih melihat seberapa efektif teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik, maka peneliti menggunakan pengujian hipotesis untuk mengetahui hipotesis alternatif diterima atau ditolak. Pada perhitungan yang dilakukan secara manual menggunakan rumus t-test didapat bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,808 > 2,447$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%). Jadi kesimpulan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok efektif terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang ditandai dengan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok *treatment* sesudah diberikan teknik *extinction* dalam layanan konseling kelompok.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok, nilai persentase rata-rata perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas di SMA Negeri 3 Banjarmasin sebesar 79,5% yang mana termasuk dalam kategori tinggi, lalu setelah diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok, nilai persentase rata-rata perilaku prokrastinasi akademik peserta didik

kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin mengalami penurunan yaitu menjadi 66,75% yang mana termasuk dalam kategori cukup / sedang dan berdasarkan hasil t-test, menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($3,808 > 2,447$ dengan probabilitas kesalahan 0.05 atau 5%) dengan hasil kesimpulan yaitu bahwa adanya perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok. Maka, teknik *extinction* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin.

DAFTAR RUJUKAN

- Aida, Siti Nur. 2014. *Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Self-Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii A MTs N Sleman Kota*, Skripsi, Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Anggraini, Latiffah Yunia. Muti'ah, Titik. 2012. *Prestasi Akademik Siswa Ditinjau Dari Prokrastinasi Dan Persepsi Anak Pada Pola Asuh Orang Tua Di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*, (Online), Jurnal SPIRITS, Volume 3, Nomor 1.
- Damri, dkk. 2014. *Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan* (Online), Jurnal Bimbingan Konseling.
- Erford, Bradley T (diterjemahkan oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto). 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fuad, M. Busyrol. 2007. *Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MTs Suryabuana Malang*, Skripsi, Malang : Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Komalasari, Gantina. Eka, Wahyuni. Karsih. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mumpuni, Yuna. 2017. *Upaya Meningkatkan Potensi Peserta Didik Dalam Mempelajari Bahasa Inggris Di Tingkat Sekolah Menengah Pertama Dengan Implementasi Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad*, (Online), Jurnal LOGIKA, Volume 21, Nomor 1.
- Ramadhan, Restu Pangersa. Winata, Hendri. 2016. *Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa*, (Online), Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Volume 1, Nomor, 1.
- Sari, Nina Permata. Sulistiyana. 2018. *Pengembangan Modul Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Instruction Untuk Menerapkan Nilai Waja Sampai Kaputing Pada Mahasiswa FKIP ULM (Penelitian)*, Cetakan. Banjarmasin : Universitas Lambung Mangkurat
- Sukardi, Dewa Ketut. 2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sundari, Ririn. 2017. *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, Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Ursia, Nela Regar, dkk. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Online), Jurnal Psikologi, Volume 17, Nomor 1.