

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian diartikan sebagai strategi mengatur latar atau setting penelitian agar peneliti memperoleh data yang tepat atau valid sesuai variabel dan tujuan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif karena data dalam penelitian berupa angka-angka yang akan diperhitungkan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan jenis *Pre-Eksperimental Designs* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*, dalam penelitian ini terdapat kegiatan pretest yang akan diberikan pada awal kegiatan penelitian untuk melihat seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik, kemudian diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* lalu setelah itu akan diadakan post-test untuk melihat tingkat perbedaan yang muncul sehingga bisa diketahui efektivitas perlakuan pada peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

Adapun penelitiannya menurut Sugiyono (2017:74) dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian *Pre-Eksperimental Designs (one group pretest-posttest design)*

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

- O₁ : Tes awal (*pretest*) pada pengukuran pertama prokrastinasi akademik sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation learning*.
- O₂ : Tes akhir (*posttest*) setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan *teknik self regulation learning*
- X : Perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self regulation learning*

Berdasarkan rancangan di atas, disusun tahap-tahap diantaranya :

1. Pelaksanaan yang pertama dilakukan dengan memberikan Tes awal (*pretest*) kelompok eksperimen, hal ini dilakukan untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik kelompok sebelum diberikannya treatment. Pelaksanaan Tes awal (*pretest*) dilakukan dengan memberikan angket.
2. Pemberian treatment dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning*.
3. Melaksanakan Tes akhir (*posttest*) untuk melihat apakah pelaksanaan layanan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Pelaksanaan Tes akhir (*posttest*) dilakukan dengan memberikan angket.

Berdasarkan desain rancangan di atas, pemberian treatment layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* dilakukan dengan cara menjalankan tahapan-tahapan yang ada dalam layanan bimbingan kelompok dan akan menggunakan teknik *self regulation learning* yang disesuaikan dengan keefektifan layanan dan jumlah sampel yang akan diberikan treatment.

B. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian merupakan serangkaian langkah sistematis yang dilakukan untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis informasi guna menjawab suatu pertanyaan penelitian.

1. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan pendekatan sistematis untuk memilih sebagian kecil populasi yang mewakili karakteristik yang ingin diuji atau dipahami. Populasi merupakan seberapa banyak wilayah generalisasi yang akan diambil, yang terdiri atas sampel yang memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Sugiyono (2017:80) populasi merujuk pada sekelompok objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian dan peneliti kemudian melakukan pengamatan atau studi terhadap populasi tersebut dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman dan menyimpulkan temuan-temuan penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang menjadi subjek penelitian

adalah peserta didik SMA Muhammadiyah 2 yang memiliki hasil tes prokrastinasi akademik tinggi, yang terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 2. Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
XI	10
TOTAL	10

Sumber : Guru BK SMA Muhammadiyah 2 Metro

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yakni metode pengambilan sampel dimana tidak ada peluang yang diberikan kepada setiap unsur atau anggota. Sebagaimana menurut Sugiyono (2017:84) menyatakan bahwa teknik *nonprobability* merupakan pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang sama bagi setiap unsur atau anggota untuk dipilih menjadi sampel. Teknik ini terdiri dari beberapa teknik sampel, yang salah satunya akan digunakan peneliti yakni teknik *total sampling* atau *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2017:85) menyatakan bahwa *total sampling* atau juga dikenal dengan sensus, adalah metode pengambilan sampel di mana semua individu dalam populasi yang akan diteliti memiliki ukuran yang relative kecil, tidak lebih dari 30 orang. Dalam total sampling tidak ada orang yang dikecualikan, sehingga semua anggota populasi diikutsertakan dalam penelitian sebagai sampel. Berdasarkan uraian tersebut, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 orang peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro yang memperoleh skor tinggi mengenai tingkat prokrastinasi akademik.

2. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Berikut ini tahapan - tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* :

Tabel 3. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan	Pelaksanaan
Tahap awal (<i>Pretest</i>)	Pemberian tes awal kepada peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian, hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diadakannya <i>treatment</i> .
<i>Treatment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Treatment</i> yang akan dilakukan berupa pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>self regulation learning</i>. 2. Guru BK akan memimpin jalannya layanan yang berlangsung. 3. Layanan bimbingan kelompok akan menjadi wadah dalam pengenalan dan pemahaman masalah dan alternatif penyelesaian masalah. 4. Layanan diberikan untuk membuat peserta didik mengenal dan memahami prokrastinasi akademik serta teknik <i>self regulation learning</i> yang digunakan sebagai alternatif untuk menyelesaikan masalah.
Tahap akhir (<i>Posttest</i>)	Pemberian tes akhir akan dilakukan setelah pelaksanaan <i>treatment</i> selesai dilakukan, untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Tabel 4. Rincian Tahapan Pelaksanaan *Treatment*

Pertemuan 1	<p>A. Tahap Awal (Pembentukan dan Peralihan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembuka dengan salam dan berdoa. 2. Membina hubungan dengan peserta didik. 3. Penyampaian tujuan layanan. 4. Penjelasan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab. 5. Melakukan kontrak pelaksanaan layanan supaya dapat berjalan sesuai tujuan. 6. Menjelaskan kegiatan untuk tahapan selanjutnya. 7. Menanyakan kesiapan peserta untuk ketahap selanjutnya. <p>B. Tahap Inti (Tahap Kegiatan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta untuk membahas topik masalah yakni prokrastinasi akademik dan dampak negatif bagi hasil belajar. 2. Mengajak peserta untuk berbagi pengalaman dan pemahaman mereka tentang prokrastinasi akademik. 3. Selanjutnya guru bk memberikan penjelasan mengenai konsep teknik <i>self regulation learning</i> yang akan digunakan sebagai alternatif (Guru BK menjelaskan komponen teknik seperti pengaturan waktu, tujuan yang jelas, pengaturan tugas, motivasi dan pemantauan terhadap diri). 4. Guru bk mengajak peserta didik untuk mengilustrasikan cara-cara implementasi teknik dalam konteks akademik. 5. Guru bk mengajak peserta didik untuk menetapkan tujuan strategi akademik yang spesifik, dan dapat dicapai. <p>C. Tahap pengakhiran (Penutup)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bk mengajak peserta menyimpulkan (manfaat yang telah didapatkan). 2. Pemberian penguatan, dan rencana tindak lanjut. 3. Pengakhiran dengan doa dan salam.
-------------	--

Pertemuan 2

A. Tahap Awal (Pembentukan dan Peralihan)

1. Pembuka dengan salam dan berdoa.
2. Membina hubungan dengan peserta didik.
3. Penyampaian tujuan layanan.
4. Penjelasan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab.
5. Melakukan kontrak pelaksanaan layanan supaya dapat berjalan sesuai tujuan.
6. Menjelaskan kegiatan untuk tahapan selanjutnya.
7. Menanyakan kesiapan peserta untuk ketahap selanjutnya.

B. Tahap Inti (Tahap Kegiatan)

1. Evaluasi kemajuan peserta didik :
 - a. Menyakan perkembangan mereka sejak pertemuan pertama.
 - b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman dan hasil dari perapan teknik *self regulation learning*.
2. Mengidentifikasi hambatan dan tantangan :
 - a. Mengajak peserta mendiskusikan perihal hambatan-hambatan yang dialami dalam penerapan teknik.
 - b. Memberikan ruang berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama untuk mengatasi hambatan.
3. Memberikan penguatan dan motivasi :
 - a. Mengajak dan memberikan penguatan kepada peserta didik untuk berkomitmen dalam menerapkan teknik *self regulation learning*.
 - b. Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari mengurasi prokrastinasi dan mencapai tujuan akademik mereka.

C. Tahap pengakhiran (Penutup)

1. Guru bk mengajak peserta menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan (manfaat yang telah didapatkan).
2. Guru bk mengajak peserta untuk merumuskan rencana tindak lanjut berdasarkan pembelajaran dan pengalaman.
3. Memberikan apresiasi kepada peserta atas partisipasi dan komitmen dalam mengatasi prokrastinasi akademik.
4. Pengakhiran dengan doa dan salam.

Berdasarkan tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* di atas, dijelaskan mengenai berbagai tahapan yang akan dilalui dalam proses pemberian *treatment*. berikut rancangan pelaksanaan *treatment action plan* disertai dengan materi yang akan diberikan dalam masing-masing pertemuan dalam tabel berikut :

Tabel 5. Action Plan Pelaksanaan Layanan

NO	BIDANG LAYANAN	TUJUAN LAYANAN	KOMPONEN PROGRAM	STRATEGI LAYANAN	METODE	MATERI
1	Belajar	Peserta didik/konseli memiliki pemahaman dan kesadaran tentang prokrastinasi akademik serta mengenalkan teknik <i>self regulation learning</i>	Dasar	Bimbingan Kelompok	Diskusi	<p>1. Prokrastinasi Akademik dengan indikator :</p> <p>a. Kebiasaan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan.</p> <p>b. Keterlambatan pengerjaan.</p> <p>c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja.</p> <p>d. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan</p> <hr/> <p>2. <i>Self regulation learning</i> dengan indikator :</p> <p>a. Kognitif</p> <p>b. Motivasional</p> <p>c. Behavior</p>
2	Belajar	Peserta didik mampu menghindari kecenderungan sikap prokrastinasi akademik dengan mengadopsi teknik <i>self regulation learning</i>	Dasar	Bimbingan Kelompok	Diskusi	<p>Adaptasi teknik <i>Self regulation learning</i> dengan indikator :</p> <p>a. Kognitif</p> <p>b. Motivasional</p> <p>c. Behavior</p>

Berdasarkan rencana pelaksanaan action plan layanan di atas, dapat ditarik kesimpulan mengenai pelaksanaannya. Pertama layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan memberikan pemahaman dan kesadaran kepada peserta didik mengenai prokratinasi akademik yang dirasakan mereka. Setelah itu, mengenalkan teknik *self regulation learning* secara mendalam kepada peserta dan mengajak untuk mulai mengadopsi teknik *self regulation learning* (pengajaran dan latihan) dengan indikator kognitif, motivasional, dan behavior yang dirasa dapat mengurangi prokrastinasi akademiknya. Pada pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok yang kedua akan dilihat apakah pelaksanaan sebelumnya dapat benar diadopsi peserta didik dan mengalami perubahan penurunan tingkat prokrastinasi akademik (diskusi keberhasilan teknik).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan konsep yang digunakan untuk mengukur atau memudahkan peneliti untuk menentukan variabel yang akan diteliti sehingga dapat diputuskan alat pengambilan data yang cocok. Adapun definisi operasional verbal dalam penelitian ini adalah :

1. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Regulation Learning*

Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning* merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk pengaturan diri supaya dengan menjadikan diri lebih mandiri dalam tindakan serta motivasinya dalam belajar layanan yang akan diberikan dalam bentuk dinamika kelompok yang memungkinkan peserta didik dapat dengan bebas menyampaikan pendapatnya. Layanan bimbingan kelompok ditandai dengan tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

Definisi operasional variabel layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation* adalah suatu bentuk layanan kelompok yang akan diberikan kepada peserta didik untuk meregulasi dalam kegiatan belajarnya yang ditandai dengan beberapa aspek teknik *self regulation* mencakup kognitif, motivasional, dan behavior. Diikuti dengan ciri-ciri sebagai upaya antara lain :

- a. Kognitif : Peserta didik dapat mengadaptasi dan mengubah kognisinya misalnya dengan menetapkan tujuan belajar.

- b. Motivasional : Peserta didik dapat memulai, mengatur dan meningkatkan motivasinya.
- c. Behavior : Peserta didik dapat mengontrol perilaku dengan memanfaatkan teknik untuk meningkatkan kualitas belajarnya.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan yang dilakukan untuk menghambat tugas akademik yang seharusnya dilaksanakan. Namun justru mengalihkan pada aktivitas lain yang tidak bermanfaat. Pelaku prokrastinasi lebih suka menunda tugasnya besok dari pada dilakukan dan diselesaikan hari ini. Prokrastinasi akademik meliputi perilaku sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Keterlambatan pengerjaan
- c. Kesenjangan waktu rencana dan kinerja actual
- d. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan indikator di atas, peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh Ferrari J.R dkk untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis yang diperlukan peneliti dalam mengumpulkan informasi terkait penelitian yang akan dilakukannya. Oleh karena itu, dengan metode pengumpulan data yang tepat maka peneliti akan mendapatkan data yang sesuai standar yang ditetapkan. Dalam penelitian ini, ,peneliti menggunakan angket tertutup dimana angket akan disajikan dalam bentuk jawaban yang tinggal memberikan tanda centang atau ceklis (√).

Penentuan setiap item pernyataan dapat disesuaikan dengan aspek yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala linkert yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi untuk mengukur fenomena sosial. Skala penelitian kecendrungan sikap prokrastinasi akademiknya menggunakan rentang skor 1-5 dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 6. Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	(STS)	(TS)	(RR)	(ST)	(SS)
<i>Favorable</i> (Pertanyaan positif)	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i> (Pertanyaan negative)	5	4	3	2	1

Keterangan :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

RG : Ragu-Ragu

ST : Setuju

SS : Sangat Setuju

E. Instrument Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat yang dipergunakan peneliti untuk melakukan pengukuran pada variabel penelitian. Pada penelitian ini, instrument yang akan digunakan adalah non-tes yakni dengan penggunaan aspek prokrastinasi akademik oleh Ferrari J.R dkk.

Ferrari Jr. adalah seorang psikolog dan peneliti terkenal dalam bidang prokrastinasi akademik. Dia telah melakukan penelitian yang penting untuk memahami dan mempelajari fenomena ini dalam konteks akademik. Salah satu karya penting Joseph Ferrari adalah bukunya yang berjudul "Procrastination and task avoidance theory, research, and treatment" yang diterbitkan pada tahun 1995. Buku ini menjelaskan pentingnya pengukuran yang tepat dalam penelitian prokrastinasi akademik.

Skala yang dimodifikasi dari aspek prokrastinasi akademik ini diharapkan dapat mengukur frekuensi kecenderungan kognitif dan perilaku siswa dengan menilai seberapa sering mereka menunda-nunda tugas, alasan di balik penundaan, dan dampaknya. Skala ini dapat digunakan pada berbagai kelompok usia, seperti siswa sekolah menengah dan mahasiswa. Dalam penggunaannya, skala prokrastinasi akademik Ferrari Jr. memiliki variasi yang dapat disesuaikan dengan memodifikasi aspek yang telah dijelaskan olehnya.

1. Jenis Instrument

Dalam penelitian ini, jenis instrument yang digunakan adalah non-tes berupa angket prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh Ferrari J.R dkk guna mengungkap kecendrungan prokrastinasi akademik. Aspek angket di antaranya:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b. Keterlambatan pengerjaan
- c. Kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual
- d. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

2. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel 7. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Definisi Operasional Variabel	Aspek	Sub Aspek	F (+)	UF(-)	Σ
Prokrastinasi Akademik (Kecenderungan penundaan tugas akademik)	1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	a. Penundaan untuk memulai tugas	1, 2, 3,	4	8
		b. Penundaan untuk menyelesaikan tugas	5, 6, 7,	8	
	2. Keterlambatan pengerjaan	a. Terlambat dalam penyelesaian tugas	9, 10, 11, 12		8
		b. Berapa banyak tugas yang diselesaikan setelah waktu tertentu	13, 15,	14, 16	
	3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	a. Seberapa sering individu membuat rencana	17, 18, 19, 20	21	10
		b. Tingkat kesesuaian antara rencana dan aksi yang dilakukan	23, 25	22, 24, 26	
	4. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan	a. Frekuensi melakukan kegiatan yang menyenangkan saat mengerjakan tugas	27, 28, 29, 31,	30	10
		b. Tingkat prioritas yang diberikan pada kegiatan menyenangkan saat mengerjakan tugas	32, 33, 35, 36	34	
Jumlah			26	10	36

3. Penentuan Skoring

Penetapan skoring merupakan proses mengubah data mentah menjadi nilai atau skor yang memiliki interpretasi dan signifikansi statistik.

Tabel 8. Penetapan Skoring Angket Penelitian

No	Alternatif	Skor setiap butir item	
		+	-
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5
2	Tidak Setuju (TS)	2	4
3	Ragu-Ragu (RG)	3	3
4	Setuju (ST)	4	2
5	Sangat Setuju (SS)	5	1

Sumber : Diperoleh dari penyusunan skala

Adapun panduan penetapan penilaian dan skoring berdasarkan klasifikasi sebagai berikut :

- 1) Skor pernyataan positif kebalikan dari pernyataan negatif
- 2) Jumlah pilihan = 5
- 3) Jumlah pernyataan = 36
- 4) Skor terendah = 1 dan Skor tertinggi = 5
- 5) Skor tertinggi ideal = Jumlah pernyataan aspek penilaian x jumlah pilihan (Item).
= 5 x 36 = 180
- 6) Skor akhir = (Jumlah skor yang didapat : jumlah skor tertinggi ideal) x Jumlah kelas interval.
- 7) Jumlah interval = Skala hasil penelitian. Hasil penelitian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval.
- 8) Dalam penentuan jarak interval (Ji) menggunakan rumus :

$$Ji = (t-r)/JK$$

Keterangan :

Penggunaan rumus menurut Widoyo (2014:144) untuk menentukan skala linkert diperlukan rumus sebagai upaya menemukan interval.

- t : Skor tertinggi ideal dalam skala
 r : Skor terendah ideal dalam skala
 Jk : Jumlah kelas interval.

Sehingga interval kreteria yang ditemukan tersebut ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- 1). Skor tertinggi : $5 \times 36 = 180$
- 2). Skor terendah : $1 \times 30 = 36$
- 3). Rentang : $180 - 36 = 144$
- 4). Jarak Interval : $144 : 5 = 29$

Berdasarkan kreteria di atas, maka dapat dilihat kreteria prokrastinasi akademik pada gambar dibawah ini :

Tabel 9. Kreteria Kecendrungan Prokrastinasi Akademik

Interval	Kreteria
153-180	Sangat tinggi
124-152	Tinggi
95-123	Sedang
66-94	Rendah
36-65	Sangat rendah

Sumber : Penyusunan data

Berdasarkan data di atas, persentase kategori prokrastinasi akademik pesera didik didapatkan perhitungan persentase interval menggunakan *Microsoft excel* sebagai berikut :

Tabel 10. Persentase Kreteria Kecendrungan Prokrastina Akademik

% Interval	Kreteria
>100%	Sangat tinggi
69-84%	Tinggi
53-68%	Sedang
37-52%	Rendah
$\leq 36\%$	Sangat rendah

Sumber : Penyusunan data

4. Uji Kelayakan Instrument

Pengujian validitas dan reabilitas suatu instrument sangatlah dibutuhkan dan penting bagi sebuah penelitian, Uji instrument yang digunakan adalah uji kelayakan angket skala prokrastinasi, uji validitas dan uji reabilitas instrument.

a. Uji Kelayakan Angket Skala Prokrastinasi

Kelayakan suatu instrument perlulah dipertimbangkan supaya dapat diketahui data yang diperoleh merupakan data yang valid atau tidak. Oleh karena

itu pengujian kelayakan suatu angket sangatlah penting. Menurut Sugiyono (2014:) menyatakan bahwa :

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang berisi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab, teknik ini efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur. Serta angket ini berupa pertanyaan atau pernyataan terbuka dan tertutup dan dapat diberikan secara langsung ataupun menggunakan internet.

Sedangkan menurut Kasmadi (2013:70) menyatakan bahwa :

Angket merupakan daftar pertanyaan dan pernyataan tertulis yang membutuhkan tanggapan yang baik sikap kesesuaian maupun tidak kesesuaian pada sikap testi. Serta pernyataan-pernyataan telah disesuaikan dengan indikator yang telah ditentukan.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa angket merupakan teknik pengumpulan data yang berisi pernyataan ataupun pertanyaan yang berisikan indikator yang telah dibuat oleh penulis dengan maksud untuk diisi oleh responden, yang akan di kelayakannya. Apabila layak maka angket dapat digunakan untuk penelitian, apabila tidak maka angket perlu dikembangkan dan kemudian diperlukan penimbangan kembali oleh para ahli.

b. Uji Validitas Instrument

Instrument dapat digunakan apabila setiap butir item dalam instrument itu valid atau tidak. Menurut Arikunto (2016:145) menyatakan bahwa "Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalitan atau kesahihan instrument". Dalam penelitian ini, ujicoba dilakukan dengan menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 16.4. untuk mendapatkan item valid dan reliable. Pada tahap ini, peneliti menyebarkan angket ujicoba kepada 30 peserta didik di SMA Muhammadiyah 2 Metro untuk kelayakan angket.

Menurut Azwar (2015:92-98) apabila item memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar dari 0.300 dan jumlahnya melebihi jumlah item yang direncanakan, maka peneliti dapat memilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya apabila item belum memenuhi jumlah yang diinginkan dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0.250.

Pada proses uji validasi ini, terdapat 60 item yang dirasa terlalu banyak mengingat kejenuhan peserta didik dalam mengisi angket. Oleh karena itu,

diputuskan untuk meningkatkan daya diskriminasi menjadi 0.400. karena melihat semakin tinggi kreteria maka semakin baik.

Tabel 11. Hasil uji validasi angket prokrastinasi akademik

No	Item	R Hitung (Item Rest-Coreollation)	R Tabel	Keterangan
1	V1	0.708	0.400	Valid
2	V2	0.728	0.400	Valid
3	V3	0.392	0.400	Tidak Valid
4	V4	0.713	0.400	Valid
5	V5	0.166	0.400	Tidak Valid
6	V6	0.322	0.400	Tidak Valid
7	V7	0.020	0.400	Tidak Valid
8	V8	0.584	0.400	Valid
9	V9	0.484	0.400	Valid
10	V10	-0.086	0.400	Tidak Valid
11	V11	0.706	0.400	Valid
12	V12	0.552	0.400	Valid
13	V13	0.055	0.400	Tidak Valid
14	V14	0.151	0.400	Tidak Valid
15	V15	0.583	0.400	Valid
16	V16	0.393	0.400	Tidak Valid
17	V17	0.394	0.400	Tidak Valid
18	V18	0.406	0.400	Valid
19	V19	0.255	0.400	Tidak Valid
20	V20	0.503	0.400	Valid
21	V21	0.300	0.400	Tidak Valid
22	V22	0.351	0.400	Tidak Valid
23	V23	0.121	0.400	Tidak Valid
24	V24	0.468	0.400	Valid
25	V25	0.213	0.400	Tidak Valid
26	V26	0.229	0.400	Tidak Valid
27	V27	0.436	0.400	Valid
28	V28	0.760	0.400	Valid
29	V29	0.509	0.400	Valid
30	V30	0.481	0.400	Valid
31	V31	0.551	0.400	Valid
32	V32	0.509	0.400	Valid
33	V33	0.622	0.400	Valid
34	V34	0.533	0.400	Valid
35	V35	0.335	0.400	Tidak Valid
36	V36	0.420	0.400	Valid
37	V37	0.158	0.400	Tidak Valid

No	Item	R Hitung (Item Rest-Corellation)	R Tabel	Keterangan
38	V38	0.531	0.400	Valid
39	V39	0.347	0.400	Tidak Valid
40	V40	0.394	0.400	Tidak Valid
41	V41	0.435	0.400	Valid
42	V42	0.546	0.400	Valid
43	V43	0.556	0.400	Valid
44	V44	0.530	0.400	Valid
45	V45	0.478	0.400	Valid
46	V46	0.244	0.400	Tidak Valid
47	V47	0.399	0.400	Tidak Valid
48	V48	0.542	0.400	Valid
49	V49	0.306	0.400	Tidak Valid
50	V50	0.338	0.400	Tidak Valid
51	V51	0.610	0.400	Valid
52	V52	0.535	0.400	Valid
53	V53	0.410	0.400	Valid
54	V54	0.457	0.400	Valid
55	V55	0.673	0.400	Valid
56	V56	0.786	0.400	Valid
57	V57	0.509	0.400	Valid
58	V58	0.467	0.400	Valid
59	V59	0.176	0.400	Tidak Valid
60	V60	0.421	0.400	Valid

Sumber : *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 16.4.

Berdasarkan hasil validasi data menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 16.4. didapatkan dari 60 item pernyataan terdapat 36 pernyataan yang dinyatakan valid karena nilai R Hitung > R Tabel. Atau >0.400.

c. Uji Reliabilitas Instrument

Setelah melaksanakan uji validitas, maka selanjutnya adalah uji reabilitas yang bisa dilakukan setelah data sudah valid, reabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data. Menurut Arikunto (2016:148) menyatakan bahwa "angket dinyatakan reliabel apabila dapat dipercaya, konsisten, dan bila digunakan untuk mengukur subjek yang sama hasilnya tidak jauh beda". Pada penelitian ini, pengukuran uji reliabel menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 16.4.

Tinggi rendahnya reliabilitas secara empiric ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas dengan nilai rxx mendekati angka 1.

Secara umum kesepakatan reliabilitas dianggap sudah cukup memuaskan apabila nilai $r_{xx} > 0.700$.

Berikut hasil uji reliabilitas *cronbach alpha* pada instrument prokrastinasi akademik yang telah diperoleh dari data yang dipakai :

Tabel 12. Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's α	N of Items
0.933	60

Pada validasi item valid berjumlah 36 sehingga 24 item no (3, 5, 6, 7, 10, 13,14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 35, 37, 39, 40, 46, 47, 49, 50, 59) dibuang, maka hasil reliabilitas menjadi naik :

Tabel 13. Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik Valid Items

Reliability Statistics	
Cronbach's α	N of Items
0.943	36

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.943 pada 36 item pernyataan dengan 30 responden artinya nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari (>0.700) sehingga dapat disimpulkan bahwa angket prokrastinasi akademik bersifat reliabel untuk digunakan.

F. Teknik Analisis Data

Data yang penulis dapatkan melalui berbagai pengumpulan data, data tersebut maka memerlukan pengolahan, pengabsahan, dan penganalisisan agar nampak manfaatnya. Menurut Sugiyono (2017:147) kegiatan analisis data berupa rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis. Sedangkan menurut Febrinata (2014:58) menyatakan bahwa : “Analisis data merupakan bagian yang penting dalam metode penelitian ilmiah, karena hasil data yang telah dianalisis dan diolah tersebut dapat memberi arti yang berguna bagi pemecahan masalah penelitian”.

Sesuai dengan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik analisis data merupakan bagian yang penting dalam penelitian karena pada bagian ini peneliti akan mengolah dan melakukan perhitungan untuk menguji

data yang telah didapatkan sehingga hasil yang didapat bisa menjadi dasar untuk menjawab rumusan masalah.

Penelitian ini menyajikan rancangan dengan desain pre-eksperiment dengan teknik *one group pretest-posttest design*. Adapun tahapan yang akan dilakukan sebagai berikut :

- a. Pemberian pretest berupa angket sebelum diberikannya *treatment* yang kemudian hasil pretest digunakan untuk menentukan sampel.
- b. Pelaksanaan *treatment* kepada sampel yang diperoleh dari hasil pretest dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning*.
- c. Pemberian posttest berupa angket untuk melihat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment*

Setelah melaksanakan ketiga tahapan di atas, maka data pretest dan posttest akan dianalisis untuk dilakukan perbandingan tingkat prokrastinasi akademik. Tahapan analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini antara lain :

- a. Uji Normalitas

Pada tahap uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak terdistribusi secara normal. Pengujian dilakukan dengan teknik *shapiro wilk* dengan bantuan *software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) v.14.4*.

- b. Uji Hipotesis

Pada tahap ini, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima (H_0) atau hipotesis ditolak (H_a). Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk mempermudah perhitungan data analisis hasil pretest dan posttest yakni *software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) v.14.4* dengan teknik *paired sample t test*. Uji t ini bertujuan menganalisis efektivitas perlakuan (*treatment*) dalam mengubah perilaku dengan cara membandingkan keadaan sebelum dan sesudah.