

## Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Di Tsanawiyah Al-Wasliyah Pancur Batu

**Annisa Syahfitri<sup>1</sup>, Ika Sandra Dewi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Muslim Nusantara AL-Washliyah

**Corresponding Author :** [annisasyahfitri6@gmail.com](mailto:annisasyahfitri6@gmail.com)

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada perilaku prokrastinasi pada siswa di Tsanawiyah Alwasliyah Pancur Batu. Penelitian ini akan melakukan pengambilan sekitar 10 (Sepuluh) anak yang memiliki perilaku Prokrastinasi yang tinggi kemudian diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan siswa yang memiliki skor perilaku prokrastinasi yang paling tinggi. Pengumpulan data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala perilaku prokrastinasi. Validitas instrument menggunakan rumus Product Moment dengan 39 dari 40 item dinyatakan valid. Reabilitas menggunakan rumus Alfa Cronbach dengan skor 0,956. Analisis data menggunakan rumus T-test. Hasil penelitian menunjukkan beberapa kesimpulan yakni: (1) Adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik diskusi dengan Prokrastinasi. Skor  $t$  (hitung) = 15,018 kemudian dibandingkan dengan  $t$  (table) = 2,10092204. Dengan demikian  $15,018 > 2,10092204$  dinyatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat signifikan mengurangi prokrastinasi pada siswa Tsanawiyah Al-Wasliyah Pancur Batu.

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received

26 Juni 2022

Revised

03 Juli 2022

Accepted

10 Juli 2022

### Kata Kunci

*Bimbingan, Kelompok, Prokrastinasi*

## PENDAHULUAN

Pada masa ini remaja memiliki kecenderungan untuk tumbuh berkembang guna mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada di dalam diri mereka. Dalam proses pencarian identitas diri atau keutuhan diri tersebut, pada umumnya para remaja mengalami masalah. Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit remaja yang mengalami masalah-masalah akademik.

Jika seseorang, dalam hal ini pelajar SMP/Tsanawiyah mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron dan Risnawita, 2012).

Penelitian Hotzhon (dalam Nurdiani, 2008) memaparkan bahwa masalah yang sering timbul dialami remaja adalah penyesuaian diri terhadap tugas-tugas baik yang dikerjakan di sekolah maupun di rumah. Mereka menganggap bahwa tugas-tugas tersebut dapat dikerjakan dengan cara melihat hasil pekerjaan temannya atau pun dengan cara mengerjakan di lain waktu.

Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di Tsanawiyah Alwasliyah Pancur Batu terdapat keluhan dari guru-guru yang menyatakan terdapat peserta didik yang melakukan perilaku prokrastinasi, terbukti ada Siswa menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan siswa mengerjakan PR disaat jam pelajaran sedang berlangsung tidak mengumpulkan tugas yang diberikan secara tepat waktu dan ketika guru Bahasa Indonesia memeriksa buku catatan ada yang ketahuan tidak membuat catatan. Karena seringnya siswa melakukan prokrastinasi, guru memberikan hukuman kepada siswa-siswi yang ketahuan tidak mengerjakan tugas rumah dengan menyuruh mengerjakan tugas di luar kelas, memberikan teguran untuk siswa yang mengerjakan tugas saat pelajaran berlangsung, dan memarahi dan memberi hukuman pada siswa yang pergi ke kantin atau toilet selama pelajaran berlangsung. Berdasarkan fakta-fakta yang telah dikemukakan oleh guru BK di SMP Alwasliyah di atas, mengindikasikan bahwa siswa kelas VIII melakukan perilaku prokrastinasi, dan perlu mendapatkan penanganan karena bisa berdampak pada prestasi belajar siswa.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang terintegrasi dan tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah.

Menurut Hartinah (2009), bimbingan kelompok merupakan kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang memiliki permasalahan yang sama. Pengertian diatas menekankan pada layanan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan penyusunan rencana dalam mengambil keputusan.

Diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan salah satu upaya peneliti untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik

melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok ini adalah upaya yang diberikan peneliti kepada para anggota kelompok yang memiliki masalah penundaan tugas, dimana pada setiap pertemuan bimbingan kelompok tersebut membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen yaitu bentuk penelitian yang memberikan perlakuan terhadap sekelompok siswa dan perlakuan tersebut adalah dalam Bimbingan Kelompok. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

$$O_1 \times O_2$$

Didalam desain ini penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Penelitian yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, setelah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*.

### Populasi

Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII dan IX Tsanawiyah Al-wasliyah Pancur Batu. Adapun jumlah siswanya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1.	VII	25 Siswa
2.	VIII	24 Siswa
3	IX	30 Siswa
JUMLAH		79 Siswa

### Sampel

Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2019:133) menyatakan bahwa purposive sampel adalah teknik penelitian dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang disesuaikan dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun ciri yang diterapkan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan memilih tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa.

Jumlah siswa yang akan diambil sebagai sampel adalah 10 orang dengan mengacu pada pendapat Prayitno (2017:136) pembentukan kelompok pada bimbingan kelompok terdiri dari 8-10 peserta. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Siswa-siswa yang tingkat prokrastinasinya tinggi yang diharapkan ketika siswa

diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi prokrastinasi pada siswa akan berkurang.

### Desain/ prosedur penelitian

Didalam desain ini penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Penelitian yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, setelah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*.

1. *Pre-test*
2. *Treatment/ Perlakuan*
3. *Post-test*

### Variabel

Bimbingan kelompok teknik diskusi meruapakan sebuah layanan yang terencana yang diberikan dalam format kelompok yang terdiri atas pimpinan dan anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui proses bertukar informasi dengan metode diskusi.

Perilaku prokrastinasi merupakan sebuah perilaku pada seseorang yang tidak menggunakan waktu dengan efisien hingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

### Indikator

Indikator dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek prokrastinasi yakni melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara rencana pengerjaan dengan tengat waktu yang diberikan serta memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

### Instrumen Teknik pengumpulan data

Instrument prokrastinasi disusun menggunakan teknik skala likert yang terdiri dari 4 pilihan skala yakni Sangat Setuju (SS), Sesuai (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun aspek prokrastinasi yakni melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara rencana pengerjaan dengan batas waktu yang diberikan serta memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

**Tabel 2.**  
**Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi menurut aspek-aspek**  
**Prokrastinasi Ferari (1995)**

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas	1, 16, 17, 32, 36	7, 9, 24, 34, 40	10
2	Kelambanan dalam	3, 10, 11, 20, 39	2, 8, 9, 25, 33	10

	mengerjakan tugas			
3	Ketidaksesuaian antara rencana pengerajan dengan tengat waktu yang diberikan	6, 12, 21, 29, 35	5, 14, 23, 27, 38	10
4	Memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	4, 13, 28, 30, 31	15, 18, 22, 26, 37	10
Jumlah item				40

## Teknik Analisis Data

### Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010:211) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Untuk mengukur prokrastinasi akademik pada siswa dapat dianalisa tingkat validitasnya dengan menggunakan rumus korelasi product moment, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(\{N\sum X^2\} - (\sum X^2))(\{N\sum Y^2\} - (\sum Y^2))}}$$

### Uji reliabilitas

Menurut Arikunto (2010:221) Reabilitas adalah sesuatu yang dapat dipercaya atau dapat digunakan. Konsep reliabilitas yaitu alat ukur untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan alat ukur diujikan tetap sama hasilnya. Menurut Arikunto (2010:239) bahwa untuk reliabilitas digunakan rumus Alpa

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

### Uji hipotesis

Untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Karena sampel yang diambil kurang dari  $> 30$  maka digunakan tes "t" untuk sampling yang berkolerasi yaitu

$$t = \frac{x - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

**HASIL****Deskripsi Hasil Penelitian**

Uji coba instrument dilakukan pada 30 orang siswa untuk mendapatkan data validitas dan reliabilitas instrument. Hasil validitas menggunakan rumus *Product Moment* dengan menggunakan bantuan aplikasi *MS. Excel*. Hasil data menunjukkan bahwa instrumen skala yang tidak dapat digunakan karena tidak valid adalah item soal nomor 1. Berdasarkan hal tersebut maka jumlah seluruh item soal yang valid adalah 39 item.

**Tabel 3.**  
**Validitas Instrument**

No. Item	Validitas	No. Item	Validitas
1	Tidak	21	Valid
2	Valid	22	Valid
3	Valid	23	Valid
4	Valid	24	Valid
5	Valid	25	Valid
6	Valid	26	Valid
7	Valid	27	Valid
8	Valid	28	Valid
9	Valid	29	Valid
10	Valid	30	Valid
11	Valid	31	Valid
12	Valid	32	Valid
13	Valid	33	Valid
14	Valid	34	Valid
15	Valid	35	Valid
16	Valid	36	Valid
17	Valid	37	Valid
18	Valid	38	Valid
19	Valid	39	Valid
20	Valid	40	Valid

Reliabilitas Insturmen menggunakan *Alfa Cronbach* dengan menggunakan bantuan *Ms. Excel*. Reliabilitas instrument menunjukkan angka sebesar 0,956 yang berarti instrument reliable untuk digunakan sebagai instrument pengumpulan data. Adapun kisi-kisi baru yang mengalami perubahan setelah dilakukan validitas dan reliabilitas adalah sebagai berikut;

**Tabel 4.**  
**Kisi-kisi Instrumen setelah Valid dan Reliabel**

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas	16, 17, 32,36	7, 9, 24, 34, 1	9
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 10, 11, 20, 39	2, 8, 9, 25, 33	10
3	Ketidaksesuaian antara rencana penggerjaan dengan tengat waktu yang diberikan	6, 12, 21, 29, 35	5, 14, 23, 27, 38	10
4	Memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	4, 13, 28, 30, 31	15, 18, 22, 26, 37	10
Jumlah item				39

Pada tahap pembentukan peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri kemudian peneliti memberikan penjelasan tentang azas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan dan kenormatifan akan membantu masing-masing anggota kelompok untuk mengarahkan peranan diri terhadap anggota lainnya dan pencapaian tujuan bersama dalam mengurangi prokrastinasi.

Tahap yang kedua dalam diskusi kelompok adalah tahap peralihan. Tahap-tahap transisi, yaitu masa setelah pembentukan dan sebelum masa kerja (kegiatan). Pada tahapan ini peneliti bersama pimpinan kelompok melakukan game kecil bernama "Bola Panas". Game ini diperuntukkan agar siswa bisa lebih santai sebelum masuk ke tahapan kegiatan dimana baik peneliti dan siswa akan melakukan diskusi mengenai prokrastinasi.

Tahap kegiatan merupakan pusat dari kegiatan dari bimbingan kelompok, dalam tahap kegiatan peneliti dan siswa membicarakan masalah tentang Prokrastinasi siswa. Guru memberikan materi mengenai "Prokrastinasi apakah itu"? Materi disampaikan pada siswa oleh guru agar siswa memiliki pemahaman yang utuh mengenai apalah itu prokrastinasi. Siswa kemudian diberikan kesempatan untuk bertanya kepada guru maupun saing tanya jawab pada siswa mengenai materi yang disampaikan. Siswa juga memberikan contoh-contoh kegiatan yang terjadi berkaitan dengan prokrastinasi dan sudah pernah dilakukan pada siswa baik secara sadar ataupun tidak.

Pada tahap terakhir yaitu tahap pengakhiran, peneliti memberikan kesimpulan dan penguatan kepada siswa. Untuk mengetahui hasil dan perubahan yang terjadi pada siswa adalah dengan membandingkan skor

perilaku prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Peneliti melakukan pengambilan data sample siswa dengan membagikan instrumen kepada 79 orang siswa. Dari data 79 orang tersebut peneliti kemudian melakukan kategorisasi data penelitian dengan mencari Mean, Nilai (Max), Nilai (Min) dan Standard Deviasi. Setelah didapatkan 4 data tersebut maka dilakukan kategorisasi data. Adapun data yang didapatkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.**  
**Data Mean, Nilai (Max), Nilai (Min) dan Standard Deviasi**

Mean	107
Nilai (Max),	141
Nilai (Min)	52
SD	17,3
Interval	29,7

**Tabel 6.**  
**Kategorisasi Data**

Kategorisasi	Interval Nilai
Rendah	52-81
Sedang	82-111
Tinggi	112-141

Data dari 79 siswa tersebut ditemukan kategorisasi terhadap data sebagai berikut; 30 orang masuk kategorisasi Tinggi, 42 orang masuk kategorisasi Sedang, dan 7 orang masuk kategorisasi Rendah. Peneliti kemudian mengambil 10 orang dengan nilai Tinggi untuk dijadikan Sampel Penelitian dengan memperhatikan kemerataan jumlah siswa berdasarkan kelas maka diambil 4 orang dari kelas 9 dan 3 siswa dari kelas 7 dan 8.

Setelah mendapatkan sampel penelitian, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok diskusi. Setelah memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi peneliti menyebarkan skala Prokrastinasi. Peneliti kemudian mendapatkan data baik Pretest dan Post test sebagai berikut:

**Tabel 7.**  
**Hasil Pre-test dan Post-test**

No	No. Responden	PRE-TEST	Kategori	POT-TEST	Kategori
1	10	138	Tinggi	73	Rendah
2	3	138	Tinggi	67	Rendah
3	4	124	Tinggi	50	Rendah
4	34	115	Tinggi	67	Rendah
5	39	119	Tinggi	78	Rendah
6	31	125	Tinggi	69	Rendah
7	60	138	Tinggi	70	Rendah
8	61	114	Tinggi	64	Rendah
9	68	130	Tinggi	52	Rendah
10	72	124	Tinggi	70	Rendah

Sebelum dilakukan uji T-test maka data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Adapun hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 8.**  
**Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	D	K	Keterangan
1	Pre-test	0,164	< 0,40925	Normal
2	Post-test	0,144	<0,40925	Normal

Data pada Pre-test dilihat  $0,164 < 0,40925$  yang berarti data berdistribusi Normal dan data Post-test dilihat  $0,144 < 0,40925$  yang berarti data juga berdistribusi Normal. Setelah data ditemukan berdistribusi normal maka, data dapat dilanjutkan dilakukan pengujian dengan menggunakan T-test.

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis dengan melihat seberapa besar Pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik Diskusi (X) terhadap Prokrastinasi (Y). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Ms. Excel. Adapun kriteria pengambilan keputusan dengan cara melakukan perhitungan uji signifikansi cara membandingkan nilai pre-test dan post-test. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari perhitungan dengan bantuan program Ms. Excel diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 9.  
Hasil Uji T-test

	Variable 1	Variable 2
Mean	126,5	66
Variance	85,3888889	76,88889
Observations	10	10
Pooled Variance	81,1388889	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	18	
t Stat	15,0184754	
P(T<=t) one-tail	6,3137E-12	
t Critical one-tail	1,73406361	
P(T<=t) two-tail	1,2627E-11	
t Critical two-tail	2,10092204	

Berdasarkan perhitungan uji T-test moment dengan menggunakan bantuan program *MS. Excel* diperoleh nilai signifikan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik diskusi dengan Prokrastinasi.  $t$  (hitung) = 15,018 kemudian dibandingkan dengan  $t$  (table) = 2,10092204. Dengan demikian  $15,018 > 2,10092204$ . Maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat mengurangi prokrastinasi pada siswa Tsanawiyah Al-Wasliyah Pancur Batu.

## Pembahasan

Berdasarkan perhitungan uji T-test moment dengan menggunakan bantuan program *MS. Excel* diperoleh nilai signifikan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik diskusi dengan Prokrastinasi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian oleh Ginting (2014) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi yang tinggi dengan pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi diperoleh nilai rata-rata pretest = 60,3 dan Standard Deviasi (SD) = 11,57 sedangkan nilai rata-rata post-test = 88,5 dan Standard Deviasi (SD) = 8,26 dengan demikian pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat meminimalisir prokrastinasi belajar.

Bimbingan kelompok merupakan proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar. Dalam hal ini fungsi bimbingan kelompok sebagai fungsi terapi, seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dan hangat,

saling pengertian, saling menerima dan mendukung. Dalam bimbingan kelompok klien adalah individu yang normal yang memiliki berbagai kepedulian dan kemampuan, serta persoalan yang dihadapi bukanlah gangguan kejiwaan yang tergolong sakit, hanya kekeliruan dalam penyesuaian diri. Siswa dalam bimbingan kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang tidak tepat (Hartinah, 2017).

Aprillia, Kurniawati, & Cahyanigrum (2017) dalam penelitian memilih menggunakan bimbingan kelompok untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada konseli. Bimbingan kelompok digunakan dalam membantu siswa untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya dan akan diselesaikan dengan cara diskusi kelompok. 6 orang siswa terdeteksi memiliki tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi.

Prokrastinasi akademik merupakan 5 perilaku yang tidak efektif dan efisien dalam memanfaatkan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu tindakan atau menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya, sehingga perilaku penundaan tersebut dapat menghambat kesuksesan akademik siswa.

Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi menggunakan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa layanan tersebut merupakan layanan yang dapat dijadikan sebagai salah satu treatmen untuk menurunkan prokrastinasi. Walaupun teknik yang digunakan berbeda-beda namun tetap saja layanan bimbingan kelompok secara umum merupakan layanan yang cocok digunakan ketika siswa sedang mengalami prokrastinasi. Beberapa teknik yang dapat juga digunakan untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa seperti dalam penelitian

Mujiyati (2015) yang menggunakan teknik *token economy* untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa, hal ini dikarenakan dalam penerapan intervensi terfokus pada tingkah laku yang ditujukan kepada individu. Selain itu teknik yang juga dapat digunakan adalah *role playing* dalam bimbingan kelompok dalam penelitian Riasnyah dkk (2018) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Role Playing* mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pada kelompok eksperimen diperoleh skor tertinggi sebesar 78 dan skor terendah 65. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar 71.80. Untuk kelompok kontrol diperoleh skor tertinggi sebesar 90 dan skor terendah 70. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar 80.40.

Aklima dkk (2020) menyatakan dalam penelitiannya ada 2 hal yakni; pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muara Batu dapat berkurang dari 80% perilaku prokrastinasi pada siklus I menjadi 35% prokrastinasi pada siklus II. Kedua, layanan bimbingan kelompok sangat efektif digunakan sebagai upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muara Batu karena dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan ini menyebabkan siswa berhasil mengurangi prokrastinasi yang ada pada dirinya. Hal ini dapat dilihat dari tingkat keefektifan layanan bimbingan kelompok pada siklus I yaitu sebanyak 35% menjadi 80% pada siklus II. Savitri (2020) menyatakan hasil pengujian hubungan pemberian layanan bimbingan kelompok berpendekatan experiential learning dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik diperoleh nilai nilai thitung sebesar 8,123 dan ttabel dengan derajat kebebasan (dk)  $35-1 = 34$ , dan pada taraf signifikan 5% didapat ttabel sebesar 2,032. Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel ( $8,123 > 2,032$ ), maka dapat diputuskan hipotesis ( $H_a$ ) diterima yang menyatakan adanya Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Berpendekatan Experiential Learning untuk menurunkan prokrastinasi akademik

## KESIMPULAN

Hasil data penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik diskusi dengan perilaku prokrastinasi.  $t$  (hitung)= 15,018 kemudian dibandingkan dengan  $t$  (table)= 2,10092204. Dengan demikian  $15,018 > 2,10092204$ . Maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa Tsanawiyah Al - Washliyah Pancur Batu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, T., Kurniawati, N., & Cahyanigrum, V. D. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Smk. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 16(2), 97-103.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Ghufron dan Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hartinah, S. (2017). Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: PT Rafika Aditama.

- Nurdiani, W. (2008). Efektifitas Konseling Berorientasi Perlaku untuk Menurunkan Intesitas Prokrastinasi. *Tesis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayitno dan Amti. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Amti. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riansyah, H., Satrianta, H., & Astriyaningsih, A. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 72-78.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukardi, D. K (2008). *Pengantar Pelaksana Program BK di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

---

**Copyright Holder :**  
© Name. (2022).

**First Publication Right :**  
© ALACRITY : Journal Of Education  
This article is under:



Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional