

## PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 9 MEDAN

Atika Fathur Rahmi

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: atikafr@gmail.com

### ABSTRACT

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu dalam menunda-nunda segala hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik mahasiswa secara sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak dapat dikontrol oleh individu dalam hal mengerjakan tugas-tugas sekolah maupun suatu pekerjaan sehingga mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan. Bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan proses pemberian bantuan kepada sejumlah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk meningkatkan segala potensi yang dimiliki sejumlah individu serta untuk memperoleh informasi baru yang akan dibahas melalui pemberian contoh perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik ini adalah siswa VII SMP Negeri 9 Medan yang berjumlah 7 orang yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi. Pelaksanaan layanan dilakukan dalam satu siklus layanan bimbingan kelompok. Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini maka dilakukan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik modeling yang diterapkan di kelas VII SMP Negeri 9 Tahun Ajaran 2022/2023 dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Layanan Bimbingan Kelompok

### ABSTRACT

*Academic procrastination is an individual's tendency to postpone everything related to students' academic activities intentionally and repeatedly. Procrastination can also be said to be behavior that cannot be controlled by an individual in terms of doing school assignments or work, resulting in delays in work. Group assistance guidance in this research is a process of providing it to a number of individuals by utilizing group dynamics to increase all the potential possessed by a number of individuals and to obtain new information which will be discussed through providing examples of behavior that is in accordance with applicable norms. The aim of this research is to find out The application of group guidance*

*services to reduce academic procrastination was for VII students of SMP Negeri 9 Medan, totaling 7 people who tended to have high levels of academic procrastination behavior. Service implementation is carried out in one group guidance service cycle. The research design in this study is planning, action, observation and reflection. To obtain data and information in this research, observations and interviews were carried out. The data analysis techniques used are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the results of the data analysis that has been described, it can be concluded that group guidance services through modeling techniques applied in class VII of SMP Negeri 9 for the 2022/2023 academic year can reduce student academic procrastination.*

*Keywords: Academic Procrastination, Group Guidance Services*

## PENDAHULUAN

Dalam lingkungan pendidikan, peserta didik merupakan subjek dan objek pendidikan yang memerlukan bimbingan dari orang lain untuk membantu mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya sertamembimbingnya menuju kedewasaan. Untuk itu peserta didik sebagai pihak yang diajar, dibina, dan dilatih untuk dipersiapkan menjadi manusia yang kokoh, harus menghindari perilaku prokrastinasi akademik karena dapat menghambat proses pembelajaran dan berdampak juga pada hasil belajar.

Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas yang terjadi di lingkungan akademik (Handayani & Abdullah, 2016; Hussain & Sultan, 2010). Prokrastinasi memiliki beberapa ciri-ciri tertentu. Menurut Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati (2016) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan ciri-ciri seperti: (1) kegagalan seseorang dalam menepati *deadline (perceived time)*, (2) tidak sesuainya antara keinginan dengan perilaku yang muncul, tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan walaupun ada keinginan yang kuat ingin mengerjakan tugas tersebut (*intention-action gap*), (3) adanya perasaan cemas (*emotional distress*), (4) prokrastinasi tidak ada kaitannya dengan kemampuan setiap individu tetapi lebih kepada keragu-raguan individu tersebut dengan kemampuan yang dimilikinya (*perceived ability*) (Risdiantoro & Hasanati, 2016).

Salah satu dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari prokrastinasi adalah menimbulkan perilaku tidak jujur dalam diri siswa, terutama di bidang akademik yang nantinya akan menuju kepada perilaku plagiarisme (Indah & Shofiah, 2012). Dampak negatif prokrastinasi akademik pada mahasiswa dibuktikan dengan menurunnya motivasi belajar, tidak teraturnya jadwal belajar, dan sering tidak hadir dalam perkuliahan, sehingga apabila hal tersebut terus dilakukan dan menjadi sebuah kebiasaan pada diri siswa, maka akan berdampak buruk terhadap siswa seperti penurunan prestasi akademik, terlambat dalam menyelesaikan studi dan pada akhirnya terancam dikeluarkan (S. W. R. I. Handayani & Abdullah, 2016). Selain itu, prokrastinasi akademik juga berdampak pada kerentanan psikologis individu (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014).

Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang dapat dipergunakan oleh guru BK yaitu bimbingan kelompok. Prayitno (2012) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu dan sosial. Melatih setiap individu dalam berkomunikasi yang baik, mampu menerima pendapat dan menghargai pendapat orang lain serta melatih kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat.

Sesuai dengan pengertian layanan bimbingan kelompok di atas maka layanan ini dapat dipergunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa karena setiap siswa bebas berinteraksi dan berekspresinya mengeluarkan pendapat masing-masing sehingga terjalin keakraban, memahami karakteristik teman dan menghargai antar sesama anggota kelompok,

saling menghargai pendapat dan tidak boleh menyalahi atau memojokkan satu sama lain. Solusi yang dilakukan adalah dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2016:69) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan guru BK berfungsi untuk memberi pemahaman kepada siswa tentang pengelolaan emosi yang baik bagi dirinya, kondisi dan keadaan lingkungan, perencanaan masa depan sehingga akan menimbulkan peningkatan kecerdasan emosional siswa. Layanan bimbingan kelompok dipilih karena semua individu bisa berperan lebih aktif sehingga terjadi dinamika kelompok karena memungkinkan terjadi pertukaran pemikiran, pengalaman, mendengar dan memahami pendapat teman.

Dengan diterapkannya layanan Bimbingan Kelompok ini diharapkan layanan yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik sehingga siswa dapat memprioritaskan tugas-tugas dengan tepat waktu dan mampu manajemen waktu dengan baik. Dari latar belakang yang telah diuraikan berdasarkan permasalahan dan keadaan maka masih perlu diteliti, dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Medan Tahun Ajaran 2022/2023

### **METODE**

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, Guru Bidang Studi, Wali kelas serta seluruh Siswa kelas VII. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan menggunakan teknik *purpose sampling* yang berjumlah 7 orang. Prosedur di dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Pada siklus pertama ada dua kali pertemuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dan siklus ke dua juga ada dua kali pertemuan sehingga dalam dua siklus ada dua kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik wawancara, teknik observasi dan teknik dokumentasi. Dalam penelitian kualitatif teknik analisis data yang di gunakan yaitu sebagai berikut: (1) Reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun tujuan dari penelitian Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Medan T.A 2021/2022. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta doa dan dukungan dari orang tua dan orang terkasih, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara, dan peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMP Negeri 9 Medan mendukung program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugasnya dan kewajibannya.

Peneliti tidak hanya melakukan observasi dan penerapan layanan bimbingan kelompok saja. Wawancara dengan siswa juga dilakukan guna memperdalam analisis dalam penelitian ini. Wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa terkait masalah prokrastinasi akademik siswa. Berikut rincian hasil wawancara pada setiap siswa.

Siswa pertama dengan inisial AW mengatakan bahwa : *"Saya awalnya memang tidak tahu apa yang saya lakukan ini termasuk mengurangi prokrastinasi akademik saya yang cenderung tinggi, sehingga saya tetap tidak mampu memberikan ide atau gagasan yang menarik dalam belajar dan suka bermain-main dalam belajar. Tetapi setelah mendapat bimbingan ini saya sadar tentang pentingnya mengerjakan semua tugas dari guru dengan tepat waktu dan mengurangi perilaku menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru"*. Jadi, siswa dengan inisial AW sudah mulai membuat jadwal belajar agar lebih kreatif dalam belajar setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok tentang mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam belajar.

Kemudian siswa dengan inisial JL mengatakan bahwa :*“Saya awalnya tidak begitu memperdulikan tugas-tugas yang diberikan oleh setiap guru. Namun sekarang sadar bahwa suka menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru tidak dapat menjadikan kita orang yang sukses ke depannya”*. Jadi, siswa dengan inisial JL sudah mulai melatih dan mengembangkan dirinya dan bahkan si JL mengerjakan dengan baik seluruh tugas yang diberikan dengan baik setelah mendapat layanan bimbingan kelompok tentang mengurangi prokrastinasi akademik.

Lalu siswa ketiga dengan inisial SW mengatakan bahwa : *“Saya senang bisa mengikuti layanan BKP ini karena dengan mengikuti layanan ini saya bisa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik saya dalam belajar yang masih tinggikan menjadi siswa yang disiplin dan mampu menciptakan ide dan gagasan baru dalam belajar. Namun, sekarang saya lebih semangat dan termotivasi untuk menciptakan suatu gagasan yang dapat membantu saya dapat belajar secara kreatif dan menyenangkan”*. Jadi siswa dengan inisial SW sudah mulai mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya dalam belajar dan sudah menjadi siswa yang disiplin setelah mengikuti layanan BKP dari peneliti.

Siswa pertama dengan inisial AS mengatakan bahwa : *“Saya awalnya memang tidak tahu apa yang saya lakukan ini termasuk mengurangi prokrastinasi akademik saya yang cenderung tinggi, sehingga saya tetap tidak mampu memberikan ide atau gagasan yang menarik dalam belajar dan suka bermain main dalam belajar. Tetapi setelah mendapat bimbingan ini saya sadar tentang pentingnya mengerjakan semua tugas dari guru dengan tepat waktu dan mengurangi perilaku menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru”*. Jadi, siswa dengan inisial AS sudah mulai membuat jadwal belajar agar lebih kreatif dalam belajar setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok tentang mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam belajar.

Kemudian siswa dengan inisial AL mengatakan bahwa :*“Saya awalnya tidak begitu memperdulikan tugas-tugas yang diberikan oleh setiap guru. Namun sekarang sadar bahwa suka menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru tidak dapat menjadikan kita orang yang sukses ke depannya”*. Jadi, siswa dengan inisial JL sudah mulai melatih dan mengembangkan dirinya dan bahkan si AL mengerjakan dengan baik seluruh tugas yang diberikan dengan baik setelah mendapat layanan bimbingan kelompok tentang mengurangi prokrastinasi akademik.

Lalu siswa ketiga dengan inisial IR mengatakan bahwa : *“Saya senang bisa mengikuti layanan BKP ini karena dengan mengikuti layanan ini saya bisa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik saya dalam belajar yang masih tinggikan menjadi siswa yang disiplin dan mampu menciptakan ide dan gagasan baru dalam belajar. Namun, sekarang saya lebih semangat dan termotivasi untuk menciptakan suatu gagasan yang dapat membantu saya dapat belajar secara kreatif dan menyenangkan”*. Jadi siswa dengan inisial IR sudah mulai mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya dalam belajar dan sudah menjadi siswa yang disiplin setelah mengikuti layanan BKP dari peneliti.

Siswa pertama dengan inisial RS mengatakan bahwa : *“Saya awalnya memang tidak tahu apa yang saya lakukan ini termasuk mengurangi prokrastinasi akademik saya yang cenderung tinggi, sehingga saya tetap tidak mampu memberikan ide atau gagasan yang menarik dalam belajar dan suka bermain main dalam belajar. Tetapi setelah mendapat bimbingan ini saya sadar tentang pentingnya mengerjakan semua tugas dari guru dengan tepat waktu dan mengurangi perilaku menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru”*. Jadi, siswa dengan inisial RS sudah mulai membuat jadwal belajar agar lebih kreatif dalam belajar setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok tentang mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil laporan dan pembahasan pada bab sebelumnya, pada bab ini peneliti akan menyimpulkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Medan Tahun Ajaran 2022/2023 berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi juga wawancara dapat dikatakan

bahwa Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa efektif mengurangi perilaku siswa yang sukamenunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sebelum diterapkan layanan bimbingan kelompok siswa tidak memahami dampak dari menunda tugas dan cenderung melalaikan tugas yang diberikan oleh guru karena dianggap itu hal biasa sehingga mengakibatkan siswa sering mengalami masalah dalam belajar, tidak mengerti dengan materi yang diajarkan oleh guru dan cenderung mendapatkan hasil belajar yang rendah. Kemudian, dengan tidak bisanya siswa mengendalikan diri saat belajar di kelas membuatnya tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Sulitnya untuk aktif saat merespon pembelajaran juga mengakibatkan siswa tidak memahami setiap materi yang diajarkan oleh guru di kelas dan cenderung pasif saat belajar. Namun pada pelaksanaan layanan yang pertama, siswa menunjukkan perubahan dari perilakunya. Siswa mulai mau untuk bertanya kepada guru mengenai materi pelajaran yang sulit dipahami dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan tepat waktu. Hal ini dapat terjadi karena adanya kerjasama antara guru BK, wali kelas dan orang tua siswa. Pada pertemuan kedua siswa sudah mampu mengendalikan diri, berani untuk bertanya, menjawab pertanyaan dan mengungkapkan pendapatnya saat belajar, hal ini membuat siswa lebih semangat dalam belajar. Setelah dilakukan dua kali pertemuan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa saat belajar dan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan dalam mengatur jadwal belajar dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi (Studi Pada UPN "Veteran" Jawa Timur). *Jurnal NeO-Bis*, 9(1), 87–97.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja.
- Depdikbud, (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta
- Diantini Nur Faridah. (2017). Efektifitas Teknik Modeling melalui Konseling Kelompok untuk meningkatkan karakter rasa hormat peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 05 No. 01.
- Hasibuan, Abdurrozzaq. (2017). *Etika Profesi Profesional Kerja*. Jakarta: UIS Press.
- Iskandar. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: GP Press.
- Juniarisih, dkk. (2012) Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas X AP1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Komalasari dan Wahyuni. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat : Indeks Penerbit, h. 176.
- Kurniasih, Imas & Sani, Berlin. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 Konsep & Penerapan*. Surabaya: Kata Pena.
- Muntholi'ah. (2012). *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi PAI*. Semarang: Gunungjati dan Yayasan Al-Qalam.
- Muamad. (2011). *Memahami Riset Prilaku dan Sosial*. Bandung: Pustaka. Cendekia
- Prayitno. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Program PPK FIP UNP.
- Prayitno dkk. (2016). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Jakarta: ABKIN
- Prayitno dan Erman amti. (2014), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta. h. 309-310.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup : Edisi Ketigabelas Jilid III*. Jakarta: Erlangga.
- Shihab. (2016). *Yang Hilang Dari Akhlak*. Tangerang: Lentera Hati. Hal 126
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfabeta.

- Suryani, L. (2017). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(1), 112–124.
- Yulianti, I., Isnani, A., Zakkiyyah, A. L., & Hakim, J. (2018). Penerapan Bahasa Jawa Krama untuk Membentuk karakter Sopan Santun di Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional di Universitas Muria Kudus* (Vol. 11).
- Yusuf, A. M. (2011). *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan*. Padang: UNP Press.