



**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan
Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi
Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA
Swasta Primbana Medan**

Alvionita Nurmala Sari¹, Jamila²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Kapten Muchtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kec. Medan Timur, Kota Medan,
Sumatera Utara, 20238

Email: nurmalaalvi97@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan Tahun Ajaran 2024/2025. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan desain pretestposttest control group design. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan yang berjumlah 34 orang, sedangkan untuk menentukan sample penelitian ini menggunakan purposive sampling yakni 10 siswa kelas XI-2. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 21 item pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis CBT, tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebesar 85,20 dan standar deviasi 3,05. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor menurun menjadi 42,50 dengan standar deviasi 11,64 yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung = 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with a cognitive behavioral therapy approach to reduce academic procrastination in grade XI students of Primbana Private High School, Medan, in the 2024/2025 academic year. This type of research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study population was 34 grade XI students of Primbana Private High School, Medan, while to determine the sample, this study used purposive sampling, namely 10 students of grade XI-2. The instrument used in this study was a questionnaire consisting of 21 statement items. The results showed that before being given CBT-based group guidance services, the level of

academic procrastination of students was in the high category with an average score of 85.20 and a standard deviation of 3.05. After being given treatment, the average score decreased to 42.50 with a standard deviation of 11.64, which is in the low category. Based on the results of the Paired Sample t-Test, the calculated t value was 11.597 with degrees of freedom (df) = 9 and a significance value (Sig. 2-tailed) <0.001. Since the significance value is less than 0.05, it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest scores of students' academic procrastination levels. This decrease indicates a positive change after students participated in CBT-based group guidance services.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Behavioral Therapy Approach, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai untuk tumbuh menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab dan secara aktif berkontribusi pada masyarakat dan lingkungan mereka. Menurut Undang-Undang (UU) Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut banyak tantangan yang harus di lewati oleh pendidik maupun peserta didik yang ada di sekolah. Salah satunya adalah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik.

Konselor merupakan komponen dalam dunia pendidikan disekolah yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa. Tanggung jawab konselor di sekolah sangat berbeda dengan guru pengajar yang kinerjanya dapat diukur melalui jam mengajar dan pemberian nilai. Sementara itu, konselor di sekolah tidak terlihat seperti guru, karena tugasnya untuk membenahi dan mengembangkan konsep diri dan kepribadian siswa sangatlah sulit serta penanganannya yang melalui sisi berbeda.

Bimbingan konseling merupakan suatu pelayanan bantuan kepada individu maupun kelompok untuk mandiri dan dapat berkembang secara optimal. Menurut SK Mendikbud No.025/D/1995 (yang sebenarnya merujuk pada SK No.25/O/1995), Bimbingan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Dengan demikian bimbingan konseling merupakan bagian internal sistem pendidikan sekolah.

Pada saat ini prokrastinasi sudah menjadi fenomena dikalangan umum dan menjadi prilaku yang tidak baik dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena penunda nundaan pekerjaan juga mulai terlihat dilingkungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika ditangani dengan tidak serius akan terus menerus berkembang dilingkungan sekolah. Fenomena penundaan pekerjaan terlihat dari lingkungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika ditangani dengan tidak serius akan berkembang terus menerus dilingkungan sekolah. Hal ini akan menyebabkan prestasi belajar siswa menurun dan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan.

Fenomena ini semakin nyata dengan adanya berbagai faktor yang mempengaruhi kebiasaan menunda, seperti Siswa sering membolos saat jam pembelajaran berlangsung, ketidak efektifan hasil tugas yang dikerjakan siswa, kurangnya motivasi, siswa terus mengulangi perilaku prokrastinasi, kurangnya

manajemen waktu, hingga adanya tekanan akademik yang tinggi. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah karena terbiasa menunda dan lebih memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMA Swasta Primbana Medan, guru BK menjelaskan masih sering di jumpai permasalahan-permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa dalam proses pembelajaran, antara lain siswa sering membolos saat jam pembelajaran berlangsung, siswa memiliki disiplin belajar yang rendah dalam menyelesaikan tugas dan menyebabkan tugas yang diberikan tidak dapat disiapkan, mereka merasa kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk menyelesaikan pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum kelas dimulai.

Kemudian disebabkan oleh perasaan tidak suka terhadap tugas pelajaran yang diberikan terlalu banyak, kesulitan dalam mengatur waktu belajar, siswa lebih sering bermain atau menonton dibandingkan mengerjakan tugas, tidak memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan mengulur waktu hingga mendekati batas akhir tugas. Untuk mengurangi hal tersebut bisa dilakukan layanan bimbingan kelompok akan tetapi layanan bimbingan kelompok kurang berjalan dengan baik disekolah.

Menurut Sukardi (2002:48), salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan dalam layanan ini adalah Layanan Bimbingan Kelompok. Layanan ini merupakan bentuk bimbingan yang dilakukan dalam satu kelompok, di mana peserta dapat saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan bimbingan dari konselor atau pembimbing terkait masalah atau topik tertentu.

Menurut Romlah (2001:3) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu yang dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuannya, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Dari definisi bimbingan kelompok diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu bimbingan yang berusaha membantu individu melalui kegiatan kelompok yang diperoleh dari narasumber (konselor).

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Hofmann et al (2020) mengemukakan bahwa pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional serta perilaku maladaptif yang memengaruhi kesehatan mental.

Pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) sangat relevan digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, karena permasalahan ini tidak hanya bersumber dari factor perilaku, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir yang menghambat penyelesaian tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Asrori (2021) dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik SMA Negeri 7 Bandung. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Pendekatan CBT dalam bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengubah pola pikir dan perilaku siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental dan desain pretest-posttest one grup design. Populasi seluruh siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan sebanyak 144 orang. Sampel penelitian 10 siswa kelas XI SMA Swasta Primbana Medan yang memiliki Tingkat prokrastinasi

akademik tinggi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan angket prokrastinasi akademik sebanyak 21 item. Menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan skor pretest dan posttest dengan bantuan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk melalui program SPSS, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Tahap	Statistik Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Pretest	0,945	0,612	Data berdistribusi normal
Posttest	0,866	0,091	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,612 untuk pretest dan 0,091 untuk posttest, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa berdistribusi normal. Artinya, data hasil penelitian memenuhi asumsi normalitas, sehingga uji statistik parametrik seperti uji t (paired sample t-test) dapat digunakan untuk menguji perbedaan antara pretest dan posttest.

Setelah dilakukan uji normalitas terhadap data pretest dan posttest, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua data berdistribusi normal (Sig. > 0,05). Karena asumsi normalitas terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test.

Tabel 2 Hasil Paired Sampel

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	42,700	11,643	3,682	34,371 – 51,029	11,597	9	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik yang ditunjukkan pada tabel Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 85,30 dengan standar deviasi 3,05, sedangkan nilai rata-rata posttest menurun menjadi 42,50 dengan standar deviasi 11,64. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor yang cukup besar antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selisih rata-rata antara nilai pretest dan posttest adalah 42,70 poin, yang menggambarkan adanya perubahan signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT. Hasil pengujian hipotesis memperkuat temuan tersebut, di mana diperoleh nilai t-hitung sebesar 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat

perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan diterima.

Kesimpulan

Sebelum perlakuan (pretest), tingkat prokrastinasi akademik siswa menunjukkan rata-rata sebesar 85,20 dengan standar deviasi 3,05, yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), siswa masih memiliki kecenderungan kuat untuk menunda tugas-tugas akademiknya. Sesudah perlakuan (posttest), tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 42,50 dan standar deviasi 11,64, yang berada pada kategori rendah. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis CBT.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung = 11,597 dengan derajat kebebasan (df) = 9 dan nilai signifikansi (Sig. 2tailed) < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2018). Psikologi kepribadian. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2015). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6.
- Mustakim, L. (2022). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Transformasi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 8(1), 48–53.