

UPAYA MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF – MANAGEMENT

Abilia Maya Ditasari¹, Tyas Martika Anggriana², Neneng Sri Sulastris³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
abiliamaya@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
tyas.ma@unipma.ac.id

³Bimbingan dan Konseling, SMK Negeri 1 Bendo Magetan
tehneneng47@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Prokrastinasi akademik, bimbingan kelompok, self – management.	Masa Remaja ialah sebuah masa pencarian jati diri, yang individu banyak melakukan hal baru salah satunya didasari atas keinginan sendiri maupun mengikuti temannya seperti adanya perilaku menunda – nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik yang marak dilakukan oleh peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada beberapa peserta didik SMK melalui layanan bimbingan kelompok melalui teknik <i>self management</i> . Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Selanjutnya penelitian ini menggunakan pedoman observasi untuk mengamati perilaku prokrastinasi akademik, dengan analisis pada perilaku yang belum dilakukan. Hasil analisis data diperoleh rata – rata prosentase perilaku prokrastinasi setelah diberikan tindakan pada siklus satu 79% dan pada siklus dua menjadi 42%. Sehingga mengalami penurunan sebanyak 37%. Hal ini membuktikan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X TITL 1 SMKN 1 Bendo.
Academic procrastination, group counseling, self-management	<i>Adolescence is a period of searching for identity, in which individuals do a lot of new things, one of which is based on their own desires or following their friends, such as the behavior of procrastinating doing assignments or academic procrastination which is rife by students. This study aims to reduce academic procrastination behavior that occurs in some vocational students through group guidance services through self-management techniques. To achieve this goal, this research uses Guidance and Counseling Action Research (PTBK). This research was conducted in two cycles. Each cycle consists of four stages starting from planning, action, observation, and reflection. Furthermore, this study uses observation guidelines to observe academic procrastination behavior, with analysis on behavior that has not been carried out. The results of data analysis obtained that the</i>

average percentage of procrastination behavior after being given action in cycle one was 79% and in cycle two it became 42%. So it decreased by 37%. This proves that through group guidance services with self-management techniques it is effective to reduce academic procrastination behavior in students of class X TITL 1 SMKN 1 Bendo

PENDAHULUAN

Masa remaja atau dapat dikatakan juga sebagai masa Sekolah Lanjutan Atas (SMA/SMK) merupakan masa dimana mereka banyak melakukan pencarian jati diri. Dengan banyak melakukan hal baru baik perilaku yang mengarah pada keadaan positif. Dan juga tak jarang pula mereka melakukan perilaku yang mengarah pada hal yang kurang baik yang didasari atas keinginan mereka sendiri maupun mengikuti temannya seperti adanya perilaku menunda – nunda mengerjakan tugas atau lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Asri berpendapat bahwa Asri (2018: hal 19) prokrastinasi akademik yaitu adanya perilaku yang menunjukkan siswa memiliki kecenderungan menunda mengerjakan tugas maupun menghindari tugas – tugas sekolah yang disebabkan oleh hal – hal yang tidak disukai karena mengalami hambatan dalam pengerjaannya serta lebih suka menyalahkan orang lain, sehingga dengan itu mereka kurang mampu memiliki ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugasnya.

Sementara itu remaja atau peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik sangat sedikit dalam memanfaatkan tenggang waktu yang diberi untuk mengakhiri penyelesaian tugas – tugas. Sehingga hal tersebut secara tidak langsung berdasar pendapat Solomon dan Rotblom (dalam Suparwi. 2019) dapat membuat peserta didik kurang berprestasi. Hal ini juga sesuai dengan pendapat yang dipaparkan Abdillah (2021: 13) bahwa prokrastinasi memberikan dampak yang sangat besar bagi pelakunya seperti menimbulkan kekacauan pada ranah akademik dengan rutinitas belajar yang buruk, turunya dorongan untuk semangat belajar, nilai rapot turun (Asri & Kadafi, 2020; Kadafi et al., 2018, 2019). Selain itu adapun kaitannya dengan fenomena di lapangan, berdasarkan hasil penyebaran instrumen *need assesmen* menunjukkan bahwa peserta didik dengan sengaja menunda menyelesaikan tugas karena malas, tugas yang diberikan dirasa tidak mudah diselesaikan (Ilyas dan Suryandi. 2017), selain itu tidak mempunyai jadwal belajar serta kurangnya mengatur waktu sehingga tugas – tugas mereka menjadi terbengkalai. Hal tersebut sangat sesuai dengan faktor penyebab prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh Ghufron dan Risnawita (2012: hal 163 – 166) bahwa adanya faktor dari dalam diri berupa; keadaan fisik individu (mudah lelah), dan juga kondisi psikologis individu. Dan juga faktor dari luar berupa; pola pengasuhan orang tua dan juga kondisi lingkungan.

Sehingga adanya latar belakang tersebut untuk mengatasi permasalahan yang ada. Saya bersama dengan guru pamong dan juga dosen pengampu melakukan penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self - manajemen*. Menurut Asmara (2021: 98) menyatakan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya dalam pemberian bantuan kepada individu dengan pemanfaatan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Sepadan dengan pendapat Ayuni (2021) peserta didik dilatih menghadapi tugas bersama dan upaya penyelesaian berbagai permasalahan yang sama. Maka layanan bimbingan kelompok ini dirasa sangatlah tepat bagi peneliti karena untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Yang diakibatkan oleh kurangnya rasa tanggung jawab peserta didik untuk tidak segera menyelesaikan tugas sehingga mengalami penundaaan. Disamping itu tujuan bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik dalam perkembangan dirinya secara optimal

Sukmadinata (dalam Indriyarti : 2022). Sehingga dalam membereskan permasalahan ini diperlukan teknik dalam proses perubahan perilaku dan pemahaman diri.

Adapun teknik yang digunakan dalam pemberian Layanan Bimbingan Kelompok ini berupa *self – manajemen*. Yang mana teknik tersebut bertujuan sebagai upaya lanjutan untuk lebih teroptimalkannya hasil layanan yang dicapai. Menurut pendapat Sari (2023: 37) Teknik *self - management* ialah strategi atau cara yang dipergunakan yang untuk mempelajari tingkah laku individu yang mempunyai tujuan untuk perubahan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sementara itu Komalasari (dalam Imran. 2020) menjelaskan tahapan dalam penerapan teknik *self – manajemen* sebagaimana (1) pemantauan keadaan diri, (2) penguatan positif, (3) kontrak atau perjanjian dengan diri pribadi, (4) pengelolaan terhadap rangsangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self – Management*”. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas X TITL 1 SMK Negeri 1 Bendo Tahun Ajaran 2022/ 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas (*classrom action resechr*) Bimbingan dan Konseling atau lebih dikenal dengan PTBK. Dalam penelitian ini dipergunakan desain tindakan Kemmis & Taggart. Lebih lanjut Rochiati Wiriadmadja (dalam Setiawan. 2020) menyatakan bahwa siklus akan terselesaikan apabila apa yang direncanakan telah berjalan sesuai yang diharapkan, dalam arti pembelajaran sudah netral. Menurut Fitria 2018 model penelitian tindakan ini terdapat berbagai tahapan yaitu; (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), (4) refleksi (*reflecting*).

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas 6 orang siswa laki – laki dari X TITL 1 SMK Negeri 1 Bendo tahun pelajaran 2022/ 2023. Adapun 6 orang peserta didik tersebut memiliki tingkat kecenderungan yang tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik berdasarkan profil siswa dari hasil analisis *need assesmen*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Bendo, dengan alamat Jalan Raya Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Waktu penelitian ini dimulai bulan Mei 2023 sampai dengan bulan Juni 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan 2 siklus, yang mana dalam yang setiap siklusnya melalui tahapan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan tindakan. Adapun dalam setiap siklusnya diawali dengan melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self – manajemen*. Dengan membagikan selembar kertas kosong pada 6 orang anggota kelompok dan meminta setiap anggota kelompok untuk menuliskan (1) perilaku prokrastinasi akademik (menunda mengerjakan tugas) yang selama ini dilakukannya apa, (2) perilaku yang ingin diubah, (3) dan bagaimana cara atau usaha merubah perilaku yang ingin diubah tersebut. Selanjutnya setiap anggota kelompok juga memberikan tanda tangannya. Dan anggota kelompok tersebut akan mendapatkan *reinforcement* berupa reward apabila peserta didik konsisten dan berhasil menerapkan perilaku yang ingin diubah tersebut berdasarkan atas apa yang dituliskannya dengan tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali. Selanjutnya setelah kegiatan layanan berakhir peneliti melakukan observasi, dengan menggunakan pedoman observasi yang dipersiapkan. Dimana terdapat 12 item tingkah laku yang harus diamati terhadap prokrastinasi akademik pada 6 orang anggota kelompok tersebut.

Hasil tindakan siklus 1, pada kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self – manajemen* dilakukan pada tanggal 19 Mei 2023. Dan pengamatan yang dilakukan pada tanggal 22 – 24 Mei 2023 menunjukkan hasil sebagai berikut ini :

Tabel 1. Hasil Prosentase Prokrastinasi Akademik Siklus 1

Nama Inisial	Perilaku Yang Diamati	Perilaku Yang Belum Dilakukan	Prosentase
CL	12	10	83%
KV	12	8	66%
FB	12	9	75%
AO	12	11	92%
BA	12	10	83%
DT	12	9	75%
Rata – rata		9,5	79%

Adanya pengamatan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada siklus 1 ini masih terbilang cukup tinggi dengan ketika diberikan tugas oleh gurunya tidak segera dikerjakan dan masih berbicara bersama temannya. Banyak dari peserta didik masih belum melakukan perilaku yang seharusnya untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dan beberapa peserta didik tersebut ketika ada waktu luang malah bermain *game* atau mabar. Adapun prosentase yang diperoleh pada siklus 1 ini sebesar 79%. Hal ini menyiratkan bahwa beberapa peserta didik tersebut belum konsisten terhadap tulisan atau kesepatan yang dituliskannya sendiri terkait dengan keinginannya untuk merubah perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga diperlukan perbaikan di siklus selanjutnya.

Selanjutnya, peneliti disini juga melakukan tindakan siklus 2, yang pada kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self – manajemen* dilakukan pada tanggal 31 Mei 2023. Dan pengamatan yang dilakukan pada tanggal 5 – 7 Juni 2023 menunjukkan hasil sebagai berikut ini :

Tabel 2. Hasil Prosentase Prokrastinasi Akademik Siklus 2

Nama Inisial	Perilaku Yang Diamati	Perilaku Yang Belum Dilakukan	Prosentase
CL	12	5	42%
KV	12	3	25%
FB	12	4	33%
AO	12	7	58%
BA	12	6	50%
DT	12	5	42%
Rata – rata		5	42%

Pada pengamatan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada siklus 2 ini sudah cukup berubah dan mengalami penurunan. Peserta didik juga telah melakukan perilaku yang seharusnya atau semestinya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali. Dengan ketika diberikan tugas oleh gurunya segera dikerjakan dan dikumpulkan tepat waktu, menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain (*game, HP*) dengan temannya. Adapun rata – rata prosentase pada siklus 2 ini menunjukkan hasil 42%. Hal ini menunjukkan bahwa

peserta didik tersebut sudah mulai cukup konsisten dalam menjalankan atau melakukan perilaku yang ingin diubah berdasarkan lembar tulisan atau kesempatan yang dituliskannya sendiri agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik kembali.

Sementara itu, peneliti juga memaparkan hasil perbandingan pada tindakan siklus 1 dan siklus 2 tersebut setelah diberikan tindakan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self – manajemen* yang menunjukkan hasil sebagaimana berikut :

Tabel 3. Perbandingan Hasil Prosentase Prokrastinasi Akademik Siklus 1 dan Siklus 2

Nama Inisial	Siklus 1	Siklus 2	Selisih Perbandingan
CL	83%	42%	41%
KV	66%	25%	41%
FB	75%	33%	42%
AO	92%	58%	34%
BA	83%	50%	33%
DT	75%	42%	33%
Rata – rata	79%	42%	37%

Dari kedua data tersebut dari hasil tindakan siklus 1 dan juga siklus 2 menyiratkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terhadap 6 orang peserta didik SMKN 1 Bendo pada kelas X TITL mengalami penurunan dan perubahan perilaku untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali. Adapun pada siklus 1 menunjukkan hasil prosentase sebesar 79% dan pada siklus 2 menunjukkan hasil prosentase 42%. Dengan demikian mengalami penurunan prosentase sebanyak 37%.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tindakan kelas Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang telah dilakukan terhadap 6 orang peserta didik SMKN 1 Bendo kelas X TITL 1 Tahun Pelajaran 2022/ 2023 menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self – management* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dilihat dari hasil prosentase yang dilakukan pada siklus 1 perilaku prokrastinasi akademik sebesar 79%. Dan pada siklus 2 mengalami penurunan sebesar 42%. Yang mempunyai rerata dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 37%. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan adanya teknik *self – management* berupa pembuatan komitmen terhadap perilaku yang ingin diubah agar tidak melakukan prokrastinasi akademik kembali. Dengan ketika diberikan tugas oleh gurunya segera dikerjakan dan dikumpulkan tepat waktu, menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain (*game, HP*) dengan temannya. Serta adanya *rainforcement* berupa pemberian *reward apabila* anggota kelompok dapat konsisten dan berhasil menerapkan perilaku yang ingin diubah berdasarkan atas apa yang dituliskannya dengan tidak melakukan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz dan Siti Fitriana. (2021). *Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Sultan Agung Fundamental Research Journal. 2 (1).
- Asmara, Tejo. (2021). *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management*. Jurnal Prakarsa Paedagogia. 4 (1).
- Asri, Dahlia Novarianing. (2018). *Prokrastinasi Akademik*. Madiun: UNIPMAPress.

- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i32020p112>
- Ayuni, Shela Nanda. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari Di SMK Negeri 1 Kasihan Tahun Pelajaran 2021/2022*. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 6 (2).
- Fitia, Heppy., dkk. (2019). *Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas*. Abdimas Unwahas. 4 (2).
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. (2012). *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ilyas, Muhammad., dan Suryadi. (2017). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*. Jurnal Pemikiran Islam. Volume. 41, Nomer. 1.
- Imran, Nur Azizah. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai*.
- Indriyarti, Anis Wiwin. (2022). *Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Mengerjakan Tugas Tepat Waktu*. ACTION : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah. 2 (1).
- Kadafi, A., Ramatus, M. R., & Desy, R. N. K. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa melalui Bimbingan Kelompok Islami. *Jurnal EDUKASI (Media Kajian Bimbingan Dan Konseling)*, 4(2), 181–193. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/3882>
- Kadafi, A., Ramatus, M. R., & Desy, R. N. K. (2019). INTERNALISASI NILAI RELIGIUS DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*, 140–144. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/779>
- Kurniawan, Drajat Edy. (2018). *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan. 2 (1).
- Mayasari, Dian. (2015). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri Pontianak*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4 (1).
- Mustakien, Tatan Z. (2012). *Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi*. Jurnal Formatif. Volume. 2, Nomer. 1.
- Sari, Widya Permata., dkk. (2023). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs*. Educational Guidance and Counseling Development Journal. 6 (1).
- Setiawan., dkk. (2020). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Matematis dan Aktivitas Belajar Siswa Menggunakan Model Problem Based Learning*. PRISMA Universitas Suryakencana. 9 (1).
- Suparwi, Sri. (2019). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Self Control Dan Perbedaan Gender Pada Mahasiswa IAIN Salatiga*. Salatiga: Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat