

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK N 10 Semarang

Nur Sheyla Syarifah¹, Heri Saptadi Ismanto², G. Rohastono Ajie³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah
@sheyla2shiela@gmail.com

Abstract

The increasingly high level of students' academic procrastination behavior makes a specter of concern for both students and schools. This problem is the background of this study which aims to find the effect of group guidance services using *Self Management* techniques on academic procrastination in vocational students. This study uses a quantitative approach with the True Experiment Design technique using the pre-test post-test control group design method. The population in this study were 11th grade students at SMK N 10 Semarang. While the sample was taken from all classes ranging from XI KKB 1 to XI TPK 2, with the exception of XI NKN 2 class which was used as a class to try out the scale. Try Out Likert scale questionnaire was conducted on 31 students. While the research sample was taken using cluster random sampling technique, where there were 36 students divided into two groups, namely as many as 18 students into the experimental group and 18 students were the control group. The results of data processing t test analysis using the SPSS 26 application which obtained a significance value (2-tailed) of 0.01. This shows that the significance value (2-tailed) <0.05. Based on these calculations, the hypothesis in this study is "There is a significant effect on academic procrastination of students in class XI of SMK N 10 Semarang after getting group guidance service treatment using group guidance technique".

Keywords: Academic procrastination, *Self Management*, grup guidance

Abstrak

Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa yang semakin tinggi menjadikan momok kekhawatiran tersendiri baik bagi diri siswa maupun pihak sekolah. Permasalahan tersebut melatarbelakangi penelitian ini yang bertujuan agar mendapati pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik True Eksperimen Design dengan menggunakan metode pre-test post-test control group design. Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu siswa kelas XI pada SMK N 10 Semarang. Sedangkan sampel dipilih satu kelas secara acak dari seluruh kelas mulai dari XI KKB 1 sampai dengan XI TPK 2, terkecuali kelas XI NKN 2 yang digunakan sebagai kelas untuk try out/uji coba skala. Try Out kuesioner skala likert dilakukan pada 31 siswa. Sedangkan sampel penelitian memakai teknik cluster random sampling, dimana terdapat 36 siswa terbagi menjadi dua kelompok yaitu sejumlah 18 siswa masuk kedalam kelompok eksperimen serta 18 siswa merupakan kelompok kontrol. Hasil olah data analisis uji t dilakukan melalui aplikasi SPSS 26 yang memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebanyak 0,01. Hal tersebut memperlihatkan bahwasannya nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05. Berdasarkan perhitungan tersebut artinya hipotesisnya adalah "Ada pengaruh yang relevan pada prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang pasca mendapatkan treatment layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management*".

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self Management*, Bimbingan Kelompok

Copyright (c) 2024 Nur Sheyla Syarifah, Heri Saptadi Ismanto, G. Rohastono Ajie

Corresponding author: Nur Sheyla Syarifah

Email Address: @sheyla2shiela@gmail.com (Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah)

Revised 29 July 2024, Accepted 31 July 2024, Published 07 August 2024

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kewajiban bagi siswa, namun hanya ada sebagian siswa mampu melakukan manajemen belajar dengan baik. Sebagai seorang siswa atau peserta didik siswa akan senantiasa

berhadapan dengan tugas yang berseifat akademikk maupun non akademik. Dalam dunia pendidikan permasalahan yang sering ditemui yaitu kebiasaan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dimana siswa lebih memilih memunda – nunda dalam mengerjakan tugas dengan berbagai alasan untuk digunakan dalam membenarkan atas tindakan tersebut salah satunya siswa akan merasa kurun waktu untuk menyelesaikan tugas terlalu singkat. Sehingga menimbulkan dampak siswa akan mengumpulkan tugas dengan terlambat dan menyebabkan turnunnya prestasi akademik.

Layanan bimbingan dan konseling (BK) pada dunia pendidikan merupakan suatu kepaduan. Bimbingan dan konseling adalah suatu peranan yang penting pada dunia pendidikan. Dengan layanan bimbingan dan konseling diharapkan agar siswa mampu untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan dalam melakukan manajemen waktu dan motivasi belajarnya. Prokrastinasi akademik yang tinggi adalah bentuk dari permasalahan di lingkungan sekolah dan sering ditangani oleh guru bimbingan dan konseling.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang memiliki pengaruh negatif terhadap siswa (Nurjan, 2020). Jika siswa terus – menerus melakukan prokrastinasi akademik maka hal ini juga dapat berpengaruh pada kecemasan psikologis mereka, termasuk perasaan cemas, khawatir, depresi dan stres (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014).

Hasil perolehan AKPD yang sudah diberikan kepada 67 siswa ketika saat melaksanakan kegiatan asistensi mengajar yang dilakukan selama 4 bulan di SMK N 10 Semarang menunjukkan bahwa rata - rata siswa memiliki masalah mengenai dengan prokrastinasi akademik yaitu: siswa merasa sulit ketika memahami pelajaran tertentu sejumlah 3,82% (31 siswa), siswa masih sering mengulur – ulur mengerjakan tugas sekolah sebanyak 24 siswa dengan presentase 2,96%, siswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan bermain sebanyak 23 siswa dengan presentase (2,83%), dan sebanyak 21 siswa dengan perolehan presentase 2,59% siswa merasa kurang memiliki tanggung jawab pada diri sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa masih terdapat banyak siswa merasa kurang pada aspek regulasi diri dimana siswa masih memilih menanggukkan ketika mengerjakan tugas.

Berpedoman pada observasi awal ketika peneliti ketika pelaksanaan asistensi mengajar setelah melakukan pengamatan secara langsung, hasilnya menunjukkan bahwa ketika guru sedang melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas ditemukan banyak siswa yang kurang memperhatikan atau fokus belajarnya terpecah karena sebagian ada yang asik berbincang-bincang dengan temannya dan asik main sendiri. Kemudian peneliti juga menjumpai kasus yang dilakukan oleh beberapa siswa sering menunda – nunda dalam mengerjakan tugas ketika guru sedang tidak masuk kelas atau pada saat guru memberikan tugas, lalu siswa yang ketika diberi tugas justru ditinggal bermain, tidak segera tidak segera menuju ke dalam kelas ketika jam pelajaran akan dimulai dan ada juga siswa yang memilih untuk membolos jam pelajaran dengan pergi ke kantin.

Bimbingan kelompok adalah sebuah upaya kegiatan yang berupa pemberian informasi atau banyian kepada sekelompok siswa untuk mencapai tujuan dalam kelompok tersebut. Lebih lanjut lagi

menurut (Mulyadi, 2016) menyebutkan layanan bimbingan kelompok adalah upaya dalam membantu memberikan pemahaman berupa bimbingan pada siswa dalam bentuk kelompok. Pada kegiatan bimbingan kelompok komponen seperti aktivitas serta dinamika kelompok harus dipahami agar dapat mempelajari topik yang diberikan untuk pengembangan diri atau menyelesaikan permasalahan siswa yang tergabung dalam kelompok.

Menurut (Komalasari & Wahyuni, E., 2018) *Self Management* merupakan suatu metode pengendalian perilaku berdasarkan tujuan yang telah ditentukan yang kemudian dilanjutkan dengan proses pemantauan, prosedur yang wajib dilakukan demi memperoleh hasil yang sudah ditentukan, serta penilaian terhadap proses yang telah diikuti guna membentuk suatu perubahan. Adapun perubahan tersebut berasal dari dalam diri individu berdasarkan tujuan yang telah ditentukan dan disepakati.

Berdasarkan dari penjelasan diatas maka, kegiatan bimbingan kelompok teknik manajemen diri merupakan sarana untuk menolong individu dalam memberikan bantuan dengan dinamika kelompok yang terdiri dari dua komponen yaitu pemimpin dan anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok dengan melalui serangkaian tahapan yaitu: pembukaan, peralihan, kegiatan dan penutup. Pada tahap kegiatan ini melibatkan berbagai teknik *Self Management* diantaranya yaitu, menentukan tujuan, mengubah tujuan yang telah ditentukan ke dalam tindakan, monitoring pribadi, *action plan* dan evaluasi.

Perilaku prokrastinasi tersebut jika diabaikan semakin lama akan dapat memicu pengaruh negatif bagi para siswa sehingga menyebabkan munculnya dampak negatif. Berdasarkan hal tersebut maka terindikasi bahwa siswa membutuhkan adanya suatu layanan yang tepat. Adapun layanan yang tepat tersebut perlu disiapkan oleh guru BK dengan semaksimal mungkin agar sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi para siswa. Atas dasar tersebut peneliti ingin memberikan layanan yang dapat membantu siswa untuk mereduksi tindakan prokrastinasi akademik yang mereka rasakan yaitu melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik manajemen diri.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh (Alamri, 2015) menyatakan bahwa salah satu cara yang dilakukan agar mampu memberikan pemahaman kepada siswa menjadi lebih terorganisir dalam mencapai tujuan belajarnya, merencanakan waktu yang senggang untuk bermain serta meningkatkan minat untuk belajar dan mengatur waktu agar dapat datang tepat waktu adalah dengan menggunakan teknik *Self Management*. Penelitian tersebut sesuai penelitian yang didapatkan oleh (Khairani et al., 2021) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu mereduksi prokrastinasi yang dilakukan pada siswa serta dapat merubah perilaku yang negatif menjadi lebih positif. Selain itu juga siswa dapat memahami perilaku baru yang lebih baik. Berdasarkan penelitian diatas dapat meningkatkan ketertarikan peneliti untuk meneliti tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK N 10 Semarang.

METODE

Untuk mengukur tingkat perubahan, maka menggunakan penelitian kuantitatif dan metode eksperimen. Menggunakan pre eksperimental dengan teknik cluster random sampling. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan acak pada kelas XI SMK N 10 Semarang. Kemudian satu kelas pertama yang terambil akan dijadikan untuk try out dan satu kelas berikutnya akan digunakan untuk penelitian. Sebanyak 18 siswa akan tergabung ke dalam kelompok kontrol dan 18 siswa akan tergabung pada kelompok eksperimen.

Populasi dari penelitian ini sebanyak 540 siswa yang duduk di kelas XI SMK N 10 Semarang. Sebelum diberikan treatment siswa baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok netral akan melakukan pre test terlebih dahulu untuk mengukur titik awal prokrastinasi akademik mereka. Sampel pada group eksperimen akan mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan empat kali pertemuan bimbingan kelompok. Pada tahap berikutnya siswa akan melakukan post test untuk mengetahui perkembangan mereka.

Penelitian ini menggunakan wawancara, angetket dan skala psikologis untuk melakukan penelitian. Jenis skala likert yang dipakai pada penelitian ini. Paired Sample Test, sebuah prosedur uji hipotesis ketika menggunakan data yang tidak bebas (berpasangan), merupakan pendekatan analisis data pada penelitian ini.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Data rekapitulasi pre test serta post test prokrastinasi akademik pada siswa dihasilkan perhitungan berikut ini :

Tabel 1. Rekapitulasi Variabel *Pre Test*

Interval	Kategori	Eksperimen		Kontrol	
		Frek	%	Frek	%
131-160	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
101-130	Tinggi	13	72%	10	56%
71-100	Rendah	5	28%	8	44%
40-70	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
Jumlah		100%		100%	

Pada perolehan pre test prokrastinasi akademik kelas XI SMK N 10 Semarang diatas terdapat perolehan 13 siswa pada skor 101-130 yang tergolong dalam kelompok tinggi dengan perolehan presentase 72% dan 5 siswa dengan skor 71-100 dalam kategori rendah sebesar 28%. Sedangkan untuk hasil pre test kelompok kontrol terdapat 10 siswa pada perolehan skor 101-130 dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 56% dan terdapat 8 siswa dengan skor 71-100 dalam kategori rendah dengan presetanse sebesar 44%. Sehingga tidak terdapat perbedaan yang terlalu jauh diantara kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun tabel rekapitulasi prokrastinasi akademik pada siswa :

Tabel 2.Rekapitulasi Variabel *Post Test*

Interval	Kategori	Eksperimen		Kontrol	
		Frek	%	Frek	%
131-160	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
101-130	Tinggi	5	28%	8	44%
71-100	Rendah	11	61%	10	56%
40-70	Sangat Rendah	2	11%	0	0%
Jumlah		100%		100%	

Berdasarkan hasil pelaksanaan post test yang ditunjukkan pada tabel diatas, skor pada kelompok eksperimen berkurang sesudah memperoleh kegiatan bimbingan kelompok teknik *Self Management*. Diketahui bahwasannya skor tertinggi post test adalah 110 sedangkan skor terendah kelompok eksperimen adalah 64, lalu 91, 7 adalah perolehan rata - rata yang tergolong ke dalam kategori dari post test. Dari hasil data tersebut terdapat 5 siswa yang ada pada ketogori tinggi, 11 siswa tergolong rendah dan 2 siswa masuk ke kategori sangat rendah. Berpedoman dari hasil post test tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelopok eksperimen ketika sebelum dan seusai memperoleh perlakuan layanan yaitu terjadinya perubahan penurunan kategori menjadi rendah dan sangat rendah.

Berikutnya yaitu dilakukan uji normalitas yang merupakan syarat untuk melakukan analisis data agar mengetahui apakah data tersebut termasuk dalam kategori normal atau tidak. Hasil berikut diperoleh dengan menghitung dan menganalisis perolehan *pretest* serta *posttest*, diperoleh hasil Signifikasi dari keempat data yaitu *pretest* pada group eksperimen dengan nilai signifikasi $0,226 > \alpha (0,05)$, *pretest* pada group kontrol $0,955 > \alpha (0,05)$, *posttest* pada group eksperimen $0,282 > \alpha (0,05)$, *posttest* group kontrol $0,137 > \alpha (0,05)$, maka keempat data tersebut tergolong normal.

Kemudian dilanjutkan uji homogenitas berfungsi agar melihat sejauh mana tingkat homogen dari penelitian ini. Berdasarkan dari hasi data post test maka hasilnya dapat diperoleh nilai sgnifikasi hasil pre test serta post test yakni sebesar 0,734. Jadi, nilai signifikasi pada kegiatan penelitian ini yaitu bersifat homogeny.

Selanjutnya yaitu uji hipotesis yang dilakukan agar dapat mengetahui pengaruh dari layanan yang sudah diberikan terhadap siswa. Maka diperoleh hasil signifikasi (2 tailed) sejumlah 0,001. Maka diperoleh kesimpulan bahwa hasil signifikasi (2-tailed) $< 0,05$. Maka, diperoleh parbandingan yang cukup relevan dari *pretest* serta *posttest*. Dimana menunjukkan bahwasannya ada pengaruh yang signifikan pada treatment yang diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Maka dari itu kesimpulan keputusan yang diambil pada uji t bahwa H_0 hasil siginifikasi (2-tailed) 0,001. Artinya terindifikasi adanya perbandingan yang signifikan dari *pretest* dan *posttest*. Maka, diperoleh dampak yang relevan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Maka dari itu hipotesisnya menyatakan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang dipengaruhi oleh kegiatan bimbingan kelompok memakai teknik *Self Management*.

Diskusi

Penelitian ini melihat bagaimana strategi manajemen diri yang dikombinasikan dengan layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi pada siswa kelas XI SMK N 10 Semarang. Analisa data yang dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan apakah layanan bimbingan kelompok yang dipadukan bersama pendekatan manajemen diri mampu mereduksi presentase prokrastinasi pada bidang akademik siswa kelas XI SMK N 10 Semarang. Sebelum memasuki tahapan treatment yang diberikan kepada 18 siswa berbagai tahapan yang dilakukan oleh peneliti seperti AKPD, Pre Test, dan masuk pada Treatment serta sampai pada Post Test yang sudah dilaksanakan.

Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan terhadap kelompok eksperimen yang dilakukan sebanyak 4 kali, peneliti mengacu pada perilaku prokrastinasi akademik yaitu: menunda ketika akan mulai mengerjakan tugas, ketidaktepatan waktu untuk menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian waktu dari rencana dan tindakan, memilih kegiatan yang menyenangkan.

Hasil skor pre test dari group eksperimen dengan group kontrol tidak diperoleh perbedaan yang cukup signifikan dari kelompok tersebut. Rata – rata prokrastinasi akademik siswa kategori eksperimen sebanyak 105 dan kategori kontrol sebanyak 101. Tidak adanya selisih yang relevan antara kedua kelompok tersebut karena hanya selisih 4 dari group eksperimen dan group kontrol.

Angka prokrastinasi akademik dari kelas eksperimen turun dari 105 menjadi 91,7 setelah melakukan treatment bimbingan kelas dengan menggunakan teknik *Self Management* sebanyak empat kali. Sementara itu, skor post test untuk kelas kontrol tidak berubah dari 101,1 dan tetap di 101,1. Kemudian, selisih dari skor perhitungan kelas eksperimen dengan kelas kontrol sebesar 13,3. Hasil analisa data membuktikan bahwasannya terdapat pengaruh dari kelas eksperimen yang memperoleh treatment kelompok kontrol yang tidak memperoleh treatment bimbingan kelompok.

Selanjutnya, pengolahan uji hipotesis menghasilkan hasil yang signifikan (2-tailed) sejumlah $0,001 < 0,05$. Maka, variabel pada *pretest* dan variabel pada *posttest* berbeda secara signifikan satu sama lain. Dinyatakan sebaliknya, H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa "pasca diberikan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan memakai teknik *Self Management* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang" dinyatakan diterima dengan taraf relevansi sebesar 5% dari analisis perhitungan data.

Berdasarkan data sebelumnya, maka menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi pada siswa kelas XI SMK Negeri 10 Semarang. Melalui pemberian layanan tersebut ternyata bisa mereduksi aktivitas yang berdampak kurang baik dengan merubah kebiasaan menjadi lebih positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data diatas, maka nilai signifikansi (2-tailed) dari penelitian ini adalah 0,01 dari nilai signifikansi $<0,05$. Artinya, baik dari data variabel awal yaitu pre test dan data variabel

akhir yaitu post test memiliki perbedaan yang signifikan. Sehingga hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ada pengaruh yang relevan pada prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK N 10 Semarang pasca mendapatkan kegiatan bimbingan kelompok memakai teknik *Self Management*” diterima kesubstansialnya.

Saran dari hasil penelitian yang sudah dilakukan diharapkan siswa mampu untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya dan lebih bersedia aktif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan bagi sekolah diharapkan guru BK bersedia memberikan layanan secara optimal dan merata agar nantinya dapat digunakan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa serta mampu menunjang siswa untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas akademiknya dan mampu dalam melakukan manajemen diri.

REFERENSI

- Alamri, N. (2015). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). Efforts To Reduce Student Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling With *Self Management* Techniques in Class X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin. *Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar*, 2, 1–23.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The Relationship of Procrastination and Self-efficacy with Psychological Vulnerability in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Komalasari, G., & Wahyuni, E., & K. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar & Madrasah*. Prenada Media Group.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>