

The Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Procrastination Behavior of Junior High School Students : A Systematic Literature Review (SLR)

Ririn Rachmanti, Adhelliya Sekar Tresna Putri, Evi Intan Puspitarini, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
ririnrachmanti@student.uns.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

The problem raised in this study is that high levels of academic growth in middle school students should be given group counseling services by the school's bk teacher to teach students to reduce academic procrastination behavior. The purpose of the study is to know what group counseling techniques are worked on by the bk teacher and to know their effectiveness in reducing the junior high school academic procrastination stance. The results found are various group counseling techniques used to reduce procrastination behaviors like shaping, behavior deals, self-structuring, self-regulation, solutions briefing counseling, economic totals, time management, and reality. The conclusion is that group counseling with various techniques has proven to be effective in reducing the level of academic programming on junior high students.

Keywords: *group counseling, procrastination, junior high school student*

Abstrak

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik SMP sehingga perlu diberikan layanan konseling kelompok oleh guru BK kepada peserta didik untuk mereduksi perilaku prokrastinasi tersebut. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa saja teknik konseling kelompok yang diupayakan oleh guru BK serta mengetahui keefektifannya dalam mereduksi sikap prokrastinasi akademik siswa SMP. Hasil yang ditemukan yaitu terdapat berbagai teknik konseling kelompok yang digunakan untuk mereduksi sikap prokrastinasi seperti *shaping, behavioral contract, self instruction, cognitive restructuring, self regulated, solution focused brief counseling*, token ekonomi, *time management*, dan realita. Kesimpulannya adalah konseling kelompok dengan berbagai teknik terbukti efektif mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP.

Kata kunci: *konseling kelompok, prokrastinasi, peserta didik SMP*



PENDAHULUAN

Peserta didik SMP berada pada status remaja yang pada perannya sebagai pelajar tengah menghadapi banyak tekanan, permasalahan dan tuntutan. Izzaty, dkk meninjau masa remaja sebagai rentang kehidupan ketika terjadi peralihan pada fase anak-anak menuju ke fase dewasa dimana terdapat tuntutan perubahan besar pada tugas perkembangan baik sikap, sifat, maupun perilaku (Rikas Saputra, 2017).

Dalam realita pendidikan, ditemukan berbagai masalah yang dialami peserta didik terutama di bidang akademik. Tugas utama bagi seorang peserta didik adalah belajar, namun kemampuan pengelolaan belajar setiap peserta didik tidaklah sama. Ketidakmampuan mengelola waktu belajar tersebut menyebabkan berbagai permasalahan terjadi pada peserta didik seperti kesulitan menyelesaikan tugas-tugas akademik, tidak memahami cara mengerjakannya, takut tugas yang dikerjakan tidak sesuai dan salah, tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga peserta didik memilih menunda penyelesaian tugasnya. Perilaku tersebut disebut prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi pada peserta didik di setiap jenjang, tanpa terkecuali peserta didik SMP. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Martika Laely Munawaroh (2007) pada peserta didik SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, ditemukan hasil bahwa sebanyak 17,2% peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 77,1% tingkat sedang dan sisanya 5,7% tingkat prokrastinasinya rendah (Khasanah, 2020).

Indikator peserta didik mengalami prokrastinasi akademik antara lain malas, tidak merasa bertanggung jawab menyelesaikan tugas, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, dan menunda-nunda pekerjaan. Rasa malas sebenarnya wajar dialami oleh peserta didik, namun bila menyikapinya dengan cara yang salah maka dapat menghambat dalam penyelesaian tugas sehingga mengalami keterlambatan. Kemudian peserta didik yang tidak merasa bertanggung jawab biasanya tidak merasakan sesuatu yang tidak nyaman ketika melihat teman-temannya sudah menyelesaikan tugasnya, ia juga tidak khawatir dan cemas meskipun menunda-nunda pekerjaan. Peserta didik jika tidak percaya diri pada kemampuan dirinya selalu merasa hasil pekerjaan temannya lebih baik, sehingga ia memilih menunggu untuk melihat pekerjaan temannya terlebih dahulu. Tidak memprioritaskan tugas juga menjadi indikator prokrastinasi akademik, karena peserta didik mengabaikan kewajibannya dan lebih memilih mengerjakan hal lain.

Berdasarkan penjelasan di atas permasalahan prokrastinasi pada peserta didik harus segera diatasi agar tidak menjadi kebiasaan dan memberi dampak buruk bagi peserta didik di masa depan. Upaya guru BK untuk mengatasi prokrastinasi akademik dapat diusahakan melalui layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok untuk membantu peserta didik menghadapi masalahnya bersama-sama. Dan melihat tingginya fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi, maka peneliti mengupayakan penelitian untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok mengatasi sikap prokrastinasi peserta didik SMP.

Konseling kelompok adalah salah satu layanan BK yang membahas masalah bersama anggota kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok dalam membantu mengentaskan masalah yang dialami salah satu anggota kelompok. Menurut Suharnan (dalam Rosidah, 2016) konseling kelompok merupakan salah satu upaya pemberian bantuan kepada konseli dalam sebuah kelompok yang sifatnya mencegah dan menyembuhkan, serta mengarahkan pada perkembangan diri dan pertumbuhannya. Berdasarkan pendapat Corey (2012) mengungkapkan bahwa fokus dalam konseling kelompok meliputi pendidikan, karir, sosial, pribadi, dan perilaku. Berdasarkan pendapat Gibson & Mitchell (2011) bahwa konseling kelompok berfokus pada perkembangan kepribadian dan kemampuan penyesuaian diri agar

permasalahannya dapat diatasi. Schmidt (2003) menyatakan bimbingan kelompok dan konseling kelompok sebagai dua proses pemberian bantuan yang digunakan oleh guru BK dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan minat dan perhatian peserta didik (Sanyata, 2010).

Proses bantuan secara berkelompok dianggap efektif membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan karena memiliki keunggulan dapat mengembangkan aspek sosial dan kemampuan berinteraksi konseli dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan konseling kelompok dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi peserta didik SMP. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjawab research question atau pertanyaan penelitian berikut ini :

- a. Apa strategi / teknik konseling kelompok yang diupayakan oleh guru BK untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP?
- b. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi peserta didik SMP?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari proses pencarian kemudian diseleksi sesuai kriteria *inclusion* (pemasukan) dan *exclusion* (batasan). Proses ini hanya menyisakan 18 jurnal dari total 35 jurnal yang dikumpulkan dan telah melalui *scanning* data.

RQ 1. Apa strategi / teknik konseling kelompok yang diupayakan oleh guru BK untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP?

Tabel 1. Hasil kajian teknik konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi siswa SMP

No.	Teknik yang ditemukan
1.	Teknik shaping
2.	Teknik <i>behavior contract</i>
3.	Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
4.	Teknik <i>Self Instruction</i>
5.	Teknik <i>Instruction</i>
6.	Teknik <i>Solution Focused Brief Counseling</i>
7.	Teknik <i>Self-Regulated</i>
8.	Teknik Token Ekonomi
9.	Teknik Time Management
10.	Teknik Realita
11.	Teknik Gestalt
12.	Teknik Self-Management
13.	Teknik bibliokonseling

RQ 2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi peserta didik SMP?

Tabel 2. Hasil kajian keefektifan teknik konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi siswa SMP

Teknik yang Digunakan	Efektif	Kurang Efektif
-----------------------	---------	----------------

**Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance
Counseling Project (GCP 2021)**

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 525 – 531

Teknik shaping	√
Teknik behavior contract	√
Teknik Cognitive Restructuring	√
Teknik Self Instruction	√
Teknik Instruction	√
Teknik Solution Focused Brief Counseling	√
Teknik Self-Regulated	√
Teknik Token Ekonomi	√
Teknik Time Management	√
Teknik Realita	√
Teknik Gestalt	√
Teknik Self-Management	√
Teknik bibliokonseling	√

Penulis menemukan 13 teknik dari beberapa penelitian terkemuka. Teknik – teknik tersebut diantara lain Teknik shaping, Teknik *behavior contract*, Teknik *Cognitive Restructuring*, Teknik *Self Instruction*, Teknik *Instruction*, Teknik *Solution Focused Brief Counseling*, Teknik *Self-Regulated*, Teknik Token Ekonomi, Teknik Time Management, Teknik Realita, Teknik Gestalt, Teknik Self-Management, dan Teknik bibliokonseling. Teknik yang pertama yaitu konseling dengan teknik shaping.

Menurut jurnal yang ditemukan pada Ernawati, E. (2016) sikap prokrastinasi akademik siswa yang muncul terutama dalam pengerjaan tugas rumah mendapat pengaruh dari luar diri mereka. Peneliti berasumsi pemberian konseling kelompok melalui pendekatan behavioral dengan teknik shaping, perilaku prokrastinasi yang dialami siswa dapat diubah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik shaping terbukti tepat, efisien dan efektif diterapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Kemudian menurut Tri Widiyastuti dkk (2019). *Behavior Contracts* yakni perjanjian antara dua atau beberapa orang untuk melakukan perilaku tertentu dengan target kriteria yang nantinya akan mendapat hadiah/ reward namun tetap menekankan tujuan dan tanggung jawab sebagai konsekuensi yang harus dipenuhi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik ini berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik khususnya pada SMP N 10 Magelang karena diduga adanya perubahan yang terjadi secara signifikan terhadap peserta didik disana yang semua mereka menunda pekerjaan sekarang mengerjakan tugas dengan teratur.

Berikutnya, menggunakan teknik *self-instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dalam jurnal dikemukakan oleh Saputra, R., dkk(2017). Penggunaan strategi kedua teknik ini menunjukkan keefektifan yang dimana perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami

penurunan bertahap pada kelompok dengan teknik self instruction yang sebelumnya mendapat hasil mean pretest 84,00 turun menjadi 69,68 pada posttest, sedangkan pada kelompok *cognitive restructuring* mean posttest awal sebesar 87,85 menjadi 69,14 pada mean posttest dari hasil tersebut dikatakan bahwa telah terjadi penurunan signifikan pada sikap prokrastinasi akademik siswa. Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya diteliti dalam jurnal yang ditulis oleh (Chusna, M., & Nursalim, M,2019). Hasil data pretest rata-rata 68,8 sedangkan post test rata-rata 52 dengan artian bahwa hasil menunjukkan selisih nilai sebesar 16,8 dapat disimpulkan apabila teknik *self instruction* dikatakan efektif.

Teknik selanjutnya adalah Teknik *Solution Focused Brief Counseling* pada penelitian dari Kristiyaningrum dkk, (2019). SFBC menganggap bahwa masa lampau sudah berakhir dan tidak dapat diubah dan dibahas kembali permasalahannya, serta yang terpenting dibicarakan dan memungkinkan diubah adalah masa kini dan masa depan. Dari hasil analisis data menggunakan uji Wil-coxon signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, maksud dalam hal ini ialah konseling kelompok SFBC mampu mereduksi prokrastinasi akademik dengan baik

Teknik *Self-Regulated* Tri Winahyu Sari dkk, (2012) Dalam hal ini pengaruh self regulated Hanya sebesar 16.16% terhadap prokrastinasi akademik peserta didik sisa dari itu meliputi faktor lain (orang tua, karakteristik remaja itu sendiri dll) internitas itu sebesar 83,84%

Temuan lainnya yakni Teknik Token Economy. Konseling kelompok menggunakan teknik *token economy* merupakan salah satu upaya dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan ini bertujuan supaya siswa mamiliki keyakinan bahwa diri sendiri yang mampu mereduksi perilaku prokrastinasi yang berkaitan dengan akademiknya (Rizki Yunanto, A,2020). Penggunaan teknik token economy terbukti berhasil dengan penurunan nilai pretest dan posttest yang awalnya hanya FJR bernilai 202 berganti 113, WH yang awalnya bernilai 200 menjadi 129, AS bernilai 201 menjadi 124 dan yang terakhir MS bernilai 208 menjadi 119. Hal ini memiliki dampak positif diantaranya siswa yang mulai aktif dalam melakukan pekerjaan sekolah baik tugas maupun pekerjaan rumah.

Selanjutnya adalah teknik time Management Andi Thahir dkk, (2019) Dalam hal ini konseling kelompok menggunakan teknik time management waktu sangat efisien untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Dan dalam prosesnya siswa mampu menyelesaikannya sebelum tugas tugas tersebut berada pada jatuh temponya

Jurnal dari Wilujeng Dwi wahyuni, P. (2014) mengulas arti penurunan rerata hasil pre test = 128,43 ke post test = 90,57 maka dapat diartikan penggunaan konseling tekn ini berhasil mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Surabaya.

Pendekatan Gestalt digunakan dalam penelitian yang disusun oleh Gading, I. (2020) bahwa hasil uji-t sebelumnya ($t = 0,307$ dan $P = 0,760$) sesudahnya hasil uji-t ($t = 11,583$ dan $P = 0,001$) berarti bahwa strategi ini efektif.

Teknik yang terakhir adalah bibliokonseling dari temuan Hasrat, L. O. (2017). Keunggulan dari teknik ini ialah dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP N 3 Galesong Selatan dibuktikan dengan hipotesa (H_1) diterapkan di SMP Negeri 3 Galesong Selatan "dinyatakan diterima".

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis jurnal yang penulis lakukan pada jurnal yang dipublikasikan pada rentang tahun 2011-2021 dapat ditemukan bahwa telah ada kesadaran tentang permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa SMP, dan telah

dilakukan upaya untuk mereduksi prokrastinasi tersebut melalui konseling kelompok. Teknik konseling kelompok yang digunakan antara lain Teknik shaping, Teknik *behavior contract*, Teknik *Cognitive Restructuring*, Teknik *Self Instruction*, Teknik *Instruction*, Teknik *Solution Focused Brief Counseling*, Teknik *Self-Regulated*, Teknik Token Ekonomi, Teknik Time Management, Teknik Realita, Teknik Gestalt, Teknik Self-Management, dan Teknik bibliokonseling. Temuan penelitian studi literatur menunjukkan bahwa teknik teknik tersebut terbukti efektif digunakan pada siswa SMP mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti berharap penggunaan beberapa teknik konseling kelompok ini dapat dipergunakan peserta didik SMP lebih maksimal lagi. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang hubungan prokrastinasi dengan prestasi akademik peserta didik sebagai kelanjutan dari penelitian ini dan memberi hasil yang lebih lengkap, rinci dan mendetail mengenai permasalahan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Popowiranta, R. w. (2019). Penggunaan solution focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *ALIBKIN : Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Alif Rizki Yunanto, T. H. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Economy Untuk Mereduksi perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Borobudur Counselling Review*.
- Andi Thahir, S. Z. (2019). Group Counseling with Self-Management Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic procrastination. *REPOSITORY UIN Raden Intan*.
- Anggraini, W. (2017). Token Ekonomi Sebagai Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Seminar Nasional BK FKIP-UPGRIS*. Semarang.
- Dahlia Novarianing Asri, A. K. (2020). *Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in group Counseling to Reduce Academic Procrastination*. *JKBK : Jurnal Kajian Bimbingan dan konseling*.
- Erma Pratiwi Nufi, A. J. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian dan Pengembangan*.
- Ernawati, E. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Melalui Teknik Shaping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Gading, I. K. (2020). Group Counseling with the Gestalt Techniques to Reduce Academic Procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*.
- Hasrat, L. O. (2017). Efektivitas Teknik Bibliokonseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik SMP Negeri 3 Galesong Selatan. *eprints Universitas Negeri Makassar*.
- Kristiyaningrum Tri Kusumawide, W. N. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Maulidiya Chusna, M. N. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Slef Instruction Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Unesa*.
- Mela Elfida Putri, M. E. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*.

- Nuhayatuz Zaahra, A. S. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Rikas Saputra, E. P. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling, JUBK*.
- Sanyata, S. (2010). Teknik Dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*.
- Tri Widiyastuti, M. J. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Magelang). *EDUKASI; Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan* .
- Tri Winahyu Sari, D. W. (2012). Hubungan Penggunaan Strategi Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tambun Selatan. *Insight jurnal*.
- Wilujeng Dwi wahyuni, P. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*.
- Winda Agustina Permatasari, M. N. (2019). Penerapan Strategi Self-Regulation dengan Teknik konseling kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Sampang. *Jurnal Mahasiswa Unesa*.