

## The Effectiveness of Group Counseling Services in Reducing Adolescent Academic Procrastination: A Systematic Literature Review (SLR)

Tasya Hamidah, Dheang Alfaredo, Fatikah Garnis Meilatri, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret  
tasyahamidah@student.uns.ac.id

---

### Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

---

### Abstract

*The purpose of this study is to determine the service strategy used to reduce academic procrastination in students and the effectiveness of group counseling services in reducing student procrastination. In this study, the results of the analysis obtained that several group counseling services used in reducing academic procrastination experienced by adolescent students are the Token Economy Technique, Behavioral Contract Techniques, Assertive Training Techniques, Self-Management Techniques, Cognitive Restructuring Techniques, Shaping Techniques, Self-Regulated Learning Techniques, Positive Reinforcement Techniques, Solution Focused Group Counseling, Reality Counseling. The strategy of group counseling services with self-management techniques has been proven to be the most effective.*

**Keywords:** group counseling, procrastination academic, student

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui strategi layanan yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa dan keefektifitasan layanan konseling kelompok dalam mereduksi prokrastinasi siswa. Pada penelitian ini, diketahui beberapa strategi layanan konseling kelompok yang digunakan dalam mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa usia remaja yaitu Teknik *Token Economy*, Teknik *Behavior Contract*, Teknik *Assertive Training*, Teknik *Self-Management*, Teknik *Cognitive Restructuring*, Teknik *Shaping*, Teknik *Self-Regulated Learning*, Teknik Penguatan Positif, Konseling Kelompok Berfokus Solusi, Konseling Realita. Strategi layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terbukti paling efektif.

**Kata kunci:** konseling kelompok, prokratinasi akademik, siswa



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan kanak-kanak untuk menuju dewasa yang didukung dengan adanya kematangan pada aspek kognitif, fisik, psikologis, dan psikomotoriknya. Hal ini didukung dengan pendapat Santrock (2011) yang mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa di mana terjadi peralihan perkembangan individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai dari usia sekitar 10-12 tahun dan akan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun. Di masa tersebut, terdapat tugas perkembangan untuk individu kategori remaja agar dapat menentukan dan mempersiapkan karir masa depannya. Havighurst (Saifudin, 2018) mengungkapkan pendapatnya mengenai tugas perkembangan untuk setiap individu yang masuk kedalam kategori remaja untuk dapat memilih dan mempersiapkan karir masa depannya. Havighurst menyatakan bahwa remaja memiliki 10 tugas perkembangan, yaitu (1) mencapai hubungan dengan kawan sebaya, (2) mencapai peran sosial di lingkungan sebagai pria atau wanita, (3) menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, (4) mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, (5) mencapai kemandirian ekonomi, (6) memilih dan mempersiapkan karir, (7) mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga, (8) mengembangkan keterampilan kognitif, (9) mencapai tingkah laku yang bertanggungjawab secara sosial, (10) memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku. Dalam menjalankan tugas perkembangannya tersebut, banyak muncul permasalahan khususnya dalam bidang akademik. Salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa tersebut, yaitu prokratinasi. Menurut Tuckman (Reza, 2015) prokrastinasi akademik merupakan tingkah laku seseorang untuk menunda atau menghindari mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Selain itu, ada Janah (2014) yang berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam merespon kegiatan akademik, seperti menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas dengan terlambat, adanya ketidakseimbangan antara rencana dan realisasi, serta memilih melakukan kesibukan lain di luar tugas akademik.

Dengan hal tersebut, prokrastinasi menyebabkan banyak hal buruk bagi siswa yang berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya. Jika terus dibiarkan, hal ini akan mempengaruhi masa depan peserta didik. Dalam menghindari atau mengatasi hal tersebut, penelitian kali ini akan menggunakan layanan konseling kelompok, di mana dalam konseling kelompok tersebut terdapat teknik maupun pendekatan yang banyak. Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh beberapa orang, di mana semua anggota dapat berinteraksi, menyampaikan pendapat, menanggapi dan memberikan masukan dalam kegiatan kelompok sehingga muncul dinamika kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu individu memahami bahwa mereka memiliki kebutuhan dan masalah yang sama dengan motivasi orang lain untuk belajar. Konseling kelompok dipilih karena menurut Corey (2012) konseling kelompok sangat cocok untuk remaja. Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk mengungkapkan penolakan, memahami keraguan diri, dan berbagi kasih sayang dengan anggota kelompok yang ada. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu individu memahami bahwa mereka memiliki kebutuhan dan masalah yang sama dengan motivasi orang lain untuk belajar. Melalui konseling kelompok, kami dapat membantu siswa yang memiliki masalah terkait perilaku

prokratinasi akademik siswa. Konseling kelompok memudahkan siswa untuk bertukar pikiran dan memahami serta mengatasi masalah yang mereka hadapi. Berdasarkan fenomena di atas, maka pertanyaan yang muncul yaitu, antara lain:

1. Bagaimana strategi layanan yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi siswa?

2. Bagaimana efektifitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi prokrastinasi siswa?

Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi prokrastinasi siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Strategi layanan konseling kelompok**

	Teknik Token Economy	Teknik Behavior Contract	Teknik Assertive Training	Teknik Self- Management	Teknik Cognitive Restructuring	Teknik Shaping	Teknik Self- Regulated Learning	Teknik Penguatan Positif	Konseling Kelompok Berfokus Solusi	Konseling Realita
<b>S</b>										
Alif Rizki Yunanto, Tawil, Hirah Eko Putro (2021)	✓									
Nur Mahardika (2020)		✓								
Mutmainnah (2016)			✓							
Yospina, Hendra Pribadi (2019)				✓						
Apolinarius Dari Saka, Aniek Wirastania (2021)				✓						
Imroatul Hayyu Erfantinni, Edy Purwanto, Muhammad Japar (2016)					✓					
Elly Ernawati, Vitalis Djarot Sumarwoto (2016)						✓				
Hijrah Eko Putro, DYP Sugiharto (2016)							✓			
Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Imam Tadjri (2017)								✓		
Nihayatuz Zahra, Ari Sumitro, Thrisia Febrianti (2019)						✓				
Witha Setyarini (2021)									✓	
Mujiyati (2015)	✓									
Masnurrima Heriansyah (2019)		✓								
Roiyan One Febriani, M. Ramli, Nur Hidayah (2020)		✓								
Weni Anggraini (2020)	✓									
Muhammad Iqbalul Ulum (2016)							✓			
Faiz Abdillah, Siti Fitriana (2021)				✓						
Ariyana Rustam, Anaway Irianti Mansyur, Wirda Hanim, Happy Karlina Marjo (2019)				✓						
Mansoureh Hajhosseini, Masood Gholamali-Lavasani, Mohammad-Reza Beheshti (2016)										✓
<b>S</b>										

Siswa adalah orang yang terdaftar di sekolah dan belajar di sana. Siswa SMP dan SMA berada pada tahap perkembangan dan tergolong remaja. Hurlock (1993: 206), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, di mana tugas perkembangan yang ada pada masa tersebut harus membuat siswa melakukan perubahan masif dalam perilakunya. Akibatnya, dalam menjalani tugas tersebut anak remaja banyak mengalami permasalahan. Masalah dalam bidang akademik yang sering dialami oleh siswa yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah atau yang biasa kita sebut dengan

prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi ini umum terjadi pada siswa disebabkan karena ketidakmampuan siswa untuk menyelesaikan tugas dan siswa tersebut tidak bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas. Siswa memiliki berbagai alasan untuk menunda tugas misalnya, Anda tidak tahu cara menyelesaikan tugas, Anda takut masalah menjalankan tugas, atau Anda tidak punya cukup waktu untuk menyelesaikan tugas.

Dari hasil yang sudah dianalisis oleh peneliti, salah satu upaya yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah dengan memberikan bantuan layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh beberapa orang, di mana semua anggota dapat berinteraksi, menyampaikan pendapat, menanggapi dan memberikan masukan dalam kegiatan kelompok sehingga muncul dinamika kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu individu memahami bahwa mereka memiliki masalah dan kebutuhan yang sama dengan motivasi orang lain untuk belajar. Konseling kelompok dapat membantu siswa dengan masalah yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok memudahkan siswa untuk bertukar pikiran dan mengidentifikasi serta mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dari analisis 20 artikel sesuai tabel. 1 di atas, didapatkan beberapa teknik yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dalam mereduksi prokrastinasi akademik, antara lain: (1) Teknik *Token Economy*; (2) Teknik *Behavior Contract*; (3) Teknik *Assertive Training*; (4) Teknik *Self-Management*; (5) Teknik *Cognitive Restructuring*; (6) Teknik *Shaping* (7) Teknik *Self-Regulated Learning* (8) Teknik Penguatan Positif; (9) Konseling Kelompok Berfokus Solusi; (10) Konseling Realita.

Dari beberapa teknik di atas, teknik yang paling banyak digunakan dalam penelitian terdahulu adalah Teknik *Self-Management*. Strategi layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terbukti paling efektif digunakan dalam mereduksi prokrastinasi akademik remaja. Dalam penelitian Yospina, Hendra Pribadi (2019) Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMA Negeri 3 Tarakan, perilaku prokrastinasi meningkat karena tidak adanya guru Bk yang diberikan jam masuk mengajar. Selain itu, ada faktor eksternal yaitu diperbolehkan membawa HP ke sekolah, hal tersebut mendukung terjadinya peningkatan prokrastinasi. Layanan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Self-Management* merupakan proses di mana orang yang diberi konseling dapat mengontrol perubahan perilaku dan mengoordinasikan perilaku mereka. Pada penerapannya, menunjukkan nilai kontribusi 93,3% yang berarti konseling kelompok dengan teknik *self-Management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna (2018) juga melakukan penelitian yang menghasilkan adanya perubahan yang dialami siswa di saat layanan dilakukan. Hal ini terlihat ketika konseling kelompok diberikan kepada siswa yang awalnya malu untuk berbicara, acuh tak acuh terhadap proses kegiatan, tidak terlalu antusias, dan takut mengungkapkan pendapatnya. Sejak saat itu, para siswa sudah aktif, antusias dan berani. Selanjutnya terlihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah konseling kelompok, nilai perilaku menunda-nunda siswa berkurang secara signifikan.

Senada dengan penelitian di atas, Apolinarius Dari Saka dan Aniek Wirastania (2021) bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Siswa kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan dalam konseling kelompok menggunakan teknik self-management. Hal ini berdasarkan perubahan hasil skor sebelum diberikan pre-test dan setelah diberikan post-test, terlihat adanya penurunan. Penelitian tersebut dikuatkan oleh Faiz Abdillah, Siti Fitriana (2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional sehingga mempengaruhi cara pandang dan perilaku mereka. Siswa yang menunda pekerjaannya pada tugas memiliki efek negatif sebagai berikut: selalu terlambat

mengikuti pelajaran, nilai jelek, dan memilih melakukan kegiatan di luar proses belajar mengajar. Menerapkan konseling kelompok ketika berhadapan dengan prokrastinasi akan membantu memahami penyebab pikiran negatif yang terjadi selama prokrastinasi dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif dan adaptif.

## SIMPULAN

Dengan berbagai literatur yang telah kami kumpulkan dan kami analisis data yang pada penelitian kali ini menggunakan metode Systematic Literature Review, dapat disimpulkan bahwa beberapa strategi layanan konseling kelompok yang digunakan dalam mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa usia remaja antara lain: (1) Teknik Token Economy; (2) Teknik Behavior Contract; (3) Teknik Assertive Training; (4) Teknik Self-Management; (5) Teknik Cognitive Restructuring; (6) Teknik Shaping (7) Teknik Self-Regulated Learning (8) Teknik Penguatan Positif; (9) Konseling Kelompok Berfokus Solusi; (10) Konseling Realita.. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat membantu mereduksi prokrastinasi akademik pada remaja dan teknik self-management terbukti paling efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Abdul Haris, Dahliana, Q. A. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 5 Nomor 3 tahun 2020 ISSN : 2615-0344*. 5(September), 1–6.
- Anggraini, W. (2017). Token Ekonomi Sebagai Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling*. (March).
- Corey, G. (2012). *Teori dan Teknik Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. (2009). Bandung: PT. Refika Aditama.
- Erfantinni, I. H., & , Edy Purwanto, M. J. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.456>
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Gading, I. K. (2020). Group counseling with the gestalt technique to reduce academic procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(14), 262–268. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>
- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 96. <https://doi.org/10.29210/120192343>
- Hijrah Eko Putro, D. S. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15–22.

- Kitchenham, B. and Charters, S. (2007) Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering, Technical Report EBSE
- Mohammadi, M., Akbari Torkestani, N., & Mehrabi Rezveh, F. (2017). Effectiveness of group counseling based on reality therapy on sexual satisfaction in women. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 27(155), 27–36.
- Mujiyati. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Token Economy. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 142–150. Retrieved from <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/100>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X. *HELPER: Jurnal Bimbingan*, 38(2), 59–68. Retrieved from <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/3708>
- Santrock, John W. 2011. Psikologi Pendidikan: Educational Psychology Edisi 3. Jakarta: Salemba Humanika.
- S, M. Y. T., & Munir, A. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, 1(1), 60.
- Sholikhah, L. D., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Tadjri, I. (2017). Jurnal Bimbingan Konseling Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Abstrak. *Pendidikan*, 6(1), 62–67.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Villela, Lucia Maria Aversa. (2013). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. Retrieved from <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>
- Yunanto, A. R. (2021). Konseling Kelompok Teknik Token Economy untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Borobudur Counselling Review*, 01(01), 1–11.
- Zahra, N. Y., Sumitro, A., & Febrianti, T. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta. *Guidance*, 16(02), 16–21. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.574>