

## Systematic Literature Review (SLR) Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Academic Procrastination

Amanda Margaretna<sup>1</sup>, Dias Calysta Nirmala Dewi<sup>2</sup>, Fariza Aditya<sup>3</sup>, Marsyah Julianti<sup>4</sup>, Risna Gita Christin Ginting<sup>5</sup>, Ulya Makhmudah<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sebelas Maret Surakarta  
<sup>2,3,4,5,6</sup> Universitas Jambi

e-mail: [amanda.margaretna08@student.uns.ac.id](mailto:amanda.margaretna08@student.uns.ac.id)

### Abstrak

Prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku seseorang untuk benar-benar menunda atau menyelesaikan suatu tugas tertentu yang berada pada skala prioritas/sesuatu yang penting. Hal ini mengakibatkan kinerja yang buruk atau ketidakmampuan menyelesaikan sesuatu tepat waktu. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan tertundanya penyelesaian tugas-tugas yang ada, khususnya dalam bidang akademik, yang mengakibatkan ketidakmampuan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang diberikan, sehingga pekerjaan tidak terselesaikan secara maksimal, bahkan tidak tuntas. Ada dua jenis prokrastinasi, yaitu prokrastinasi fungsional (menunda pengumpulan data penting) dan prokrastinasi pengambilan keputusan (menunda pengambilan keputusan). Penundaan dapat menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya risiko stres, buruknya hubungan sosial, dan buruknya citra diri. Berbagai teknik konseling kelompok telah terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik, antara lain teknik penguatan, manajemen diri, CBT, REBT, self talk, SFBC, realita, behavioral, dll. Pendekatan yang paling tepat akan bergantung pada situasi. Pendekatan yang paling tepat akan bergantung pada situasi dan kondisi siswa. Oleh karena itu, penyelesaian masalah prokrastinasi dapat dipertimbangkan secara individual dan menyesuaikan teknik konseling dengan kebutuhan siswa. Saat menerapkan teknik ini, penting bagi siswa untuk menyadari perilaku penundaan akademik mereka sendiri dan bekerja sama dengan guru mereka untuk menemukan solusi terbaik. Selain itu, perlu diidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dan menyusun strategi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut.

**Kata kunci :** *Penundaan Akademik, Konseling Kelompok*

### Abstract

Procrastination is a behavioral tendency of a person to actually delay or completely a certain task that is on the priority scale / something important. This results in poor performance or the inability to finish something on time. Academic procrastination is a tendency to delay completing the tasks at hand, especially in the academic field, resulting in the inability to complete the task according to the deadline given, so that the work is not done optimally, or even incomplete. There are two types of procrastination, namely functional procrastination (delaying to collect important data) and decisional procrastination (delaying decision making). Procrastination can have negative impacts such as increased risk of stress, poor social relationships, and poor self-image. Various group counseling techniques have been proven effective in reducing academic procrastination, including reinforcement techniques, self-management, CBT, REBT, self-talk, SFBC, reality, behavioral, etc. The most appropriate approach will depend on the situation. The most appropriate approach will depend on the situation and condition of the student. Therefore, solving procrastination problems can be considered individually and adjusting counseling techniques to the needs of

students. When applying these techniques, it is important for students to be aware of their own academic procrastination behavior and work with their teachers to find the best solution. In addition, it is necessary to identify the factors that cause academic procrastination and develop effective strategies to overcome the problem

**Keywords:** *Academic Procrastination, Group Counseling*

## PENDAHULUAN

Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha untuk menghasilkan proses pembelajaran dan memberdayakan individu untuk mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi dalam hal produktivitas, efisiensi, dan sikap. Setiap individu ketika sedang menempuh jenjang pendidikan belajar merupakan kewajiban. Didalam proses pembelajaran materi dan tugas menjadi kewajiban saat pembelajaran untuk menimbulkan hasil belajar individu. Dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang individu harus menghadapi tugas-tugas yang diberikan. Dalam pemberian tugas juga akan terdapat deadline yang diberikan. Seorang individu memiliki latar belakang yang berbeda-beda dalam mengerjakan tugas. Berbagai macam tipe seorang individu untuk menyelesaikan tugasnya. Terdapat individu yang rajin untuk mengerjakan tugasnya dan tidak menundanya, juga terdapat individu yang menunda-nunda tugas dengan berbagai alasan.

Sikap seorang individu menunda tugas dalam psikologi ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi secara harfiah mempunyai arti menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi juga diartikan sebagai penghindaran mengerjakan tugas karena tidak suka dengan tugas yang diberikan. Prokrastinasi muncul karena adanya rasa malas serta lama ketika mengerjakan tugas. Terdapat 4 aspek yang mempengaruhi perilaku penundaan tugas tersebut, yaitu saat individu memulai dan menuntaskan tugasnya, memakan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas, merasa sulit dengan deadline yang telah ditentukan untuk menyelesaikan tugasnya, dan mengerjakan kegiatan lain yang menarik daripada harus mengerjakan tugas. Selain itu juga terdapat dua faktor yang sangat mempengaruhi perilaku ini, yaitu faktor internal juga eksternal. Faktor internal atau faktor dari dalam yang mempengaruhi, yaitu bagaimana keadaan fisik seorang individu bagaimana kesehatan individu tersebut sangat mempengaruhi dia untuk menunda suatu pekerjaan dan keadaan psikologis seorang individu karena ketika dia tidak memiliki motivasi yang tinggi ketika dihadapi dengan tugas maka akan muncul perilaku prokrastinasi. Faktor eksternal yang mempengaruhi, yaitu bagaimana pola asuh orang tua dan bagaimana keadaan lingkungan yang mereka tinggali juga sangat mempengaruhi.

Seorang pelajar atau mahasiswa yang melakukan perilaku menunda tugas disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk berulang kali menunda tugas-tugas akademik atau mempunyai masalah yang berkaitan dengan menunda-nunda atau meninggalkan tugas. Seseorang individu ketika melakukan perilaku menunda tugas disebut prokrastinator. Prokrastinator memiliki berbagai alasan mengapa mereka melakukan hal tersebut. Prokrastinasi akademik dapat terjadi ketika seorang individu melakukan penundaan yang dapat menjadi hal yang biasa dilakukan ketika tugas diberikan, dan perilaku ini dapat disebabkan oleh adanya pikiran yang kurang rasional dalam mengerjakan tugas mereka. Hal ini terjadi ketika terdapat tugas penting dan dilakukanlah penundaan berulang kali dengan sengaja. Walaupun dilakukan dengan sengaja tetapi seorang individu yang melakukan tetap merasa kurang nyaman karena tugasnya belum terselesaikan.

Perilaku prokrastinasi ini merupakan perilaku yang tidak baik dan jika tidak segera teratasi akan berdampak perilaku yang tidak baik untuk individu. Hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar individu yang menurun, individu tidak dapat mencapai perkembangan potensinya dengan baik, dan dapat berdampak buruk kedepannya. Siaputra (2021) menyatakan bahwa terdapat beberapa peneliti menjelaskan bahwa prokrastinasi secara negatif dan merupakan sifat yang pesimis dianggap sebagai gangguan yang tidak bisa dihilangkan tetapi dapat diturunkan perilakunya sampai batas yang normal. Perilaku

prokrastinasi dianggap sebagai perilaku yang menyimpang yang dapat diatasi melalui perubahan perilaku kognitif dan motivasi.

Dari perilaku prokrastinasi perlu dilakukan upaya untuk menangani hal ini. Agar perilaku prokrastinasi dapat teratasi dan tidak mengganggu kualitas belajar seorang individu. Upaya untuk menangani perilaku ini dapat dilakukan melalui bimbingan konseling (Nursalim dan Suradi,2002). Karena di dalam bimbingan konseling mempunyai salah satu peranan untuk membantu perkembangan seorang individu dan mengatasi sesuatu yang menghambat serta menimbulkan dampak negatif pada saat terjadi kegiatan pembelajaran mereka. Adapun jenis layanan yang dapat dilakukan pada konteks bimbingan konseling adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan layanan lainnya. Kelebihan konseling kelompok mempunyai kemampuan dalam menangani masalah dengan efisien tanpa mengasingkan efektivitasnya. Dapat dikatakan efisien karena dapat menghemat biaya, waktu, serta tenaga konselor untuk menyelesaikan berbagai banyak permasalahan individu dalam satu waktu. Layanan ini efektif untuk mengurangi dan mengatasi perilaku menunda tugas seorang individu. Konseling kelompok memberikan teknik khusus yang dapat membantu individu mengatasi perilaku penundaan akademiknya.

Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas prokrastinasi akademik disimpulkan merupakan perilaku yang dilakukan dengan sengaja oleh seorang pelajar maupun mahasiswa dalam melakukan penundaan tugas mereka secara berulang kali dengan berbagai alasan tertentu dan akan berdampak buruk bagi mereka yang melakukannya. Diharapkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik ini dapat teratasi dengan berbagai jenis teknik konseling kelompok dengan efektif. Berbagai teknik konseling kelompok yang dapat dikatakan efektif diantaranya adalah teknik Reinforcement, Manajemen Diri, CBT (Cognitive Behavior Therapy), REBT (Rational Emotif Behavior Therapy), Self Talk, SFBT (Soution Focused Brief Therapy), dan Realita

## METODE

Metodel yang dil gunakan dalam penulisan artikell ini menggunakan pendekatan studi literaturl sistematic atau systematic literaturrel riview (SLR). Sytematic literature riview adalah jenis penelitian dengan melakukan identifikasi,evaluasi,dan menginterpretasikan hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang sedang di teliti.Tujuan dari metode SLR ini digunakan untuk menemukan strategi yang akan membantu mengatasi masalah yang di hadapi serta mengindetifikasi perspektif berbeda mengenai masalah yang di teliti dan mengungkap teori-teori yang relevan mengenai efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Sytematic literature riview dalam penulisan ini dilakasakan dengan menghimpun artikel-artikel dari tahun 2013 sampai tahun 2023. Artikel yang di kumpulkan dalam SLR ini dalah garuda, google scholar, directory of open acces dan harzhing publish or perish. Maka di peroleh data penelitian sebagai berikut :

Judul Artikel	Tahun	RQ1	RQ2	RQ3	Hasil
Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP	2023	✓	✓	✓	✓
Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa	2023	✓	✓	✓	✓

Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP	2022	✓	✓	✓	✓
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di Mts Al-Khairiyah Natar	2022	✓	✓	✓	✓
Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang Mesuji, Lampung	2021	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Rasional Emotive Behavior Therapy ( REBT) Dengan Teknik Behavioral Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Smk Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019	2020	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019-2020	2019	✓	✓	✓	✓
Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo	2019	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan.	2022	✓	✓	✓	✓
Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review.	2022	✓	✓	✓	✓
Dampak Konseling Kelompok Teknik (Cognitive Restructuring) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Di Mts Al Amien Sabrang Ambulu Tahun Ajaran 20222023	2023	✓	✓	✓	✓
Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Economy Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa	2021	✓	✓	✓	✓

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA	2022	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta	2019	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Mahasiswa UN PGRI Kediri Angkatan 2016	2018	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII Mipa SMA N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016	2016	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu	2016	✓	✓	✓	✓
Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan	2021	✓	✓	✓	✓
Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022	2022	✓	✓	✓	✓
Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Unipa Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19	2021	✓	✓	✓	✓
Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management	2019	✓	✓	✓	✓
Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Ekonomi Pada Siswa Kelas X TP SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun	2015	✓	✓	✓	✓
Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui	2014	✓	✓	✓	✓

Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK					
Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTSN 6 Padang	2022	✓	✓	✓	✓
Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa	2021	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Reduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung	2021	✓	✓	✓	✓
Effectiveness Of Extinction Technique Through Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class Xi Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin	2020	✓	✓	✓	✓
Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok Terhadap Penanganan Prokrastinasi Akademik	2019	✓	✓	✓	✓
Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Asertive Training Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020	2019	✓	✓	✓	✓

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Apa Yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik

Dari jurnal-jurnal yang telah kami review, ada beberapa faktor terjadinya Prokrastinasi Akademik di peserta didik dari jenjang smp, sma/ma sederajat hingga ke mahasiswa. Prokrastinasi yang terjadi pada siswa atau yang kerap disebut prokrastinasi akademik jika tidak ditelaah dan dilakukan pengentasan akan mendapatkan dampak yang negative bagi siswa. Prokrastinasi akademik yang dialami siswa dapat berupa tidak bersemangat dalam belajar, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah di rumah, dan terlambat menyerahkan tugas yang diberikan guru, hal tersebut dapat mempengaruhi keberhasilan akademik siswa. Adal 2 faktorl yang menyebabkanl siswa memilikil perilaku prokrastinasil akademik yangl selalu menundal pekerjaan yang sudah di berikan antara lain faktorl internal danl faktor leksternal. 1. Faktorl Internal, yaitul faktor yangl berasal dari dalaml diri siswa. lFaktor-faktorl tersebut meliputil keadaan fisikl serta kondisil psikologis yang berasal dari individu, lyaitu; 1). Kondisil fisik lindividu, Faktorl individu yangl berkontribusi terhadap timbulnya prokrastinasil antara lain kondisil fisikl dan status kesehatanl individu, seperti lkelelahan. 2). Faktorl kepribadian lainnyal juga merupakan faktorl internal yangl berkontribusi terhadapl terjadinya prokrastinasi, yaitul faktorl yang memilikil faktor psikologis yang berhubunganl dengan lprokrastinasi. Sedangkan 2. Faktor Eksternal, yaitul faktor yang berasal dari luar diri siswa. Faktor tersebut meliputi; 1) Gaya Pengasuhan Orang Tua, Prokrastinasi dalam mengasuh anak kemungkinan besar disebabkan oleh dari pengaruh keluarga, termasuk penuruan

perilaku orang tua. Atau bisa juga berupa pemberontakan terhadap orang tua yang terlalu mengontrol anak atau menekannya untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwalnya. 2). Masalah manajemen waktu, kemungkinan besar menjadi sebuah penyebab prokrastinasi akademik terhadap siswa, terutama ketika seorang siswa kembali ke sekolah setelah libur panjang. Akibatnya, siswa kurang memiliki pengalaman manajemen waktu, sehingga mereka meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas sekolah dan menunda-nunda tugas pertama. 3). Depresi, depresi ini berhubungan dengan “suasana hati” dan dalam beberapa kasus depresi menjadi lebih parah. Kalau soal mood, siswa cenderung menunda tugas karena tidak ingin mengerjakannya.

Dari penjelasan di atas prokrastinasi disebabkan dari beberapa factor internal serta eksternal. Sebagai hasil dari analisis data, keragu-raguan, manajemen waktu, motivasi rendah, ketakutan akan kegagalan, praktik organisasi yang buruk, stres ekstrem, perilaku meniru yang tidak pantas, dan pengaruh teman dekat menduduki peringkat tinggi dalam kepentingan dan prioritas. bahwa hal ini dipandang sebagai penyebabnya oleh para siswa. penundaan studinya.

### **Pendekatan Apa yang digunakan dalam konseling kelompok dalam Upaya mengurangi prokrastinasi akademik?**

Dari 29 artikel yang telah kami review, ada berbagai macam pendekatan yang diterapkan pada layanan konseling kelompok yang telah dilakukan di berbagai sekolah dalam rangka mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik yang menimbulkan hambatan dalam pembelajaran siswa sehingga menyebabkan rendahnya prestasi dan tidak tercapainya tugas perkembangan siswa yang melakukan Prokrastinasi Akademik, pendekatan-pendekatan serta teknik-teknik yang digunakan yakni pendekatan Behavioral dengan Extinction technique yaitu Teknik hukuman menahan pemberian reinforcement untuk mengurangi frekuensi perilaku tertentu, teknik Cognitive Restructuring dengan menyadarkan peserta didik bahwa pikirannya tidak logis dan irrasional, teknik Realitas yang mempelajari masa lalu yang menyebabkan sebuah masalah hadir dan menyadarkan bahwa bisa saja tidak memilih menjadi korban masa lalu dan fokus pada saat ini, teknik Kontrak Prilaku yang menggunakan Reinforcement dan Punishment yang melibatkan perjanjian antara Konselor dan Konseli agar Konseli bisa bebrkomitmen dan mengelola perilakunya sendiri hingga perilakunya menjadi lebih baik sesuai yang diharapkan demi mendapat reinforcement atau sekedar menghindari punishment, teknik Self Management yang mengharuskan individu mengelola perilakunya sendiri dengan bantuan pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan penyebab atau antecedent serta dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi, teknik REBT yang digunakan untuk mengubah pikiran Konseli yang irrasional menjadi rasional yang berhubungan dengan emosi yang akan menciptakan efek domino karena merambat ke kognisi hingga perilakunya, teknik Assertive Training dimana akan diberikan prosedur latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan karena teknik Assertive Training menitikberatkan kasus kesulitan menyesuaikan antara perasaan dan kenyataannya, teknik Shaping yang sedikit demi sedikit bisa mengubah siswa karena pemberian reinforcement positif, teknik Self Talk yaitu sebuah proses percakapan individu dengan dirinya sendiri dengan mengulang statements yang dirasa berguna dan positif yang digunakan untuk mendukung perbuatan tertentu dan menghindari perilaku tertentu agar bisa melawan keyakinan yang irrasional, pendekatan Token Ekonomi yang menyejajarkan reward saat setiap perilaku sasaran muncul, teknik Cognitive Behavior dimana spekulasi atau pola pikir buruk siswa akan dialihkan pada spekulasi yang lebih masuk akal dan rasional sehingga perilaku menyimpang bisa tereduksi, teknik Reinforcement yang berupa pemberian feedback pada hal-hal baik yang telah dimunculkan agar perilaku baik tersebut bisa meningkat, sampai SFBC, sebuah konseling dengan waktu singkat atau jangka pendek dengan mengutamakan kekuatan klien untuk mengkaji dan merumuskan solusi bagaimana yang diinginkannya.

### **Bagaimana Pengaruh Konseling Kelompok terhadap prokrastinasi akademik?**

Merujuk pada artikel-artikel yang kami review, walaupun 29 artikel belum cukup untuk mewakili keseluruhan kasus Prokrastinasi Akademik, sudah begitu banyak kasus Prokrastinasi Akademik yang sudah terjadi per Sekolahnya. Jika merujuk pada artikel "Effectiveness of Extinction Technique Through Group Counseling Services in Reducing Academic Procrastination Behavior in Class XII Student of SMA Negeri 3 Banjarmasin" 8 dari 30(±) siswa dalam satu kelas berperilaku Prokrastinasi Akademik yang dimana jumlah itu sudah mencapai 25% lebih dalam total anak dalam satu kelas. Pada artikel "Dampak Konseling Kelompok Teknik (Cognitive Restructuring) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di MTs Al-Amien Sabrang Ambulu Tahun Ajaran 2022/2023" terdapat 5 dari 38 siswa yang melakukan Prokrastinasi Akademik dengan nilai pretest yang tergolong tinggi yaitu 98,4. Pada "Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII MTsN 6 Padang" ada 9 dari 134 murid sampel yang melakukan Prokrastinasi Akademik dimana 9 murid tersebut mendapatkan nilai yang sedang hingga sangat tinggi terindikasi Prokrastinasi. Tetapi, Alhamdulillah-nya hal itu bisa ditanggulangi salah satunya dengan cara penerapan layanan konseling kelompok dalam sekolah.

Pada 29 artikel yang sudah kami review, terdapat berbagai macam teknik seperti Extinction, Restrukturisasi Kognitif, Realitas, Kontrak Prilaku, Pengelolaan diri, REBT, Assertive Training, Shaping, Self Talk, Prilaku Kognitif, Reinforcement, dan SFBC. Semuanya terbukti berpengaruh secara efektif pada perilaku Prokrastinasi Akademik dimana perilakunya menurun setelah dilaksanakan Konseling Kelompok. Pada artikel prokrastinasi menurun setelah diberikan extinction technique, terbukti dengan penurunan skor pengukuran perilaku prokrastinasi dimana yang awalnya 79,5% menjadi 66,75% di kelas XI SMA N 3 Banjarmasin. Konseling Kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif telah berhasil menurunkan nilai Prokrastinasi Akademik yang pada post test mendapat rata-rata 98,4 turun menjadi 65,8 pada Peserta Didik Kelas VIII di MTs Al-Amien Sabrang Ambulu tahun ajaran 2022/2023. Tidak hanya dari angka-angkanya, perilaku dan prestasi mereka juga ikut berubah dimana para Peserta Didik lebih giat belajar sehingga bisa menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, selalu ingat dengan cita-cita, dan lebih bisa menekuni hobi yang bermanfaat karena tugas-tugas mereka yang wajib telah selesai diawal.

Hal-hal itu menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan dan teknik yang tepat, dapat berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik secara efektif

### **SIMPULAN**

Merujuk pada hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap 29 artikel journal diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, prokrastinasi terjadi diberbagai jenjang dan jika tidak berusaha diatasi akan berdampak negative dikemudian hari, Adapun factor yang menyebabkan prokrastinasi berasal dari factor internal maupun factor eksternal.

Konseling kelompok dengan penerapan teknik ataupun metode yang berbeda dapat secara efektif mengurangi prokrastinasi akademik. Namun, pendekatan terbaik dapat disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan peserta didik/ individu. Sehingga pendekatan dan teknik yang digunakan pastinya akan berbeda beda Oleh karena itu, penting untuk terus berencana dan mencoba teknik konseling kelompok yang berbeda untuk mengatasi prokrastinasi akademik. konseling kelompok dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik. faktor yang mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik antara lain:

1. Teknik konseling yang digunakan: Teknik konseling yang digunakan dapat mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik.
2. Kualitas hubungan interpersonal: Kualitas hubungan interpersonal antara konselor dan konseli dapat mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Konselor yang memiliki keterampilan interpersonal yang baik dapat membantu siswa merasa nyaman dan terbuka dalam berbagi masalah mereka.

3. Karakteristik peserta didik: Karakteristik peserta didik seperti tingkat kecemasan, motivasi, dan kemampuan mengatur diri juga dapat mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Konselor perlu mempertimbangkan karakteristik peserta didik dalam merancang program konseling kelompok yang efektif.
4. Kualitas pelaksanaan konseling kelompok: Kualitas pelaksanaan konseling kelompok, seperti durasi, frekuensi, dan jumlah peserta, juga dapat mempengaruhi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Pelaksanaan konseling kelompok yang baik dapat meningkatkan efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, J. D. (2019). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 225-235.
- Cindy, S. (2022). Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di Smp Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Dhion, F. T., Saputra, W. N. E., & Handayani, N. (2022). Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 57-66.
- Diaz, R. N. Effectiveness Of Extinction Technique Through Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class Xi Students Of Sma Negeri 3 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3.
- Diyah, I. (2021). *Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Way Serdang Mesuji, Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Endarti, T., & Susanto, E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo. *Helper: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 36(2), 27-36.
- Haryanti, D., & Hartini, T. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xii Mipa Sma N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2).
- Imro'atin, H. A. S. A. N. A. H. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di Mts Al-Khairiyah Natar* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Mardayanti, M., Suryati, S., & Marianti, L. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Journal Of Society Counseling*, 1(1), 69-78.
- Munir, A., & Ratu, B. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 5 Palu. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, 1(1), 2502-4000.
- Nisak, F. K., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik (Cognitive Restructuring) Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Di Mts Al Amien Sabrang Ambulu Tahun Ajaran 2022/2023. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 626-634.
- Prastiyo, A. D. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *Jkp (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), 20-32.

- Pratiwi, D. A. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior (Kognitif-Perilaku) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma Sejahtera Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
- Ramadhani, E., & Sari, K. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Discovery Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 193-206.
- Rizki Yunanto, A. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Economy Untuk Mereduksi Perilaku Siswa Berprokrastinasi Akademik Tinggi (Penelitian Pada Siswa Kelas Vii Smp Persatuan Mertoyudan) (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Savitri, A. N. N. I. S. A. (2018). Efektivitas Konseling Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Mahasiswa Un PGRI Kediri Angkatan 2016. *Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 2(04).
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Majeyan. *Jpt: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201-209.
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Smp. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1).
- Widyawati, L. R. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1).
- Yuliyanto, R. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Teknik Behavioral Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Smk Muhammadiyah 2 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019. *Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Un PGRI Kediri*, Nd.
- Zahra, N., Sumitro, A., & Febrianti, T. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Smpn 200 Jakarta. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 16(02), 16-21.