

Teknik – Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

Endah Puspita Sari¹, Sri Hartati¹, Agungbudiprabowo¹, Rini Siswanti²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

²SMP Negeri 3 Sentolo

e-mail: endah2107163080@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik perlu diatasi karena tidak hanya berdampak pada prestasi akademik siswa yang menjadi prokrastinator tetapi juga dapat menjadi budaya yang ditiru oleh teman sebayanya. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian-kajian literatur terkait teknik-teknik bimbingan konseling yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa dengan menggunakan pengamatan literatur nasional dan internasional. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan *library research* pada basis data *google scholar* untuk menelusuri artikel-artikel berkualitas yang memuat kata kunci “teknik bimbingan konseling” dan “prokrastinasi akademik” yang dipublikasikan pada tahun 2012 – 2022. Artikel yang dikumpulkan kemudian di analisis menggunakan *content analysis*. Hasil penelitian dari 189 artikel diperoleh 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi. Adapun teknik-teknik bimbingan konseling yang diperoleh dalam analisis ini yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah adalah teknik *self-management*, teknik *self-instruction*, teknik *cognitive behavior modification*, teknik *cognitive restructuring*, teknik *self-regulated learning*, teknik SFBC (*solution focused bried counseling*), teknik *behaviour contract*, teknik penguatan positif, dan layanan pemodelan sebaya. Terdapat tiga artikel yang menemukan bahwa *self-instruction* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa selain itu terdapat satu penelitian yang melakukan studi komparasi, dan mengklaim bahwa teknik *self-instruction* lebih efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci: Teknik Bimbingan Konseling, Prokrastinasi Akademik, Siswa

Abstract

Academic procrastination needs to be overcome because it not only impacts to academic achievement but also impacts their peers'. This study aimed to conduct literature studies related to counseling guidance techniques that can reduce students' academic procrastination through national and international literature observations. This research method was qualitative by using library research on the Google Scholar database, which contained the keywords "counseling guidance techniques" and "academic procrastination" published in 2012 - 2022. The articles collected were then analyzed using content analysis. The study obtained 189 articles yet only 10 articles matched the inclusion criteria. The counseling guidance techniques obtained in this analysis that could reduce students' academic procrastination are self-management, self-instruction, cognitive behavior modification, cognitive restructuring, self-regulated learning, SFBC (solution-focused brief) techniques, behavior contract techniques, positive reinforcement techniques, and peer modeling services. Three articles found that self-instruction can reduce students' academic procrastination. In addition, one study conducted a comparative study, claiming that self-instruction techniques were more effective in reducing academic procrastination in students.

Keywords: Counseling Guidance Techniques, Students Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Prokrastinasi telah menjadi fenomena umum terutama di sekolah. Prokrastinasi akademik menjadi penyebab kegagalan mengikuti proses belajar dan berdampak buruk pada prestasi akademik siswa (Motie, Heidari, & Sadeghi, 2012). Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda tugas akademik yang dimaksudkan, meskipun hal ini dapat mengakibatkan konsekuensi negatif (Simpson & Pychyl, 2009; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010; Zacks & Hen, 2018). Bentuk prokrastinasi termasuk kedalam karakteristik kepribadian yang jauh lebih kompleks daripada manajemen waktu yang tidak efektif (Ferrari & Díaz-Morales, 2007) dan fenomena kompleks dengan komponen afektif, kognitif, dan perilaku (Uzun Ozer & Ferrari, 2011). Bentuk prokrastinasi akademik yang biasanya dilakukan oleh siswa antara lain tugas administrasi seperti penyerahan surat, pengembalian buku yang dipinjam di perpustakaan, pendaftaran ujian, dan bolos belajar di kelas serta tugas-tugas akademik seperti mengerjakan pekerjaan rumah, menyusun laporan, dan mempersiapkan ujian (Çikrikçi & Erzen, 2020).

Sekitar 95% siswa mengaku pernah melakukan prokrastinasi akademik (Uzun Ozer & Ferrari, 2011). Penelitian yang dilakukan di Turki mengungkapkan bahwa sejak pandemic Covid-19 prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa diasosiasikan dengan penggunaan internet yang berdampak pada rendahnya pelajaran sekolah. Banyak siswa yang menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah, rendahnya kehadiran selama pembelajaran daring (Tezer et al., 2020). Penelitian di Nigeria mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik dialami oleh siswa di sekolah menengah atas disebabkan oleh rendahnya motivasi, rendahnya keterampilan dalam melengkapi tugas, rendahnya manajemen waktu, ketakutan akan kegagalan, kurangnya minat pada suatu pelajaran, kesulitan mengambil keputusan (*indecision*), rendahnya resistensi terhadap masalah akademik, rendahnya regulasi diri, dan terpengaruh oleh tekanan teman sebaya (Bojuwoye, 2019). Penelitian yang dilakukan di Indonesia mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa SMP yang melibatkan 154 siswa di enam sekolah menunjukkan bahwa 37,7% mengaku siswa pernah menunda tugas, dan 15,5% siswa mengaku selalu menunda mengerjakan tugas. Lebih lanjut, 53,2% dari siswa memiliki kecenderungan mengalami prokrastinasi akademik dalam pembelajaran matematika. Gejala prokrastinasi akademik yang diamati adalah tendensi menyelesaikan tugas tidak tepat waktu dan siswa yang mengerjakan tugas di kelas menyontek tugas mereka sebelum pelajaran dimulai (Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, 2017).

Prokrastinasi akademik tidak hanya mempengaruhi sesama siswa, guru, dan bahkan dapat berdampak pada sekolah atau institusi pendidikan apabila adanya siswa yang prokrastinator terlibat dalam pelanggaran akademik atau tidak dapat menyelesaikan studinya (Patzek, Sattler, van Veen, Grunschel, & Fries, 2015). Fenomena prokrastinasi akademik yang tidak diatasi dapat menyebabkan guru di sekolah merasa frustrasi yang bekerja dengan siswa karena merasakan perilaku ini setiap hari, dan ingin membantu siswa mengatasi perilaku bermasalah ini. Prokrastinasi dikatakan tidak hanya masalah bagi orang yang suka menunda itu sendiri tetapi juga mempengaruhi orang lain yang mengandalkannya seperti guru, teman sebaya dan bahkan keluarganya (Scent & Boes, 2014).

Berbagai studi telah dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan melakukan kegiatan layanan bimbingan konseling di sekolah (Zacks & Hen, 2018). Teknik teknik bimbingan konseling dilakukan di sekolah oleh guru bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam membentuk dan mengembangkan potensi dan karakter yang dimiliki oleh siswa. Suatu layanan pemberian bantuan dilakukan oleh konselor atau guru BK kepada seorang klien atau siswa dengan tujuan agar klien dapat memahami dirinya sendiri, dapat membuat keputusan, memahami potensi atau kemampuan yang dimilikinya, mengetahui cara mengembangkan potensi tersebut, serta dapat bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambarnya (Evi, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian-kajian literatur terkait teknik-teknik bimbingan konseling yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa dengan menggunakan pengamatan literatur nasional dan internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menggunakan pendekatan pustaka (*library search*) dengan menggunakan buku, artikel, dan literatur lainnya sebagai objek penelitian. *Literature review* merupakan suatu proses penelusuran sistematis, eksplisit, dan metode yang dapat digandakan, diidentifikasi, evaluasi dan disintesis dari penelitian yang telah dipublikasikan oleh peneliti terdahulu (Fink, 2010). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan literatur-literatur terkait teknik bimbingan konseling untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang berasal dari buku, dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi. Creswell & Creswell (2017) menyatakan bahwa dokumen merupakan sumber yang baik untuk data teks (kata) untuk studi kualitatif karena memberikan kemudahan dalam bahasa dan didalamnya memuat informasi-informasi yang eksplisit dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini melakukan observasi dokumen dari sumber-sumber yang berada pada tahun 2012-2022 dengan menggunakan database *google scholar* kata kunci "Prokrastinasi akademik" OR "Academic prorastiniantion" AND "counseling guidance technique" OR "teknik bimbingan konseling".

Kriteria seleksi atau pemilihan artikel menggunakan PICO (*population, intervention, comparison, outcomes*). Kriteria artikel yang dijadikan populasi (P) dalam penelitian literatur ini adalah jurnal-jurnal nasional yang terakreditasi SINTA oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia sedangkan untuk jurnal internasional adalah yang terindex scopus. Jurnal yang diseleksi dalam penelitian ini adalah yang menggunakan desain penelitian eksperimental, dengan subjek siswa, dan artikel dapat diakses dalam versi lengkap. Setelah data dikumpulkan sesuai dengan kriteria, maka artikel dikumpulkan untuk dianalisis dan disintesis. Analisis data dilakukan secara *content analysis*. Analisis isi atau *content analysis* dalam penelitian kualitatif sebagai teknik analisis pada penelitian dengan membuat inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memperhatikan konteksnya (Umrati & Wijaya, 2020). Analisis konten dalam penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi teknik-teknik bimbingan konseling yang diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik dan selanjutnya mengelompokkan jurnal-jurnal ke dalam satu pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tahap pertama yaitu identifikasi awal pada database *Google Scholar* sebanyak 189 artikel dan berdasarkan daftar pustaka dalam artikel sebanyak 10. Tahap kedua *screening* didapatkan terdapat duplikasi dari judul dan juga abstrak sebanyak 45 artikel yang harus dikelurakan, 58 artikel tidak tersedia dalam bentuk *full-text* berformat pdf tersisa 86 artikel. Tahap ketiga *eligibility* 86 artikel direview dan dilihat kelayakan sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan. 74 artikel yang dikeluarkan dengan alasan : teknik bimbingan konseling tidak menjadi intervensi utama sebanyak 24 artikel, tidak mengukur prokrastinasi akademik sebanyak 7 artikel, masuk dalam kriteria eksklusi sebanyak 11 artikel. Tahap keempat yaitu *included*: tersisa 13 artikel yang dapat di review tapi 3 dikeluarkan karena termasuk juga dalam pengukuran studi kualitatif. Hasil akhir artikel yang direview sebanyak 10 artikel yang dirincikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Artikel yang diinklusi ($n=10$)

No	Penulis	Subjek	Desain, Pendekatan, Skala Pengumpulan Data	Kesimpulan
1	(Swara et al., 2020)	Populasi dalam penelitian ini adalah dengan jumlah 252	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui metode penelitian	Hasil analisis data menunjukkan ada pengaruh layanan bimbingan

No	Penulis	Subjek	Desain, Pendekatan, Skala Pengumpulan Data	Kesimpulan
		siswa. Sampel dalam penelitian yaitu 20 siswa kelas XI IPA yang diambil dengan menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> .	<i>True Experimental Design</i> dengan model <i>Pre-test Post-test Control Group Design</i> . Alat pengumpul data yang dipergunakan adalah skala prokrastinasi akademik	kelompok dengan teknik <i>self-management</i> terhadap prokrastinasi akademik.
2	(Asri & Kadafi, 2020)	16 subjek penelitian dipilih menggunakan teknik <i>purposive random sampling</i> , dimana delapan subjek (kelompok 1) diberi perlakuan teknik <i>self-instruction</i> dan delapan lainnya (kelompok 2) diberi perlakuan teknik <i>time management</i> .	Desain penelitian menggunakan <i>randomized pre-test post-test comparison group design</i> . Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Tuckman dengan mengacu pada aspek prokrastinasi akademik.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik <i>self-instruction</i> dan teknik <i>time management</i> efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada pembelajaran matematika.
3	(Febriani et al., 2020)	Tiga siswa laki-laki dan dua siswa perempuan dipilih sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>single subject design</i> . Data tingkat prokrastinasi pada fase <i>baseline 1 (A1)</i> , intervensi (B) dan <i>baseline 2 (A2)</i> diperoleh dari lembar observasi prokrastinasi akademik. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis grafik dengan metode <i>split middle</i>	Hasil penelitian menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada masing-masing siswa setelah intervensi <i>cognitive behavior modification</i> . Hal ini membuktikan bahwa pendekatan <i>cognitive behavior modification</i> efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA.
4	(Putro & Sugiharto, 2016)	Sampel penelitian yang berjumlah 10 siswa dipilih dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Efektivitas konseling kelompok teknik <i>self regulated learning</i> untuk mengurangi perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik siswa yang dilaksanakan dengan menggunakan <i>desain one group pretest-posttest</i> .	Hasil dari penelitian ini adalah Tingkat <i>prokrastinasi akademik</i> siswa mengalami penurunan secara signifikan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik <i>self regulated learning</i> ($t = 6,637, p < .01$). Tingkat penurunan prokrastinasi akademik siswa sesudah diberi konseling kelompok dengan teknik <i>self regulated learning</i> sebesar 22%.
5	(Kusumawide et al., 2019)	Penentuan subjek menggunakan teknik <i>non probability sampling design</i> dengan <i>purposive sampling</i> . Subjek penelitian adalah siswa kelas khusus olahraga SMP.	Jenis penelitian yang digunakan adalah Eksperimen dengan desain penelitian <i>Pre-Eksperimental Design</i> menggunakan model <i>One group pretest posttest design</i> .	Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan SFBC. Berdasarkan pada hasil perhitungan <i>t-test</i> diperoleh nilai t hitung = 5,959 > 2,919 (t tabel) pada taraf signifikansi 5%
6	(Sholikhah et al., 2017)	Populasi penelitian ini adalah siswa. Pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> yaitu 8 siswa. Pengambilan sampel berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik. Sampel yang digunakan yaitu siswa berdasarkan hasil analisis skala prokrastinasi akademik termasuk kategori sangat tinggi, tinggi, dan berkonsultasi dengan guru BK.	Efektivitas konseling kelompok teknik <i>self regulated learning</i> untuk mengurangi perilaku <i>prokrastinasi</i> akademik siswa yang dilaksanakan dengan menggunakan <i>desain one group pretest-posttest</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.
7	(Saputra et al., 2017)	Subjek dalam penelitian ini adalah 21 orang siswa.	Alat pengumpul data berupa skala <i>Procrastination Academic Student Scale</i> . Metode pengumpulan data menggunakan skala PASS. Skala yang akan digunakan mengadaptasi <i>Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)</i> yang dibuat oleh Solomon & Rothblum tahun 1984 (44 butir item).	Terdapat perbedaan rata-rata yang berarti, yaitu pasangan kelompok eksperimen A dengan kelompok kontrol; kelompok eksperimen B dengan kelompok kontrol; kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen A dan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen B.
8	(Mahardika, 2020)	Untuk menentukan karakteristik subjek, peneliti mengambil 8 orang siswa dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sebagai subjek dari penelitian yang sebagian besar memiliki perilaku prokrastinasi akademik dan empat orang yang tidak prokrastinasi dari hasil observasi peneliti dan hasil wawancara dengan guru BK.	Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (BK). Prosedur penelitian tindakan BK merupakan suatu siklus yang terdiri atas perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi tindakan. Empat tahap penelitian tindakan tersebut membentuk suatu siklus yang diikuti oleh siklus berikutnya seperti sebuah spiral. Siklus itu berakhir saat hasil pelaksanaan tindakan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan	Hasil dalam penelitian ini adalah Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> dapat mereduksi disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa.
9	(Uke et al., 2017)	Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas SMK. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive random sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>one-group pre-test - post-test design</i> . Pemilihan rancangan penelitian ini didasarkan atas pertimbangan bahwa rancangan penelitian ini tepat untuk menguji hipotesis karena dapat membandingkan pengaruh dari dua	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik menurun efektif dalam penerapan intervensi teknik pemodelan sebaya (<i>peer modeling</i>).

No	Penulis	Subjek	Desain, Pendekatan, Skala Pengumpulan Data	Kesimpulan
			intervensi (<i>treatment</i>) terhadap perilaku prokrastinasi siswa.	
10	(Erfantinni et al., 2016)	16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi.	Jenis penelitian <i>randomized pretest-posttest control group design</i> diaplikasikan dalam penelitian ini dengan melibatkan sejumlah 16 siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji u mann whitney untuk menguji efek <i>cognitive restructuring</i> terhadap prokrastinasi dan menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui efektivitas intervensi antara jenis kelamin laki – laki dan perempuan.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Teknik <i>cognitive restructuring</i> cocok untuk siswa laki-laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan tak ada perbedaan skor postes secara signifikan diantara keduanya.

Pembahasan

Teknik *Self-Management*

Penelitian yang dilakukan oleh Swara & Yulianti (2020) melibatkan 20 orang siswa SMA dengan desain *true experimental design* dengan model *pre-test post-test control group design* untuk melihat pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa. Tahapan teknik *self-management* yang dilakukan adalah 1) Memilih Tujuan, 2) Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran, 3) Monitoring Pribadi, 4) Merancang rencana perubahan, 5) Mengevaluasi *action plan*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik diantara kedua kelompok yang diuji penelitian ini. Skor prokrastinasi akademik pada kelompok yang tidak diberikan teknik *self-management* adalah 700, sedangkan skor prokrastinasi akademik pada kelompok yang diberikan teknik *self-management* adalah 598. Setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen tingkat prokrastinasi akademik menurun dari 70,3 menjadi 59,8 terjadi penurunan sebesar 10,5. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 70,1 menjadi 70 terjadi penurunan sebesar 0,1. Selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 10,4. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment self-management*.

Keberhasilan teknik *self-management* menurut (Swara & Yulianti, 2020) dikarenakan dapat mengurangi hal yang negatif kemudian merubah ke arah positif dalam hal in berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu dengan tahapan memilih tujuan menerjemahkan tujuan dalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*. Dengan begitu siswa kedepannya diharapkan dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri dan siswa dapat membuat keputusan untuk kebaikan dirinya sendiri. Dalam kaitannya manajemen diri yaitu, siswa dapat mengontrol perilaku yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan. Perubahan yang terjadi dapat bersifat secara total namun semua tergantung dari siswa tersebut apakah mau melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik atau tidak berkaitan dengan cara manajemen dirinya sendiri dalam hal akademik yaitu tentang prokrastinasi. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, indikator yang menunjukkan keberhasilan tertinggi adalah “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas”. Menurut Ferarri Ghufon (2017) siswa yang melakukan prokrastinasi mengetahui jika tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi siswa tersebut menunda untuk mengerjakan hingga tuntas dikarenakan sebelumnya sudah mengerjakan tetapi tidak sampai selesai. Selain itu menurut Abdillah & Fitriana (2021) Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dikurangi melalui konseling dengan menerapkan intervensi menggunakan teknik *self-management*. Dengan teknik ini konseli dibantu untuk mengatur dan mengubah perilakunya sehingga menjadi lebih efektif dengan merancang tingkah laku yang baru. Teknik *self-management* merupakan teknik yang mengacu pada ranah kognitif dan tingkahlaku individu.

Teknik *self-instruction*

Penelitian yang dilakukan oleh Asri & Kadafi (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dengan sampel sebanyak delapan siswa, diketahui bahwa terjadi penurunan skor prokrastinasi akademik pada konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* sebanyak 27%-30%. *Posttest* diberikan pada akhir eksperimen yaitu pada pertemuan kedelapan. Tahapan yang dilakukan dalam proses konseling kelompok didasarkan pada indikator pencapaian. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata prokrastinasi akademik dengan diterapkannya konseling kelompok menggunakan *self-instruction* terbukti efektif. Hasil penelitian Asri & Kadafi (2020) juga membuktikan bahwa teknik *self-instruction* lebih efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik daripada konseling kelompok dengan teknik manajemen waktu. Penurunan prokrastinasi akademik ditemukan lebih tinggi pada kelompok konseling dengan *self-instruction* (45,63) dibandingkan pada kelompok konseling dengan menggunakan teknik manajemen waktu (30,12). Hal ini disebabkan oleh keberhasilan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk meningkatkan motivasi siswa untuk membawa *self-instruction*, mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif, dan mengulangi instruksi diri yang memungkinkan mereka untuk melakukannya, secara individual. Hasil yang sama ditemui dalam kegiatan pertama konseling kelompok menggunakan manajemen waktu yang bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Purwanto, & Awalya (2017) menunjukkan bahwa skor pada kelompok kontrol tanpa treatment yang diberikan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 76,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 93,00. Penelitian ini mengkonfirmasi bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* terbukti efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan teknik *self instruction* yang telah dilaksanakan. Felix et al., (1998) juga pernah membuktikan keefektifan teknik *self instruction* untuk orang-orang yang menderita masalah emosi. Teknik *self instruction* juga terbukti efektif untuk meningkatkan prestasi belajar pada siswa yang mengalami kesulitan pada pelajaran matematika. Penelitian yang dilakukan Bryant & Budd (1982) juga memperoleh hasil "*self-instruction is a procedure designed to enhance an individual's selfcontrol through verbal statements that prompt, guide, and maintain nonverbal actions.*" *Self instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal.

Teknik *cognitive*

a. *Cognitive restructuring*

Berdasarkan penelitian oleh Nufi, Setiyowati, & Rahman (2021) teknik *self-instruction* dengan pendekatan *structured learning approach* (SLA) menjadi alternatif bagi pihak sekolah untuk menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Tujuannya agar siswa mampu mengikuti proses belajar di sekolah dengan optimal dan membantu siswa untuk meningkatkan prestasi akademik di sekolah maupun di luar sekolah. Bentuk kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan di rancang dalam suatu program kerja yang terdiri dari 6 sesi. Menurut Völlm et al (2006) teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan kepada orang-orang dengan kriteria seseorang yang tertekan oleh emosi yang menyakitkan dan memiliki perilaku merugikan diri sendiri dan orang lain, seseorang yang menggunakan bahasa mutlak (selalu, harus, tidak pernah), seseorang yang memiliki sistem kepercayaan yang menghambat kemajuan dirinya.

Cognitive restructuring adalah teknik terapi kognitif yang memungkinkan seseorang mengidentifikasi keyakinan negatif dan irasional kemudian menggantinya dengan pernyataan rasional berbasis fakta. Tahapan teknik ini di mulai dengan dialog internal baru

membantu siswa mengubah dialog internal negatif menjadi dialog internal positif dengan memilah pemikiran atau pernyataan negatif yang ada pada diri siswa kemudian dirubah menjadi pemikiran atau pernyataan positif yang membuat siswa termotivasi untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademiknya.

b. Cognitive Behavior Modification

Penelitian yang dilakukan oleh Febriani, Ramli, & Hidayah (2020) menemukan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang berhubungan erat dengan kognitif siswa. Pendekatan *cognitive behavior modification* berfokus pada perubahan *self declaration* negatif menjadi *self declaration* positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa para siswa diajarkan mengenali pemikiran yang salah yaitu pemikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Pengukuran keefektifan *cognitive behavior modification* dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil analisis visual dengan metode *split middle* mulai dari *baseline* (A1), intervensi (B), dan *baseline* (A2).

Hasil penelitian yang dilakukan Febriani, Ramli, & Hidayah (2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik menggunakan *cognitive behavior modification*, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya dampak dari desain penelitian yang digunakan yaitu *single subject design* (SSD), intervensi dengan pendekatan *cognitive behavior modification*, dan kondisi subjek itu sendiri. Sehingga, pendekatan *cognitive behavior modification* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abdillah & Fitriana (2021) *cognitive behaviour* berfokus pada membuka pengetahuan yang menekankan pada proses mengubah pikiran negatif menjadi positif dan perilaku maladaptif menjadi adaptif yang dimiliki oleh individu.

Teknik behavior contract

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2020) menunjukkan bahwa disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hal ini terbukti dari hasil pra siklus diperoleh rata-rata 21 dengan kategori sangat tinggi. Sedangkan siklus I memperoleh skor rata-rata 35 dengan kategori cukup. Pada siklus II siklus kedua memperoleh skor 49 dengan kategori sangat rendah. Sehingga mengalami peningkatan 28 skor dari pra siklus ke siklus II, Artinya siswa tidak menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, Tidak menunda kegiatan membaca catatan belajar, tidak mengerjakan tugas mepet waktu, tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, memiliki rasa tanggung jawab akademik, tidak takut salah terhadap tugas yang dikerjakan sangat rendah.

Berdasarkan penelitian oleh Rokhman, Sucipto, & Masturi (2019) dalam mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA 1 Gebog Kudus. Penerapan teknik *behavior contract* untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli dapat terlaksana dengan baik. Pandangan konseli mengenai pengisian *behavior contract* atau kontrak perilaku yang semula terkesan sebagai suatu paksaan berupa perjanjian kontrak dimata konseli, dapat diubah menjadi motivasi untuk konseli berubah ke arah yang lebih baik yaitu mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. Selain itu dengan adanya *reward* di dalam kontrak perilaku yaitu berupa hadiah dari peneliti yang bisa didapatkan konseli jika konseli berhasil mengubah perilakunya membuat konseli semakin bersemangat untuk mengubah perilakunya. Sehingga penerapan teknik *behavior contract* yang dilakukan peneliti terhadap konseli yang mengalami prokrastinasi menghasilkan hasil yang baik. Prokrastinasi yang dialami konseli berhasil dikurangi. Perubahan positif yang dialami konseli dikarenakan ia memiliki motivasi perubahan perilaku yang baik sehingga lebih mudah diarahkan peneliti. Konseli juga memiliki kemauan untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik.

Teknik penguatan positif

Martin & Pear (2015) mengungkapkan bahwa penguatan positif yaitu jika seseorang pada situasi tertentu melakukan sesuatu yang diikuti langsung oleh sebuah penguatan positif

maka ia akan cenderung melakukan hal yang sama pada saat berikutnya ketika berjumpa pada situasi yang serupa. Penguatan memiliki efek memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan. Siswa diharapkan mampu membentuk perilaku baru yaitu perilaku yang terbiasa mengerjakan tugas-tugas akademiknya tepat waktu.

Selain itu, Sholikhah, Sugiharto, & Tadjri, (2017) menemukan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan antara *pre test* dan *post test* ($z = 2,521$, $p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Setelah menjadi model konseling kelompok maka diuji keefektivannya. Berdasarkan analisis data, terdapat perubahan skor *pre test* dan *post test*. Adapun model konseling kelompok yang dihasilkan menjadi 7 komponen yaitu: (1) rasional, (2) visi dan misi, (3) tujuan konseling kelompok, (4) isi konseling kelompok, (5) dukungan sistem, (6) prosedur pelaksanaan konseling kelompok dan (7) evaluasi dan tindak lanjut.

Teknik *self-regulated learning*

Hasil penelitian Putro & Sugiharto (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengurangan skor prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok teknik *self-regulated learning*. Tahapan penelitian yang dilakukan pada teknik *self regulated learning* terdiri dari 7 komponen yaitu 1) rasional, 2) visi dan misi, 3) tujuan, 4) isi konseling kelompok, 5) dukungan sistem konseling kelompok, 6) tahapan pelaksanaan, 7) evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan analisis data dari 10 siswa diketahui bahwa 3 siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 3 siswa dengan kategori sedang, 2 siswa dengan kategori rendah, dan 2 siswa dengan kategori sangat rendah, prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik *self-regulated learning* adalah 10 siswa terdiri dari 0 siswa dengan kategori tinggi, 2 siswa dengan kategori sedang, 6 siswa dengan kategori rendah, dan 2 siswa dengan kategori sangat rendah.

SIMPULAN

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat berupa penundaan pada tugas-tugas ataupun penundaan pada administrasi. Berdasarkan penelusuran pustaka diketahui bahwa terdapat 189 artikel yang kemudian dieksklusi menghasilkan 10 artikel yang direview dalam penelitian ini. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa teknik layanan bimbingan konseling yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik diantaranya 2 artikel yang membahas teknik self-management, 3 artikel yang membahas self-instruction, 3 artikel yang membahas teknik *cognitive* dan teknik behavior, 1 artikel teknik penguatan positif dan 1 artikel teknik pemodelan sebaya. Teknik yang memiliki efektivitas yang dapat menurunkan skor prokrastinasi ke kategori rendah adalah teknik *self-instruction* karena teknik *self-instruction* keberhasilan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk meningkatkan motivasi siswa untuk membawa *self-instruction*, mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif, dan mengulangi instruksi diri yang memungkinkan mereka untuk melakukannya secara mandiri yang bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada program profesi guru (PPG) Prajabatan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

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.
- 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.

- Asri, D., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The academic procrastination in junior high school students' mathematics learning: a qualitative study. *International Education Studies*, 10, 70. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n9p70>
- Bojuwoye, O. (2019). Causes of academic procrastination among high school pupils with learning disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE)*, 8(1), 1404–1409.
- Bryant, L. E., & Budd, K. S. (1982). Self-instructional training to increase independent work performance in preschoolers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15(2), 259–271.
- Çıkrıkçı, Ö., & Erzen, E. (2020). Academic procrastination, school attachment, and life satisfaction: a mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2), 225–242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Singapore: Sage publications.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling: Research & Learning in Primary Education*, 2(1), 72–75.
- 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.
- Felix, C. A., Walker, A. H., Lange, B. J., Williams, T. M., Winick, N. J., Cheung, N.-K. V., ... Rebbeck, T. R. (1998). Association of CYP3A4 genotype with treatment-related leukemia. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(22), 13176–13181.
- Ferrari, J., & Díaz-Morales, J. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Fink, A. (2010). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to Paper*. Singapore: SAGE Publications.
- Ghufron, A. (2017). Pengembangan pembelajaran berbasis nilai-nilai budaya yogyakarta di Sekolah Dasar. *Cakrawala Pendidikan*, (2), 81677.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in iranian first grade high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299–2308. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.02.023>
- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan self-instruction dengan pendekatan structured learning approach untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228–234.
- Patzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling kelompok teknik self-instruction dan cognitive restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: a brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144–156. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.883887>
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 62–72.
- Simpson, W. K., & Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.013>

- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3(1), 77–85.
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U., & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142–156. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>
- Umrati, & Wijaya, H. (2020). *Analisis data kualitatif teori konsep dalam penelitian pendidikan*.
- Uzun Ozer, B., & Ferrari, J. (2011). Gender orientation and academic procrastination: exploring turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9, 33–40.
- Völlm, B. A., Taylor, A. N. W., Richardson, P., Corcoran, R., Stirling, J., McKie, S., ... Elliott, R. (2006). Neuronal correlates of theory of mind and empathy: a functional magnetic resonance imaging study in a nonverbal task. *Neuroimage*, 29(1), 90–98.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>