

Penerapan Teknik Role Play untuk Mereduksi Prokrastinasi Akadeik Siswa Kelas VIII melalui Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 01 Kota Jambi

Linda Lasmiati¹, Nelyahardi Gutji², Fellicia Ayu Sekonda³, Affan Yusra⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

e-mail: lasmiyatilinda360@gmail.com¹, nelyahardi.fkip@unja.ac.id², felliciaas@unja.ac.id³, [affan15yusra@unja.ac](mailto:affan15yusra@unja.ac.id)⁴.

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang tidak berguna. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL). Penelitian ini dibatasi pada permasalahan mereduksi prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan teknik *Role Play* yang diberikan kepada 8 siswa kelas VIII F SMP Negeri 01 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus 6 kali tindakan yang setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Untuk melihat proses dari siklus yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan data menggunakan observasi dan didukung oleh kriteria keberhasilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *role play* dapat mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dari tiga siklus yang dilaksanakan, siklus ketiga memiliki hasil terbaik yaitu kriteria keberhasilan meningkat mencapai 89% dengan ketepatan pelaksanaan teknik yang dilakukan peneliti berdasarkan penilaian kolabolator sebesar 98,8% dan rata-rata keaktifan siswa dalam proses penerapan teknik mencapai 2,96 dimana mendekati sempurna yaitu 3. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi trobosan bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk mengembangkan ilmu dalam membantu siswa mereduksi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik Siswa, *Role Play*

Abstract

Academic procrastination is useless procrastination. This type of research is service action research (PTL). This research is limited to the problem of reducing student academic procrastination by using the Role Play technique which is given to 8 class VIII F students of SMP Negeri 01 Jambi City. This research was conducted in 3 cycles of 6 actions, each cycle consisting of planning, implementing, evaluating and reflecting. To see the process of the cycle that is carried out, namely by collecting data using observation and supported by success criteria. The results of the study show that the role play technique can reduce or reduce students' academic procrastination behavior. Of the three cycles carried out, the third cycle had the best results, namely the success criteria increased to 89% with the accuracy of the implementation of the technique carried out by researchers based on the collaborator's assessment of 98.8% and the average student activity in the process of applying the technique reached 2.96 which is close to perfect namely 3. The results of this study are expected to be a breakthrough for guidance and counseling practitioners to develop knowledge in helping students reduce academic procrastination.

Keywords: Student Academic Procrastination, Role Play

PENDAHULUAN

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orangtua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri.

Untuk memunculkan kualitas tersebut pada diri siswa maka di butuhkan sejumlah kompetensi kunci. Disiplin, kreatif dan memiliki sikap atau kepribadian kerja yang tinggi, dengan demikian siswa akan tumbuh menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kedisiplinan merupakan sikap yang harus ditingkatkan, karena memberikan manfaat dan menjadi faktor penting. Kreativitas mengacu pada inovasi dalam memajukan suatu hal yang telah ada. Sedangkan sikap dan kepribadian kerja yang tinggi berhubungan dengan tindak lanjut dari kedisiplinan yang bersangkutan dengan konsistensi. Terkait dengan adanya kedisiplinan dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi atau penundaan, yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu.

Lay (Suridjah & Tjunjing, 2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi sebagai perilaku yang tidak perlu, yang menunda kegiatan walaupun orang itu merencanakan untuk menyelesaikan suatu kegiatan. Perilaku menunda ini dikatakan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi. Sedangkan menurut (Gafni & Geri 2010) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas dibawah kendali seseorang sampai pada saat terakhir atau bahkan tidak melakukannya sama sekali. Prokrastinasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

Dan fenomena yang ditemukan oleh peneliti di lapangan, peneliti telah mendapati kasus ini pada saat praktik lapangan konseling di sekolah pada bulan April 2021, tepatnya di SMP Negeri 01 Kota Jambi dan kasus ini masih ada sampai saat ini. Hal ini kemudian dilanjutkan dengan pra penelitian, yaitu wawancara kepada guru bimbingan dan konseling. Dan benar adanya, beberapa siswa SMP Negeri 01 Kota Jambi yang berada di kelas terdapat beberapa anak yang sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, telat mengumpulkan tugas, dan bahkan tidak mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran, padahal guru mata pelajaran sudah menentukan kapan tugas itu harus sudah dikumpulkan, dan guru bimbingan konseling pun selalu memberikan peringatan kepada siswa melalui whatsapp group untuk mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajarannya masing-masing. Tetapi masih ada saja siswa yang telat bahkan tidak mengerjakan tugas dengan alasan lupa.

Efek negatif yang ditimbulkan oleh prokrastinasi akademik ini membutuhkan jalan keluar. Hal ini perlu ditindaklanjuti dengan melakukan pelayanan bimbingan dan konseling (BK) pada prokrastinator. Adapun hal yang diupayakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa dalam penelitian ini adalah melalui teknik *Role Play* dalam bimbingan kelompok.

Sehubungan dengan permasalahan diatas peneliti memilih ini layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bermain peran (*Role Play*) untuk mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Prayitno (2013:309) bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri. Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika didalamnya terdapat dinamika kelompok. *Role Playing* berarti memainkan peran yang ditugaskan. Peran yang ditugaskan akan disesuaikan dengan apa yang dikehendaki oleh pelaksana layanan bimbingan kelompok.

Role play membawa siswa dalam situasi nyata sehingga siswa mampu mengambil wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap dalam menghadapi situasi prokrastinasi dan konsekuensi yang muncul jika prokrastinasi dipertahankan. Sebelumnya teknik *role play* ini sudah pernah digunakan pada saat praktik di sekolah akan tetapi belum berhasil karena pada waktu itu terkendala oleh kesempatan dan waktu yang terlalu singkat sehingga belum

tercapai tujuan peneliti, maka dari itu penelitian ini akan diulang kembali untuk memperbaiki praktik tindakan layanan sebelumnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017:140) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi bimbingan dan konseling secara mandiri atau kolaboratif dengan seting kelas, kelompok atau individual. Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor, karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan bimbingan konseling di lapangan (Sutja, dkk 2017:141).

Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik *role play* untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa pada layanan bimbingan kelompok dengan siswa kelas VIII. Tempat penelitian ini dilakukan di lingkungan SMP Negeri 01 kota Jambi yang berada di Jl. Raden Mattaher Ps. Jambi, Kec. Ps Jambi, Kota Jambi, yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII dan proses layanan bimbingan kelompok dilakukan di ruang kelas.

HASIL PENELITIAN

Siklus I

Berdasarkan tabel observasi pelaksanaan memiliki nilai rata-rata 2,3, proses tindakan 77% berjalan dengan baik, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), ada beberapa tahap yang masih belum pemimpin kelompok kuasai yaitu 3, 7, 11, 14, 15, 17, 18, 21, 23, 26 dan 28 yaitu mengenai pemimpin kelompok kurang menetapkan sasaran kegiatan pemberian layanan, peneliti masih kurang tepat dalam melakukan urutan kegiatan, peneliti kurang tepat dalam memberikan penjelasan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok, peneliti kurang melakukan tanya jawab dengan anggota kelompok, peneliti kurang tepat dalam melaksanakan kegiatan teknik *role play*, peneliti kurang memperhatikan anggota kelompok yang sedang memainkan peran, item tersebut diberi nilai 2 yang artinya kurang tepat. Adapun poin yang belum terlaksana yaitu pada poin 12, 22 dan 31 yaitu peneliti tidak melakukan permainan untuk pengakraban dan supaya semangat dalam melaksanakan kegiatan, peneliti tidak memberikan apresiasi kepada anggota kelompok yang telah memainkan peran dan peneliti tidak menanyakan manfaat yang didapat oleh anggota kelompok, item tersebut diberi nilai 1 yang artinya tidak tepat.

Keadaan keaktifan kelompok secara garis besar cukup bagus yaitu sebesar 81% dengan rata-rata 2,5 tergolong sangat baik berdasarkan tafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Akan tetapi masih ada beberapa anggota kelompok yang kurang aktif yaitu DAW, BFN, RR dan KPS. Nilai rata-rata terendah keaktifan anggota kelompok terdapat pada RR dan KPS yaitu berada pada nilai 67% dan masih tergolong baik.

Berdasarkan kriteria hasil yang diamati oleh observer, tingkat kemampuan dan pemahaman siswa tentang prokrastinasi akademik dan mereduksi prokrastinasi akademik pada siklus satu tindakan pertama yaitu 71,42% tergolong sedang berdasarkan tafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Dan hampir mencapai kriteria keberhasilan menurut peneliti, kriteria keberhasilannya yaitu 80%.

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas memiliki nilai rata-rata 2,3, proses tindakan 81% berjalan dengan baik, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Ada beberapa tahap yang masih belum pemimpin kelompok kuasai yaitu pada indikator 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23 dan 26 yaitu mengenai pemimpin kelompok terlalu singkat dalam menjelaskan kembali topik yang di bahas, pemimpin kelompok kurang

melakukan tanya jawab dengan anggota kelompok, pemimpin kelompok kurang mantap saat melakukan teknik *role play* (bermain peran), pemimpin kelompok kurang dalam menjelaskan teknik *role play*, kertas drama yang diberikan kepada para anggota kurang, pemimpin kelompok kurang memperhatikan anggota kelompok, dan pemimpin kelompok kurang meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan kesan saat setelah melakukan kegiatan, item tersebut diberikan nilai 2 yang artinya kurang tepat.

Pada pelaksanaan siklus satu tindakan kedua ini peneliti sudah tidak terlalu gugup saat melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok, namun peneliti masih terburu-buru, khususnya jeda antara tahap peralihan menuju tahap inti. Dalam pelaksanaan teknik intruksi peneliti kurang jelas sehinggaditengah pelaksanaan peneliti perlu beberapa kali pengulangan agar anggota kelompok memahaminya, dan pada saat pelaksanaan teknik sedikit terburu-buru karena mendekati bel pulang sekolah berbunyi, ketika bel pulang sekolah berbunyi para anggota kelompok sudah tidak fokus lagi dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

Keadaan keaktifan kelompok pada tindakan kedua ini ada sedikit peningkatan dari tindakan pertama, secara garis besar cukup bagus yaitu sebesar 82% , tergolong sangat baik berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Akan tetapi masih ada anggota kelompok yang kurang aktif yang mana nilai rata-rata terendah keaktifan siswa terdapat pada RR yaitu berada pada nilai 66% dan masih tergolong sedang.

Berdasarkan kriteria hasil yang diamati oleh observer, tingkat pemahaman dan mereduksi prokrastinasi siswa pada tindakan kedua ini yaitu 74,28% tergolong baik dari tindakan sebelumnya, berdasarkan penafsiran presentase dari hitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), ragu-ragu (RR), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Dan hasil belum mencapai kriteria keberhasilan yaitu 80%.

Siklus II

Berdasarkan hasil tabel observasi diperoleh nilai rata-rata 2,6 dengan jumlah presentase mencapai 86% pada siklus 2 tindakan pertama, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Dimana masih terdapat langkah yang dinilai tepat oleh kolabolator, namun pada poin tertentu belum menyentuh poin yang sangat tepat, yaitu terletak pada poin 9, 10, 14, 15, 18, 21, 22, 23, 24, 29 dan 30 yang masing-masing mendapatkan nilai 2 yang berarti kurang tepat, poin 9 yaitu dimana peneliti kurang tepat dalam menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok, pada poin 10 dimana peneliti kurang dalam hal menanyakan kesiapan para anggota kelompok pada saat kegiatan akan di mulai, poin 14 dimana peneliti kurang dalam melakukan tanya jawab setelah menjelaskan topik pembahasan, poin 15 dimana peneliti kurang memperdalam topik pembahasan, poin 18 dimana peneliti kurang menjelaskan kembali tentang teknik *role play*, poin 21 dimana peneliti kurang memperhatikan satu persatu para anggota kelompok, poin 22 dimana peneliti kurang dalam memberikan apresiasi kepada anggota kelompok yang memainkan peran, poin 23 dimana peneliti kurang dalam meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan kesan, poin 24 dimana peneliti kurang meminta kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan materi, poin 29 dan 30 dimana peneliti kurang dalam menanyakan pemahaman dan manfaat dari materi yang telah disampaikan. Selain itu ada satu poin yang tidak terlaksana yaitu pada poin 16 dimana peneliti lupa memberikan game untuk menghilangkan kejenuhan setelah membahas materi.

Peneliti menyetujui dan membenarkan pendapat kolabolator, peneliti memang kurang menerapkan secara maksimal pada 11 poin tersebut, selain pada permasalahan pada poin-poin tersebut, peneliti merasa lebih rileks pada pertemuan sebelumnya dibandingkan pada pertemuan pada siklus II tindakan pertama ini, peneliti merasa lebih gugup sehingga banyak poin-poin yang tidak terlaksana dengan baik, sehingga membuat tidak maksimal. Pada siklus II tindakan pertama ini para anggota yang memainkan peran masih belum maksimal karena drama yang dimainkan berbeda dengan drama pertemuan sebelumnya, sehingga masih sangat perlu untuk di perbaiki pada pertemuan selanjutnya.

Keadaan keaktifan kelompok pada tindakan pertama ini ada sedikit peningkatan dari tindakan siklus sebelumnya, secara garis besar cukup bagus yaitu sebesar 83% tergolong sangat baik berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Pada siklus dua tindakan pertama ini keaktifan siswa yang sudah tergolong aktif.

Berdasarkan kriteria keberhasilan yang diamati oleh observer, tingkat pemahaman dan mereduksi prokrastinasi akademik siswa pada siklus 2 tindakan pertama ini yaitu 74% masih sama pada saat tindakan sebelumnya, berdasarkan penafsiran presentase dari hitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), ragu-ragu (RR), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Dan masih belum mencapai kriteria keberhasilan menurut peneliti, kriteria keberhasilannya yaitu mencapai nilai 80%.

Pada pertemuan siklus II tindakan pertama ini siswa kurang bersemangat karena sudah lelah akan kegiatan sekolah yang mana pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini merupakan jam terakhir pelajaran, sehingga siswa banyak yang lesu, mengantuk dan keadaan kelompok kurang kondusif. Untuk game membangun semangat siswa perlu ada perbaikan untuk mencari game yang lebih seru supaya membuat siswa kembali bersemangat untuk mengikuti kegiatan. Selain kegiatan, dari sudut dokumentasi pengambilan video rekaman sudah sedikit baik dari tindakan sebelumnya, dan masih terkendala dalam suara dari video tersebut kurang telalu jelas saat diputar ulang oleh peneliti.

Berdasarkan hasil tabel observasi di atas di peroleh nilai rata-rata 2,7 dengan jumlah presentase mencapai 90% pada siklus 2 tindakan kedua berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), dimana masih terdapat langkah pelaksanaan kegiatan yang di nilai tepat oleh kolabolator, namun pada poin tertentu belum menyentuh nilai yang sangat tepat, yaitu terletak pada poin 6, 12, 20, 26, 29 dan 30 yang masing-masing poin mendapatkan nilai 2 yang berarti poin tersebut kurang tepat pada pelaksanaannya. Poin 6 yaitu dimana peneliti tidak mengucapkan terimakasih kepada para anggota kelompok yang telah bersedia hadir. Pada poin 12 yaitu dimana peneliti kurang kompak dan semangat pada saat memberikan game untuk mencairkan suasana dan sebagai cara untuk pengakraban pada antar anggota. Pada poin 20 yaitu dimana peneliti kurang pas pada saat pembagian peran pada anggota kelompok. Pada poin 26 yaitu dimana peneliti kurang tepat dalam memberikan pesan dan harapan yang diinginkan oleh peneliti kepada anggota kelompok. Pada poin 29 yaitu dimana peneliti kurang tepat dalam menanyakan pemahaman yang didapat oleh anggota kelompok. Dan pada poin 30 yaitu dimana peneliti kurang tepat dalam pada saat menanyakan apa manfaat yang didapat setelah melaksanakan kegiatan.

Peneliti menyetujui dan membenarkan pendapat kolabolator, peneliti memang kurang menerapkan secara maksimal pada keenam poin yang telah disebutkan diatas tadi, selain permasalahan pada enam poin tersebut, peneliti melakukan kegiatan pada siklus II tindakan II ini sedikit lebih baik hanya saja terganggu dengan derasnya hujan pada saat pelaksanaan kegiatan, sehingga mengakibatkan kurang jelasnya suara antara pemimpin kelompok kepada anggota kelompok. pada saat pelaksanaan teknik para anggota kelompok sangat antusias untuk memerankan apa yang sudah di perintahkan sebelumnya, para anggota kelompok sudah lebih memahami teknik yang dilaksanakan pada pertemuan ini dari pada pertemuan sebelumnya.

Anggota kelompok yang sebelumnya tidak aktif pada pertemuan kali ini para anggota kelompok sudah mulai aktif, sudah mulai mengikuti temannya yang aktif untuk berbicara, yang awalnya sudah ditunjuk namun tetap tidak mau menjawab sekarang sudah mau menjawab pertanyaan jika ditanya tanpa harus dipaksa, skor rata-rata keaktifan siswa pada pertemuan kali ini yaitu siklus II tindakan II sedikit meningkat menjadi 87% yang mana masih perlu di perbaiki tentang keaktifan para anggota ini karena masih sedikit jauh dari kata sempurna, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Pada siklus II tindakan II ini keaktifan siswa sudah tergolong lebih aktif dari pertemuan sebelumnya.

Berdasarkan kriteria keberhasilan yang diamati oleh observer, tingkat pemahaman dan mereduksi prokrastinasi akademik siswa pada siklus II tindakan II ini yaitu 77% sedikit ada peningkatan dari pertemuan sebelumnya, berdasarkan penafsiran presentase dari hitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), ragu-ragu (RR), setuju (S) dan sangat setuju (SS). Dan masih belum mencapai kriteria keberhasilan menurut peneliti, kriteria keberhasilannya yaitu mencapai nilai 80%.

Siklus III

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas di peroleh nilai rata-rata 2,9 dengan jumlah presentase mencapai 97% berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), pada siklus III tindakan pertama, dimana masih terdapat langkah yang dinilai tepat oleh kolabolator, namun pada poin tertentu belum menyentuh poin yang sangat tepat, yaitu terletak pada poin 25, 27 dan 29 yang masing-masing mendapatkan nilai 2 yang berarti kurang tepat, poin 25 yaitu peneliti kurang tepat pada saat memberitahu kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir, poin 27 yaitu peneliti kurang tepat pada saat memberitahukan kepada para anggota kelompok terhadap kegiatan lanjutan, dan poin terakhir yaitu 29 peneliti kurang tepat pada saat menanyakan pemahaman anggota kelompok.

Peneliti menyetujui dan membenarkan pendapat kolabolator, peneliti memang kurang menerapkan secara maksimal pada ketiga poin yang telah disebutkan diatas tadi, selain permasalahan pada tiga poin tersebut, peneliti melakukan kegiatan pada siklus III tindakan I ini sangat baik dari sebelumnya. pada saat pelaksanaan teknik para anggota kelompok sangat antusias untuk memerankan apa yang sudah di perintahkan sebelumnya, para anggota kelompok sudah lebih memahami teknik yang dilaksanakan pada pertemuan ini dari pada pertemuan sebelumnya.

Anggota kelompok yang sebelumnya tidak aktif pada pertemuan kali ini para anggota kelompok sudah lebih aktif, sudah mulai mengikuti temannya yang aktif untuk berbicara, yang awalnya sudah ditunjuk namun tetap tidak mau menjawab sekarang sudah mau menjawab pertanyaan jika ditanya tanpa harus dipaksa, skor rata-rata keaktifan siswa pada pertemuan kali ini yaitu siklus III tindakan I meningkat menjadi 87% yang mana masih perlu di perbaiki tentang keaktifan para anggota ini karena belum mencapai kata sempurna, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), pada siklus III tindakan I ini keaktifan siswa sudah tergolong lebih aktif aktif dari pertemuan sebelumnya.

Berdasarkan kriteria keberhasilan yang diamati oleh observer, tingkat pemahaman dan mereduksi prokrastinasi akademik siswa pada siklus III tindakan I ini yaitu 83% nilai tersebut ada peningkatan dari pertemuan sebelumnya, berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), Pada pertemuan kali ini mencapai kriteria keberhasilan menurut peneliti, kriteria keberhasilannya yaitu mencapai nilai 80%, akan tetapi nilai tersebut masih standar, peneliti masih kurang puas dan akan melaksanakan kegiatan lanjutan sekali lagi.

Pada pertemuan siklus III tindakan pertama ini para anggota kelompok sudah memahami Teknik role play dan dapat memainkan peran dengan semangat, dan pada pertemuan kali ini para anggota kelompok lebih semangat dan lebih antusias dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Namun ada sedikit kurang yaitu tempat untuk memainkan peran sangat sempit membuat anggota kelompok kurang leluasa saat memainkan peran.

Dari tabel observasi yang diberikan oleh observer diperoleh bahwa siklus III tindakan II ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,96 dibulatkan menjadi 3 atau sudah berjalan dengan sangat baik 98,8% berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), pada siklus III tindakan II kolabolator menilai terdapat kekurangan pada poin 11 yaitu dimana peneliti kurang memberikan penjelasan kembali secara singkat tentang tugas

dan tanggung jawab anggota kelompok, pada poin tersebut mendapatkan nilai dua yang berarti kurang tepat.

Pada pertemuan kali ini kegiatan lebih tertata dengan rapi, kondusif dan relaks. Peneliti merasa relaks, anggota kelompok dan kolabolator juga merasakan hal yang sama sehingga kegiatan lebih bisa dinikmati. Untuk pelaksanaan teknik anggota kelompok sangat antusias dan memainkan peran dengan baik dan semangat.

Hasil observasi mengenai keaktifan anggota kelompok juga memperoleh nilai rata-rata yang tinggi yaitu sebesar 91% tergolong sangat baik berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB), dimana sudah mendekati angka 100% yang berarti sempurna, anggota kelompok yang awalnya malu-malu untuk berbicara kini sudah mulai berbicara banyak dan mulai aktif.

Berdasarkan kriteria keberhasilan yang diamati oleh observer, tingkat pemahaman dan mereduksi prokrastinasi akademik siswa pada siklus III tindakan II ini yaitu 89% nilai tersebut sudah cukup bagus hal ini sudah sangat memenuhi kriteria yang telah peneliti siapkan, kriteria keberhasilan yang telah ditentukan peneliti sebesar 80%. berdasarkan penafsiran presentase dari perhitungan interval dengan menggunakan 5 kategori yaitu tidak aktif (TA), kurang aktif (KA), sedang (S), aktif (A), dan sangat baik (SB). Pada pertemuan siklus III tindakan II ini para anggota kelompok sudah memahami tentang prokrastinasi akademik dan teknik role play dan dapat memainkan peran dengan semangat dan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 01 Kota Jambi selama lebih kurang 1 bulan, dengan subjek siswa sebanyak 8 orang yang berinisial DAW, OTA, RHJ, BFN, RR, GWP, KPS dan FA siswa kelas VIII F SMP Negeri 01 Kota Jambi. Berdasarkan hasil pengamatan, rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling, wawancara awal yang telah dilakukan dan penyebaran angket untuk mendapatkan delapan siswa tersebut, masih banyak diantara mereka yang mengalami perilaku prokrastinasi akan tetapi mereka tidak menyadari bahwa perilaku tersebut akan berdampak buruk jika tidak segera diatasi, dampak dari perilaku itu sendiri yaitu tugas tidak terselesaikan akan terselesaikan namun hasilnya kurang memuaskan, menimbulkan rasa tertekan dan kecemasan, sulit berkonsentrasi secara maksimal dan merusak kinerja akademik siswa. Dalam penelitian kali ini peneliti tidak bisa mengatasi perilaku tersebut untuk benar-benar hilang dari diri siswa melainkan peneliti hanya mereduksi atau mengurangi perilaku tersebut agar tidak semakin jauh permasalahan itu.

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mendapatkan hasil yang terbaik pada siklus ketiga Tindakan kedua dimana hasil rata-rata proses dari penilaian kolabolator mencapai 98,8%, keaktifan siswa 91% dan nilai kriteria keberhasilan yang diamati oleh kolabolator mencapai 89% dimana sudah mencapai kriteria keberhasilan.

Dengan menerapkan teknik *role play* dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa dalam mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan bantuan beberapa pihak yaitu ibu Juni Cindrawati S.Pd guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 01 Kota Jambi sekaligus kolabolator dan ibu Endang Julianti S.Pd guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 01 Kota Jambi. Peneliti menerapkan layanan bimbingan kelompok dikarenakan layanan ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dalam usaha mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ini akan lebih mudah jika saling berdiskusi dengan teman, saling memberikan dukungan dan masukan sehingga meningkatkan semangat para anggota kelompok.

Teknik *role play* merupakan suatu teknik yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dalam teknik tersebut siswa diminta untuk memainkan sebuah peran untuk menjadi orang lain, dengan tujuan supaya siswa tersebut dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain jika melakukan prokrastinasi dan merasakan bagaimana dampak dari prokrastinasi akademik tersebut, tidak hanya itu siswa juga memainkan peran menjadi siswa yang tidak melakukan prokrastinasi, selalu mengerjakan tugas tepat waktu, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, dapat memberikan keputusan dengan waktu

yang singkat dan dapat mengatur waktu dengan baik. Dengan begitu siswa mampu membedakan anatara prokrastinator aktif dan prokrastinator yang pasif dan siswa mengetahui cara-cara bagaimana mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dengan hal tersebut, harapannya siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang terdapat pada diri siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan Bersama kolabolator, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap perilaku prokrastinasi dan sudah mengetahui bagaimana cara mereduksi atau mengurangi perilaku tersebut dengan menggunakan teknik *role play* yang dilakukan sebanyak 3 siklus 6 kali tindakan, hasil terbaik ada pada siklus ketiga tindakan yang kedua. Siklus I tindakan pertama dilakukan pada tanggal 20 september 2022 kemampuan siswa dalam mereduksi prokrastinasi akademik meningkat menjadi 71,42% dengan kekurangan yang telah dijelaskan sebelumnya. Untuk memperbaiki kekurangan pada siklus I tindakan pertama, peneliti mengadakan tindakan kedua pada tanggal 04 Oktober 2022, hasil dari siklus I tindakan kedua sedikit lebih baik dari tindakam pertama dimana tingkat keaktifan dalam mereduksi prokrastinasi akademik sudah lebih meningkat menjadi 74,28%, masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki baik dari peneliti dan anggota kelompok seperti yang telah dijelaskan pada sebelumnya.

Siklus II ini diadakan untuk memperbaiki pada siklus I yang mana masih terdapat banyak kekurangan yang harus diperbaiki, siklus II tindakan pertama ini dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2022 kemampuan siswa dalam mereduksi prokrastinasi akademik masih sama angaka nya seperti pada silkus I tindakan kedua yaitu 74,28%, dengan kekurangan yang telah dijelaskan sebelumnya. Untuk memperbaiki siklus II tindakan pertama ini, peneliti mengadakan tindakan kedua yaitu pada tanggal 18 Oktober 2022, hasil dari siklus II tindakan kedua ada sedikit peningkatan dari tindakan sebelumnya, dimana keaktifan siswa, angka keberhasilan siswa dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik meningkat 3 angka yaitu menjadi 77%, masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki baik dari peneliti dan anggota kelompok seperti yang telah dijelaskan pada sebelumnya.

Siklus III dilakukan untuk memperbaiki siklus I dan siklus II. Siklus III tindakan pertama dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2022 dimana peneliti hanya memperbaiki sedikit dari siklus II tindakan kedua, pada siklus II tindakan pertama keaktifan dan tingkat mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa meningkat menjadi 83%, pada siklus III tindakan pertama ini masih ada beberapa yang harus diperbaiki seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dari itu peneliti mengadakan tindakan yang kedua untuk mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, siklus III tindakan kedua dilaksanakan pada tanggal 01 November 2022 peneliti hanya perlu memperbaiki sedikit saja dari siklus III tindakan pertama, pada siklus III tindakan kedua ini dari proses pelaksanaan dari penliti, keaktifan siswa dan tingkat mereduksi siswa dalam perilaku prokrastinasi mengalami peningkatan menjadi 89%, yang mana angka tersebut telah mencapai nilai kriteria keberhasilan menurut peneliti. Hasil siklus III tindakan kedua ini sesuai yang diharapkan dimana proses berjalan dengan lancar, siswa sudah semuanya aktif dan hasil sudah menunjukkan siswa mampu mereduksi prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini siklus dilaksanakan sebanyak 3 kali guna untuk memperbaiki siklus sebelumnya dan mendapatkan hasil yang diharapkan, yaitu siswa mampu mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik. Menurut (A. Sutja, 2017) pelaksanaan siklus pada penelitian tindakan layanan (PTL) minimal 2 kali dan maksimal tidak terbatas, maka dalam hal ini peneliti melakukan 3 kali siklus untuk memperbaiki siklus I dan siklus II.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang didapat setelah melaksanakan penelitian dengan menerapkan Teknik *role play* sebanyak tiga kali siklus enam kali tindakan, dapat dilihat bahwa pelaksanaan siklus I Tindakan pertama memperoleh nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,3 atau 77% berjalan kurang baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 81% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa

yaitu sebesar 71,42% dimana masih jauh dari kriteria keberhasilan, kemudian siklus I tindakan kedua hasil nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,4 atau 81% berjalan dengan baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 82% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa yaitu sebesar 74,28% dimana masih jauh dari kriteria keberhasilan.

Pelaksanaan siklus II Tindakan pertama memperoleh nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,6 atau 86% berjalan dengan baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 83% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa yaitu sebesar 74,28% nilai ini sama dengan tindakan sebelumnya, dimana masih jauh dari kriteria keberhasilan, kemudian siklus II tindakan kedua hasil nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,7 atau 90% berjalan dengan baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 87% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa yaitu sebesar 77% dimana hampir mendekati angka kriteria keberhasilan yang telah ditentukan oleh peneliti.

Pada siklus III tindakan pertama nilai rata-rata proses pelaksanaan sebesar 2,9 atau 97% berjalan dengan baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 87% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa yaitu sebesar 83% dimana telah menyentuh angka kriteria keberhasilan yang telah ditentukan oleh peneliti, namun peneliti masih belum puas dengan hasil tersebut, kemudian dilanjutkan dengan siklus III tindakan kedua hasil nilai rata-rata dari proses pelaksanaan sebesar 2,96 atau 98,8% berjalan dengan sangat baik, rata-rata nilai keaktifan anggota kelompok sebesar 91% dan berdasarkan hasil observasi dari kolabolator presentase kriteria keberhasilan siswa yaitu sebesar 89% angka ini sudah memenuhi kriteria keberhasilan dimana kriteria keberhasilan pada penelitian ini sebesar 80%.

Maka dari hasil melaksanakan tiga siklus, peneliti menyimpulkan penerapan teknik role play mampu mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pada penelitian ini siklus yang dikategorikan memperoleh hasil yang baik yaitu pada siklus ke III. Hasil observasi juga mendukung bahwa dalam siklus ketiga ini anggota kelompok yang telah mampu memahami dan dapat mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dan anggota kelompok mampu memainkan perannya dengan baik saat mendapatkan tugas untuk memainkan peran. Dapat ditarik kesimpulan secara menyeluruh bahwa teknik role play dalam bimbingan kelompok efektif membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, H. 2017. *Penerapan Model Pembelajaran Pole Playing untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia siswa Kelas V SDN 032 Kualu Kecamatan Tambang*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran. No. 1 .Volume 1 hal 42.
- Efendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta. Salemba medika.
- Faizatis, N, S, 2021. *Menjadikan Peserta Didik SMK Gemar Berwirausaha*. Jawa Timur Pernal Edukreatif.
- HarahapPinta Ito.2020.*Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal*. Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 3(2) 2021:196-219).
- Hidayah, N & Adi Atmoko, 2014. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang. Gunung Samudra.
- Makhinudin, 2019. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi pada Mahasiswa di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan*. Skripsi. Magelang. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Marlynda, Lilies. 2017. *Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi perilaku menyimpang berpacaran siswa*. Jurnal bimbingan konseling 3, no.1hal 40-57.
- Prayitno & Ermant Amti, 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. PT Renika Cipta.

- Rasimin & M. Hamdi, 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Riansyah H, Hengki Satriana & Astriyaningsih, 2018. *Bimbingan kelompok teknik role play untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa*. Jurnal konseling. Volume 4. Hal 73.
- Rahman Abdu. 2019. *Pengaruh teknik role playing pada bimbingan kelompok terhadap berkurangnya perilaku bulliying siswa bermasalah di SMA negeri 1 Barru*. Jurnal bimbingan konseling. No. 02 Volume 6 hal 58.
- Sutja, A dkk, 2017. *Penulisan Skripsi*. Yogyakarta. Wahana Resolusi.
- Harahap, Pinta Ito.2020.*Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal*. Jurnalllmiah Magister Psikologi, 3(2) 2021: 196-219).