
UPAYA MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 LENGKONG TAHUN PELAJARAN 2021/2022

¹Rizky Muji Sih Arnani, ²Hardi Santosa, ³Sumiyem

^{1,2,3}Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Email: rizky2107163096@webmail.uad.ac.id

Abstract: Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 2 Lengkong, dengan subyek berjumlah 8 siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Lengkong Semester II Tahun Pelajaran 2021/2022. Subyek merupakan siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah. Rumusan masalah dalam PTBK ini adalah: apakah bimbingan kelompok dengan teknik role play dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa?. Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) 2 siklus. Alat (instrumen) yang digunakan adalah angket prokrastinasi akademik siswa, soal angket penilaian segera (format 1: layseg), lembar observasi, dan daftar pertanyaan untuk didiskusikan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kualitatif dengan persentase (%) dan *mean*, serta deskriptif kualitatif dengan kategori-kategori dan kalimat-kalimat. Simpulan penelitian ini adalah: Masalah prokrastinasi akademik siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Lengkong dapat diatasi melalui bimbingan kelompok dengan teknik role playing, yang ditunjukkan dengan bukti-bukti adanya peningkatan nilai pada semua aspek yang diobservasi berikut: 1). Nilai tingkat prokrastinasi akademik siswa pada studi awal sebesar 3.6 menurun pada siklus 1 menjadi sebesar 2.9 menurun pada siklus 2 menjadi 2.3 dengan nilai penurunan sebesar -0.6 pada kategori ringan; 2) Nilai persentase terentaskannya masalah pada studi awal sebesar 48% meningkat pada siklus 1 menjadi sebesar 70% meningkat lagi pada siklus 2 menjadi 80% dengan nilai peningkatan sebesar 10% dengan kategori terentaskan dengan baik; 3) Nilai aktivitas siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok pada studi awal diketahui sebesar 2.5 meningkat pada siklus 1 sebesar 3.1 meningkat pada siklus 2 menjadi sebesar 3.9 dengan peningkatan sebesar 0.8 dengan kategori baik; 4) Nilai aktifitas guru pada siklus 1 sebesar 3.2 dan meningkat pada siklus 2 menjadi 3.7 dengan peningkatan sebesar 0.5 dengan kategori baik.

Keywords: Prokrastinasi akademik, *role playing*, bimbingan kelompok

INTRODUCTION

Pada rentang hidup manusia terdiri dari beberapa fase dan periode, Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu, hal ini pula yang dialami siswa di SMP Negeri 2 Lengkong. Pengelolaan waktu

yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkungan akademis dan siswa sering melakukan prokrastinasi tugas-tugas akademik. Burka dan Yuen (dalam Dahlan, 2001) mencatat pada umumnya siswa yang memiliki masalah serius dengan prokrastinasi cenderung menjadi malas, tidak disiplin atau tidak dapat mengatur waktu mereka. Solomon dan Rothblum (1984) berpendapat bahwa sebagian besar alasan siswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal, cemas, perfeksionis dan kurang percaya diri.

Burka dan Yuen (2008), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Menurut Ellis & Knaus (Tuckman, 2002: 1), prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Ditinjau dari perkembangan emosi, remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi dan dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Perkembangan aspek sosial remaja ditandai dengan berkembangnya *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain dan sikap konformitas. Menurut Piaget, perkembangan aspek kognitif (Syamsu Yusuf, 2004) masa remaja sudah mencapai taraf operasi formal sehingga aktivitas siswa merupakan hasil dari berpikir logis. Ali (Honey, 2007) berpendapat bahwa aspek perasaan dan moral remaja telah berkembang sehingga dapat mendukung penyelesaian tugas-tugasnya. Implikasinya adalah siswa dianggap telah memiliki tanggung jawab di bidang penyelesaian tugas-tugas akademik, namun dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya tidak jarang siswa mengalami masalah.

Noran (dalam Akinsola, Tella dan Tella 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Menurut Clark & Hill (dalam Wolters, 2003) prokrastinasi akademik, sering muncul pada siswa dan mahasiswa. Hal ini memiliki efek yang negatif terhadap proses belajar dan prestasi. Selain itu, perilaku ini dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada mahasiswa dan lebih jauh lagi berakibat terhadap hasil ujian serta mempengaruhi aktivitas lainnya dalam lingkungan sekolah

atau kampus (Lay & Schouwenburg, 1993). Sementara itu, menurut Lay, 1992 (dalam Wolters, 2003) prokrastinasi memiliki hubungan dengan berbagai aspek yang negatif seperti tingginya level depresi dan kecemasan, serta level rendah dari *self esteem*.

METHOD

Penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan Konseling. Suharsimi Arikunto (2006) Menjelaskan Penelitian Kelas sebagai suatu pencermatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam kelas secara bersamaan. Subjek penelitiannya adalah siswa Kelas 8 *Setting* atau tempat penelitian ini di SMP Negeri 2 Lengkon Semester II tahun pelajaran 2021/2022 yang diidentifikasi mempunyai masalah perilaku prokrastinasi akademik yang diperoleh berdasarkan hasil temuan guru BK atau konselor yang sekaligus bertindak sebagai peneliti, para guru bidang studi dan wali kelas. Adapun pemilihan Kelas VIII sebagai subyek tindakan dikarenakan pada Kelas 8 terdapat 40 kasus. banyaknya kasus prokrastinasi akademik pada kelas tersebut lebih tinggi di bandingkan dengan kelas lainnya yang berjumlah antara 30-35 kasus dalam rentang proses belajar mengajar.

RESULT

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk studi awal teknik yang digunakan adalah studi dokumenter prestasi belajar siswa, catatan kasus siswa, wawancara para guru, dan wali kelas.
2. Untuk siklus 1 dan siklus 2 teknik yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, dan angket format 1 penilaian proses.

Penelitian ini dilakukan sebanyak delapan pertemuan dengan rincian satu kali pelaksanaan pretest pada pertemuan pertama, enam kali pelaksanaan Bimbingan kelompok dengan teknik role playing, serta pertemuan kedelapan pelaksanaan posttest.

Berdasarkan analisis diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh skor tertinggi sebesar 125 dan skor terendah 100. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar Hafit Riansyah, Hengki Satrianta, & Astriyaningsih 76 114.70. Untuk kelompok kontrol diperoleh skor tertinggi sebesar 128 dan skor terendah 100. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar 119.00. Hasil tersebut bila dilihat dari nilai rata-ratanya menggambarkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingkat perilaku prokrastinasi siswa kelas VIII selum mendapat perlakuan bimbingan kelompok cukup tinggi, sehingga perlu diberikan layanan BK agar perilaku prokrastinasi pada diri siswa dapat menurun. Setelah pemberian perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik role playing

sebanyak 6 kali pertemuan, diukur kembali tingkat perilaku prokrastinasi terhadap 10 siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. diketahui bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh skor tertinggi sebesar 78 dan skor terendah 65. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar 71.80. Untuk kelompok kontrol diperoleh skor tertinggi sebesar 90 dan skor terendah 70. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai mean sebesar 80.40. Hasil tersebut bila dilihat dari nilai rata-ratanya menggambarkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik siswa setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik role playing pada kelompok eksperimen menjadi rendah dan pada kelompok kontrol menjadi cukup/sedang. Temuan di atas menggambarkan bahwa role playing mampu mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

DISCUSSION

Uji kesignifikannya melalui uji statistika. Untuk menguji hasil perubahan tersebut dilakukan paired sample t test dengan bantuan SPSS 20 for windows. Adapun hasil pengujian paired sample t test diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 yang berarti nilai $p < 0,05$, sehingga perubahan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dinyatakan signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Untuk Mereduksi ... 77 Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0.11 yang berarti nilai $p > 0,05$, sehingga perubahan prokrastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol bersifat tidak signifikan.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. merupakan layanan BK yang terbukti mempunyai pengaruh dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik baik dengan menggunakan teknik role playing maupun tanpa teknik role playing. Melalui role playing siswa dilatih untuk menghadapi situasi prokrastinasi akademik dan bagaimana jika situasi tersebut tidak segera ditangani. Siswa dilatih untuk berkomunikasi dan bertukar pikiran mengenai hasil visualisasinya terhadap drama yang ditontonkan. Melalui drama yang ditontonkan maka siswa mampu belajar dan memetik hikmah dari hasil pengamatan dan diskusinya dalam bimbingan kelompok. Penelitian ini sejalan dengan hasil riset Mujiyati (2015) yang menggunakan teknik token economy untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa, hal ini dikarenakan dalam penerapan intervensi terfokus pada tingkah laku yang ditujukan kepada individu.

CONCLUSION

Melalui penelitian ini dapat disimpulkan role playing dalam bimbingan kelompok mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Lengkung Tahun Pelajaran 2021/2022 Temuan ini perlu ditindaklanjuti oleh para pelaksana kegiatan BK di sekolah untuk menggunakan *role playing* dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

BIBLIOGRAPHY

- Arifin, H.M., dan Kartikasari, Etty. 1995. Materi Pokok Bimbingan dan Konseling PPGI2210/2SKS MODUL 1-6. Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka.
- Asri, Ainur. 2009. Cara Belajar yang Efektif dan Efisien. Jombang: Saudara.
- Damayanti, Honey Indira. 2007. Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. Skripsi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Deniz M. Engin et al. (2009) . An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice* 9 (2) p. 623-632
- Depdikbud, 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Depdikbud.
- Djumhur, I. dan Surya, Moh. 1989. Bimbingan dan Konseling. Surabaya: Usaha Nasional.
- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living. Schwartz
- Gie, The Liang. 1995. Cara Belajar Yang Efisien. Yogyakarta: Liberty.
- Gintings, Abdorrahman. 2008. Esensi Praktis Belajar & Pembelajaran. Bandung: Humaniora.
- Hamalik, Oemar. 2001. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Grasindo.
- Ilfiandra (2008). Model Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Disertasi. Bandung. Tidak diterbitkan.
- Knaus, E. (1992). *Lakukan Segera: Motivasi Dasar untuk Menumbuhkan Semangat Bekerja dan Bertindak* (cetakan ketiga). Semarang: Effhar & Dahara Prize.
- Knaus, E. (2004). *Lakukan Sekarang: Mengatasi Kebiasaan Menunda* (cetakan pertama). Semarang: Effhar & Dahara Prize.
- Natawidjaja. 2001. Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineke Cipta.