

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN METODE
DISKUSI DALAM MEMINIMALISIR PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 9 KOTA SUNGAI PENUH**

Kiranti Putri Rahayu¹, Fitria Kasih², Rici Kardo³

^{1,2,3} Universitas PGRI Sumatra Barat

e-mail: kirantiptrrhy@gmail.com¹, dra.hjfitriakasih@gmail.com², ricikardo66@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. Sebelumnya, guru Bimbingan dan Konseling (BK) belum menggunakan metode diskusi dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan metode diskusi, dan (2) menguji efektivitas metode tersebut dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre-Test-Post-Test. Sampel terdiri dari 10 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan dengan angket dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun secara signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok. Sebelum bimbingan, seluruh peserta berada dalam kategori prokrastinasi tinggi, namun setelah bimbingan, sebagian besar masuk kategori rendah atau sangat rendah. Uji t menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($t = 5,83$, $p < 0,05$). Peneliti merekomendasikan agar guru BK terus menggunakan metode ini serta mengeksplorasi metode lain untuk membantu siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Metode Diskusi*

ABSTRACT

This research is motivated by academic procrastination experienced by eighth-grade students at SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. The Guidance and Counseling (BK) teacher had not provided group counseling using the discussion method to address academic procrastination. This study aims to: (1) describe the level of academic procrastination among students before and after receiving group counseling using the discussion method, and (2) test the effectiveness of group counseling with the discussion method in minimizing academic procrastination among students. The study uses an experimental method with a One Group Pre-Test-Post-Test design. The sample consists of 10 students selected through purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination questionnaire and analyzed using percentages and t-tests. The results show that the level of academic procrastination among students significantly decreased after receiving group counseling with the discussion method. Before the counseling, all students were in the high procrastination category, but after the counseling, most students were in the low or very low category. The t-test showed a significant difference between the pretest and posttest scores, with a mean of 177.4 for the pretest and 103.1 for the posttest ($t = 5.83$, $p < 0.05$). The researcher recommends that guidance and counseling teachers continue using this method and explore other methods to help students who still show high levels of academic procrastination.

Keywords: *Academic Procrastination, Group Guidance, Discussion Method*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda tugas yang dilakukan secara sadar dengan mengalihkan perhatian pada kegiatan yang lebih menyenangkan, namun kurang penting. Hal ini menghambat penyelesaian tugas dan dapat memengaruhi prestasi akademik. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan adalah indikator utama prokrastinasi akademik. Ferrari (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi terkait dengan kecemasan dan kesulitan mengatur waktu, yang sering mengarah pada penundaan tugas. Selain itu, penelitian oleh Setiawati & Nurjanah (2024) menunjukkan bahwa faktor internal, seperti kecemasan, serta pengaruh eksternal, seperti lingkungan sosial, dapat memperburuk prokrastinasi. Apriliani et al. (2023) juga mengonfirmasi bahwa bimbingan kelompok dengan metode diskusi efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan mental yang buruk, seperti kecemasan, serta ketidakmampuan untuk mengatur waktu secara efektif. Faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, serta ketidakhadiran dukungan dari orang tua dalam proses belajar (Husain et al., 2023; Setiawati & Nurjanah, 2024). Kondisi ini, jika tidak ditangani, dapat berujung pada penurunan motivasi belajar, kecemasan, dan rasa tidak percaya diri di kalangan peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif dalam menangani masalah prokrastinasi akademik ini.

Menunda-nunda penyelesaian tugas adalah perilaku negatif yang sering disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus, karena jika dibiarkan terus-menerus, hal ini dapat merugikan prestasi akademik dan bahkan menjadi penyebab kegagalan dalam belajar serta menghambat kesuksesan peserta didik di masa depan. Beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi antara lain ketidakmampuan untuk memanfaatkan waktu belajar dengan baik, anggapan bahwa tugas yang diberikan membosankan, atau keyakinan yang tidak rasional bahwa tugas tersebut terlalu sulit untuk diselesaikan. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik, layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan sebagai solusi, yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, seperti bimbingan kelompok. Penelitian oleh Setiawati & Nurjanah (2024) menunjukkan bahwa faktor internal, seperti kecemasan, serta pengaruh eksternal, seperti lingkungan sosial, dapat memperburuk prokrastinasi. Selain itu, Mahmoodi & Ranjbaran (2019) menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat memainkan peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan memberikan dukungan emosional dan strategi pengelolaan waktu yang lebih baik. Apriliani et al. (2023) mengonfirmasi bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan metode diskusi terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa, memberikan kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam solusi terhadap masalah mereka.

Bimbingan kelompok adalah layanan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendorong interaksi antar anggota, pertukaran pengalaman, dan saling mendukung guna mencapai perkembangan optimal. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan dukungan serta informasi dari pemimpin kelompok (guru/konselor) dan teman sebaya, yang pada gilirannya mendukung perkembangan sosial dan pribadi mereka. Konsep dasar bimbingan kelompok ini sesuai dengan pendapat Al Habsy et al. (2024), yang menekankan pentingnya dinamika kelompok dalam proses bimbingan. Ilhamuddin et al. (2024) juga menyatakan bahwa untuk efektivitas maksimal, bimbingan kelompok harus melalui tahapan terstruktur, mulai dari pembentukan kelompok hingga pengakhiran. Selain itu, penelitian oleh Nurhasanah et al. (2021), mengungkapkan bahwa format layanan bimbingan

kelompok telah berkembang, menjadi dasar pelaksanaan layanan konseling di sekolah. Risal & Alam (2021) juga menemukan bahwa bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan hubungan sosial antar teman sebaya, sementara teknik diskusi dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsep diri positif siswa.

Adison & Suryadi (2021) berpendapat bahwa metode diskusi adalah cara penyajian pelajaran di mana peserta didik dihadapkan pada masalah, seperti pernyataan atau pertanyaan yang rumit, untuk didiskusikan dan dipecahkan secara kelompok. Menurut Lesmana (Ningsih et al. 2021) diskusi kelompok adalah cara dimana peserta didik memiliki kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat pribadi mereka tentang cara memecahkan masalah. Diskusi kelompok yaitu metode bimbingan kelompok yang dilakukan agar peserta didik memiliki peluang untuk menyelesaikan masalah secara berkelompok. Penerapan metode diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok ini dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam menyampaikan pendapatnya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Apriliani (2023) dengan judul *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik FGD untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik* menunjukkan bahwa teknik FGD efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik, yang sering terjadi pada peserta didik, ditandai dengan kebiasaan menunda tugas, menghindari pekerjaan yang diberikan oleh guru, serta ketidakmampuan dalam membagi waktu dengan baik. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan menimbulkan kecemasan serta rasa kurang percaya diri. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan metode diskusi memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk saling berbagi pendapat, pengalaman, dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, penelitian lain juga mendukung temuan tersebut, seperti yang ditemukan oleh penelitian mengenai *Self-Management Techniques in Group Counseling* yang menunjukkan bahwa teknik self-management dalam layanan konseling kelompok efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa (Siska & Fitri, 2021). Penelitian lain juga menambahkan bahwa penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam konseling kelompok terbukti menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa (Junaidi & Wahyuni, 2022). Sebuah studi lebih lanjut yang dilakukan oleh *The Impact of Group Counseling on Reducing Academic Procrastination* juga menemukan bahwa konseling kelompok, khususnya yang menggunakan pendekatan psikoterapi, efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kontrol diri siswa (Alvi & Khan, 2023). Dalam tinjauan sistematis terbaru, ditemukan bahwa berbagai intervensi, termasuk konseling kelompok, memberikan dampak yang signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik (Samsudin & Adi, 2023). Berdasarkan observasi peneliti pada pelaksanaan PLK di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, ditemukan banyak peserta didik yang dihukum oleh guru karena menunda tugas, yang sering kali mengakibatkan mereka diberi hukuman seperti menyelesaikan tugas di luar kelas atau halaman sekolah. Selain itu, ada peserta didik yang lebih suka bermain, tidak mampu mengatur waktu dengan baik, dan sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK menyatakan bahwa masih banyak peserta didik yang sering menunda membuat tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran dan juga terlihat dari nilai MID semester ganjil Tahun ajaran 2024/2025 dimana banyak peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM. Namun perilaku suka menunda-nunda tugas benar adanya dan terjadi dikalangan peserta didik di sekolah. Guru BK sudah memberikan layanan konseling individual dan pemanggilan orang tua tetapi tidak semua diberikan kepada peserta didik yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Guru BK belum memberikan bimbingan kelompok dengan metode diskusi pada peserta didik yang

melakukan tindakan prokrastinasi akademik tersebut. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 9 Sungai Penuh dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Sungai Penuh.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental). Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-Test–Post-Test Design, di mana kelompok yang sama diberi perlakuan setelah pengukuran awal dilakukan. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, dengan populasi yang terdiri dari seluruh peserta didik kelas VIII yang menunjukkan indikasi prokrastinasi akademik. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan observasi dan rekomendasi guru BK. Jumlah sampel yang dipilih sebanyak 10 orang peserta didik, yang menjadi subjek dalam perlakuan dan pengukuran yang dilakukan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan indikator dari Ferrari et al. (1995), mencakup penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan, kesenjangan antara rencana dan kinerja, serta aktivitas pengalih perhatian. Prokrastinasi akademik terjadi pada individu yang kesulitan mengelola waktu dan menghadapi kecemasan, seperti yang dijelaskan oleh Ferrari et al. (1995). Husain et al. (2023) menyatakan bahwa kecemasan dan faktor internal lainnya dapat memengaruhi prokrastinasi. Wulandari et al. (2021) menambahkan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan membagi perhatian turut berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, masing-masing dengan durasi kurang dari 30 menit. Materi yang diberikan dalam setiap pertemuan mencakup dua topik utama, yaitu manajemen waktu dan berpikir positif dalam menyelesaikan tugas. Metode diskusi digunakan untuk mendorong partisipasi aktif dan refleksi antar peserta didik. Setiap pertemuan difasilitasi oleh peneliti yang berperan sebagai pemimpin kelompok, memastikan bahwa diskusi berjalan dengan lancar. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan dua teknik statistik. Pertama, analisis deskriptif dengan rumus persentase digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Kedua, uji-t (paired sample t-test) digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Pengolahan data dilakukan menggunakan program Microsoft Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Hasil Penelitian

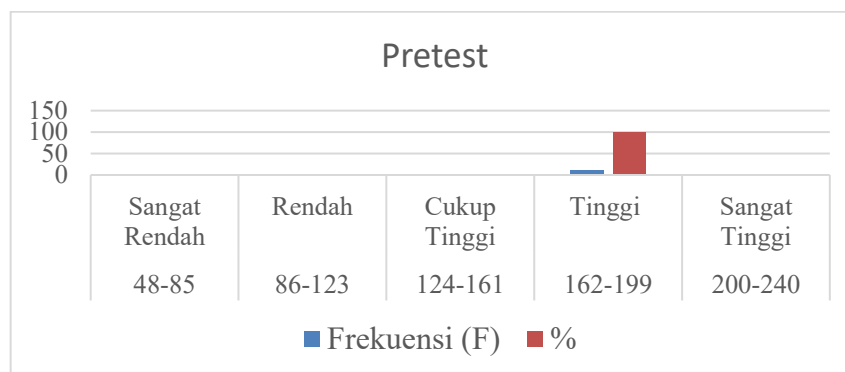
a. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sebelum (Pretest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi

Berdasarkan informasi yang diperoleh mengenai tingkat prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengkategorian Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sebelum (Pretest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
200-240	Sangat Tinggi	0	0
162-199	Tinggi	10	100
124-161	Cukup Tinggi	0	0
86-123	Rendah	0	0
48-85	Sangat Rendah	0	0
	Σ	10	100

Tabel 1 menggambarkan pengelompokan peserta didik berdasarkan skor prokrastinasi akademik mereka sebelum diberikan intervensi (pretest). Semua peserta didik (10 orang) terklasifikasi dalam kategori Tinggi, dengan skor yang berkisar antara 162 hingga 199, tanpa ada yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi, Cukup Tinggi, Rendah, atau Sangat Rendah. Dengan kata lain, seluruh peserta didik dalam penelitian ini menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi sebelum diberikan bimbingan kelompok menggunakan metode diskusi. Selanjutnya, untuk lebih memahami skor tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan bimbingan kelompok, dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Diagram Gambaran Prokrastinasi Akademik Sebelum (Pretest) Mendapatkan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

Dari gambar 1, dapat dilihat bahwa seluruh peserta didik (100%) memiliki skor prokrastinasi akademik dalam kategori Tinggi (skor antara 162 hingga 199), yang ditunjukkan dengan batang merah yang cukup panjang pada kategori tersebut. Tidak ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori Sangat Tinggi, Cukup Tinggi, Rendah, atau Sangat Rendah, yang terlihat dengan tidak adanya batang pada kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa semua peserta didik yang disurvei berada pada tingkat prokrastinasi yang tinggi sebelum intervensi dilakukan.

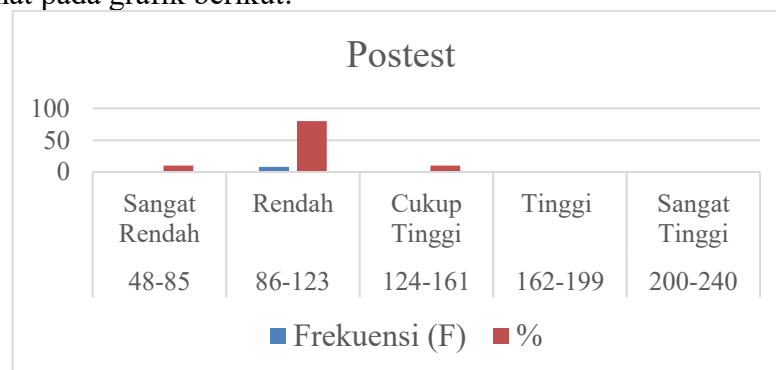
b. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sesudah (Postest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi

Berdasarkan data yang diperoleh dari gambaran mengenai tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh secara umum dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Pengkategorian Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sesudah (Postest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
200-240	Sangat Tinggi	0	0
162-199	Tinggi	0	0
124-161	Cukup Tinggi	1	10
86-123	Rendah	8	80
48-85	Sangat Rendah	1	10
	Σ	10	100

Tabel 2 menggambarkan distribusi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan metode diskusi (posttest). Tidak ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori Sangat Tinggi (200-240) atau Tinggi (162-199), yang menunjukkan bahwa semua peserta didik mengalami penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik mereka. Sebanyak 1 peserta didik (10%) terklasifikasi dalam kategori Cukup Tinggi (124-161), sementara mayoritas peserta didik, yaitu 8 orang (80%), terklasifikasi dalam kategori Rendah (86-123). Selain itu, 1 peserta didik lainnya (10%) terklasifikasi dalam kategori Sangat Rendah (48-85), menunjukkan penurunan yang sangat signifikan. Selanjutnya, untuk lebih memahami distribusi skor ini, dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 2. Diagram gambaran prokrastinasi akademik (postest) mendapatkan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi pada peserta didik kelas VIII di SMP negeri 9 kota sungai penuh.

Dari gambar 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta didik (80%) terklasifikasi dalam kategori Rendah (skor antara 86 hingga 123), yang ditunjukkan oleh batang merah yang cukup panjang pada kategori tersebut. 10% peserta didik terklasifikasi dalam kategori Cukup Tinggi (124-161), yang ditunjukkan oleh batang merah yang lebih kecil. Selain itu, 10% peserta didik lainnya berada dalam kategori Sangat Rendah (48-85), yang terlihat dengan batang merah kecil pada kategori tersebut. Tidak ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori Tinggi (162-199) atau Sangat Tinggi (200-240), yang berarti bahwa setelah intervensi, tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi.

Secara keseluruhan, grafik ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik setelah bimbingan kelompok, dengan mayoritas peserta didik berada pada kategori Rendah dan beberapa di antaranya pada kategori Cukup Tinggi dan Sangat Rendah.

c. Gambaran Efektivitas Prokrastinasi akademik Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menggunakan program Microsoft Excel, berikut ini disajikan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode diskusi dalam mengurangi prokrastinasi akademik:

Tabel 3. Hasil Analisis Efektivitas Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>
Mean	103,1	177,4
Variance	144,1	74,04444
Observations	10	10

Tabel 3 menunjukkan hasil dari uji t-test untuk sampel berpasangan (Paired Two Sample for Means) yang digunakan untuk membandingkan skor prokrastinasi akademik peserta didik sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Rata-rata skor pada pretest adalah 177,4, sedangkan pada posttest turun menjadi 103,1, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah intervensi. Varians pada pretest adalah 74,04444, yang menggambarkan sebaran skor sebelum bimbingan, sedangkan varians pada posttest adalah 144,1, yang menunjukkan adanya variasi skor yang lebih besar setelah bimbingan kelompok. Kedua pengukuran ini melibatkan 10 peserta didik, yang menjadi subjek penelitian. Secara keseluruhan, tabel ini menggambarkan perubahan yang terjadi pada tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode diskusi. Selanjutnya, untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil analisis, dapat dilihat pada tabel berikut."

Tabel 4. Distribusi skor prokrastinasi akademik pada tahapan pretest dan posttest

Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
EA	187	Tinggi	106	Rendah
HR	195	Tinggi	101	Rendah
HTA	178	Tinggi	96	Rendah
IAK	170	Tinggi	102	Rendah
MM	170	Tinggi	125	Cukup Tinggi
MFP	174	Tinggi	94	Rendah
MFM	167	Tinggi	101	Rendah
RA	181	Tinggi	113	Rendah
SA	179	Tinggi	112	Rendah
WLP	173	Tinggi	81	Sangat Rendah
Jumlah	1774		1031	

Berdasarkan tabel 4 untuk pretest, seluruh peserta didik (kecuali satu) terklasifikasi dalam kategori Tinggi (skor antara 162 hingga 199). Hal ini menunjukkan bahwa pada awal penelitian, semua peserta didik mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Namun, pada posttest, terdapat penurunan signifikan dalam kategori prokrastinasi akademik. Sebagian besar peserta didik (9 dari 10) terklasifikasi dalam kategori Rendah,

dengan satu peserta (MM) yang terklasifikasi dalam kategori Cukup Tinggi (skor 125). Satu peserta didik lainnya (WLP) yang sebelumnya berada pada kategori Tinggi pada pretest, turun ke kategori Sangat Rendah (skor 81) pada posttest. Jumlah skor total untuk pretest adalah 1774, sementara untuk posttest adalah 1031. Penurunan total skor ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik setelah bimbingan kelompok menggunakan metode diskusi. Dengan demikian, intervensi ini berhasil mengurangi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik secara keseluruhan

Pembahasan

Pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan atau pengurangan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi. Berdasarkan penelitian dapat diungkapkan bahwa prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh mengalami penurunan yang digambarkan sebagai berikut:

1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sebelum (Pretest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi berada pada kategori tinggi, dengan 100% peserta didik terklasifikasi dalam kategori ini. Secara rinci, indikator-indikator yang mengukur prokrastinasi akademik sebelum bimbingan menunjukkan hal berikut: pertama, pada indikator penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, sebanyak 2 orang (20%) peserta didik berada pada kategori rendah, sementara 8 orang (80%) peserta didik berada pada kategori cukup tinggi; tidak ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, tinggi, atau sangat tinggi. Kedua, pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas, seluruh peserta didik (10 orang atau 100%) berada dalam kategori cukup tinggi, tanpa ada yang terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, rendah, tinggi, atau sangat tinggi. Ketiga, pada indikator kesenjangan antara rencana dan kinerja, juga ditemukan bahwa seluruh peserta didik (10 orang atau 100%) berada dalam kategori cukup tinggi, tanpa adanya peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, rendah, tinggi, atau sangat tinggi. Terakhir, pada indikator melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, sebanyak 1 orang (10%) peserta didik berada dalam kategori rendah, sementara 9 orang (90%) peserta didik berada dalam kategori cukup tinggi, dan tidak ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, tinggi, atau sangat tinggi. Pada saat bimbingan kelompok dilaksanakan terdapat temuan-temuan dari peserta didik yaitu tidak dapat mengatur waktu untuk bermain ataupun untuk mengerjakan tugas, merasa tugas terlalu sulit, serta pengaruh lingkungan sekitar dan kurangnya perhatian orang tua terhadap peserta didik terkait dengan pendidikan. Menurut Husain et al. (2023) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan mental yang buruk, yang menyebabkan prokrastinasi. Faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti teman yang mengajak Anda untuk pergi ke sekolah, beban pelajaran yang terlalu sulit, dan kekurangan fasilitas pembelajaran.

Menurut Setiawati & Nurjanah (2024) faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik diantaranya : a) Diri sendiri, suasana hati sangat memengaruhi peserta didik dalam menyelesaikan tugas. b) Mata pelajaran, peserta didik kerap menunda tugas karena merasa tidak memahami materi tertentu. c) Kegiatan luar sekolah dirasa lebih menyenangkan dibanding harus menyelesaikan tugas sekolah. d) Guru, peserta didik suka memandang

dengan siapa mereka belajar, peserta didik lebih takut dengan guru yang tegas dibandingkan dengan guru yang bersikap biasa saja. e) Orang tua, perhatian orang tua sangat berpengaruh bagaimana peserta didik bisa fokus dalam mengerjakan tugas terutama di rumah. f) Teman sebaya, pengaruh teman sebaya sangatlah kuat terutama pada peserta didik di bangku SMP masih bersifat labil yang cenderung mendengarkan dan mencontoh teman sebayanya.

Menurut Wulandari et al. (2021) menyatakan bahwa ada 4 faktor prokrastinasi akademik yaitu karena tidak percaya diri dan kurangnya keyakinan diri, seseorang dapat mengalami rasa tidak yakin akan diri sendiri dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, kurang siap atau tidak siap untuk menerima fakta terburuk sebagai ganti keadaan yang dia buat sendiri, membutuhkan kesempurnaan: Orang yang mengejar kesempurnaan akan menunda tugas karena mencari bahan tambahan untuk mendapatkan hasil yang sempurna, pendapat fatalistik, yang berarti bahwa seseorang percaya bahwa hasil yang akan mereka capai akan buruk dan kemampuan untuk mengatasi kekecewaan yang lebih rendah dan kemampuan untuk mengatasi kekecewaan yang kurang siap atau tidak siap untuk menerima fakta terburuk sebagai ganti keadaan yang dia buat sendiri. Lebih lanjut, prokrastinasi akademik juga dapat timbul dari kegagalan dalam mekanisme pengaturan diri yang kompleks, di mana individu memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tanggung jawab akademis (Idayanti et al., 2025; Kuswidyawati et al., 2025; Putra et al., 2025; Sembiring et al., 2025).

Upaya yang dapat peneliti lakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu memberikan bimbingan kelompok agar peserta didik dapat berdiskusi mengenai prokrastinasi akademik sehingga peserta didik lebih menyadari bahwa menunda-nunda tugas itu merupakan perilaku yang kurang baik, jika dibiarkan akan mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu keluarga, sekolah, lingkungan yang menyebabkan timbulnya pikiran-pikiran negative dari peserta didik untuk menunda tugas yang sudah diberikan oleh guru di sekolah.

2. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sesudah (Posttest) Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi, tingkat prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan signifikan. Setelah intervensi, 10% peserta didik terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, 80% berada dalam kategori rendah, dan 10% lainnya berada dalam kategori cukup tinggi. Berdasarkan indikator-indikator prokrastinasi akademik setelah bimbingan, hasilnya adalah sebagai berikut: pertama, pada indikator penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, 50% peserta didik berada dalam kategori sangat rendah, dan 50% lainnya berada dalam kategori rendah, tanpa ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori cukup tinggi, tinggi, atau sangat tinggi. Kedua, pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 60% peserta didik terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, dan 40% sisanya berada dalam kategori rendah, tanpa ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori cukup tinggi, tinggi, atau sangat tinggi. Ketiga, pada indikator kesenjangan antara rencana dan kinerja, 60% peserta didik berada pada kategori sangat rendah, sementara 40% lainnya berada pada kategori rendah, tanpa ada peserta didik yang masuk dalam kategori cukup tinggi, tinggi, atau sangat tinggi. Terakhir, pada indikator melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, 60% peserta didik terklasifikasi dalam kategori sangat rendah, dan 40% sisanya berada pada kategori rendah, tanpa ada peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori cukup tinggi, tinggi, atau sangat

tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode diskusi berhasil mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik secara signifikan.

3. Gambaran Efektivitas Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Metode Diskusi.

Berdasarkan hasil pengolahan data, terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. Rata-rata tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan metode diskusi adalah 177,4, sementara setelah diberikan intervensi, rata-rata tersebut turun menjadi 103,1. Penurunan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode diskusi efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Berdasarkan hasil paired sample t-test yang disajikan dalam tabel, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebelum intervensi adalah 177,4 dengan varians 144,1, sedangkan nilai t yang dihitung adalah 5,83. Menurut Ghozali (2018), uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau nilai signifikansi uji t kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, hasil uji t menunjukkan t hitung = 5,83 dan nilai sig. = 0,5494, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode diskusi secara signifikan mempengaruhi pengurangan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh.

4. Temuan Lain dalam Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh peneliti menemukan temuan lain diantaranya yaitu dalam penelitian di sekolah, untuk pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi dilaksanakan di ruang mushola SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh yang berdurasi kurang dari 30 menit. Peserta didik antusias saat mengikuti kegiatan karena baru pertama kali mengikuti bimbingan kelompok dan merasa nyaman duduk lesehan atau duduk di karpet, akan tetapi dalam penyampaian pendapat peserta didik kurang percaya diri karena masih malu dengan teman sebayanya.

Peserta didik yang akan melaksanakan kegiatan pensi di sekolah membuat peserta didik kurang fokus dalam pelaksanaan bimbingan kelompok karena fokus peserta didik yang akan latihan untuk persiapan pensi tersebut. Solusi untuk peneliti selanjutnya yaitu sebaiknya pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi untuk durasinya lebih lama lagi, karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok minimal berdurasi 45 menit dan untuk pemimpin kelompoknya lebih tegas. Sehingga peserta didik bisa menyiapkan diri sebelum melaksanakan bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. Sebelum bimbingan, seluruh peserta didik berada dalam kategori prokrastinasi tinggi, tetapi setelah bimbingan, sebagian besar berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 177,4 (pretest) menjadi 103,1 (posttest) menunjukkan keberhasilan intervensi ini dalam mengurangi prokrastinasi. Penelitian ini mendukung penggunaan metode diskusi dalam

bimbingan kelompok sebagai solusi efektif dalam menangani prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar intervensi bimbingan kelompok dengan metode diskusi dilakukan dalam durasi yang lebih panjang, dengan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi efektivitas bimbingan, seperti pengaruh lingkungan sosial dan keterlibatan orang tua. Penelitian juga bisa dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak sekolah untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, eksplorasi penggunaan metode bimbingan lainnya, seperti teknik self-management atau self-instruction, dapat diujicobakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan efektivitas dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adison, J., & Suryadi. (2021). Efektifitas penggunaan metode diskusi pada layanan bimbingan kelompok dalam pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik (Studi eksperimen di kelas XI IPS1 SMA Negeri 2 Koto XI Tarusan). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2241–2246. <https://www.neliti.com/publications/469039/efektifitas-penggunaan-metode-diskusi-pada-layanan-bimbingan-kelompok-dalam-peng>
- Al Habsy, B., et al. (2024). Konsep dasar pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 1(4), 1–12. <https://edu.pubmedia.id/index.php/jpn/article/view/430>
- Alvi, M., & Khan, R. (2023). The impact of group counseling on reducing academic procrastination and enhancing self-control among high school students. *Journal of Psychological Research*, 15(4), 101–110. <https://doi.org/10.1002/jpr.2023.04.101>
- Apriliani, M. D., Hestiningrum, E., Rosada, U. D., & Santosa, H. (2023). Efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik FGD untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP N 1 Madukara. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 25–33. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/6810>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Assessment of academic and everyday procrastination. In *Procrastination and task avoidance*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_3
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/sjgc/article/view/1907>
- Idayanti, N. L., Nurlala, N., & Rahmawaty, I. (2025). Implementasi konseling kelompok behavioral teknik self management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 170. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4918>
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan bimbingan kelompok: Landasan teoritis dan praktis dalam fasilitasi pengembangan individu dan kelompok. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 107–115. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>
- Junaidi, R., & Wahyuni, S. (2022). The effectiveness of self-instruction techniques in group counseling to reduce academic procrastination in students. *International Journal of Education and Counseling*, 8(3), 89–99. <https://doi.org/10.1111/ijec.2022.03.89>
- Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218.

- <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>
- Mahmoodi, S. E., & Ranjbaran, M. (2019). The role of counseling services in reducing academic procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 66(4), 563–577. <https://doi.org/10.1037/cou0000390>
- Ningsih, R. P., Kasih, F., & Suarja, S. (2021). Model rancangan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik (Studi pada kelas X MIPA 2 SMAN 1 Enam Lingkung). *Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6827–6833.
- Nurhasanah, A., Safitri, A., Muthmainah, F. A., & Makhmudah, U. (2021). The effectiveness of group counseling in overcoming academic problems of high school/vocational students: A systematic literature review. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 5(2), 403–410. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59370>
- Putra, S., Fauzi, F., & Rosyadah, M. (2025). Tantangan guru dalam mengadaptasi kurikulum yang terus menerus berubah di Indonesia. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4753>
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya meningkatkan hubungan sosial antar teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 1–10. <https://www.neliti.com/id/publications/345907/upaya-meningkatkan-hubungan-sosial-antar-teman-sebaya-melalui-layanan-bimbingan>
- Samsudin, A., & Adi, P. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *Journal of Educational Psychology*, 20(1), 11–26. <https://doi.org/10.1016/j.jedu.2023.01.011>
- Sembiring, M., Sitanggang, H. U., & Simbolon, E. (2025). Penguatan kontrol diri siswa melalui pembelajaran pendidikan agama Katolik. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 1314. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6640>
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5, 35–46. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/1328>
- Siska, E., & Fitri, D. (2021). Self-management techniques in group counseling to reduce students' academic procrastination. *Journal of Counseling and Guidance*, 6(2), 45–58. <https://doi.org/10.23456/jcg.2021.06.02.45>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa SMA kelas XI SMAN 1 Batujajar di masa pandemi Covid-19. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7237>