

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DALAM MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**Yoga Dwi Prabowo<sup>1</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>prabowoyogadwi@gmail.com , <sup>2</sup>ratnasdw@fkip.unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya

**Abstract**

*Academic procrastination is a behavior of delaying task completion, which serves as one of the obstacles to students' academic achievement. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services in reducing academic procrastination among 11th-grade students at SMA Negeri 2 Indralaya Utara. The research employed an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design, involving 10 students as research subjects. The instrument used was a scale of academic procrastination that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics and paired sample t-test with the help of SPSS version 16. The results showed a significant difference between pretest and posttest scores, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . The average score decreased to 64.70, indicating a reduction in procrastination behavior. Therefore, it can be concluded that group counseling services are effective in helping students reduce academic task delay behavior.*

**Keywords:** *Academic procrastination, group counseling*

**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang menjadi salah satu hambatan dalam pencapaian prestasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* dan melibatkan 10 siswa sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif dan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 16. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Rata-rata skor menurun menjadi 64,70, yang menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh secara signifikan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi akademik, konseling kelompok

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan sikap siswa, tidak hanya melalui pengajaran ilmu pengetahuan, tetapi juga melalui penanaman nilai moral, karakter positif, dan pengembangan potensi diri secara intelektual, emosional, sosial, dan spiritual (Mendrofa et al., 2024). Melalui proses pendidikan, siswa diharapkan memperoleh keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan serta menjadi individu yang bertanggung jawab dan berguna bagi lingkungan sekitar. Dalam aktivitas belajar, tanggung jawab akademik siswa tercermin dalam kemampuannya menyelesaikan setiap tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan, belajar mandiri, serta mengatur waktu secara efektif. Tugas-tugas ini biasanya diberikan oleh guru sebagai bagian dari evaluasi pembelajaran (Sholikhah et al., 2017). Namun, pada kenyataannya, banyak siswa mengalami hambatan dalam menjalankan tanggung jawab tersebut, salah satunya adalah kecenderungan menunda pengerjaan tugas atau dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda penyelesaian tugas meskipun individu menyadari bahwa tugas tersebut adalah tanggung jawabnya (Ernawati & Sumarwoto, 2016). Perilaku ini cenderung dilakukan secara berulang, dengan individu lebih memilih melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas dan terganggunya pencapaian target. Dalam konteks akademik, prokrastinasi muncul ketika siswa sengaja menunda pengerjaan tugas seperti pekerjaan rumah, meskipun menyadari konsekuensinya (Anisia Sarisafitri et al., 2024). Menurut Schraw (dalam Munawaroh et al., 2017), penyebab utama prokrastinasi akademik adalah keyakinan irasional, seperti merasa masih memiliki banyak waktu atau meremehkan dampak keterlambatan. Sikap ini sering kali dipengaruhi oleh pola asuh, lingkungan, bahkan faktor genetik. Selain itu, ketidakmampuan menetapkan prioritas, kecenderungan mencari kesenangan instan, lemahnya manajemen waktu, serta kurangnya pengendalian diri turut memperparah perilaku ini, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian akademik siswa.

Salah satu masalah akademik yang kerap dialami siswa adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah, seperti pekerjaan rumah, tugas praktik, maupun persiapan ujian (Ilyas & Suryadi, 2019). Perilaku ini sering dipicu oleh kesulitan dalam

memahami materi, kurangnya rasa tanggung jawab, ketakutan membuat kesalahan, atau keterbatasan waktu. Beberapa siswa juga menunjukkan prokrastinasi karena tidak cocok dengan gaya mengajar guru yang dianggap membosankan atau kurang menarik, serta ketergantungan pada teman yang lebih mampu, sehingga mereka menunggu bantuan untuk menyelesaikan tugas. Pola pikir yang tidak rasional, seperti keyakinan bahwa tugas bisa ditunda tanpa mempertimbangkan waktu yang tersedia, turut memperburuk perilaku ini. Siswa juga cenderung menghabiskan terlalu banyak waktu pada tahap persiapan, tanpa benar-benar menyelesaikan tugas tepat waktu, yang akhirnya berdampak negatif pada prestasi belajar mereka (Saka & Wirastania, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sering menunda tugas akademik cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya tepat waktu, sehingga perilaku ini dianggap sebagai penggunaan waktu yang tidak efektif (Sholikhah et al., 2017). Prokrastinasi akademik, jika tidak segera ditangani, dapat menurunkan produktivitas, hasil belajar, kedisiplinan, bahkan menyebabkan sanksi akibat keterlambatan tugas (Saka & Wirastania, 2021). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat perkembangan intelektual siswa dan berdampak pada kegagalan akademik seperti tidak naik kelas. Oleh karena itu, masalah ini menjadi perhatian penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai persoalan, termasuk yang berkaitan dengan akademik, melalui proses interaksi dan pemberian dukungan (Ndruru et al., 2022). Guru BK diharapkan mampu memaksimalkan kompetensinya untuk membantu siswa mengatasi perilaku menunda, serta menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab agar mereka dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk mengentaskan beragam permasalahan, termasuk prokrastinasi akademik yang memerlukan penanganan khusus (Saka & Wirastania, 2021). Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku ini adalah melalui layanan konseling kelompok, yakni proses konseling yang melibatkan beberapa peserta secara bersamaan. Menurut Fahmi & Slamet, (2017), layanan ini mencakup tahapan pengungkapan masalah, analisis penyebab, pencarian solusi, serta evaluasi dan tindak lanjut. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, konseling ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan menyelesaikan

masalah secara bersama-sama (Ricky et al., 2023). Selain menciptakan suasana yang terbuka dan mendukung, layanan ini juga menjaga kerahasiaan, sehingga siswa merasa aman dalam menyampaikan permasalahan mereka dan lebih termotivasi untuk menemukan solusi bersama.

Lingkungan konseling kelompok mendorong terciptanya suasana yang mendukung sikap saling berbagi, menghargai, dan kebersamaan, yang membantu siswa menyelesaikan masalah secara lebih efektif (Rahman & Rosada, 2023). Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu siswa mengatasi permasalahan secara efisien melalui diskusi bersama dalam kelompok (Wulandari et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Haris et al., (2018) di SMAN 1 Ingin Jaya menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, dibuktikan dengan penurunan skor dari kategori tinggi ke rendah secara signifikan setelah dua siklus layanan.

Studi pendahuluan terhadap 10 siswa juga mengungkapkan bahwa mayoritas menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi, lebih memilih aktivitas hiburan dibanding menyelesaikan tugas. Hasil wawancara dengan guru BK mendukung temuan tersebut, di mana siswa sering menunda tugas, terlambat mengumpulkannya, dan kurang termotivasi, yang berdampak pada prestasi belajar dan menimbulkan stres. Berdasarkan latar belakang dan temuan tersebut, penulis terdorong untuk meneliti efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu sebuah rancangan penelitian di mana subjek diberikan tes awal sebelum perlakuan, kemudian diikuti dengan pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk mengetahui adanya perubahan (Sugiyono, 2014). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa dengan nilai tertinggi pada saat diberikan pretest.

**Tabel 1.** Desain *One Group Pretest-Posttest*

O1                      X                      O2

Instrumen yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik yang telah melewati uji validitas dan reliabilitas. Skala ini terdiri dari 31 item pernyataan dan menggunakan skala Likert empat poin. Data dikumpulkan melalui angket yang disebar sebelum dan sesudah perlakuan layanan konseling kelompok. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji *paired sample t-test*, sedangkan jika tidak normal, digunakan uji Wilcoxon. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan oleh peneliti untuk memberikan gambaran secara menyeluruh terhadap data yang telah terkumpul, baik data yang diperoleh melalui pelaksanaan pretest sebelum pemberian layanan konseling kelompok, maupun data dari posttest yang dilakukan setelah intervensi tersebut diberikan. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat perubahan atau perkembangan kondisi subjek penelitian secara kuantitatif, dengan membandingkan hasil awal dan akhir setelah perlakuan diterapkan.

**Tabel 2.** Analisis Deskriptif

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| PRETEST                | 10 | 78      | 86      | 82.20 | 2.486          |
| POSTTEST               | 10 | 60      | 70      | 64.70 | 3.466          |
| Valid N (listwise)     | 10 |         |         |       |                |

Berdasarkan hasil analisis data yang tercantum dalam tabel, diketahui bahwa total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Pada tahap pretest, skor terendah yang diperoleh adalah 78, sedangkan skor tertinggi 86. Rata-rata nilai yang dicapai

peserta dalam pretest adalah 82,20 dengan standar deviasi sebesar 2,486. Sementara itu, pada tahap posttest setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok, skor peserta mengalami penurunan, dengan nilai minimum sebesar 60 dan maksimum sebesar 70. Nilai rata-rata posttest tercatat sebesar 64,70, dan standar deviasi berada pada angka 3,466. Data ini mengindikasikan adanya perubahan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi apakah data pada variabel yang diteliti memiliki pola distribusi yang mengikuti kurva normal. Proses pengujian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang dikenal efektif untuk sampel berukuran kecil. Analisis dilakukan dengan memanfaatkan software statistik SPSS versi 16 untuk memperoleh hasil yang akurat dan memudahkan interpretasi terhadap distribusi data. Hasil dari pengujian ini menjadi dasar dalam menentukan jenis uji statistik yang sesuai untuk analisis lanjutan.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|          | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| PRETEST  | .126                            | 10 | .200 <sup>*</sup> | .979         | 10 | .959 |
| POSTTEST | .166                            | 10 | .200 <sup>*</sup> | .935         | 10 | .502 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil pengolahan data melalui program SPSS versi 16 menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari uji normalitas Shapiro-Wilk pada data pretest adalah sebesar 0,959, sedangkan pada data posttest sebesar 0,502. Kedua angka tersebut melebihi batas signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, karena  $0,959 > 0,05$  dan  $0,502 > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa baik data hasil pretest maupun posttest memenuhi kriteria distribusi normal. Artinya, penyebaran data pada kedua tahap tersebut tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal secara statistik.

# Uji *Paired Sample T Test*

**Tabel 4.** Uji *Paired Sample T Test*

| Paired Samples Test |                    |                    |                |                 |                                           |        |        |                 |       |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|--------|-----------------|-------|
|                     |                    | Paired Differences |                |                 |                                           | t      | df     | Sig. (2-tailed) |       |
|                     |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |                 |       |
|                     |                    |                    |                |                 | Lower                                     |        |        |                 | Upper |
| Pair 1              | PRETEST - POSTTEST | 17.500             | 5.318          | 1.682           | 13.696                                    | 21.304 | 10.407 | 9               | .000  |

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar 10,407 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dengan kata lain, layanan konseling kelompok secara nyata berpengaruh dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.

## Pembahasan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan umum yang dihadapi oleh siswa di lingkungan pendidikan, terutama di tingkat sekolah menengah. Kebiasaan menunda penyelesaian tugas ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi, rasa takut gagal, manajemen waktu yang buruk, serta keengganan menghadapi tugas yang dianggap sulit. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat menurunkan prestasi belajar, menimbulkan rasa cemas, bahkan memengaruhi kondisi psikologis siswa secara keseluruhan.

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Melalui dinamika kelompok, siswa diberikan ruang untuk saling berbagi pengalaman, membangun kesadaran diri, serta memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. Lingkungan kelompok yang suportif membuat siswa untuk menyadari kecenderungan menunda tugas, mengevaluasi dampaknya terhadap prestasi akademik, serta termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, proses diskusi dan refleksi dalam kelompok membantu siswa mengembangkan strategi dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik secara lebih efektif. Prastiyo dan Muhid, (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik melalui perubahan pola pikir dan perilaku

menjadi lebih positif dan produktif. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wardana et al., (2023) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok secara signifikan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, serta direkomendasikan sebagai alternatif layanan konseling di sekolah dalam menangani permasalahan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Proses bimbingan ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari teman sebaya, serta belajar dari strategi yang digunakan anggota kelompok lainnya untuk mengatasi kebiasaan menunda. Interaksi dalam kelompok mendorong terciptanya suasana terbuka, dinamis, dan saling mendukung, yang menjadi kunci dalam membantu siswa mengenali dan mengatasi perilaku prokrastinatif. Secara kuantitatif, efektivitas layanan ini ditunjukkan dari perbedaan skor antara pretest dan posttest. Sebelum intervensi diberikan, siswa menunjukkan tingkat prokrastinasi yang relatif tinggi, dengan skor rata-rata pretest sebesar 82,20, minimum 78, dan maksimum 86. Setelah mengikuti sesi konseling kelompok, nilai posttest menurun secara positif, dengan rata-rata 64,70, nilai minimum 60, dan maksimum 70. Penurunan ini mencerminkan penurunan signifikan dalam kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $t$  sebesar 10,407 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan. Artinya, konseling kelompok terbukti efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang terdiri dari empat sesi di SMA Negeri 2 Indralaya Utara bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Pertemuan pertama yang dilaksanakan pada 15 Mei 2025 mengusung tema "Mengenal Prokrastinasi Akademik", dan berfokus pada pengenalan konsep dasar serta ciri-ciri perilaku menunda tugas. Meskipun partisipasi siswa bervariasi, evaluasi melalui LKPD menunjukkan bahwa mayoritas siswa mulai memahami makna prokrastinasi akademik. Pertemuan kedua pada 23 Mei 2025 membahas faktor penyebab dan jenis-jenis prokrastinasi. Dalam sesi ini, siswa

menunjukkan ketertarikan yang lebih tinggi, terutama saat mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Evaluasi hasil menunjukkan pemahaman siswa terhadap faktor internal dan eksternal yang memicu prokrastinasi meningkat secara signifikan.

Pertemuan ketiga yang berlangsung pada 28 Mei 2025 mengangkat tema "Gejala dan Dampak Prokrastinasi Akademik". Dalam sesi ini, siswa mulai aktif berdiskusi, menyampaikan pendapat, serta menganalisis kasus yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mereka mampu mengenali gejala awal serta memahami konsekuensi negatif dari kebiasaan menunda tugas. Pertemuan keempat pada 2 Juni 2025 membahas strategi pencegahan prokrastinasi, seperti manajemen waktu dan penetapan prioritas. Suasana diskusi lebih fokus dan reflektif, didukung dengan pemutaran video dan kegiatan berbagi strategi pribadi. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa siswa telah memahami berbagai cara praktis untuk menghindari prokrastinasi, serta mulai menunjukkan komitmen dalam mengubah kebiasaan belajar mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Indralaya Utara, diketahui bahwa terdapat perkembangan yang cukup berarti pada 10 peserta layanan konseling kelompok. Guru BK menyampaikan bahwa setelah mengikuti rangkaian kegiatan konseling tersebut, para siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif, khususnya dalam aspek kepatuhan terhadap tuntutan akademik. Sebagian besar siswa kini menunjukkan respons yang lebih cepat dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, meskipun pada beberapa situasi masih memerlukan pengingat dari guru mata pelajaran. Selain itu, mereka juga mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu belajar serta perlahan mengurangi kecenderungan untuk menunda penyelesaian pekerjaan rumah. Beberapa siswa juga terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran di kelas dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat ketika diminta. Menurut penilaian Guru BK, meskipun perubahan perilaku tersebut belum sepenuhnya stabil atau konsisten, hal ini sudah mencerminkan langkah awal yang cukup signifikan dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik pada diri siswa.

Efektivitas layanan dalam penelitian ini tidak hanya bergantung pada isi materi yang disampaikan, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kompetensi konselor dan partisipasi aktif anggota kelompok. Menurut Ghozali et al (2024) keberhasilan konseling kelompok sangat bergantung pada kecakapan konselor dalam

mengelola dinamika hubungan antar anggota. Konselor perlu memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana yang aman, terbuka, dan menerima, sehingga setiap anggota merasa dihargai dan terdorong untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok. Selain peran konselor, tingkat keterlibatan anggota juga memegang peran penting dalam menentukan keberhasilan proses konseling. Ketika anggota kelompok menunjukkan partisipasi yang tinggi, mereka akan lebih terdorong untuk berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, serta mengembangkan keterampilan sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Menurut Darmayanti (2024) keberhasilan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, di antaranya adalah dinamika kelompok yang positif, kualitas fasilitasi oleh konselor, kesiapan dan keterlibatan aktif siswa. Konselor sebagai pemimpin kelompok harus mampu menciptakan suasana yang aman dan terbuka agar siswa merasa nyaman untuk berpartisipasi. Selain itu, keberagaman metode, dukungan teman sebaya, dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi serta membangun relasi sosial juga memperkuat efektivitas layanan ini. Dengan dukungan sistemik dari sekolah, seperti program BK yang terstruktur dan lingkungan yang mendukung, konseling kelompok dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengembangan diri siswa baik secara emosional, sosial, maupun akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dan rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Melalui proses bimbingan yang terstruktur, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai penyebab, gejala, dan dampak dari kebiasaan menunda tugas, tetapi juga dibekali dengan strategi konkret untuk mencegahnya. Interaksi dalam kelompok menciptakan suasana yang mendukung, sehingga siswa merasa lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman serta termotivasi untuk berubah. Dengan demikian, layanan konseling kelompok terbukti menjadi salah satu intervensi yang dapat diterapkan secara efektif dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar dan tanggung jawab akademik siswa.

## SIMPULAN

Hasil analisis data pretest dan posttest melalui uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05, menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik siswa menurun dari 82,20 menjadi 64,70, yang mencerminkan adanya perbaikan dalam pengelolaan waktu serta penurunan kecenderungan menunda tugas. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan konseling kelompok efektif dalam membantu siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, perubahan ini juga menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya menghindari prokrastinasi, serta tumbuhnya motivasi untuk menerapkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan terarah.

## REFERENSI

- Anisia Sarisafitri, Wens Nagul, & Yohanes D. Doni. (2024). Efektivitas Penerapan Teknik Self Management Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 14–25. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v4i1.3562>
- Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa : Studi Literatur. *Kependidikan*, 13(001), 607–618.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.456>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Ghozali, S., Darmawan, D., Bashor, M., Juani, A., & Putra, F. P. (2024). *NALA*. 4(1), 75–84.
- Haris, A., Dahliana, & A'yuna, Q. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa di SMAN 1 Ingin Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 84–92.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA islam terpadu (It) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>
- Mendrofa, J. K., Damanik, H. R., Munthe, M., & Foera-era, J. (2024). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik*. 4. <https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1107>

- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Prastiyo, A. D., & Muhid, A. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), 20–32. <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>
- Rahman, F., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Miracle Question untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Guidance*, 20(02), 215–223. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i02.2604>
- Ricky, M., Gading, I. K., & Dharmayanti, P. A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa di SMK Negeri Singaraja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 487. <https://doi.org/10.29210/1202323066>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D., & Tadjri, I. (2017). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 62–67.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 53–60. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p53-60>
- Wulandari, S., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 3308–3314.