

PENERAPAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 1 MARGAASIH

Silmi Khoerun Nisa¹, Asep Samsudin², Azni Nurul Fauzia³

¹ Khoerunnisasilmi22@gmail.com, ² Sam234@gmail.com, ³ Azni@ikipsiliwangi.ac.id

Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

The research conducted in class The biggest triggers are caused by stress and anxiety so that students prefer to do activities that are more enjoyable than completing the demands of school work. Furthermore, self-instruction techniques in group counseling to reduce academic procrastination have proven to be effective. This research uses mixed methods with an explanatory sequential design. The research results show that students are more involved in the learning process, understand the process better, and have alternative ways to solve problems. Data analysis including pretest and posttest data showed that eight members of the experimental group experienced significant changes after receiving the service. The pretest results show a score of 82.2% and a posttest score of 72.7%, so the self-instruction technique in the form of self-verbalization in group counseling is effective in reducing students' academic procrastination. Another finding in this research is that teachers need to understand that procrastination is not just a matter of laziness, but can be caused by various factors such as anxiety, inability to manage time, or lack of motivation. By understanding students' conditions empathetically, teachers can deal with this problem better, create a regular schedule to monitor student progress, provide encouragement, provide constructive feedback, and offer strategies to overcome procrastination.

Keywords: *Group Counseling, Self-Instruction, Academic Procrastination*

Abstrak

Penelitian yang dilakukan di kelas X SMAN 1 Margaasih dilatarbelakangi oleh fenomena maraknya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah. Perilaku yang ditunjukkan adalah siswa sering menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas, tidak punya motivasi belajar, tidak memiliki alternatif untuk menuntaskan masalah akademik dan pemicu terbesar disebabkan oleh stress dan kecemasan sehingga siswa lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tuntutan pekerjaan sekolah. Selanjutnya tentang teknik instruksi mandiri dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik terbukti efektif. Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan desain sekuensial eksplanatori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih terlibat dalam proses pembelajaran, memahami proses dengan lebih baik, dan memiliki alternatif cara untuk menyelesaikan masalah. Analisis data meliputi data pretest dan posttest menunjukkan bahwa delapan anggota kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan setelah menerima layanan. Hasil pretest menunjukkan skor sebesar 82,2% dan skor posttest sebesar 72,7% maka teknik instruksi mandiri berupa

verbalisasi diri dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Temuan lain dalam penelitian ini yaitu guru perlu memahami bahwa prokrastinasi bukanlah masalah kemalasan semata, tetapi bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecemasan, ketidakmampuan mengatur waktu, atau kurangnya motivasi. Dengan memahami kondisi siswa secara empatik, guru dapat menghadapi masalah ini dengan lebih baik, membuat jadwal rutin untuk memantau kemajuan siswa, memberikan dorongan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menawarkan strategi untuk mengatasi prokrastinasi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Instruction*, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Satu diantara permasalahan berupa tekanan di lingkungan sekolah adalah prokrastinasi akademik. Stres dan kecemasan adalah dua hal yang berkontribusi besar dari munculnya prokrastinasi akademik. Beck & Judith (1998) menjelaskan bahwa *negative thinking* terjadi ketika seseorang merasa kurang bisa menyelesaikan persoalan hidupnya. Berpikir negatif pada akhirnya akan mendominasi *cognitive structure* seseorang yang berpengaruh pada perilakunya.

Selama menuntut ilmu pada pendidikan formal tentu tidak mungkin terhindar dari kewajiban mengerjakan tugas. Selain itu, siswa sekolah menengah yang mempelajari mata pelajaran di sekolah secara alami terlibat dalam pembelajaran rutin, memenuhi tugas kegiatan belajar mengajar, dan lainnya. Faktanya, seperti yang dikemukakan oleh Chotimah, C. Dan Nurmufida, L. (2020), hanya sebagian siswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik, jadi mengenai manajemen waktu ini bisa menjadi suatu masalah yang cukup mendesak.

Fenomena yang terjadi di lapangan adalah siswa menunda-nunda mengerjakan tugas, menunda-nunda belajar sebelum mengikuti ujian, bahkan terkadang memutuskan untuk bersenang-senang dan tidak mementingkan tugasnya (Jannah, M. (2014). Fenomena ini menunjukkan bahwa ketika seseorang tidak segera menyelesaikan tugas, maka hal ini terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Schraw dkk. (2007), Penundaan akademik mencakup perilaku yang disengaja. untuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Penundaan tidak memiliki banyak insentif untuk menyelesaikan aktivitas yang harus diselesaikan secara bersamaan. Menurut Rothblum (1990), Kecenderungan untuk terus-menerus menunda tugas akademik dan terus-menerus mengalami kecemasan akibat penundaan itulah yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian lain ditemukan permasalahan prokrastinasi akademik yang masih tinggi di salah satu sekolah di Indonesia yaitu SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Munawaroh (2017) dalam penelitiannya menunjukkan hasil sebanyak 17,2% siswa mempunyai akademik *delay* yang tinggi, kategori sedang sebanyak 77,1%, dan kategori rendah sebanyak 5,7%. Hal ini juga terjadi di SMAN 1 Margaasih, berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa kelas X yang paling banyak mengalami keterlambatan akademik, maka tentunya guru BK harus memberikan arahan agar siswa tersebut menjadi pribadi yang lebih baik serta dapat mencapai perkembangan dirinya.

Menurut Sriwigati, dkk (2020) upaya untuk mereduksi prokrastinasi akademik bisa dilakukan dengan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengatasi sebuah permasalahan. Namun banyak pendapat lain mengatakan bahwa cara paling efektif dalam penyelesaian masalah prokrastinasi akademik adalah menggunakan konseling kelompok, karena prokrastinasi akademik adalah salah satu permasalahan siswa yang harus segera dituntaskan agar tahapan-tahapan perkembangan belajar siswa sesuai dengan hasil yang memuaskan. Banyak teknik dalam mereduksi prokrastinasi diantaranya adalah teknik *self-management*, *self-regulated learning*, *behavior contract*, *cognitive restructuring*, dan *behavior modification* (Hartati, et al., 2022)

Seperti halnya dalam penelitian terdahulu, Mahardika (2020) menemukan teknik *behavioral contracting* dalam konseling kelompok mampu mengurangi disfungsi akademik pada siswa SMAN 1 Jakenan kelas XI MIPA 2. Hal ini diperkuat dengan hasil layanan sebelumnya mendapati skor 80 dan setelahnya mendapat skor 88. Dengan demikian, layanan konseling kelompok yang dipimpin peneliti menggunakan teknik kontrak perilaku berjalan dengan baik karena terdapat peningkatan sebesar 8 poin.

Maka dari itu penelitian ini dirancang menggunakan teknik *self-instruction* dengan pendekatan yang dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi umumnya melibatkan motivasi intrinsik untuk belajar dan kemampuan untuk mengatur waktu dan sumber daya sendiri. *Self-instruction* dapat menjadi cara yang efektif untuk memperluas pengetahuan yang diminati atau untuk mengembangkan keterampilan baru secara mandiri, memodifikasi perilaku kognitif dalam layanan konseling kelompok yang menggunakan model *self-talk* yang membantu siswa mengendalikan diri dengan memberikan instruksi umpan balik yang positif. (Setiawan, B. dkk., 2019). Teknik ini merupakan strategi adaptif karena mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi dan

menghilangkan pikiran negatif, memiliki motivasi diri dan berpikir positif yang harus dipupuk, berperilaku baik, *healing* untuk pikiran dan fisik yang lebih baik, lebih rasional dalam berpikir, lalu bisa memutuskan sesuatu dengan matang (Hidayah, 2022).

METODE

Metode penelitian ini adalah *Mix Method Explanatory Sequential Design*. Metode ini dipilih oleh peneliti sesuai dengan karakteristiknya karena pertanyaan penelitian yang hendak dijawab meliputi *outcomes* dan proses yang melibatkan penggabungan data kuantitatif dan kualitatif. Menurut Johnson dan Cristensen (Sugiyono, 2013), mereka menyebutkan bahwa metode campuran dua tahap ini sebagai: “Penelitian yang melibatkan pencampuran pendekatan kuantitatif dan kualitatif”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data berupa kuantitatif yang diperoleh dengan melakukan pre-test sebelum layanan dan post-test setelah layanan yang kemudian didukung dengan data kualitatif berupa observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Tujuan dari hasil pre-test adalah untuk memperoleh gambaran awal tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 1 Margaasih berdasarkan karakteristiknya. Setelah mengolah hasil pre-test, peneliti memilih 16 siswa (yang tertinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik) sebagai sampel penelitian dan dipilih berdasarkan klasifikasi yang telah ditentukan. Terdapat dua kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok eksperimen (diberi layanan) dan kelompok kontrol (tidak diberi layanan), masing-masing kelompok berjumlah 8 orang.

Pada profil prokrastinasi akademik siswa secara umum diketahui bahwa sebanyak 5% siswa memiliki kategori sangat rendah dan skor < 55, kategori rendah sebanyak 18% dan skor > 55, kategori sedang sebanyak 23% dan skor > 65, kategori tinggi sebanyak 24% dan skor > 74, dan kategori sangat tinggi sebanyak 4% dan skor diatas 83. Maka dapat dipastikan bahwa profil prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 1 Margaasih memiliki tingkat yang buruk berdasarkan klasifikasi tertentu. Tingkat prokrastinasi siswa dilihat dari berbagai aspek yang diteliti yaitu waktu yang dirasakan, kesenjangan antara niat dan tindakan, tekanan emosional, dan kemampuan yang

dirasakan. Berikut hasil angket prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 1 Margaasih berdasarkan aspek yang telah ditentukan, yaitu:

Tabel 1. Hasil Tingkat Prokrastinasi Akedemik berdasarkan Aspek Perceived Time

M	19					
SD	3				Frekuensi	%
Sangat Tinggi		23	< X		1	2%
Tinggi		20	< X ≤	23	18	27%
Sedang		17	< X ≤	20	22	33%
Rendah		14	< X ≤	17	21	32%
Sangat Rendah		X ≤	14		4	6%
					66	100%

Tabel 2. Hasil Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek *Intention Action Gap*

M	19					
SD	3				Frekuensi	%
Sangat Tinggi		24	< X		2	3%
Tinggi		20	< X ≤	24	21	32%
Sedang		17	< X ≤	20	20	30%
Rendah		14	< X ≤	17	15	23%
Sangat Rendah		X ≤	14		8	12%
					66	100%

Tabel 3. Hasil Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek *Emotional Distress*

M	18					
SD	2				Frekuensi	%
Sangat Tinggi		21	< X		2	3%
Tinggi		19	< X ≤	21	12	18%
Sedang		16	< X ≤	19	29	44%
Rendah		14	< X ≤	16	17	26%
Sangat Rendah		X ≤	14		6	9%
					66	100%

Tabel 4. Hasil Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek *Perceived Ability*

M	15					
SD	2				Frekuensi	%
Sangat Tinggi		18	< X		4	6%
Tinggi		16	< X ≤	18	12	18%
Sedang		14	< X ≤	16	16	24%
Rendah		12	< X ≤	14	27	41%
Sangat Rendah		X ≤	12		7	11%
					66	100%

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok siswa yang mengikuti berjumlah 8 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberikan layanan sebanyak 5 kali pertemuan. Siswa yang diikutsertakan dalam kegiatan ini adalah siswa dengan prokrastinasi terkategori tinggi dalam klasifikasi kelas yang paling banyak melakukan prokrastinasi. Dalam pelaksanaannya konseling kelompok ini menggunakan teknik verbalisasi diri yaitu teknik yang mampu mengentaskan permasalahan emosi dan perilaku. Tujuan teknik ini adalah untuk memberikan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilaku mereka (Bryant, dkk 1982)

Terdapat keberhasilan dalam penelitian Burgio dkk. (1980) tentang Teknik tersebut untuk mengembangkan, dan pengendalian diri dalam berbagai perilaku, variabel perilaku yang diteliti meliputi penolakan terhadap godaan, masalah perhatian, agresi, kinerja akademik, masalah sosial, dan persoalan pribadi. Bugenthal dkk. (1978) menemukan bahwa pembelajaran mandiri menghasilkan manfaat jangka panjang dengan meningkatkan persepsi anak tentang kemampuan mereka mengendalikan kinerja akademiknya. Dalam penelitian ini, teknik verbalisasi diri diterapkan dalam lima tahap, yaitu pemodelan kognitif, bimbingan secara eksternal, bimbingan diri yang terbuka, pengendalian diri yang terbuka, serta instruksi mandiri.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa 8 orang pada kelompok eksperimen mengalami perubahan yang cukup signifikan ketika diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Apabila rata-rata nilai pre-test sebesar 82,2 dan rata-rata nilai post-test sebesar 72,7 jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa berangsur-angsur menurun setelah mendapat layanan, berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat layanan. Akibat meningkatnya perilaku

prokrastinasi dalam belajar, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi mandiri dinilai efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dalam belajar siswa. Selanjutnya penelitian ini juga didukung oleh pengolahan data lainnya untuk lebih memastikan efektivitas penerapan layanan ini dalam mereduksi prokrastinasi akademik yaitu sebagai berikut:

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah data yang diamati berasal dari distribusi normal atau tidak. Distribusi normal (atau Gaussian) merupakan salah satu distribusi yang paling umum dijumpai dalam analisis statistik, dan memiliki karakteristik tertentu seperti simetri, kurva lonceng, dan parameter yang dapat dijelaskan oleh mean (rata-rata) dan variance (variansi). Uji normalitas pada tabel di atas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel < 100 , nilai α yang digunakan adalah 0.05. Jika nilai p-nilai (p-value) dari uji lebih kecil dari tingkat signifikansi yang dipilih (α), maka kita dapat menolak hipotesis dan menyimpulkan bahwa data tidak berasal dari distribusi normal. Berdasarkan data pengujian, nilai signifikansi pretest eksperimen sebesar 0,266 dan nilai signifikansi posttest sebesar 0,218, kemudian nilai signifikansi pretest kontrol sebesar 0,092 dan nilai signifikansi posttest sebesar 0,805 maka dapat disimpulkan, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah variabilitas atau dispersi dari beberapa kelompok data adalah sama atau tidak. Uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data variabel dari dua kumpulan data atau sampel, sehingga uji ini digunakan dalam uji statistik parametrik yang menguji perbedaan subjek atau sumber data.

Kriteria pengujianya adalah: Sig. $> \alpha$ 0,05 H_0 diterima Sig. $< \alpha$ 0,05 H_0 ditolak. Maka berdasarkan data hasil pengujian bahwa hasil signifikansi yang diperoleh adalah 0,604 yaitu $> 0,05$ jadi dapat diartikan bahwa H_0 diterima atau data dapat dikatakan homogen. Tidak cukup bukti untuk menolak hipotesis nol, artinya tidak ada cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam varians antara kelompok-kelompok data, sehingga homogenitas varians dapat diasumsikan.

Tabel 5. Hasil Uji *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	9.500	6.908	2.442	3.725	15.275	3.890	7	.006
Pair 2	-2.375	4.104	1.451	-5.806	1.056	-1.637	7	.146

Uji *paired samples test* adalah jenis uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok data yang terkait, di mana setiap pengamatan dalam satu kelompok berpasangan dengan pengamatan yang sesuai dalam kelompok lainnya. Uji ini cocok digunakan ketika membandingkan efek dari dua perlakuan atau kondisi yang diberikan kepada subjek yang sama.

Kriteria pengujian hipotesisnya adalah sebagai berikut:

Sig. $\geq \alpha$ 0,05 Ho

diterima Sig. $\leq \alpha$

0,05 Ho ditolak

Ho : tidak ada perbedaan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan

H1 : ada perbedaan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan

Berdasarkan tabel output terdapat hasil 0,006 artinya $< \alpha$ 0,05 dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Hal di atas membuktikan adanya perubahan yang signifikan pada hasil pengujian hipotesis keterlambatan akademik siswa sebelum dan sesudah menerima layanan yaitu nilai survei lebih rendah, sehingga dapat dikatakan penerapan teknik *self-instruction* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa atau dapat dikatakan efektif.

Berdasarkan hasil wawancara siswa merasa terdapat perubahan yang cukup signifikan dalam merubah pola belajar dan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang menghambat siswa tersebut berprestasi dalam bidang akademik dan dapat diketahui bahwa aspek-aspek atau indikator perilaku prokrastinasi akademik yang berhasil direduksi dengan baik adalah aspek *perceived time* walaupun beberapa siswa terbilang masih mengerjakan tugas mepet *deadline* namun tugas tetap terpenuhi, tidak dilupakan begitu saja, setidaknya setelah diberikan layanan siswa sudah dapat berubah secara perlahan dari perilaku yang kurang baik menuju kepada perilaku disiplin dalam belajar, sudah ada keinginan untuk tidak prokrastinasi karena sudah tahu bahaya/dampak buruknya, siswa sudah bisa membagi waktu antar kesenangan dan kewajiban, juga siswa sudah mulai belajar memiliki *timeline* tugas dan yang terpenting dan paling utama adalah siswa sudah memiliki kesadaran diri untuk tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Lalu aspek *intention-action-gap* yaitu niat dan perlakuan, yang sebelumnya siswa lebih mementingkan dan mengerjakan hal yang mereka sukai dibandingkan belajar/mengerjakan tugas-tugas, sekarang siswa sudah dapat memilih hal mana yang lebih dahulu harus diutamakan. Selanjutnya adalah aspek *perceived ability* dimana sebelumnya siswa tidak yakin akan kemampuan dirinya sekarang siswa sudah berhasil meyakinkan diri bahwa setiap individu itu memiliki potensi dan kelebihannya masing-masing, dan untuk aspek *emotional distress*, yaitu perasaan cemas pada perilaku prokrastinasi akademik cukup bisa dikendalikan dengan baik. Maka dapat disimpulkan aspek perkembangan siswa berupa kematangan intelegensi yang ingin dicapai sudah cukup terpenuhi dan tinggal dimaksimalkan oleh siswa itu sendiri.

Teknik ini berhasil mendorong refleksi diri siswa secara teratur, di mana individu mempertimbangkan penyebab dari perilaku prokrastinasi mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut di masa depan. Instruksi diri mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajaran dan kinerja akademik mereka sendiri. Hal ini dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit atau menantang.

PEMBAHASAN

Teknik instruksi diri membantu dalam merencanakan tindakan yang spesifik untuk mencapai tujuan akademik. Dengan membuat rencana langkah demi langkah, individu dapat mengatasi rasa terbebani oleh tugas dan merasa lebih mampu menyelesaikan pekerjaan. Melalui instruksi diri, seseorang dapat mengembangkan kebiasaan untuk secara teratur memantau kemajuan mereka terhadap tujuan akademik mereka. Ini membantu menghindari prokrastinasi karena mereka lebih sadar akan waktu yang tersisa dan pekerjaan yang perlu dilakukan. Instruksi diri mengajarkan keterampilan manajemen waktu yang penting untuk mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi gangguan serta penundaan, individu dapat menghindari jebakan prokrastinasi.

Dengan adanya penurunan tingkat perilaku prokrastinasi dilihat berdasarkan perbandingan hasil angket pretest dan posttest serta didukung dengan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi dapat diambil Kesimpulan berupa penerapan teknik *self-instruction* dalam layanan konseling kelompok mampu mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 1 Margaasih. Hal ini didasarkan pada teknik *self-instruction* mampu menjadi alternatif penyelesaian masalah siswa dalam bidang belajar. Siswa dapat menerapkan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari secara sederhana namun dampaknya begitu besar terhadap pola perilaku siswa.

Sehubungan dengan hasil penelitian yaitu rata-rata hasil pretest siswa sebesar 82,2 dan rata-rata hasil posttest siswa sebesar 72,7 maka dapat dikatakan berdasarkan data yang diperoleh dalam layanan konseling kelompok itu sendiri efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Karena siswa menunjukkan perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan dalam lima sesi konseling kelompok.

Oleh karena itu dari hasil tabel uji *paired samples test* diperoleh nilai t sebesar 3.890 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,006 yang berarti $0,006 < 0,05$ sehingga dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok tergolong cukup memberikan dampak. Berdasarkan hal tersebut, perilaku tersebut berkurang secara signifikan dan layanan konseling kelompok dapat memberikan efek positif dalam membantu siswa mengurangi keterlambatan akademik

Pengajaran kelompok membantu siswa menjadi faham ternyata orang lain memiliki kebutuhan dan permasalahan motivasi yang berkesinambungan. *Treatment* ini dapat membantu memecahkan permasalahan terkait pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa. Dalam konseling kelompok membantu siswa bertukar pendapat, sehingga lebih mudah memahami dan mengatasi masalah. (Harris dkk. 2018)

Aspek yang paling terbantu dalam efektifnya layanan ini yaitu *perceived time* dengan indikator gagal memprediksi waktu dan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Semua item angket *favorable* dalam hal ini mengalami penurunan pola perilaku dengan sangat signifikan dari sebelum diberikan layanan berdasarkan nilai data posttest. Perilaku seperti telat mengerjakan tugas, sering lalai akan tugas yang tidak diminati, atau belum mendekati waktu pengumpulan tugas, tidak tahu kapan tugas dikumpulkan, dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar sudah bisa dikatakan menurun bahkan tidak lagi mereka lakukan setelah diberikan layanan dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu, aspek lain seperti *intention-action-gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability* pun menunjukkan penurunan perilaku yang cukup baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang ingin dicapai oleh peneliti sudah terpenuhi dengan sangat baik berdasarkan hasil yang nyata.

Selain itu, penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa terlihat dari hasil pretest dan posttest menurut klasifikasi sebelum diberikan layanan pada kelompok eksperimen dengan kategori sangat tinggi yaitu 2 orang dan 5 orang dalam kategori tinggi. Kemudian pada kelompok pembanding terdapat 8 orang yang berkategori tinggi, dan setelah diberikan layanan, pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yaitu 2 orang yang berkategori sangat tinggi menjadi tinggi, dan rendah 1 orang lalu kategori sedang 5 orang, kemudian pada kelompok Kontrol yang tidak diberikan pelayanan hasilnya masuk kategori sangat tinggi 2 orang, tinggi 5 orang dan sedang 1 orang.

REFERENSI

- Beck, R., & Judith S. 1998. *Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment Inc.*, 95 Church Street, White Plains, N.Y. 106001.
- Bryant, L. E. & Budd, K. S. (1982). Self-Instructional Training to Increase Independent Work Performance in Preschoolers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15(2). hlm. 259-271.
- Burgio, L. D. et al. (1980). A Self-Instructional Package for Increasing Attending Behavior in Educable Mentally Retarded Children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13 (3), hlm. 443-459.
- Haris, A., A'yuna, Q., & Abd, D. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(1).
- Hidayah, M. (2022). Penerapan teknik self instruction dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa di sma negeri 8 model bulukumba.
- Jannah, M. (2014). *Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 15-22.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Mufida, N. L. (2020). *Manajemen kurikulum dalam meningkatkan budaya literasi di MTs Negeri 3 Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rothblum, E. D. (1990). *Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models*. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 497-537.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84-89.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan self-regulation siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1-10.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational psychology*, 99(1), 12.
- Sriwigati, T., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. (2020). *upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi bagi peserta didik kelas xii ahp b smk negeri 1 wanayasa*.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D