

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SHAPING* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP

Putri Chitasya Shagita¹, M. Afrilianto², Ardian Renata Manuardi³

¹putrichitasya26@gmail.com, ²muhammadafriyanto1@gmail.com, ³ardianrenata@ikipsiliwangi.ac.id

Abstract

The aim of this research is to assess the effectiveness of group guidance using a shaping approach to reduce academic procrastination behavior among students who fail to complete academic assignments. Group guidance that uses shaping techniques aims to help modify negative behavior into positive behavior by changing initial behavior into final behavior, thus showing the expected or desired behavior. This research uses a Mix Method or a combination of quantitative data and qualitative data using the Explanatory Sequential Design research design. Quantitative data processing techniques use questionnaires, while qualitative data is processed using observation, interviews and documentation studies. Using a purposive sampling procedure, the subjects in this research were ten students. Based on the findings showing that the research hypothesis was accepted, group guidance assisted by shaping techniques succeeded in reducing students' academic procrastination behavior, obtained t-count = -21.124 with a significance level (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. Specifically, there were variations in the level of academic procrastination behavior before and during group guidance treatment.

Keywords: Academic Procrastination, Group Guidance, Shaping Techniques

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas bimbingan kelompok penggunaan pendekatan *shaping* untuk mereduksi perilaku penundaan akademik di kalangan siswa yang memiliki kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik. Bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *shaping* bertujuan untuk membantu modifikasi perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan cara mengubah perilaku awal menjadi perilaku akhir, sehingga menunjukkan perilaku yang diharapkan atau diinginkan. Penelitian ini menggunakan *Mix Method* atau penggabungan antara data kuantitatif dan data kualitatif menggunakan desain penelitian *The Explanatory Sequential Design*. Teknik pengolahan data kuantitatif menggunakan kuesioner, sedangkan data kualitatif diolah menggunakan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Dengan menggunakan prosedur *purposive sampling*, subjek dalam penelitian ini adalah sepuluh siswa SMP. Berdasarkan temuan yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, bimbingan kelompok berbantuan teknik *shaping* berhasil menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh t-hitung = -21,124 dengan tingkat signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Secara khusus, terdapat variasi dalam tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan selama perlakuan bimbingan kelompok.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Teknik *Shaping*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk membekali masyarakat dengan keterampilan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan. Tantangan masa depan sedang dipersiapkan dalam pendidikan Indonesia, masyarakat harus dipandang sebagai sumber daya manusia yang dipersiapkan dengan sistem pendidikan yang baik untuk membangun karakter dan transfer ilmu pengetahuan. Membangun karakter manusia di Indonesia sangatlah penting, hal ini bahwa masyarakat Indonesia harus memiliki karakter nilai-nilai luhur bangsa, memiliki jiwa nasionalis, integritas dan kepribadian yang kuat. Konsep ini ditegakkan oleh Bapak Pendidikan Indonesia yaitu Ki Hajar Dewantara, “Pendidikan dan pengajaran di Indonesia harus berpijak pada kebudayaan dan kemasyarakatan untuk meningkatkan kebahagiaan dan keselamatan hidup”. Pembelajaran dan pendidikan berjalan beriringan karena pada hakikatnya pembelajaran adalah apa yang terjadi di bidang pendidikan. Masyarakat tidak pernah berhenti belajar dan merasa puas dengan hal tersebut karena mereka akan selalu menghadapi permasalahan dalam hidup yang harus dicari solusinya dan dikembangkan mekanisme penanggulangannya. Belajar merupakan proses mengubah tingkah laku seseorang dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan dan dari ketidakmampuan menjadi kemampuan guna mencapai tujuan pembelajaran.

Keberhasilan seorang siswa dalam belajar ditentukan oleh ketekunan dan kegigihan siswa selama menjalani proses belajar. Siswa dituntut harus bertanggung jawab dalam setiap proses belajar, terutama tugas yang harus diselesaikan tepat waktu. Tugas merupakan sesuatu hal yang wajib dikerjakan sebagai aktivitas sehari-hari siswa yang bertujuan untuk mengulang materi pembelajaran. Akan tetapi, proses pembelajaran yang dilakukan memiliki kendala serta hambatan dengan perilaku siswa yang tidak disiplin dalam kegiatan pembelajaran. Prokrastinasi akademik atau tindakan menunda tugas sekolah merupakan salah satu perilaku yang dilakukan oleh siswa. Penundaan akademik mengacu pada tindakan perilaku yang disengaja dengan menunda tugas dan membuang waktu untuk kegiatan yang lebih menyenangkan.

Menurut Ghufron dan Risnawita (Abdillah dan Fitriana, 2021), istilah prokrastinasi yang berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” artinya “maju” dan “*crastinus*” artinya “besok”. Prokrastinasi adalah kebiasaan ingin menyelesaikan tugas lebih lambat dari sekarang. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), tindakan perilaku menunda-nunda tugas yang disengaja dan seringkali merugikan diri sendiri dari tugas

yang perlu diselesaikan. Kecenderungan individu dalam melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya karena ketidakmampuan dalam manajemen waktu secara efektif. Vestervelt menyebutkan perilaku prokrastinasi akademik bahwa individu memiliki kecenderungan tindakan menunda atau bermalas-malasan hingga memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas lebih lambat dari yang diperlukan (Sari, dkk., 2023).

Perilaku kebiasaan menunda-nunda tugas disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi perilaku siswa tersebut, sehingga terjadinya prokrastinasi akademik yang menjadi pemicu masalah yang dihadapi siswa. Menurut Ferrari (Iskandar, 2023), penyebab siswa sering menunda-nunda tugas disebabkan oleh 2 faktor penyebab yang bersifat internal dan eksternal. Pengaruh internal mencakup hal-hal seperti fisik dan psikologis yang ada dalam diri individu, sedangkan eksternal mencakup hal-hal seperti pola pengasuhan orang tua dan lingkungan. Selain faktor penyebab yang menjadi pemicu masalah perilaku prokrastinasi akademik, siswa juga akan mendapatkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukannya. Menurut Steel (Hendrawan dan Sulastra, 2022), tindakan penundaan dengan sengaja terhadap tugas yang diberikan kepada siswa, meskipun siswa menyadari bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan. Temuan penelitian Suhadianto dan Pratitis (2020), mengemukakan bahwa dampak prokrastinasi akademik siswa dapat di kategorikan yaitu: 1) Kognitif; 2) Afektif; 3) Akademik; 4) Interpersonal; 5) Perilaku; 6) Moral; 7) Fisik; dan 8) Dampak positif.

Prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan untuk menunda tugas dan memilih aktivitas yang tidak berguna. Dampak yang langsung terjadi yaitu kinerjanya terhambat dan tidak produktif. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan yang tersebar luas, terutama di kalangan siswa yang senang menunda mengerjakan pekerjaan rumahnya. Pada penelitian ini, peneliti fokus pada contoh perilaku prokrastinasi akademik yang ditemui siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas. Berdasarkan informasi dari Guru BK yang ditemukan oleh peneliti melalui wawancara yaitu masih terdapat siswa yang sering menunda tugas akademiknya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah siswa yang sudah berniat mengerjakan pekerjaan rumahnya namun berubah pikiran karena waktu pengumpulan tugas yang masih lama, hal tersebut membuat siswa membatalkan niat tersebut untuk tidak mengerjakan tugasnya di hari tersebut. Selain itu,

siswa lebih senang melakukan aktivitas lain seperti bermain *game online*, bermain sosial media dan aktivitas lainnya dengan memberikan alasan sebagai *refreshing* terlebih dahulu, tetapi pada akhirnya siswa mengabdikan dan membuang waktunya hanya untuk bermain *game* dan bermain sosial media tanpa mengerjakan tugas akademiknya.

Jenis perilaku menunda-nunda akademik ini terkait dengan siswa yang memulai dan menyelesaikan tugas lebih lambat dari yang diharapkan, menyelesaikan tugas terlambat, memberikan kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual, dan terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 33% siswa yang suka menunda-nunda kategori rendah, 59% siswa yang suka menunda-nunda kategori sedang, dan 11% orang yang suka menunda-nunda kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa perilaku penundaan akademik ditunjukkan oleh 59% siswa kategori sedang di kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK mengungkapkan bahwa sebagian siswa khususnya kelas VIII termasuk dalam kategori terlibat tindakan prokrastinasi akademik. Perilaku ini ditandai dengan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga seringkali mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikannya, sulit menyeimbangkan antara bermain dan belajar, dan lebih memilih melakukan kegiatan ekstrakurikuler daripada menyelesaikan pekerjaan rumah. Banyak hal yang menyebabkan hal ini, seperti kurangnya motivasi dari lingkungan keluarga terutama kedua orang tua nya yang bekerja sehingga kurang bimbingan dari dalam rumah, tidak dapat manajemen waktu antara kegiatan/bermain dan tugas sekolah karena siswa keseringan bermain *game online* menjadikan mereka malas belajar dan lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Peneliti menawarkan solusi kepada siswa terhadap kesulitan berdasarkan fenomena yang disebutkan di atas. Pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu metode penerapan prokrastinasi akademik. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu alat yang dapat digunakan sebagai metode layanan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok dalam suatu kelompok untuk memberikan bantuan kepada siswa sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan yang berguna dan merasakan hasil positif dari diskusi berbagai masalah. Temuan penelitian Amanah dan Lisnawati (2023) menyatakan bahwa layanan bimbingan

kelompok dapat secara efektif menurunkan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas akademik.

Layanan Bimbingan kelompok adalah salah satu upaya layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mendalami suatu topik tertentu yang berkaitan dengan kondisi individu dan sosialnya yang dilakukan dalam suasana kelompok (Komariah, 2020). Menurut Prayitno (Irfan dan Setyaputri, 2022), bimbingan kelompok merupakan penerapan dinamika kelompok pada tujuan bimbingan dan konseling. Romlah (Erlangga, 2017) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu upaya untuk membantu individu mewujudkan potensi dirinya secara maksimal dalam lingkungan kelompok dengan memanfaatkan keyakinan, minat, kemampuan, dan keterampilannya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok untuk membantu siswa dalam mendiskusikan permasalahan berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, akademik, dan karirnya bermanfaat untuk membantu mereka memahami dan tumbuh sebagai individu dan siswa. untuk mewujudkan potensi terbesarnya sesuai dengan keterampilan, nilai, minat, dan kemampuannya.

Menurut Prayitno (Fadilah, 2019), ada dua kategori tujuan untuk bimbingan kelompok yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum adalah untuk membantu perkembangan sosial dan pribadi setiap anggota kelompok sehingga mereka dapat mencapai berbagai hasil yang diinginkan. Tujuan khusus adalah untuk membantu individu dalam mengekspresikan ide, pemikiran, saran, dan pendapatnya serta membantu mereka memahami siapa dirinya dalam interaksinya dengan orang lain. Menurut Prayitno (Puluhulawa, dkk., 2017), layanan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap; pembentukan, transisi, kegiatan inti, dan terminasi. Tahapan pelaksanaannya dilakukan dengan menerapkan tahapan-tahapan tersebut.

Penerapan layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu metode untuk membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku, oleh karena itu penggunaan teknik *shaping* merupakan salah satu cara agar berhasil memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik *shaping* adalah suatu metode untuk membantu mereduksi masalah perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Lestari (Khotimah, dkk., 2021), konsep dasar teknik *shaping* adalah teknik modifikasi perilaku untuk menghilangkan yang tidak diinginkan dan menghasilkan perilaku yang diinginkan melalui penguatan

(*reinforcement*). Komalasari, dkk., (Ernawati dan Sumarwoto, 2016), teknik *shaping* adalah suatu metode dimana setiap perilaku baru diperkuat dengan membrikan *reinforcement* secara bertahap dalam upaya membentuk perilaku yang ditampilkan. Menurut Dewi (Munawaroh, 2019), teknik pembentukan (*shaping*) memecah fase-fase yang dikuasai menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memperkuat perilaku pada setiap langkah untuk membantu individu mencapai perilaku yang diinginkan.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan *mix method*, Johnson dan Cristensen (Pane, dkk., 2021) mengatakan bahwa penelitian *mix method* merupakan penelitian campuran menggunakan pendekatan penelitian yang memadukan metode penelitian antara data kuantitatif dan data kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan *The Explanatory Sequential Design*. Metode *Sequential Explanatory* bahwa menggabungkan penelitian antara kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Desain ini digunakan karena berdasarkan definisi Creswell (Lestari dan Yudhanegara, 2015) mengemukakan bahwa desain *sequential explanatory* dengan penelitian kombinasi digunakan untuk pengumpulan dan analisis data. Secara khusus, tahap pertama melibatkan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, sedangkan tahap kedua melibatkan pengumpulan dan analisis data kualitatif.

Penelitian *mixed methods the explanatory sequential design* adalah dimana peneliti memulai penelitian menggunakan data kuantitatif terlebih dahulu, dilanjut dengan data kualitatif secara berurutan. Dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest pre-experiment*, pendekatan pengumpulan data kuantitatif melakukan *pre-test* sebagai evaluasi awal sebelum pemberian layanan dan *post-test* sebagai penilaian lanjutan setelah pemberian layanan (*treatment*). Menurut Miles dan Huberman (Sakiah dan Effendi, 2021), pendekatan analisis data berkaitan dengan proses interaktif yang tidak pernah berakhir hingga data jenuh. Data kualitatif menggunakan kriteria penelitian observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses analisis data interaktif meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan. Dengan menggunakan prosedur *purposive sampling*, Sugiyono (Afriyanti, dkk., 2022) mengartikan *purposive sampling* sebagai proses pemilihan sampel dengan memusatkan perhatian pada unsur-unsur tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk

memaksimalkan jumlah sampel yang memerlukan pemeriksaan. Subjek penelitian ini adalah sepuluh siswa dari seluruh populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas dapat digambarkan melalui hasil penyampaian angket *pretest* kepada 99 siswa. Siswa-siswi ini diklasifikasikan memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik rendah, sedang, atau tinggi tergantung pada seberapa sering mereka menunda mengerjakan tugas sekolah. Berdasarkan data hasil *pretest*, terdapat 33 siswa yang masuk dalam kategori rendah, 55 siswa kategori sedang, dan 11 siswa kategori tinggi. Gambar berikut menampilkan temuan dari kategorisasi perilaku prokrastinasi akademik:



Gambar 1. Kategorisasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas

Berdasarkan kategorisasi data prokrastinasi akademik diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik tertinggi berada pada kategori sedang dengan jumlah 55 dengan persentase 56%; tingkat pada kategori rendah dengan jumlah 33 dengan persentase 33%; dan tingkat pada kategori tinggi dengan jumlah 11 dengan persentase 11%.

Efektivitas penggunaan *shaping* dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok ditunjukkan dengan adanya perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah layanan. Hasil berikut menunjukkan perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah mendapat layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *shaping*:

Tabel 1. Perbedaan Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok

No.	Nama Inisial	Sebelum (<i>Pre-test</i>)		Sesudah (<i>Post-test</i>)	
		Skor	Ket.	Skor	Ket.
1.	MR	79	Tinggi	114	Sedang
2.	AA	86	Tinggi	114	Sedang
3.	YS	88	Tinggi	115	Sedang
4.	NM	84	Tinggi	121	Rendah
5.	MF	88	Tinggi	119	Rendah
6.	RD	83	Tinggi	121	Rendah
7.	ZF	88	Tinggi	117	Sedang
8.	PA	88	Tinggi	114	Sedang
9.	MY	94	Tinggi	119	Rendah
10.	CC	93	Tinggi	124	Rendah

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik menurun seiring dengan meningkatnya skor setelah supervisi kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bagaimana siswa yang sebelumnya berada pada kategori prokrastinasi tinggi berpindah ke kategori sedang dan rendah setelah dilaksanakannya program bimbingan kelompok.

Data penelitian dapat dianggap berdistribusi normal apabila signifikansi hasil uji normalitas lebih dari 0,05. Data penelitian dapat dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Selanjutnya, jika nilai signifikansi *2-tailed* kurang dari 0,05, maka hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah tes. Apabila nilai signifikansi *2-tailed* lebih tinggi dari 0,05, maka tidak ada perbedaan atau pengaruh yang nyata antara variabel X dan Y.

Berikut ini adalah tabel hasil pengolahan uji normalitas dan uji-t yang dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 27.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik	.220	10	.186	.944	10	.603
<i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik	.185	10	.200*	.900	10	.219

Berdasarkan tabel uji normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel < 100. Hasil data di atas menunjukkan bahwa kedua kumpulan data tersebut berdistribusi normal. Nilai signifikansinya sebesar 0.219 untuk *posttest* dan 0.603 untuk *pretest*. Data tersebut dapat dianggap terdistribusi secara teratur karena nilai signifikansi kedua-duanya lebih dari 0.05 yang berarti pola sebarannya terarah dan normal.

Tabel 3. Hasil Uji-T

Pair		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1	<i>Pretest-Posttest</i>	-30.70000	4.59589	1.45335	-33.98770	27.41230	-21.124	9	.000

Berdasarkan hasil tabel di atas maka H_0 ditolak dan H_a disetujui karena nilai t hitung sebesar -21,124 dengan tingkat sig (2-tailed) < tingkat signifikansi atau 0,000 < 0,05.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian ini, tiga siswa yaitu MY, NM, dan PA mengikuti wawancara yang didasarkan pada temuan wawancara tersebut yang menjelaskan perubahan perilaku prokrastinasi akademik pasca penerapan pendekatan *shaping* dalam layanan bimbingan kelompok. Ada berbagai penanda yang mengungkapkan hasil wawancara mendalam, antara lain:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hasil wawancara, dua siswa tidak menunjukkan ciri-ciri dari aspek pertama, sedangkan satu siswa menunjukkan ciri-ciri aspek ini. Hal ini menunjukkan bahwa subjek NM

dan MY mampu melakukan tugas diberikan, sedangkan subjek PA masih memerlukan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hasil wawancara, dua siswa tidak menunjukkan ciri-ciri dari aspek kedua, sedangkan satu siswa menunjukkan ciri-ciri aspek ini. Hal ini menunjukkan bahwa subjek PA masih memerlukan waktu untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan, namun subjek MY dan NM dapat mengerjakan dan menyelesaikannya.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Berdasarkan hasil wawancara, subjek MY, PA, dan NM akan berupaya untuk rutin mengerjakan, menyelesaikan, dan menyerahkan tugas dalam batas waktu yang telah ditentukan. Mereka juga akan berusaha mengatur waktu dan melaksanakan tugas sesuai dengan rencana mereka.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara, responden MY, PA, dan NM berupaya untuk mengutamakan tugas sekolah dibandingkan ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya.

Berdasarkan hasil temuan peneliti sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok memperoleh hasil skoring yang rendah dengan kisaran skor kurang dari 100 skor artinya jika skor yang dimiliki siswa semakin kecil maka semakin tinggi tingkat perilaku penundaan akademik. Jika skor yang dimiliki siswa semakin tinggi maka semakin kecil tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Setelah dilakukan *posttest*, hasil dari kelompok eksperimen sebanyak 10 orang siswa mendapatkan skor lebih dari 100 skor artinya siswa mengalami peningkatan perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan rendah.

Berdasarkan temuan penelitian dalam penerapan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *shaping* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cihampelas. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama Guru BK terdapat kendala yang dihadapi siswa berupa kurangnya manajemen waktu yang dimiliki oleh siswa, kurangnya motivasi belajar dan bermalas-malasan dalam proses belajar maupun menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut, sejalan dengan hasil wawancara bersama tiga orang siswa yaitu subjek MY, PA, dan NM bahwa kendala yang dihadapi siswa berupa kurang mampu mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan bermain *game* atau sosial media, sulit konsisten dengan rencana yang telah dibuat, dan perlu membutuhkan waktu dalam menyelesaikan tugas. Kendala

eksternal berupa kurangnya pengawasan dan bimbingan dari lingkungan keluarga terutama kedua orang tuanya sehingga siswa rendah dalam memberikan motivasi dari orang tuanya, selain itu dari lingkungan sosial siswa lebih senang melakukan aktivitas yang mereka suka seperti kegiatan ekstrakurikuler dan main *game online* serta social media dibandingkan mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik.

SIMPULAN

Teknik *shaping* yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa kelas VIII mengurangi kecenderungan menunda mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok teknik *shaping* bahwa nilai t-hitung penelitian = -21.124 dan tingkat signifikansi (*2-tailed*) < 0.05 dan $0.000 < 0.05$ jelas menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pelayanan berbeda satu sama lain. Hasil uji normalisasi menunjukkan data berdistribusi normal dengan signifikansi > 0.05 , dengan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* masing-masing sebesar 0.603 dan 0.219. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *shaping* memberikan dampak positif terhadap siswa dalam mereduksi perilaku prokrastinasi.

REFERENSI

- Abdillah, F., dan Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Afriyanti, N., Handoyo, A. W., dan Conia, P. D. D. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Focus Group Discussion* (FGD) untuk Meningkatkan Self Efficacy. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 249-255.
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2), 2034-2043.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Ernawati, E., dan 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), 41-53.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167-178.).

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., dan McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press, New York and London: Springer Science dan Business Media.
- Hendrawan, S. T. A., dan Sulastra, M. C. (2022). Studi Komparasi Dimensi Parenting Style terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA" X". *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 137-146.
- Irfan, M., dan Setyaputri, N. Y. (2022). Penguatan Motivasi Belajar Peserta Didik yang Baik melalui Layanan Bimbingan Kelompok. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 1137-1141).
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), 43–52.
- Khotimah, C., Wahyuni, E. N., Permatasari, D., dan Latifah, L. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik *Shaping*. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(1), 1-6.
- Komariah, K. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Outbound* untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial. *Ijoc: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 24-31.
- Lestari, K. E., dan Yudhanegara, M. R. (2015). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Munawaroh, T. (2019). Peningkatan Kemampuan Pengembangan Diri dalam Memakai Baju melalui Teknik *Shaping* pada Siswa Tunagrahita Ringa Kelas IV SLB Korpri Kauman. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Sekolah Dasar*, 5(1), 53-61.
- Pane, I., Hadju, V. A., Maghfuroh, L., Akbar, H., Simamora, R. S., Lestari, Z. W., ... dan Aulia, U. (2021). *Desain Penelitian Mixed Method*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Puluhulawa, M., Djibrani, M. R., dan Pautina, M. R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap *Self-Esteem* Siswa. In *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (pp. 301-310).
- Sakiah, N. A., & Effendi, K. N. S. (2021). Analisis Kebutuhan Multimedia Interaktif Berbasis PowerPoint Materi Aljabar pada Pembelajaran Matematika SMP. *JP3M (Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pengajaran Matematika)*, 7(1), 39-48.
- Suhadianto, S., dan Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.