

## **IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK FGD (*FOCUS GROUP DISCUSSION*) UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Maurizka Dwi Aprilia<sup>1)</sup>, Wahyu Nanda Eka Saputra<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[2208056003@webmail.uad.ac.id](mailto:2208056003@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [wahyu.saputra@bk.uad.ac.id](mailto:wahyu.saputra@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas mengenai permasalahan siswa mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Penelitian ini merupakan telaah pustaka dengan tujuan untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *focus Group Discussion*. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan mencari dan mengulas berbagai artikel menggunakan mesin pencari jurnal (<https://scholar.google.com>), dan telah ditemukan jurnal sebanyak tiga artikel yang secara spesifik membahas terkait dengan variable penelitian ini. Langkahlangkah prosedur penelitian ini sebagai berikut: identifikasi, penyaringan, analisis, dan pembahasan. Analisis data menggunakan ekstraksi data. Berdasarkan hasil ekstraksi data dari artikel dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *focus group discussion* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Kelompok, FGD, Prokrastinasi Akademik*

### **1. Pendahuluan**

Dewasa ini, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dimaksud adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari (Munawaroh et al., 2017) Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku negatif. Orang yang menunda tugas

dianggap tidak peduli dengan kualitas tugas dan memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibanding kelompoknya. (Muyana, 2018)

Faktanya dunia pendidikan saat ini memiliki masalah serius berkaitan dengan tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa (Munawaroh et al., 2017). Hal ini ditandai dengan banyak faktor yang melatarbelakangi peserta didik melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah rendahnya manajemen diri setiap siswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan dampak dari prokrastinasi akademik juga berpengaruh pada prestasi akademik siswa. Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal (Ndruru et al., 2022). Saat ini masih banyak pelajar yang melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sebagai penundaan tugas belajar, contohnya seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan makalah, urusan administrasi yang terkait dengan sekolah, serta presence (kehadiran). Penundaan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas atau hal-hal yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Santika & Sawitri, 2016)

Tidak banyak penelitian yang berupaya membahas tentang mereduksi prokrastinasi akademik menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *focus group discussion*. Pada artikel ini mencoba untuk memaparkan prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok teknik *focus group discussion*. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *focus group discussion* untuk mereduksi prokrastinasi akademik kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya (Apsabra & Karyanti, 2018).

Penelitian lainnya menemukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosidrama efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan yang signifikan skor hasil rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat pre-test dan posttest (Fadila & Khoirunnisa, 2021) Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan penurunan prokrastinasi dengan menggunakan teknik *focus group discussion*. Fokus penelitian ini adalah berupaya menurunkan tingkat prokrastinasi siswa yang tinggi dengan menggunakan teknik *focus*

*group discussion*. Penelitian ini bersumber dari *systematic literature review* dengan mencari dan mengulas berbagai jurnal dan artikel menggunakan mesin pencari jurnal (<https://scholar.google.com>) dengan langkah-langkah identifikasi, penyaringan, analisis, dan pembahasan.

## 2. Metode

Sebagai upaya yang dapat dilakukan peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan metode *systematic literature review* dengan mencari jurnal-jurnal penelitian dan artikel dari *google scholar* sebagai salah satu pilihan untuk menjawab tujuan penelitian deskriptif agar dapat mengetahui pola penurunan prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *focus group discussion* siswa.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang, melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, dan kreatif. Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan manusia Indonesia dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Manusia yang mempunyai taqwa dan iman kepada Tuhan yang Maha Esa dan mempunyai budi pekerti yang luhur, mandiri, kesehatan rohani, dan jasmani, keterampilan dan pengetahuan dan terakhir mempunyai rasa tanggung jawab untuk berbangsa dan bernegara

Keberhasilan dunia pendidikan tidak lepas oleh peran Guru Bimbingan dan Konseling. Peserta didik tidak aktif mengembangkan potensinya ketika guru Bimbingan dan Konseling tidak aktif dan kreatif, karena Guru pengajar lebih berfokus pada pelajaran yang akan disampaikan saja, Guru Bimbingan dan Konseling akan lebih memperhatikan potensi-potensi siswa secara keseluruhan dan menjadi fasilitator siswa untuk mengembangkan potensi dirinya. Salah satu peranan Guru Bimbingan dan Konseling adalah mengatasi tingkat prokrastinasi akademik siswa di sekolah dengan memberikan pelayanan yang efisien dan komprehensif kepada seluruh siswa dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saatsaat terakhir. Hal-Hal yang mempengaruhi prokrastinasi telah diteliti di SMA Darul Falah pada tahun 2017 dalam penelitiannya ditemukan faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi . Yang pertama dalam faktor internal yang berasal dalam diri individu , dan yang kedua faktor eskternal yang berasal dalam luar individu. Sejalan dengan (Pratini & Afifah, 2018) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Yang kedua adalah faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi prokrastinasi. Yang termasuk pada faktor internal identik dengan kepribadian seseorang, tipe kepribadian yang berbeda tentunya. Kepribadian dapat di definisikan sebagai karakteristik yang lebih cenderung dengan pola konsisten mengenai perasaan, pikiran dan perilaku ini, pertama tingkat kesulitan tugas yang diberikan, Kedua waktu pengumpulannya masih lama, hal ini dikarenakan jangka waktu untuk pengumpulan tugasnya lama, Ketiga saling mengandalkan teman, Keempat kesibukan di luar sekolah seperti adanya kegiatan yang tidak berkaitan dengan sekolah, acara dengan keluarga, teman dan lain lain. Kelima penumpukan tugas-tugas yang banyak seperti tugas individu atau tugas kelompok.

Penelitian ini membahas tentang pola penurunan Prokrastinasi Akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Focus Group Discussion. Secara spesifik bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah melalui dinamika kelompok. Salah satu kegunaan dari bimbingan kelompok sendiri yaitu siswa dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan masalah bersama terkait penurunan prokrastinasi akademik (Shela). Metode focus group discussion merupakan media bagi sekelompok orang untuk mendiskusikan satu topik tertentu secara lebih mendalam atau terfokus, diharapkan dengan metode fgd diharapkan siswa dapat memperoleh data dan informasi yang sistematis mengenai cara menurunkan prokrastinasi akademik (Zainab et al., 2020). Dampak dari Prokrastinasi siswa adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak

maksimal, hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada siswa di SMK Negeri 1 Kasihan Kelas X pada tanggal 6 – 12 Oktober tahun 2021. Siswa yang terbiasa melakukan Prokrastinasi akan merasakan cemas, takut, dan emosi tidak terkontrol karena selalu memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan. Sikap siswa yang melakukan Prokrastinasi adalah membuang-buang waktu untuk menongkrong, menonton televisi, mendengarkan musik, menonton bioskop. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) 17,2% siswa SMP di Kota Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, (2) 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, (3) dan 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik masih dialami oleh siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. (Ayuni & Setiowati, 2022). Pada penelitian ini, Peneliti menggunakan penelitian pre-eksperimental design dengan jenis one group pre-test post-test design yaitu penelitian eksperimen dengan satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik diskusi kelompok. Pengukuran pertama atau yang disebut pre-test dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan, yaitu mengenai prokrastinasi siswa sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dan pengukuran kedua atau yang disebut post-test dilakukan untuk mengetahui pengurangan prokrastinasi pada siswa setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik diskusi oleh peneliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Jurusan Tari SMK Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 120 siswa. Dalam metode penentuan subjek, peneliti akan menggunakan teknik Nonprobability Sampling dengan jenis teknik Sampling Purposive yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Karena penelitian ini akan mengatasi kebiasaan prokrastinasi, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi.

Pada penelitian (Zainab et al., 2020) ditemukan hasil penelitian tingkat prokrastinasi siswa terhadap bimbingan konseling di sekolah kelas VIII B di MTs Pangeran Antasari sebelum diberikan teknik focus group discussion dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok rata-rata 198 (52%) dan sesudah diberikan teknik focus group discussion dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok maka diketahui hasilnya adalah sebanyak rata-rata 187 (49%). Dengan demikian penggunaan layanan

bimbingan kelompok dengan teknik focus group discussion dapat mengurangi prokrastinasi siswa terhadap bimbingan konseling di sekolah kelas VIII B MTs Pangeran Antasari. Metode penelitian yang digunakan peneliti menggunakan pengujian validitas kontrastik dilakukan dengan Pearson Correlation (membandingkan R tabel dan R hitung). Sebelum angket dibagikan ke responden yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Peneliti menyiapkan 95 item pernyataan yang di uji atau di tryout kan kepada 100 responden. Setelah didata terdapat 8 item pernyataan yang tidak valid. Jadilah, 87 item pernyataan yang diberikan kepada 27 responden populasi dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan uji Wilcoxon pada data keseluruhan siswa, diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,012 kurang dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan antara hasil pre test dan post test menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik focus group discussion, atau dapat dikatakan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik focus group discussion untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian (Afriyanti et al., 2022) Penelitian yang dilaksanakan di Mts Negeri 1 Kabupaten Serang, dengan 10 siswa sebagai sample untuk pelaksanaan treatment karena menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi dengan jumlah 947. Berdasarkan hasil pre-test tersebut, 10 peserta didik dalam kategori tinggi untuk diberikan treatment dengan melaksanakan 5 kali treatment yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik Focus Group Discussion (FGD), Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik, dilaksanakan dengan 4 kali pertemuan dengan judul atau intervensi yang berbeda dan 1 pertemuan diakhir untuk pelaksanaan evaluasi, setelah diberikan treatment selanjutnya diberikan post-test dan mengalami penurunan sebesar 669. Proses pengujian hipotesis “Pengaruh Layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) Untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada Siswa kelas VII MTs Negeri 1 Kabupaten Serang Tahun Ajaran 2021/2022.” Dilakukan dengan program SPSS 26.0 windows dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Gambaran keseluruhan yang diperoleh hasil penelitian menunjukkan terdapat 10 peserta didik yang memiliki skor prokrastinasi akademik yang tinggi. 2) Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik Focus Group

Discussion (FGD) untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII MTs Negeri 1 Kabupaten Serang tahun ajaran 2021/2022 dilakukan dengan sampel sebanyak 5 kali dilaksanakan seminggu sebelum pelaksanaan UAS dan sesudah pelaksanaan UAS dan dijeda pembagian rapot dan kenaikan kelas. 3) Bimbingan kelompok dengan teknik Focus Group Discussion (FGD) dapat mempengaruhi dalam menurunkan prokrastinasi akademik dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan di kalangan siswa. prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda pekerjaan yang bersifat wajib dan terlambat mengumpulkan suatu pekerjaan dan lebih memilih kegiatan lain yang bersifat kurang penting. Penelitian ini menggunakan teknik focus group discussion sebagai pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya dan diyakini bahwa teknik focus group discussion mampu untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Dampak Prokrastinasi tersebut adalah kerugian yang akan dirasakan oleh diri sendiri dan orang lain. Dampak lain dari Prokrastinasi siswa adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal, Siswa yang terbiasa melakukan Prokrastinasi akan merasakan cemas, takut, dan emosi tidak terkontrol karena selalu memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan. Sikap siswa yang melakukan Prokrastinasi adalah membuang-buang waktu untuk menongkrong, menonton televisi, mendengarkan musik, menonton bioskop (Ayuni & Setiowati, 2022).

#### Daftar Pustaka

- Afriyanti, N., Handoyo, A. W., Dian, P., & Conia, D. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Focus Group Discussion ( FGD ) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–7.
- Apsabra, A., & Karyanti, K. (2018). Efektivitas Teknik Problem Solving untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X IIS 3 SMAN1 Palangka Raya. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8–12. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i1.472>
- Ayuni, S. N., & Setiowati, A. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik FGD

- Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Tari Di Smk Negeri 1 Kasihan Tahun Pelajaran 2021/2022. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 325–334. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3473>
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 189–198.
- 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>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- 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), 1–11.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(2), 74. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i2.4506>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 2 Purwokerto. 5(1), 44–49.
- Zainab, S., Anwar, K., & Aminah. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Focus Group Discussion Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Terhadap Bimbingan Konseling Di Mts Pangeran Antasari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6, 1–4