

**STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
PROBLEM SOLVING TERHADAP PENCEGAHAN PERILAKU
PROKRATINASI AKADEMIK SISWA**

Wina Apriyani¹⁾, Ulfa Dani Rosada²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
wina2000001186@webmail.uad.ac.id¹⁾, ulfa.rosada@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Prokratinasi merupakan perilaku penundaan sebuah tugas secara sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang, atau belajar dengan sistem kebut semalam dan menumpuk tugas tugas belajar dan mengerjakan tugas tersebut dengan sistem kebut semalam dengan tanggungan yang lebih berat. Kibat dari perilaku prokratinasi yang dilakukan oleh peserta didik maka penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya perilaku prokratinasi yang terjadi pada siswa/siswi. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah perilaku prokratinasi pada siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yang dilakukan dengan menggunakan beberapa *literature* artikel, jurnal, dan buku. Analisis dilakukan dengan menghubungkan memaparkan, membandingkan, dan menyimpulkan kajian dari peneliti terdahulu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki pengaruh sebagai cara untuk mencegah perilaku prokratinasi pada peserta didik.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Problem Solving, Prokratinasi*

1. Pendahuluan

Di era globalisasi saat ini, efisiensi waktu dalam pelaksanaan aktivitas sehari-hari menjadi prioritas, sehingga efisiensi manajemen waktu menjadi sangat penting. Namun, masih banyak hal dalam keseharian kita, seperti menunda waktu dan menunda tugas dan kewajiban, bentuk ketidaksiapan yang umum terjadi saat ini. Pendidikan saat ini diharapkan dapat menghasilkan generasi yang disiplin, kreatif dan etos kerja yang baik. Namun dapat kita lihat sendiri masih banyak terdapat siswa yang belajar dengan sistem kebut semalam dengan kata lain masih banyak siswa yang terbiasa dengan, menumpuk tugas belajar dan melaksanakan disaat tertentu dengan sistem kebut semalam dengan tanggungan tugas belajar yang berat. sikap dan perilaku tersebut tersebut diartikan sebagai prokratinasi akademik (Herawati & Suyahya, 2019).

Prokrastinasi itu sendiri merupakan suatu kegiatan penundaan yang di lakukan siswa secara sukarela meskipun siswa mengetahui bahwa tindakanya akan mempengaruhi kegiatan yang dilakukannya. Seperti halnya menyelesaikan tugas-tugas penting (tugas prioritas), penundaan selalu dilakukan bahkan menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan (Nopita et al., 2021). Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang disengaja dan berulang kali dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan untuk penyelesaian tugas. Contoh sikap prokratinasi diantaranya menunda mempersiapkan ujian, dan mengerjakan tugas.

Kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan suatu pekerjaan memiliki konsekuensi yang serius..penundaan menyebabkan berbagai kerugian bagi siswa, termasuk tugas yang tidak lengkap atau selesai, tetapi hasilnya tidak sesuai dan tidak optimal ketika tenggat waktu terpenuhi. Penundaan juga dapat dapat menyebabkan perasaan cemas, yang dapat menyebabkan depresi sebelum ujian atau selama mengerjakan tugas. Siswa kurang teliti dalam menyelesaikan tugas dan ujian, yang dapat menyebabkan banyak kesalahan dan waktu yang terbuang percuma. Prokratinasi juga dapat menimbulkan kecemasan yang berujung pada kurangnya motivasi dalam belajar, rendahnya rasa percaya diri yang di sebabkan sulitnya berkonsentrasi (Santika & Sawitri, 2016).

Bentuk-bentuk penundaan yang dilakukan oleh siswa tidak bisa dibiarkan dikarenakan didalamnya banyak persoalan dan kesulitan yang tentu dirasakan oleh siwa. Dari beberapa permasalahan tersebut maka dari itu peneliti ingin menggunakan teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk pencegahan perilaku prokratinasi akademik pada siswa. Mengevaluasi perubahan dalam diri individu dan orang-orang disekitar individu, membuat pilihan, dan nilai baru dalam hidup merupakan proses kreatif yang terjadi dalam proses teknik *problem solving*. dengan begitu diharapkan siswa dapat mengatasi perilaku prokratinasi dengan senantiasa menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan mengumpulkan hasil pengerjaan tugas sebelum tenggat yang ditentukan sehingga dalam penyelesaian tugas menjadi optimal dan diharapkan siswa dapat memajemen diri dari segi pengelolaan waktu belajar.

2. Metode

Penelitian ini memakai metode studi kepustakaan/*litterature* untuk memfokuskan mengenai pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* untuk mencegah perilaku prokratinasi akademik siswa. Data yang dikumpulkan bersumber dari artikel, jurnal, dan buku yang memiliki keselarasan dengan bimbingan kelompok, teknik *problem solving*, dan prokratinasi. Strategi pencarian dokumen, artikel, jurnal maupun buku menggunakan google scholer. Analisis data yang dilakukan dengan menghubungkan, menjelaskan, dan menyimpulkan isi dari keseluruhan data dari berbagai sumber yang diperoleh.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Solomon dan Roseblum, penundaan adalah kesengajaan ketika memulai suatu pekerjaan atau menyelesaikan suatu tugas. Faktor-faktor yang menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas yang bersumber dari keputusan sendiri dan merupakan perilaku yang disengaja merupakan bentuk dari perilaku (Nurjan, 2020). Sedangkan menurut (Dwi Kencana Wulan, 2016), penundaan tugas formal yang berkaitan dengan prestasi akadeik maupun tugas akademik merupakan bentuk dari perilaku prokratinasi akademik pada siswa. Konsisten dengan Dwin Kencana Wulan, penundaan juga merupakan perilaku yang disengaja yang dirancang untuk menunda penyelesaian tugas (Erdianto & Dewi, 2020)

Prokratinasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Hal ini karena penundaan melibatkan banyak unsur masalah yang kompleks yang saling terkait. Prokratinasi dapat dikatakan sebagai perilaku menunda-nunda atau kecenderungan untuk menunda untuk memulai pekerjaan. Namu, prokratinasi juga dapat digambarkan sebagai bentuk penghindaran tugas yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap tugas dan ketakutan akan kegagalan tugas. Prokratinasi juga dapat digambarkan sebagai sifat atau cara seseorang dalam menanggapi tugas (Nafeesa, 2018). Terdapat indikator perilaku prokratinasi, ada enam aspek indikator prokratinasi akademik yang penting untuk keberhasilan belajar, antara lain : 1) menyelesaikan tugas menulis secara terlambat 2) Keterlambatan belajar sebelum ujian 3) kegiatan membaca yang ditunda-tunda 4) Keterlambatan dalam melakukan tugas administrasi 5) Keterlambatan dalam

interaksi tatap muka 6) Keterlambatan prestasi akademik secara keseluruhan (Ramadhan) dan Menara Wiener, 2016).

Dari beberapa indikator dari perilaku prokratinasi, hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, Menurut Ghufron, M Nur; Risnawita S (2012), faktor internal berupa keadaan fisik, keadaan mental. Selain itu, terdapat faktor ekstrinsik, Faktor-faktor tersebut antara lain gaya pengasuhan dan lingkungan yang mendukung, yaitu keadaan sekitar yang permisif. Gaya pengasuhan otoriter pada anak menyebabkan prokratinasi kronis pada anak-anak, sementara gaya pengasuhan demokratis menyebabkan anak tidak prokratinasi. kondisi lingkungan, rendah tingginya pengawasan dalam lingkungan menentukan banyak sedikitnya perilaku prokratinasi. standar hidup tingkat pendidikan, dan tinggal di desa atau kota tidak berpengaruh terhadap prokratinasi seseorang (Laia et al., 2022). Tentu saja ada beberapa kerugian dari perilaku prokratinasi, kerugian dari prokratinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, hasil yang tidak memuaskan menyebabkan kecemasan bahkan depresi, tingkat kegagalan yang tinggi karena tekanan, sulit berkonsentrasi, waktu yang terbuang secara percuma, motivasi dan kepercayaan diri yang rendah (Ulum, 2016).

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang dapat mengakomodasi banyak siswa dalam melakukan berbagai kegiatan dengan saling bekerja sama dalam mencari suatu tujuan atau topik tujuan yang dapat menjadikan mereka sebagai individu, anggota keluarga yang utuh, organisasi kemasyarakatan, dan dalam memberikan suatu keputusan dan dibimbing oleh seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling (Suriani, (2017). Pemanfaatan dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok khususnya berinteraksi satu sama lain untuk mengemukakan pendapat, memberi saran, dll, dengan pemberian informasi-informasi yang bermanfaat yang diberikan oleh pemimpin kelompok guna bermanfaat untuk membantu individu untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal (Risal & Alam, 2021). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok meliputi tahapan dan aturan yang berlaku pada proses kegiatan berlangsung. Langkah-langkah ini tentunya akan berguna bagi pemimpin kelompok untuk menjalankan aktivitas bimbingan kelompok yang baik. Problem solving adalah suatu teknik dalam bimbingan kelompok yang menjadi penerapan bagi para konselor. Pada proses bimbingan kelompok, terdapat empat tahapan, pada tahapan pertama yaitu

pembentukan, kedua peralihan, ketiga kegiatan, dan terakhir pengakhiran (Prayitno, 1997).

Problem solving seringkali sama dengan pengambilan keputusan. Namun, keduanya memiliki arti yang berbeda. Pengambilan keputusan berkaitan erat dengan kekuasaan manajer, pemimpin, atau atasan dan bawahan. Pemecahan masalah lebih akurat ketika konselor menggunakan metode psikologis untuk memecahkan masalah klien (Maulidya, 2018), *Problem solving* adalah metode pemecahan masalah yang merangsang dan mendorong pemahaman sebelum memecahkan suatu masalah sehingga siswa dapat fokus, berpikir dan menganalisis pertanyaan dan masalah (Saftri et al., 2018). Teknik *problem solving* ini digunakan untuk membimbing siswa dalam proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, mengembangkan keterampilan penalaran dalam proses metode pemecahan masalah dan mengetahui bagaimana membuat keputusan yang tepat sendiri (Rosidah, 2016). Terdapat beberapa langkah yang perlu diperhatikan saat melakukan teknik *problem solving*, tahapan tersebut diantaranya 1) terdapat masalah yang jelas yang perlu diselesaikan. Masalah hendaknya berasal dari siswa selaras dengan tingkat penguasaannya. 2) cari informasi yang bisa menyelesaikan masalah, 3) menentukan jawaban sementara atau hipotesis dari permasalahan tersebut, 4) pada tahap ini, pastikan jawaban sebelumnya sudah benar dan siswa mampu memecahkan masalah sedemikian rupa sehingga mereka yakin bahwa jawabannya benar-benar tepat, 5) membuat kesimpulan, berarti bahwa siswa harus menarik kesimpulan akhir tentang masalah tersebut.

Perlu diketahui bahwa dalam artikel studi kepustakaan ini, beberapa peneliti terdahulu yang akan di kaji tidak semuanya merupakan penelitian yang membahas terkait bimbingan kelompok teknik *problem solving* untuk pencegahan prokratinasi akademik pada siswa. Namun penelitian yang akan dikaji merupakan penelitian yang saling terkait dan akan menjadi teori pendukung bahwasanya teknik *problem solving* dapat mencegah perilaku prokratinasi. Hal ini dikarenakan keterbatasan sumber yang secara langsung membahas strategi bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap prokratinasi. Dengan begitu akan menarik kesimpulan dibagian akhir untuk menunjukkan bagaimana bimbingan kelompok teknik *problem solving* dalam

pengecahan prokratinasi akademik pada siswa. Beberapa penelitian yang akan dikaji dalam artikel ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. *Rincian Data yang Diperoleh*

PENULIS	METODE	TEMUAN PENELITIAN
Amanah & Lisnawati (2023)	Penelitian Tindakan Layanan (PTL)	Analisis menunjukkan perubahan positif pada siswa. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self-management</i> menunjukkan perubahan positif setelah 3 siklus.
Aklima et al.,(2020)	Kualitatif Deskriptif	Terdapat pengurangan perilaku prokratinasi, pada siklus pertama dengan hasil 35% hingga menjadi 80% dari siklus kedua hal ini menunjukkan keefektifan dari layanan bimbingan kelompok.
Apsabra & Karyani (2018)	<i>pre-eksperimen.</i>	Hasil eksperimen menunjukkan bahwa teknik <i>problem solving</i> dapat menurunkan besarnya perilaku prokratinasi akademik, berdasarkan penurunan rata-rata semula dari 147,78 menjadi 164,78.
Rahmadani (2019)	Kualitatif	Dari hasil penelitian yang dilakukan sebelum kegiatan dan sesudah kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>self-management</i> dapat menurunkan prokratinasi akademik yang dilakukan hingga 2 siklus, 60% dari hasil siklus I, ke siklus II dengan hasil 80%

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada tabel di atas, bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* dapat digunakan sebagai alternatif untuk mencegah prokratinasi siswa. Hal ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik *problem solving* untuk mencegah prokratinasi akademik di kalangan siswa. Hasil penelitian berjudul “Upaya Mengurangi Prokratinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* di SMP Negeri 10 Kota Jambi” yang dilakukan oleh Amanah & Lisnawat (2023) menunjukkan adanya perubahan yang positif pada siswa. Perbedaan dari pembahasan dalam tinjauan pustaka ini adalah bahwa penelitian ini menggunakan teknik *self-management*, sedangkan pembahasan dalam tinjauan pustaka ini menggunakan teknik *problem solving*. Di sisi lain, ada juga kesamaan penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mencegah prokratinasi pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Aklima et al.,(2020) dengan judul “Upaya Mengurangi Prokratinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (pada masa pandemic Covid-1 di SMA Negeri Muara Batu)” Hasil penelitian

menunjukkan bahwa prokrastinasi menurun dari 80% pada Siklus I menjadi 35% pada Siklus II, menjadikan layanan bimbingan kelompok sangat efektif dalam mencegah prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA Negeri Muara Batu. Kajian selanjutnya oleh Apsabra & Karyan (2018) "Efektivitas Teknik *Problem solving* Untuk Menurunkan Perilaku Prokratinasi Akademik peserta didik kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangkaraya" Sampel penelitian sebanyak 7 siswa dengan *mean* 147,78 menjadi 165,78, menunjukkan bahwa teknik *problem solving* dapat mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani (2019) yang berjudul "upaya guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas x melalui teknik *self-management* di smk yayasan pendidikan delisha tandam hilir II" hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi prokratinasi akademik dikalangan siswa. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan bimbingan kelompok teknik *sel-management* setelah pelayanan siklus I untuk 2 sesi pertemuan diperoleh hasil 60% berada pada kategori "cukup berhasil" dan pada Siklus II dengan 2 sesi hasil rata-rata 80% berada pada kategori "berhasil". Berdasarkan penelitian peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok efektif untuk mencegah perilaku prokratinasi akademik pada siswa ditambah dengan menggunakan teknik yang tepat, seperti teknik *problem solving* yang dapat digunakan untuk mencegah perilaku prokratinasi pada peserta didik

4. Kesimpulan

Perilaku prokratinasi pada siswa yang terjadi pada masa ini merupakan hal yang perlu di tangani, dampak dari perilaku prokratinasi ini diantaranya tugas tidak terselesaikan, jika terselesaikan tidak akan secara maksimal, bisa mengakibatkan depresi bahkan strees. Perilaku prokratinasi ini dipengaruhi oleh indikator internal dan indikator eksternal. Dari metode *literrature* atau studi kepustakaan hasil penelitian yang dilakukan dengan metode tersebut ditemukan bahwa menggunakan layanan bimbingan

kelompok teknik *problem solving* dapat dilakukan untuk mencegah perilaku prokratinasi pada peserta didik.

Daftar Pustaka

- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Dwi Kencana Wulan, P. R. A. A. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. <https://doi.org/10.21009/PIP.302.1>
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (n.d.). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di SMA X. . . *Character*, 8.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Khairi, A. M. (n.d.). *Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta Jln. Pandawa Pucangan kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah*.
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., & Harefa, D. (2022). *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan*. 5(1).
- Maulidya, A. (2018). *Berpikir Dan Problem Solving*.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah*.

- Rosidah, A. (2016). *Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir*. 2(2).
- Safitri, R. R., Atrup, A., & Hanggara, G. S. (2018). *Problem solving dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMK*. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 83–88. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13079>
- Sandyariesta, D., Yuliejantiningasih, Y., & Hartini3, T. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 118–128. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6729>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Suryani, L. (n.d.). *UPAYA Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok*.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>