

## UPAYA MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DENGAN MEDIA KARTU *TRUE OR FALSE*

Sri Anisa Hayati  
Pendidikan Profesi Guru, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
[srianisahayati@gmail.com](mailto:srianisahayati@gmail.com)

### Abstrak

Peserta didik di sekolah perlu mencapai perkembangan optimal dan kemandirian yang salah satunya adalah aspek belajar sehingga peserta didik dapat mengembangkan pelajaran secara optimal. Dalam kegiatan belajar di sekolah banyak ditemukan perilaku belajar peserta didik yang kurang baik, salah satunya peserta didik sering menunda-nunda tugas atau biasa disebut prokrastinasi. Untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*. Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan tujuan membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *self instruction* merupakan teknik verbalisasi diri yang mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif untuk memperbaiki perilaku. Agar penerapan teknik *self instruction* dapat maksimal maka perlu didukung adanya media yang tepat yaitu menggunakan media kartu *true or false*. Kartu *true or false* berisi kalimat yang memungkinkan peserta didik menjawab pernyataan benar atau salah serta peserta didik mengungkapkan alasan memilih benar atau salah yang sudah disebutkan tadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan yang memiliki hasil angket perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis data kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Kelompok; Teknik Self Instruction; Prokrastinasi Akademik*

### Abstract

*Students in schools need to achieve optimal development and independence, one of which is the learning aspect so that students can develop lessons optimally. In learning activities in schools, it is found that students' learning behavior is not good, one of which students often procrastinate on assignments or commonly called procrastination. To reduce academic procrastination in students, it can be done through group guidance on self-instruction techniques using true or false card media. Group guidance is a service provided to group members with the aim of helping them develop appropriate plans and decisions by taking advantage of group dynamics. The self-instruction technique is a self-verbalization technique that replaces negative thoughts with positive thoughts to improve behavior. So that the application of self-instruction techniques can be maximized, it is necessary to support the right media, namely using true or false card media. The true or false card contains sentences that allow students to answer true or false statements and students express the reasons for choosing true or false that have been mentioned earlier. The method used in this research is Guidance and Counseling Action Research. The subjects in this study were students of class IX A of SMP Negeri 4 Palimanan who had the results of a questionnaire on academic procrastination behavior in the high category. The data collection technique used in this study was using a questionnaire. The data analysis technique used by the researcher is quantitative data analysis. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a decrease in students' academic procrastination behavior through self-instruction technique group guidance services with true or false card media.*

**Keywords:** *Group Guidance; Self Instruction Techniques; Academic Procrastination*

### PENDAHULUAN

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud) No. 111 Tahun 2014 Pasal 3 yaitu layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir. Dari penjelasan tersebut peserta didik di sekolah perlu

mencapai perkembangan optimal dan kemandirian yang salah satunya adalah aspek belajar sehingga peserta didik dapat mengembangkan pelajaran secara optimal.

Dari catatan kasus guru bimbingan dan konseling pada tahun pelajaran 2020/2021 semester genap kelas IX A menunjukkan bahwa pada bulan Januari 2021 terdapat 2 peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas, bulan Februari terdapat 8 peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas, bulan Maret terdapat 5 peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas, bulan April terdapat 8 peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas. Setelah dilakukan kunjungan ke rumah peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas tersebut hasilnya adalah peserta didik sering menunda-nunda mengerjakan tugas, malas mengikuti pelajaran, malas mengerjakan tugas, dan tidak ada yang membantu mengerjakan tugasnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak ditemukan perilaku belajar peserta didik yang kurang baik, salah satunya peserta didik sering menunda-nunda tugas atau biasa disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik (Muyana, 2018). Menurut Abu & Saral (2016) perilaku prokrastinasi dapat disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri, seperti anggapan bahwa tugas adalah sesuatu yang tidak menarik, takut gagal, perfeksionisme, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik itu sendiri, seperti pendidikan guru yang kurang memadai, ajakan teman sebaya, dan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik peserta didik untuk meninggalkan tugas-tugas akademiknya (Munawaroh,dkk, 2017).

Bersumber dari pendapat ahli di atas maka prokrastinasi perlu mendapat tindakan salah satunya dengan bimbingan kelompok. Menurut Ewintri (2012) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal (Astuti, D., Mugiarto, H., & Wibowo, M. E. 2017).

Untuk memecahkan masalah prokrastinasi akademik maka banyak metode atau teknik yang digunakan salah satunya yaitu *teknik self instruction*. Menurut Huda (2019) *self-instruction* merupakan teknik pengarahan diri melalui verbalisasi diri yang mengganti pikiran yang negatif dengan pikiran yang positif untuk memperbaiki perilaku. Agar penerapan teknik *self instruction* dapat maksimal maka perlu didukung adanya media yang tepat yaitu menggunakan kartu *true or false*. Media kartu menurut Arsyad (2011: 119-120), mengemukakan bahwa kartu kata bergambar adalah kartu kecil yang berisi gambar, teks atau tanda simbol yang mengingatkan dan menuntun peserta didik kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar itu. Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah prokrastinasi akademik menjadi masalah yang penting untuk diteliti. Dalam artikel ini penulis memberikan solusi bahwa dalam mereduksi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*.

Artikel ini membahas mengenai upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* berdasarkan tinjauan literatur. Rumusan masalah dalam artikel ini yaitu bagaimana upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* pada siswa kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan. Tujuan artikel ini adalah untuk mereduksi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* pada siswa kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan. Adapun manfaat atau kegunaan dari artikel ini secara teoritis adalah hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan teori-teori maupun konsep-konsep layanan bimbingan dan konseling dan keterampilan belajar dalam dunia pendidikan. Sedangkan

manfaat secara praktisnya yaitu: Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai acuan bagi guru sebagai bahan kajian dalam memberikan layanan terkait prokrastinasi akademik. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemahaman dan pemberian layanan bimbingan dan konseling terutama berkaitan dengan masalah prokrastinasi akademik peserta didik. Bagi peserta didik diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dalam artikel ini adalah model penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* pada siswa kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan.

Menurut Asrori (2009: 61) ada empat aspek pokok dalam penelitian tindakan, yaitu penyusunan rencana, tindakan, observasi dan refleksi. Prosedur dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan yakni perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Berdasarkan siklus pertama apabila terdapat hambatan atau kekurangan maka dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya yaitu siklus II. Setelah siklus II diharapkan ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan tahun pelajaran 2020/ 2021 yang memiliki hasil angket perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi.

Perencanaan tindakan dalam penelitian ini antara lain: Membuat RPL (rencana pelaksanaan layanan) untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*, Membuat media kartu *true or false*, (3) Membuat angket mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan indikator aspek prokrastinasi akademik, Memberikan pretest untuk mengetahui prokrastinasi akademik peserta didik, Melaksanakan kegiatan tindakan layanan bimbingan kelompok *teknik self instruction* dengan media kartu *true or false* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik, Memberikan tugas berupa lembar kerja peserta didik kepada peserta didik, dan Melakukan Evaluasi dan tindak lanjut.

Dalam penelitian ini pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam dua siklus yaitu Siklus I dan Siklus 2. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tindakan secara rinci dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1 Langkah – langkah Pelaksanaan Tindakan**

Siklus	Kegiatan	Kegiatan Nyata Peneliti
Siklus I	Perencanaan	Mencermati Rencana Pelaksanaan Layanan dan instrumen penelitian, Mencermati jadwal penelitian, dan Menginformasikan kegiatan penelitian pada peserta didik
	Tindakan	<b>Pertemuan pertama Siklus I:</b> melaksanakan bimbingan kelompok teknik <i>self instruction</i> (meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran), masalah yang diberi tindakan adalah mengatasi perilaku prokrastinasi

		<p>akademik (faktor eksternal), dan memberi tugas untuk mempraktikkan hasil bimbingan kelompok dan menuliskan dalam lembar kerja peserta didik.</p> <p><b>Pertemuan kedua Siklus I:</b> melaksanakan bimbingan kelompok yang kedua dengan kegiatan utama membahas hasil praktik dari pertemuan pertama mengenai keberhasilan dan kegagalan mengatasi prokrastinasi akademik, dan merumuskan tindak lanjut untuk mengatasi prokrastinasi akademik</p> <p><b>Pertemuan ketiga Siklus I:</b> melaksanakan bimbingan kelompok yang ketiga dengan kegiatan utama untuk mengklasifikasi keberhasilan mengatasi prokrastinasi akademik, dan melakukan evaluasi atau pengambilan data untuk keperluan penelitian menggunakan angket.</p>
	Pengamatan	Melakukan observasi yang telah disediakan, dan menilai hasil tindakan dengan menggunakan format Rencana Pelaksanaan Layanan berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil.
	Refleksi	Kembali menyebarkan angket kepada peserta didik atau subjek penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>self instruction</i> dengan media kartu <i>true or false</i> pada Siklus I. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada Siklus II.
Siklus II	Perencanaan	Mengidentifikasi masalah prokrastinasi akademik di Siklus I, menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan dengan tema mengatasi prokrastinasi akademik, menyusun instrumen penilaian, menyiapkan media kartu <i>true or false</i> , menginformasikan jadwal Siklus II pada peserta didik.
	Tindakan	<b>Pertemuan pertama Siklus II:</b> mengidentifikasi masalah

		<p>prokrastinasi akademik (faktor internal), dan menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok teknik <i>self instruction</i> dibantu dengan kartu <i>true or false</i> untuk membahas masalah mengatasi prokrastinasi akademik di Siklus I atau masalah prokrastinasi akademik belum mengalami penurunan seperti yang diharapkan.</p> <p><b>Pertemuan kedua Siklus II:</b> meminta siswa merancang langkah-langkah mengatasi prokrastinasi akademik dan menentukan target yang lebih baik di Siklus I yang ditulis dalam Lembar Kerja Peserta Didik.</p> <p><b>Pertemuan ketiga Siklus II:</b> menginformasi hasil praktik mengatasi prokrastinasi dan melakukan evaluasi untuk mendapatkan data hasil penelitian.</p>
	Pengamatan	Melakukan observasi dengan format observasi yang telah disediakan, dan menilai hasil tindakan dengan menggunakan format Rencana Pelaksanaan Layanan berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil.
	Refleksi	Menyebarkan angket untuk mengetahui apakah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik menurun sesuai dengan yang diharapkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>self instruction</i> menggunakan media kartu <i>true or false</i> .

Kegiatan observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah observasi sistematis yang dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi sebagai instrumen pengamatan untuk menggambarkan proses tindakan, selama proses observasi dibantu oleh observer pendamping yang membantu mengamati perilaku peserta didik selama proses tindakan berlangsung.

Evaluasi dilakukan untuk melihat seberapa berhasil tindakan yang dilakukan pada siklus I. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik di sekolah dan mencapai skor minimal atau berada pada kriteria rendah.

Refleksi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana bimbingan kelompok teknik *self instruction* dapat berhasil dalam mereduksi prokrastinasi akademik, serta melihat kendala yang terjadi selama proses tindakan berlangsung. Pada kegiatan akhir siklus, peneliti menggunakan angket prokrastinasi akademik yang diberikan kepada peserta didik yang bertujuan untuk mengetahui penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan tindakan. Peneliti

akan dihentikan apabila pada siklus II perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sudah menurun.

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2006: 100). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data berupa angka. Teknik analisis data kuantitatif berupa skala untuk mengetahui tingkat sikap prokrastinasi akademik. Skala sikap yang menggunakan skala Likert.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Palimanan pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2021. Langkah awal yang dilakukan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, peneliti menyebarkan angket prokrastinasi akademik sebagai metode pengumpulan data untuk mengetahui kondisi awal peserta didik kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan. Peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi diberikan layanan tindakan oleh peneliti melalui layanan bimbingan kelompok. Berikut ini adalah gambaran umum hasil angket perilaku prokrastinasi akademik:

**Tabel 2 Distribusi Hasil Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Frekuensi	Persentase Skor	Kriteria
17	53%	Rendah
9	28%	Sedang
6	19%	Tinggi

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada subjek penelitian sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dari 32 peserta didik kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan terdapat 17 peserta didik (53%) yang memiliki kategori rendah, 9 peserta didik (28%) yang memiliki kategori sedang, dan 6 peserta didik (19%) yang memiliki kategori tinggi. Oleh karena itu, peneliti memberikan tindakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* kepada 6 peserta didik dengan kategori tinggi dengan harapan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada Perencanaan Tindakan Siklus I yang dilakukan peneliti adalah mempersiapkan RPL bimbingan kelompok dengan topik prokrastinasi akademik, menyiapkan materi yang akan disampaikan, menyiapkan bahan layanan berupa media kartu *true or false*, serta pedoman observasi berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil yang akan digunakan dalam mengamati proses kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pada Pelaksanaan Tindakan Siklus I dalam penelitian ini terdiri dari 3 kali pertemuan yang dilakukan secara luring. Pertemuan pertama Siklus I: Kegiatan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021 pukul 09.15-09.50 WIB, proses pertemuan pertama pada siklus I ini sesuai dengan RPL yang telah dibuat (meliputi: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran). Masalah yang diberi tindakan adalah mengatasi perilaku prokrastinasi akademik (faktor eksternal) kemudian peneliti memberikan tugas untuk mempraktikkan hasil bimbingan kelompok dan menuliskan dalam lembar kerja peserta didik. Pertemuan kedua Siklus I: Kegiatan bimbingan kelompok yang kedua dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2021 pukul 09.00-09.40 WIB dengan kegiatan utama membahas hasil praktek dari pertemuan pertama mengenai keberhasilan dan kegagalan mengatasi prokrastinasi akademik, dan merumuskan tindak lanjut untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Pertemuan ketiga Siklus I: Kegiatan bimbingan kelompok yang ketiga

dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2021 pukul 09.00-09.40 WIB dengan kegiatan utama untuk mengklarifikasi keberhasilan mengatasi prokrastinasi akademik dan melakukan evaluasi atau pengambilan data untuk keperluan penelitian menggunakan angket. Hasil yang di dapat pada pelaksanaan tindakan siklus I dengan 3 kali pertemuan tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang tadinya belum memahami materi yang akan disampaikan mengenai prokrastinasi akademik, dampak yang ditimbulkan, faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik, keberhasilan dan kegagalan dalam mengatasi prokrastinasi akademik, mulai menunjukkan pemahaman serta keaktifan walaupun ada sebagian kecil peserta didik yang kurang percaya diri dan malu dalam mengungkapkan pendapat.

Pada Pengamatan (observasi) Siklus I dilakukan berdasarkan hasil evaluasi proses dan evaluasi hasil bimbingan kelompok dengan media kartu *true or false* dari paparan di atas dapat diambil kesimpulan yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* berjalan dengan baik, walaupun peserta didik belum berani dalam bertanya tetapi peserta didik aktif dan ikut berpartisipasi dalam mengungkapkan pendapatnya. Selain itu, ada sebagian kecil peserta didik yang masih malu-malu dalam mengungkapkan pendapatnya.

Pada Refleksi Setelah tindakan siklus I dilaksanakan, peneliti kembali menyebar angket prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian, penyebaran angket dilakukan setelah tindakan siklus I selesai dilaksanakan yaitu pada pertemuan ketiga. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan dengan media kartu *true or false* pada siklus I. Berdasarkan dari hasil penyebaran angket perilaku prokrastinasi akademik, terdapat 6 peserta didik yang mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan tindakan yaitu mencapai kategori sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3 Hasil Perbandingan Sebelum Tindakan dengan Siklus I**

NO	NAM A	KELA S	SEBELUM TINDAKAN			SIKLUS I		
			Sko r	%	KATEGOR I	Sko r	%	KATEGOR I
1	AL	IX A	72	78	Tinggi	55	60	Sedang
2	GT	IX A	71	77	Tinggi	69	75	Sedang
3	LA	IX A	74	80	Tinggi	48	52	Sedang
4	ZH	IX A	72	78	Tinggi	47	51	Sedang
5	VA	IX A	75	82	Tinggi	47	51	Sedang
6	SR	IX A	74	80	Tinggi	48	52	Sedang

Berdasarkan tabel 3 di atas terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik tetapi ada beberapa hal yang mungkin menjadi catatan untuk dilakukan perbaikan pada siklus kedua, yaitu: (1) beberapa siswa awalnya masih terlihat malu dan canggung dalam menjawab pernyataan yang ada dalam media kartu *true or false* tetapi setelah beberapa saat kemudian, keadaan terlihat mencair karena siswa merasa tertarik dengan pernyataan yang ada pada kartu

tersebut. (2) kegiatan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* ini dapat membangkitkan motivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan bimbingan dan juga memberikan penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada Perencanaan Tindakan Siklus II terlebih dahulu peneliti membuat perencanaan tindakan. Pada tahap perencanaan ini peneliti menyiapkan media kartu *true or false*. Peneliti mempersiapkan materi yang akan disampaikan.

Pada Pelaksanaan Tindakan Siklus II dalam penelitian ini terdiri dari 3 kali pertemuan yang dilakukan secara luring. Pertemuan pertama Siklus II: Dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2021 pukul 09.00-09.40 WIB dengan kegiatan utama yaitu mengidentifikasi masalah prokrastinasi akademik (faktor internal) dan menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dibantu dengan kartu *true or false* untuk membahas masalah mengatasi prokrastinasi akademik di siklus I atau masalah prokrastinasi akademik belum mengalami penurunan seperti yang diharapkan. Pertemuan kedua Siklus II: Dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2021 pukul 09.00-09.40 WIB dengan kegiatan utamanya yaitu meminta siswa merancang langkah-langkah mengatasi prokrastinasi akademik dan menentukan target yang lebih baik di Siklus I yang ditulis dalam Lembar Kerja Peserta Didik. Pertemuan ketiga Siklus II: Dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2021 pukul 09.00-09.40 WIB dengan kegiatan mengkonfirmasi hasil praktik mengatasi prokrastinasi dan melakukan evaluasi untuk mendapatkan data hasil penelitian. Hasil yang didapat pada pelaksanaan tindakan Siklus ke II dengan 3 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan siklus II ini peserta didik menunjukkan keaktifannya untuk mengungkapkan pendapatnya walaupun masih ada sebagian kecil yang kurang percaya diri dan malu-malu.

Pada Pengamatan (observasi) Siklus II dilakukan berdasarkan hasil evaluasi proses dan evaluasi hasil kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan media kartu *true or false* diambil kesimpulan yaitu pelaksanaan sudah sepenuhnya berjalan dengan baik. peserta didik dan peneliti dapat membina hubungan lebih baik dalam proses layanan, peserta didik sudah banyak aktif mengungkapkan pendapatnya dan terlihat antusias dalam proses pelaksanaan layanan.

Pada Refleksi Siklus II dilakukan setelah dilaksanakan tindakan penelitian siklus II peneliti kembali menyebar angket prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian untuk mengetahui apakah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik menurun sesuai dengan harapan peneliti setelah diberikan layanan. Berdasarkan dari hasil penyebaran angket perilaku prokrastinasi akademik kepada subjek penelitian pelaksanaan layanan tindakan siklus II telah terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik dengan mencapai hasil persentase 100% memiliki kategori rendah maka penelitian pun dihentikan karena sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4 Hasil Perbandingan Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II**

NO.	NAMA	KELAS	SEBELUM TINDAKAN			SIKLUS I			SIKLUS II		
			Skor	%	KATEGORI	Skor	%	KATEGORI	Skor	%	KATEGORI
1	AL	IX A	72	78	Tinggi	55	60	Sedang	39	42	Rendah
2	GT	IX A	71	77	Tinggi	69	75	Sedang	46	50	Rendah
3	LA	IX A	74	80	Tinggi	48	52	Sedang	44	48	Rendah
4	ZH	IX A	72	78	Tinggi	47	51	Sedang	43	47	Rendah
5	VA	IX A	75	82	Tinggi	47	51	Sedang	38	41	Rendah
6	SR	IX A	74	80	Tinggi	48	52	Sedang	44	48	Rendah

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan siklus I dan siklus II diketahui bahwa terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik melalui teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*. Perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan tindakan siklus I dan II dari 32 peserta didik kelas IX A SMP Negeri 4 Palimanan terdapat 6 peserta didik memiliki kategori tinggi, 9 peserta didik memiliki kategori sedang, dan 1 peserta didik memiliki kategori rendah. Pada penelitian ini, peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*.

Hasil setelah diberikannya tindakan siklus I dan II mengalami penurunan yaitu pada siklus I perilaku prokrastinasi akademik memiliki kategori sedang, lalu pada tindakan siklus II perilaku prokrastinasi akademik peserta didik memiliki kategori rendah. Dengan demikian, terdapat perubahan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* yang semula dalam kategori sedang menjadi kategori rendah.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, seperti penelitian yang dilakukan oleh Aklima, dkk (2020) yang menunjukkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok sangat efektif digunakan sebagai upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muara Batu karena dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan ini menyebabkan siswa berhasil mengurangi prokrastinasi yang ada pada dirinya. Hal ini dapat dilihat dari tingkat keefektifan layanan bimbingan kelompok pada siklus I yaitu sebanyak 35% menjadi 80% pada siklus II. Lalu hasil penelitian Saputra, dkk (2017) yang menunjukkan hasil skor pada konseling kelompok teknik *self instruction* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 84,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 69,28.

Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 14,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik *self instruction* ini turun sebesar 17,51% sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Muslimin, dkk (2019) bahwa terdapat pengaruh metode pembelajaran demonstrasi menggunakan media kartu terhadap hasil belajar matematika siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat diturunkan/direduksi melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media *kartu true or false*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kompetensi profesional guru melalui penelitian (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, and Sutoyo, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan tindakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* yaitu terdapat 6 peserta didik (19%) yang memiliki kategori tinggi, Perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan tindakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false* pada siklus I dan siklus II mengalami penurunan yaitu 6 peserta didik (100%) memiliki kategori sedang pada tindakan siklus I dan 6 peserta didik (100%) memiliki kategori rendah pada tindakan siklus II. Adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* dengan media kartu *true or false*.

## DAFTAR PUSTAKA

Aklima, Y., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma

- Negeri 1 Muara Batu). *Prosiding Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan*, 6, 919-27.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Ashar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Asrori, M. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Multi Press.
- Astuti, D., Mugiarto, H., & Wibowo, M. E. (2017). Bimbingan Kelompok Berbasis Permainan Dengan Media Kartu BerBi Untuk Meningkatkan Komunikasi Antarpribadi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 6(4).
- Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 187-195.
- Huda, R. Roy Miftahul. 2019. *Layanan Bimbingan Kelompok Model Self Instruction Pemahaman Diri*. Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 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.
- Muslimin, M., Sunardi, S., & Shaumi, S. (2019). Pengaruh Media Kartu Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 10 Palembang. *Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(1), 15-22.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- 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.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53-64