

TEKNIK-TEKNIK KONSELING EFEKTIF UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA

Adhelia Hadiana Putri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Adhelia.20035@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan mengerjakan tugas-tugas sekolah atau universitas yang dapat berakibat pada penurunan prestasi belajar dan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan studi literatur dengan meninjau berbagai sumber terpercaya seperti artikel ilmiah dan buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa strategi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik, antara lain: *self Manajemen, cognitive restructuring, reinforcement, modelling, self instruction*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kombinasi beberapa strategi dapat lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan menerapkan strategi yang tepat. Guru, orang tua, dan siswa perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan membantu siswa mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Strategi, self Manajemen, cognitive restructuring, reinforcement, modelling, self instruction

Abstract

Academic procrastination is delaying doing school or university assignments which can result in decreased learning achievement and motivation. This research aims to examine effective strategies in overcoming academic procrastination in students. The method used is literature study by reviewing various trusted sources such as scientific journals, books and websites. The research results show that there are several effective strategies for overcoming academic procrastination, including: self-management, cognitive restructuring, reinforcement, modeling, self-instruction. This research also shows that a combination of several strategies can be more effective in overcoming academic procrastination. In conclusion, academic procrastination can overcome by implementing the right strategy. Teachers, parents, and students need to work together to create a conducive learning environment and help students develop effective strategies to overcome procrastination.

Keywords: Academic procrastination, strategy, self-management, cognitive restructuring, reinforcement, modeling, self instruction.

PENDAHULUAN

Teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan merupakan salah satu teori yang paling populer dan banyak dipelajari oleh para peneliti. Penundaan akademik dipandang oleh teori ini sebagai kebiasaan yang rumit. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Perilaku yang berusaha untuk menghindari tugas-tugas akademik adalah prokrastinasi akademik, dapat ditandai dengan indikator berciri-ciri berikut menjadi penyebab utama keterlambatan pekerjaan : (1) menunda untuk memulai atau menyelesaikan proyek tepat waktu; (2) melaksanakan tugas secara perlahan; (3) menunda pekerjaan hingga membuat keterlambatan penyelesaian dari waktu yang direncanakan; dan (4) memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan

daripada menyelesaikan tugas-tugas penting. Teori ini mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat memiliki berbagai dampak negatif, baik bagi individu maupun bagi lingkungan akademik. Menurut (ferrari, johnson, mccown, 1989) perilaku yang dilakukan individu untuk menunda pekerjaan sehingga menghindari tanggung jawab atau tugas yang harus diselesaikan. Prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari.

Menurut Menurut Johnson dan Mc.Cown (1995), membagi prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh faktor-faktor yakni :

a. Faktor kognitif adalah Persepsi yang negatif terhadap tugas. Individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap tugas, misalnya menganggap tugas tersebut sulit,

membosankan, atau tidak penting, cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut.

b. Faktor afektif adalah Faktor karakter individu, karakter disini mencakup seperti rendah diri, moody, kurang percaya diri, ragu-ragu, atau mudah menyerah. orang yang memiliki karakter seperti ini cenderung individu yang melakukan penundaan tugas.

Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik ialah, menjadikan individu tidak mampu mengerjakan tugas tugas akademiknya dengan baik dan mengakibatkan pada keberhasilan akademik individu selain itu individu memiliki rasa bersalah dan memiliki pemikiran irrasional lainnya. Penundaan akademik juga mempunyai dampak negatif berupa menurunnya nilai dan secara umum memperburuk kesehatan (Thalaba & Indonesia, 2021), Stress dapat berdampak pada masalah psikologis pribadi (Tice & Baumeister (1997), dan mengalami sentimen atau emosi yang tidak menyenangkan, seperti harga diri yang buruk, kebencian pada diri sendiri, penyesalan, ketakutan, dan ketegangan, serta mengutuk diri sendiri.

Sejumlah riset telah dilakukan untuk mengatasi masalah penundaan akademik. Kegiatan layanan konseling dan bimbingan merupakan salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik di sekolah. Metode guru dalam bimbingan dan konseling menggunakan strategi ini di kelas untuk membantu siswa dalam mewujudkan potensinya dan mengembangkan karakternya. Konselor dan guru bimbingan dan konseling menawarkan bantuan kepada klien atau siswa agar dapat membantunya memahami diri sendiri, mengambil keputusan, mengenali potensi dirinya, mengetahui cara mengembangkan potensi tersebut, dan mampu menerima tanggung jawab atas setiap pilihan yang diambilnya.

Penundaan akademik terjadi di semua jenjang pendidikan. Lebih dari 70% siswa menunda-nunda pekerjaan akademis mereka, yang merupakan masalah yang terus-menerus terjadi baik bagi siswa maupun sistem pendidikan. Dalam sebuah penelitian bernama (Zacks & Hen, 2018) menyebutkan dalam penelitiannya terhadap kegagalan pengaturan diri yang mendasar yaitu penundaan 25% hingga 75% siswa melaporkan menunda tugas akademis mereka. Selain itu Separuh siswa—antara 80% dan 95%—terlibat dalam beberapa bentuk penundaan akademik secara rutin. Temuan penelitian lain menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik, dimana 60% siswa masuk dalam kategori tingkat tinggi dan hanya 20% yang masuk dalam kategori tingkat rendah. Penyelidikan terhadap masalah tersebut menunjukkan bahwa penundaan tersebar luas di kalangan siswa.

Sebagai komponen penting sekolah, bimbingan dan konseling harus berperan proaktif dalam membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya. Lebih banyak perhatian dan perhatian harus diberikan pada penundaan sebagai masalah dalam lingkungan pendidikan. Pelayanan bimbingan dan konseling harus memberikan pelayanan khusus dengan metode yang benar. Layanan bimbingan dan konseling diyakini dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, khususnya kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.

Tugas utama guru BK tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Bimbingan Konseling di Sekolah. a. Fungsi Pencegahan: Guru BK membantu siswa untuk mencegah terjadinya masalah, seperti kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, dan masalah belajar. b. Fungsi Pemecahan Masalah: Guru BK membantu siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, seperti masalah pribadi, sosial, dan akademik. c. Fungsi Pengembangan: Guru yang memberikan arahan dan bantuan membantu siswa dalam mewujudkan potensi dirinya dan menjadi mandiri. Tujuan umum Layanan BK adalah membantu anak menjadi mandiri dalam arti mampu menerima, memahami, mengambil keputusan, membimbing, dan mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab guna menjalani kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

Pemberian teknik yang tepat dalam layanan BK Membantu siswa untuk mencapai potensi penuh mereka sangatlah penting. Layanan BK harus dipilih berdasarkan tujuan layanan, kebutuhan siswa, karakteristik siswa, dan sumber daya yang tersedia. Dengan menerapkan strategi yang tepat dan efektif, BK dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan standar pengajaran dan mendukung peserta didik dalam kesuksesan masa depan mereka.

Pada penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian kajian literatur mengenai mengulas teknik-teknik efektif dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Studi literatur bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian, dalam hal ini strategi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

Sumber data dalam penelitian ini adalah literatur yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan strategi penanganannya. Sumber data tersebut dapat berupa:

- a. Buku: Buku teks tentang psikologi pendidikan, bimbingan dan konseling, atau pembelajaran.
- b. Jurnal ilmiah: Jurnal ilmiah yang memuat hasil penelitian tentang prokrastinasi akademik dan teknik penanganannya.
- c. Artikel ilmiah: Artikel ilmiah yang dimuat di situs web ilmiah terpercaya seperti Sinta, Google scholar, scopus dll.

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah diperolehnya gambaran yang komprehensif tentang teknik teknik apa saja yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, orang tua, guru, dan konselor dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan prestasi belajar mereka.

HASIL

Studi literatur menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bisa diatasi menggunakan beberapa teknik teknik konseling yang efektif meliputi:

1. COGNITIVE RESTRUCTURING

NO	TEMUAN	SUMBER DATA
1.	bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif secara signifikan dapat menurunkan sikap prokrastinasi akademik, Metode penelitian ini menggunakan <i>pra-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i> , yang melibatkan 5 siswa kelas VII-B di SMP N 28 Gresik.	oleh (Satriantono & Wibowo, 2022) di jurnal: Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020
2.	Terdapat efektivitas konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> dengan teknik restrukturisasi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dengan Quasi Experiment Design dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol di SMKN 3 Padang	Oleh Dayant, S. F. (2023). <i>Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik</i> (Doctoral dissertation, Program Pasca Sarjana FIP Universitas Negeri Padang).
3.	bahwa adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>Pre-Experimental Design</i> , design yang digunakan adalah <i>One-Group Pretest-Posttest</i> . Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 peserta didik kelas XI IIS 3 SMA	oleh (DESY, 2022) Desy Amejlia dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IIS 3 di SMA NEGERI 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022"

Negeri 4 Bandar Lampung	
-------------------------	--

2. MODELLING

NO	TEMUAN	SUMBER DATA
1.	bahwa perilaku prokrastinasi akademik menurun efektif dalam penerapan intervensi teknik pemodelan sebaya (<i>peer modeling</i>). subjek penelitian terdiri dari 10 siswa yaitu 8 siswa sebagai konseli yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik, 2 siswa sebagai model sebaya yang akan membantu konseli untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.	oleh (Uke et al., 2017) dengan judul "Keefektifan Pemodelan Sebaya (PEER MODELING) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK
2.	Bahwa penerapan Layanan Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Buntu Pane Satu Atap Tahun Pembelajaran 2016 / 2017 dapat mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan siswa secara sadar saat diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik modelling. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas VIII SMP Sedangkan objek yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 siswa.	oleh (Sari, 2017) juwita sari tahun 2017 dengan judul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Buntu Pane Satu Atap Asahan
3.	terdapat perbedaan efektivitas siswa yang mengikuti Konseling Cognitive Behavioral teknik Reinforcement Positif dan siswa yang mengikuti teknik Modeling untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X Akomodasi Perhotelan SMK N 2 Singaraja. Desain eksperimen yang	oleh oleh (Anak Agung Istri Rai Widia Putri Dalem et al, 2021) dengan judul "Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior Teknik Reinforcement Positif</i> Dan Teknik <i>Modelling</i> Untuk

digunakan adalah Nonequivalen Control Group Design, penelitian ini termasuk penelitian “quasi eksperimen”. <i>Posttest</i> . sebanyak 6 orang ditugaskan sebagai kelompok eksperimen 1 dan 6 orang sisanya ditugaskan sebagai kelompok eksperimen 2.	Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan SMK Negeri 2 Singaraja”
---	--

3. SELF MENAGEMENT

NO	TEMUAN	SUMBER DATA
1.	bahwa teknik <i>self management</i> secara signifikan efektif mengurangi perilaku prokrastinasi siswa di SMK Negeri 2 Bulukumba. <i>quasi experimental design</i> . Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 30 siswa dengan teknik <i>proportional random sampling</i>	oleh (Ulya Indri Astuti,2019) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMKN 2 Bulukumba
2.	Terdapat efektivitas pada layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di DCC Global Bandar Lampung tahun ajaran .Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dengan Quasi Experiment Design dan ada peserta didik yaitu peserta didik pada kelas IX-C dan peserta didik pada kelas IX-E	Oleh Novia Sari Putri (2023) PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DCC GLOBAL BANDAR
3.	bahwa bahwa teknik self-management secara signifikan efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN Surabaya.	Oleh polinarius Dari Saka dkk yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self

Rancangan penelitian menggunakan desain One Group Pretest Post-Tes terhadap 6 orang siswa	<i>Management</i> Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman Surabaya
---	---

4. REINFORCEMENT

NO	TEMUAN	SUMBER DATA
1.	Bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif berdampak pada prokrastinasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif memakai <i>One Group Pretest Post-test Design</i> digunakan 6 siswa sebagai sampel penelitian.	oleh (Jahju Hartanti,2022) dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Menurunkan Prokrastinasi Siswa”
2.	Terdapat efektivitas pada Penerapan teknik reinforcement dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa.. jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian <i>Single Subjek Research</i> (SSR) dengan desain A-B-A. dengan jumlah satu subjek penelitian.	Oleh Masitha Araf,Dkk (2023) Penerapan Teknik <i>Reinforcement</i> Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali
3.	Bahwa adanya Pengaruh konseling kelompok dengan teknik reinforcement untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi. Rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen terhadap 7 orang responden kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol	Oleh Mia Mardayanti dkk yang Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Reinforcement</i> Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa

5.SELF INTRUCTION

NO	TEMUAN	SUMBER DATA
----	--------	-------------

1.	bahwa terjadi penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa sehingga kegiatan konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> dianggap efektif dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu <i>Pretest - Posttest Control Group Design</i> Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 siswa.	oleh((Rikas Saputra,2017) dengan judul “Konseling Kelompok Teknik <i>Self Instruction</i> dan <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”
2.	Menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> untuk mengurangi prokrastinasi Akademik di SMP. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif desain One Group Pretest Post-Test Sampel menggunakan 8 orang siswa	Oleh Sari,E.P.,Hartati,S (2022) efektivitas konseling kelompok teknik <i>self instruction</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik
3.	Bahwa adanya efektivitas teknik <i>self instruction</i> dalam mengurangi prokrastinasi Akademik kelas VII di SMP kota Jambi. Rancangan penelitian menggunakan Dengan Quasi Experiment Design terhadap 22 orang siswa	Oleh Tohiroh,T.,Gutji N.,Sekonda (2022) Efektivitas teknik <i>self instruction</i> dalam mengurangi prokrastinasi Akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMPN 17 Kota Jambi. Jurnal pendidikan Tambusai

PEMBAHASAN

Studi literatur menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bisa di atasi dengan berbagai teknik-teknik dalam konseling meliputi:

1. COGNITIVE RESTRUCTURING

Teknik *cognitive restructuring* adalah suatu teknik terapi kognitif yang digunakan untuk mengubah pikiran, keyakinan, dan asumsi yang negatif atau irasional menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis. Teknik ini bertujuan untuk membantu klien untuk mengubah cara berpikir

mereka sehingga dapat mengatasi perilaku masalah yang sedang hadapi.

Untuk prosedur tahapan *Cognitive Restructuring* Menurut Nursalim (dalam Wahyuningtyas & Soedarmadji 2020) menyampaikan bahwa tahapan prosedur dalam konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* yakni terdiri dari enam tahapan diantaranya:

a. Rasional

Tujuan rasional yakni untuk menguatkan persepsi konseli bahwa pernyataan dirinya akan mempengaruhi perilaku pada dirinya.

b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Sesudah menerima rasional maka langkah berikutnya melakukan analisis atau identifikasi terhadap apa yang ada didalam pikiran pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan dalam diri konseli yang menimbulkan dirinya mengalami perilaku prokrastinasi akademik. konselor menanyakan apa yang ada dipikiran konseli pada saat sebelum, selama dan sesudah melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini konseli diberikan latihan untuk mengatasi pikiran negatif yang ada pada dirinya atau pikiran yang membuat dirinya menjadi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

d. Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah mengidentifikasi pikiran negatifnya dan mempraktikkan *coping thought* alternatif maka selanjutnya konselor melatih klien untuk memindahkan pikiran negatifnya ke *coping thought*. pada tahap ini terdapat dua kegiatan yakni pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh klien.

e. Pengenalan dan latihan penguatan positif

Pada tahap ini konselor mengajarkan konseli untuk memberikan penguatan bagi dirinya pada setiap keberhasilan yang dicapai. hal ini dilakukan konselor dengan cara mempraktikkan pernyataan diri yang positif.

f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang sudah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari dalam

menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.

Keberhasilan atau kelebihan dari strategi ini ialah menemukan persepsi atau kognisi yang tidak membantu dan menggantinya dengan yang lebih bermanfaat sehingga bisa membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam hal ini yakni perubahan perilaku dari prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa.

2. MODELLING

definisi dari *modelling* adalah suatu teknik belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku oleh oranglain agar mampu memiliki atau meningkatkan perubahan perilaku yang diinginkan. tujuan dari teknik modeling memungkinkan individu untuk mempelajari dan memperoleh perilaku baru melalui pengamatan dan peniruan model.

Untuk prosedur tahapan Belajar Melalui *Modelling*

Proses belajar dengan meniru tindakan orang lain dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut: (Woolfolk,1995) :

a. Tahap perhatian (Atensi)

Seseorang harus memperhatikan atau memperhatikan suatu model ketika belajar melalui observasi. Hal ini konsisten dengan pandangan yang diungkapkan oleh Gredler (1994), yang menyatakan bahwa tidak mungkin memperoleh perilaku baru tanpa mengamati dan menafsirkannya secara dekat. Intinya, kualitas perilaku yang diamati dan sifat-sifat pengamat sama-sama berdampak pada proses perhatian (*attention*). Kompleksitas dan relevansi merupakan aspek perilaku yang dipengaruhi oleh perhatian, sedangkan kemampuan observasi, motivasi, pengalaman sebelumnya, dan kapasitas sensorik merupakan aspek pengamat yang mempengaruhi proses perhatian.

b. Tahap retensi

Kontinuitas adalah landasan pembelajaran observasional. Perhatian terhadap penampilan model dan penggambaran simbolis penampilan tersebut dalam memori jangka panjang adalah dua peristiwa yang harus sering terjadi. Oleh karena itu, seseorang harus mampu mengingat kembali perilaku yang diamati agar dapat meniru perilaku seorang model.

Dalam mempelajari dan mengingat perilaku, Bandura berpendapat bahwa kata-kata, nama, atau gambar yang berkaitan erat dengan tindakan yang ditiru mempunyai peran penting. Langkah ini melibatkan pengkodean simbolik perilaku ke dalam kode verbal dan visual, yang kemudian disimpan dalam memori jangka panjang. Akibatnya, pengamat harus terlibat dalam proses kognitif untuk menciptakan gambaran mental dari aktivitas yang mereka saksikan.

c. Tahap reproduksi

Titik Reproduksi, model dapat menentukan apakah pengamat telah mempelajari unsur-unsur rangkaian perilaku. Latihan berulang dan umpan balik terhadap perilaku yang ditiru diperlukan agar seseorang mampu meniru perilaku model dengan lancar dan kompeten. Umpan balik terhadap elemen yang tidak akurat sesegera mungkin membantu mencegah tindakan salah ini berubah menjadi kebiasaan yang tidak diinginkan.

d. Tahap motivasi dan penguatan

Salah satu faktor dalam pembelajaran melalui observasi adalah penguatan; jika seseorang mengetahui bahwa mereka akan diberi imbalan karena meniru aktivitas seorang model, mereka akan lebih cenderung memperhatikan, menyimpan informasi, dan melaksanakan aktivitas tersebut. Selain itu, penguatan memainkan peran penting dalam mempertahankan pembelajaran.

Keberhasilan atau kelebihan dari strategi ini ialah Melalui observasi dan peniruan model, individu dapat mempelajari perilaku baru tanpa harus melalui proses coba-coba yang berpotensi menimbulkan kesalahan dan Modeling memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman orang lain dan mengadopsi strategi yang telah terbukti efektif.

3. SELF MENAGEMENT

Metode modifikasi perilaku yang dikenal sebagai *self menajemen* melibatkan klien menggunakan satu atau lebih strategi terapi untuk memandu perubahan perilakunya sendiri. Strategi *self menajemen* bertujuan untuk menempatkan akuntabilitas klien atas efektivitas proses konseling di tangan mereka. Selain membantu membuat program, konselor juga berfungsi sebagai sumber gagasan dan insentif bagi penerima konseling. Modifikasi lingkungan yang mendukung penerapan pengelolaan

mandiri biasanya terjadi setelah penerapan pengelolaan mandiri.

Untuk prosedur tahapan *Self-Management* Sukadji menjelaskan dalam pengelolaan diri terdapat beberapa langkah:

a. Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau refleksi diri
Pada titik ini, klien secara sadar mengamati dan dengan cermat mencatat perilakunya sendiri. Catatan dari pengamatan kualitatif dapat digunakan dalam hal ini. Saat mendokumentasikan perilaku, klien harus fokus pada frekuensi, tingkat keparahan, dan lamanya perilaku tersebut.

b. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada titik ini, konseli menganalisis temuan catatan perilaku dengan tujuan perilaku yang telah mereka tentukan sendiri. Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk menilai efektivitas dan efisiensi program. Jika program tidak berhasil, sangat penting untuk mengevaluasi kembali program tersebut untuk menentukan apakah perilaku tujuan diperkenalkan dengan harapan yang tidak realistis, apakah tidak tepat, atau apakah penguatan yang diberikan tidak efektif.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Klien kini mampu mengendalikan perilakunya, memberi penguatan, mengambil tindakan terhadap dirinya sendiri, dan menghukum dirinya sendiri. Tahap ini merupakan tahap tersulit karena dibutuhkan kemauan yang kuat dari pihak konseli untuk mengikuti program yang terus dikembangkan.

d. Target Behavior

Ini mengacu pada perilaku tertentu yang diperhatikan, dikenali, dan dinilai dalam penilaian perilaku dengan tujuan mengubah perilaku sebagai respons terhadap lingkungan sekitar.

Keberhasilan atau kelebihan dari strategi ini ialah untuk membantu individu mengubah dan mengendalikan perilakunya sendiri secara positif dan berkelanjutan.

4. REINFORCEMENT

Reinforcement atau penguatan memiliki makna menambahkan kekuatan pada tingkah laku individu yang tidak terlalu kuat sehingga memerlukan penguatan agar kemunculannya lebih mantap dengan skala yang lebih sering dan tidak berubah-ubah. Tujuan pada peristiwa atau sesuatu yang dapat diobservasi. Respons adalah modifikasi perilaku yang disebabkan oleh suatu rangsangan. Hasil positif apa pun yang terjadi setelah suatu reaksi dikenal sebagai penguatan, dan hal ini akan memperkuat respons (perilaku menyenangkan akan cenderung terulang kembali).

Untuk prosedur tahapan Reinforcement atau penguatan Dalam keterampilan dasar mengajar (Hamid Darmadi,

2010:3), *Reinforcement* (penguatan) terbagi atas dua Teknik yaitu:

a. Penguatan verbal.

Tingkah laku siswa diperkuat dengan komentar yang diberikan dalam bentuk dorongan, pengakuan, dan penghargaan. Misalnya pada kata: Bagus sekali, Akurat, Ya, Tepat, Benar.

Misalnya, pekerjaan Anda sangat bagus, semakin berkembang, saya senang, dan penjelasan Anda sangat terorganisir dengan baik.

b. Penguatan non verbal

Penguatan verbal terkadang dikombinasikan dengan ekspresi wajah dan bahasa tubuh, seperti senyuman, anggukan, dan jempol, sebagai bentuk penguatan.

Guru mendekati kelas, membangun hubungan untuk menunjukkan kepada siswa bahwa mereka memperhatikan dan menikmati diri mereka sendiri.

Penguatan Berbasis Sentuhan. Dengan menepuk bahu siswa, instruktur dapat menunjukkan kekaguman dan persetujuannya terhadap perilaku dan penampilan siswa.

Manfaat atau efektivitas metode ini terletak pada cara siswa secara bertahap mengubah perilaku menunda-nunda mereka melalui penggunaan taktik penguatan positif. Siswa mempertimbangkan lebih banyak pilihan sebelum mengambil keputusan.

5. SELF INSTRUCTION

Verbalisasi diri berfungsi sebagai stimulus dan penghargaan dalam praktik pengendalian diri yang dikenal sebagai *Self-Instruction*. *Self-Instruction* adalah strategi yang menggantikan pernyataan diri yang lebih mudah beradaptasi dan membantu konseli memahami apa yang dikatakannya kepada dirinya sendiri. Tujuan dari strategi ini pada perubahan perilaku adalah untuk membantu individu dalam mengelola dan mengubah perilaku mereka secara mandiri dengan cara memberikan panduan dan arahan verbal kepada diri sendiri untuk menyelesaikan tugas, mengatasi situasi yang sulit, atau memodifikasi kebiasaan yang tidak diinginkan.

Rincian pendapat siswa tentang penundaan akademik dimasukkan dalam protokol tahap *Self-Instruction*, yang berfungsi sebagai panduan untuk strategi *self-instruction*. Pemandu akan menjelaskan pada pertemuan pertama bagaimana perilaku dan perasaan siswa dipengaruhi oleh persepsi, atau gagasannya. Siswa kemudian diminta untuk sekali lagi menentukan apakah item-item ini menyebabkan mereka terlibat dalam *self-talk* negatif. Konselor mendorong siswa untuk segera mengganti *negative self talk* yang mungkin mereka gunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan penundaan akademik mereka dengan pembicaraan-diri yang konstruktif. Setelah itu, siswa diinstruksikan untuk melanjutkan ke langkah bimbingan diri, yang menguraikan bagaimana mereka

dapat menggunakan *positive talk* yang telah diketahui sebelumnya untuk mengarahkan diri mereka sendiri. Siswa memperoleh kemampuan untuk melafalkan *self-talk* yang konstruktif tentang penundaan akademik baik secara terselubung maupun terbuka selama fase ini. Siswa diinstruksikan untuk memberi diri mereka insentif tentang upaya mereka untuk menumbuhkan *positive talk* mengenai penundaan akademik yang mereka lakukan pada akhir bimbingan mandiri.

Keberhasilan atau kelebihan dari strategi ini ialah Dengan memahami pemicunya, individu dapat mengembangkan strategi untuk menghindarinya atau mengatasinya dengan lebih efektif. Selain itu juga membantu individu untuk mengidentifikasi hambatan internal dan eksternal yang membuat mereka sulit untuk memulai atau menyelesaikan tugas (Prokrastinasi akademik)

PENUTUP

Simpulan

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang umum dihadapi siswa, namun dapat diatasi dengan berbagai strategi efektif. Artikel ini Tinjauan literatur mengungkapkan bahwa ada dalam kurun 10 tahun terakhir dieksklusi menghasilkan 5 teknik-teknik yang direview, dalam penelitian ini memberikan gambaran tentang beberapa strategi tersebut, dan diharapkan dapat membantu siswa, orang tua, dan guru dalam meningkatkan prestasi belajar dan mengurangi stres yang terkait dengan prokrastinasi.

Penerapan teknik-teknik tersebut perlu dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan, dengan melibatkan kerjasama antara siswa, orang tua, guru, dan konselor. Dengan demikian, diharapkan prokrastinasi akademik pada siswa dapat diatasi secara efektif dan meningkatkan kualitas belajar mereka.

Saran

Berdasarkan kajian pustaka dan analisis yang telah dilakukan, berikut beberapa saran untuk meningkatkan efektivitas teknik-teknik dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa :

1. bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa di Indonesia. kemudian Perlu dilakukan penelitian untuk menguji efektivitas berbagai teknik dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa di Indonesia. dan Perlu dilakukan penelitian untuk mengembangkan model intervensi yang komprehensif dan efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa di Indonesia.

2. bagi Konselor

Konselor dapat mengembangkan program-program konseling untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Selanjutnya Perlu dilakukan edukasi kepada orang tua dan guru tentang prokrastinasi akademik dan bagaimana cara mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. T., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fip Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–7.
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Ayu, S. P., Radjah, C. L., & Hidayah, N. (2020). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(5), 580. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i5.13442>
- Dalimunthe, S., Dharmayanti, P. A., & Dwiawati, K. A. (2023). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri SMP Negeri 1 Siswa Tegaldlimo dengan Konseling Perilaku Kognitif Buku Panduan Teknik Pemodelan. 66–74.
- DESY, A. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/21027>
- EFENDI/UNIVERSITAS ISLAM NEGERI, M. (2003). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS IX DISMP NEGERI 1 CILIMUS TAHUN AJARAN 2022/2023. 1116/MENKE(4), 1–22. <https://www.jstor.org/stable/40971965>
- REFERENCES
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2019). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119–125.

- Erlangga; (2018). *Fakultas tarbiyah keguruan institut agama islam negeri (iain) raden intan lampung 1438 h / 2017*.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/bp.vol17.no1.a3238>
- Fauziah, N. (2020). *PERAN GURU BK UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI MTs. NEGERI 2 DELI SERDANG SKRIPSI*.
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (1995). Procrastination as a self-regulatory failure. In J. R. Ferrari, L. P. procrastinators: Psychological analyses of academic procrastination (pp. 3–22). New York: Plenum Press.
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35. <https://doi.org/10.21009/pip.311.4>
- Habsy, B. A. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 15–26. <https://doi.org/10.21009/pip.331.2>
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p46-51>
- Joseph R. Ferrari Judith L. Johnson and William G. McCown. (1995). *the plenum series in social/clinical psychology PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE Theory, Research, and Treatment*.
- Khasanah, U. (2020). Konseling Kelompok dengan Strategi Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 101–108. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/25>
- Lampung, N. H. F. I. N. R. I. (2022). Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Di MA Miftahul Huda Terbanggi Besar Lampung Tengah. *γ77, 8.5.2017*, 2003–2005. www.aging-us.com
- Mediastuti, R., Dini, R., & Nurhadianti, D. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(2), 31–39.
- Merina Ramadan, M. R., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- 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>
- Nurmalia, P. H., Putri, A. M., Artini, I., & Pramesti, W. (2021). Jurnal Psikologi Konseling Vol. 16 No. 1, Juni 2020. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 934–951.
- Pangestu, M. A., & Nurhadianti, R. R. D. D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 43–50.
- Prastiyo, A. D. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), 20–32. <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>
- Rachma, A., Wardani, S. Y., Kadafi, A., & Group, R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Berbasis Religius. 7(1), 171–178.

- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Rajafi, H., Fitriana, S., & Lestari, F. W. (2013). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. 1, 84–97.
- Ramadhani, S. E. N., Susyane, D., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa: Literature Review. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 147–154. <http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/educouns/article/view/3275/2007>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sari, J. (2017). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Buntu Pane Satu Atap Tahun Pembelajaran 2016 2017. *Repositori.Umsu.Ac.Id*, 1–63. <http://repositori.umsu.ac.id/handle/123456789/1266>
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 00–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Sholekah, A., Tiara, B., Wibowo, P., Febrianto, I., Hidayat, N., Prihastari, E. B., & Riyadi, U. S. (2023). *Kefektifan pendekatan behavioral dengan teknik modeling terhadap perspektif masyarakat terdampak revitalisasi*. 5(2), 31–39.
- Siregar, R. N. L. & A. (2023). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis Rita*. 8(1), 89–99. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>
- Suliga, A. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung. In *Skripsi*. <http://repository.radenintan.ac.id/4991/>
- SURABAYA, N. (2013). Cognitive Restructuring. In *STRATEGI DAN INTERVENSI KONSELING* (pp. 692–692). https://doi.org/10.1007/978-3-642-28753-4_200410
- Syifa, R., Ayuna, Q., & Wahyuni, E. (2023). *Cognitive behaviour therapy untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: literature review*. 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26539/teraputik.721887>
- Thalaba, J., & Indonesia, P. (2021). *Konseling Kelompok Behavior untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP LATAR BELAKANG MASALAH Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau junior high school merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Dasar (a*. 4(1), 17–29.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Academic Procrastination of High School Students (Psychological Impacts and Solutions in the Perspective of Islamic Educational Psychology). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Uke, G. O., Ramli, M., & Triyono. (2017). Keefektifan Pemodelan Sebaya (Peer Modeling) Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan*, 2(2), 173–178. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/8512/4120>