

PROFIL KONSELING FORMAT KLASIKAL DALAM MEREDUKSI PROKRATINASI AKADEMIK SISWA SMK KHARISMAWITA 2

Cindy Marisa¹, Sri Utami², Evi Fitriyanti³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI^{1,2,3}

Email: cindymarisa.bkunindra@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik memberikan dampak psikologis pada siswa berupa gangguan emosi negatif pada siswa, seperti rasa cemas dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan konseling (BK) format klasikal dalam mereduksi prokratinasi akademik siswa di SMK Kharismawita 2 Jakarta. Penelitian menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posstest design* dengan sampel 45 siswa kelas X yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen prokratinasi akademik digunakan untuk mengukur perubahan perilaku siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada semua aspek setelah layanan diberikan. Meskipun nilai *N-Gain* pada kategori rendah (0,3), uji *paired sample test* menunjukkan perubahan signifikan di semua aspek dengan nilai signifikansi 0,000. Layanan informasi klasikal terbukti efektif meningkatkan kesadaran siswa terhadap prokratinasi akademik. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi konselor di sekolah untuk memanfaatkan layanan BK berbasis klasikal sebagai strategi intervensi dalam mengurangi perilaku prokratinasi akademik siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci : Konseling Format Klasikal, Prokratinasi Akademik

Abstract

Academic procrastination has a psychological impact on students in the form of negative emotional disturbances in students, such as anxiety and stress. This study aims to measure the effectiveness of classical format counselling guidance (BK) services in reducing students' academic procurement at SMK Kharismawita 2 Jakarta. The study used the experimental method of one group pretest-posttest design with a sample of 45 students in class X selected by purposive sampling. Academic procrastination instruments are used to measure changes in student behaviour. The study results showed an increase in the average score in all aspects after the service was provided. Although the N-Gain value in the category was low (0.3), the paired sample test showed significant changes in all aspects with a significance value of 0.000. Classical information services have been proven effective in increasing students' awareness of academic procrastination. The results of this study provide recommendations for counsellors in schools to utilize classical-based BK services as an intervention strategy in reducing students' overall academic procrastination behaviour.

Key Words : Classical Counseling, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Idealnya, proses belajar peserta didik berlangsung dengan disiplin, di mana tugas-tugas akademik diselesaikan tepat waktu. Namun, pada kenyataannya, prokrastinasi akademik menjadi masalah yang cukup umum terjadi. Banyak peserta didik yang sengaja menunda penyelesaian tugas, meskipun mereka menyadari pentingnya tugas tersebut. Kondisi ini tidak hanya memperburuk tekanan akademik, tetapi juga memicu gangguan emosional seperti kecemasan, sehingga menurunkan performa belajar peserta didik [1].

Penundaan akademik mengacu pada penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas akademik yang sudah ditentukan waktunya ([2], [3]). Di mana penundaan akademik pada peserta didik sangat umum dan berdampak negatif pada kesehatan mental [4]. Dalam era digital, khususnya pada Generasi Z yang menghabiskan sebagian besar waktunya secara *Online*, baik untuk aktivitas akademik maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan intensif Generasi Z dalam media sosial juga

berdampak pada perilaku belajar dan pengelolaan waktu akademik [5]. Jadi, tidak mengherankan jika penggunaan Internet yang bermasalah dikaitkan dengan penundaan akademik bagi peserta didik [6]. Oleh karena itu, dampak negatif dan tingginya tingkat prevalensi penundaan akademik mengharuskan urgensi mengeksplorasi metode untuk mengurangi penundaan akademik [7].

Belajar adalah suatu aktivitas untuk memperluas wawasan, memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki sikap dan perilaku, serta mengkokohkan kepribadian yang bertanggung jawab ([8], [9]) yang salah satunya melalui penyelesaian tugas. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, sementara tugas non akademik merupakan tugas di luar kegiatan pembelajaran di kelas untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler [10]. Setiap siswa memiliki kapasitas diri yang berbeda, baik dalam latar belakang keluarga, potensi diri, dan sikap dalam bertindak pada segala situasi [11]. Prokrastinasi akademik secara ilmiah dapat dijelaskan sebagai kondisi pengabaian siswa terhadap penyelesaian tugas sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama [12]. Perilaku ini sangat berdampak dalam kehidupan sehari-hari siswa, antara lain: menurunnya prestasi akademik dan lemahnya regulasi diri untuk mengelola aktivitas kehidupan efektif sehari-hari [13].

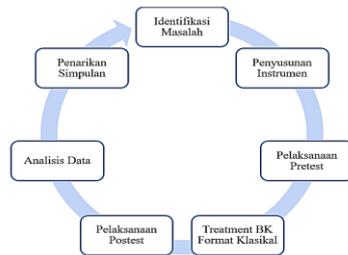
Jika perilaku ini diabaikan tidak hanya berdampak pada prestasi akademik pelakunya di sekolah, namun juga berdampak pada kinerja dan kesejahteraan hidup di masa depan [14]. Masalah prokrastinasi akademik ini dapat dibantu, salah satunya melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian dari

pembelajaran dan pendidikan [15]. Keterpaduan antara pembelajaran akademik yang diberikan guru mata pelajaran, dan pembinaan psikologis yang dilakukan guru BK secara sistematis dan terstruktur dapat meningkatkan efektivitas dan keberhasilan belajar siswa di sekolah [16]. Dalam hal ini perilaku prokrastinasi akademik siswa merupakan kondisi psikologis yang dapat diberikan pembinaan oleh guru bimbingan dan konseling melalui *treatment* konseling tertentu sesuai kebutuhan dan kapasitas diri siswa masing-masing [17]. Salah satu *treatment* yang dapat diberikan pada siswa dalam kasus ini, yaitu melalui pelayanan bimbingan dan konseling format klasikal. Yang diberikan kepada sejumlah (kurang lebih 15-20 siswa) yang dilaksanakan di dalam kelas [18]. Layanan dengan format ini dapat diselenggarakan melalui 3 (tiga) layanan di antara 10 (sepuluh) layanan lainnya, antara lain: layanan orientasi, layanan informasi, dan layanan penguasaan konten [19]. Melalui ketiga layanan tersebut diharapkan siswa memiliki perilaku positif terstruktur yang dapat meningkatkan kehidupan efektif sehari-hari [20].

SMK Kharismawita 2 berlokasi di Jalan Swadaya II/30 Tanjung Barat, Jagakarsa, Jakarta Selatan adalah bagian dari Yayasan Kharismawita. Melalui observasi dan wawancara awal didapatkan informasi adanya siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik, dan sudah diupayakan mendapatkan bantuan layanan konseling. Oleh karena itu kami datangi tim peneliti tertarik untuk melihat bagaimana Profil Pembelajaran BK Format Klasikal dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Kharismawita 2 Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan pendekatan kuantitatif dengan pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Penelitian

Populasi di dalam penelitian ini adalah siswa SMK Kharismawita 2 Jakarta Selatan. Penarikan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *puposive sampling*. Siswa yang menjadi responden adalah siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik dan telah diberikan layanan BK format klasikal berjumlah 45 siswa. Data primer yang

digunakan peneliti diperoleh melalui aplikasi *google form* untuk pengisian instrumen prokrastinasi akademik. Data tersebut diperoleh sebelum dan sesudah *treatment* BK format klasikal, dilakukan melalui pendekatan yang dirancang untuk siswa dalam kelompok besar, dengan kelas penuh, dengan tujuan memberikan pemahaman, keterampilan, atau pemecahan masalah secara kolektif. Lebih lanjut, data kemudian diolah secara statistik dan diuji menggunakan uji *N-Gain*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Reduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Peneliti mengukur kondisi awal dan kondisi setelah diberikan perlakuan melalui instrumen prokrastinasi akademik sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Dekriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Total	2166	2293
Rata-rata	48,13	50,96
Minimum	28	22
Maksimum	67	68
Standar Deviasi	9,28	10,37
Variansi	86,07	107,59

Sumber: Data pribadi

Secara keseluruhan terdapat perubahan skor reduksi prokrastinasi akademik. Terlihat bahwa skor rata-rata meningkat dari *pretest* (48,13) menjadi *posttest* (50,96). Selain itu, standar deviasi dan variansi *posttest* lebih tinggi, menunjukkan variasi skor yang lebih besar setelah intervensi. Indikator keberhasilan pelayanan BK dapat dilihat dari bagaimana siswa merefleksikan dirinya melalui format BMB3 (Berpikir, Merasa,

Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung Jawab) dengan 5-As. Berpikir cerdas, Merasa terkemas, Bersikap mawas, Bertindak tangkas, dan Bertanggung Jawab tuntas. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti mengungkap profil pembelajaran BK format klasikal berdasarkan pola BMB3 tersebut.

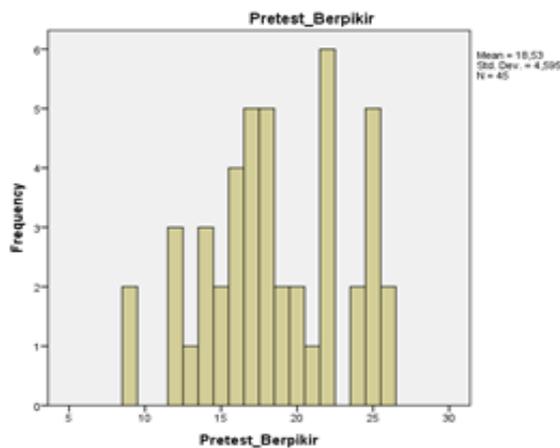
Hasil *Pretest* dan *Posttest* dalam Berpikir

Tabel 2. Hasil Proses Berpikir tentang Prokrastinasi Akademik

	Descriptive Statistics					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev.</i>
<i>Pretest</i>_Berpikir	45	9	26	834	18,53	4,595
<i>Posttest</i>_Berpikir	45	8	27	909	20,20	4,775
Valid <i>N</i> (listwise)	45					

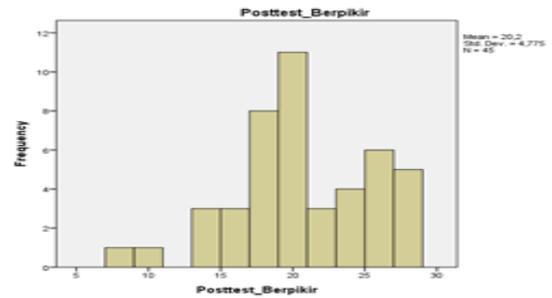
Sumber: Data pribadi

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya perubahan skor total dari 834 menjadi 909, lebih lanjut dalam skor mean dari 18,53 menjadi 20,2. Nilai standar deviasi juga mengalami perubahan dari 4,595 menjadi 4,777. Dengan begitu, dapat dikatakan terdapat perubahan proses berpikir siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor mean sebesar 1,67. Keragaman kondisi berpikir siswa juga menurun terlihat dalam gambar 2 dan gambar 2. Kondisi berpikir siswa masih sangat beragam saat sebelum diberikan pelayanan informasi dibandingkan dengan kondisi sesudahnya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa setelah diberikan pelayanan informasi, siswa memiliki konsep yang lebih terarah dan seragam mengenai kondisi prokastinasi akademik yang dialaminya.



Sumber: Data pribadi

Gambar 2. Histogram Pretest Berpikir



Sumber: Data pribadi

Gambar 3. Histogram Posttest Berpikir

Pada Gambar 2 dan Gambar 3 menunjukkan distribusi skor *Pretest_Berpikir*, dengan rata-rata 18,53 dan standar deviasi 4,595. Sebagian besar skor berada di kisaran 15 hingga 25, mencerminkan konsentrasi skor di kategori tengah. Histogram kedua, untuk *Posttest_Berpikir*, memiliki rata-rata yang lebih tinggi, yaitu 20,2, dan standar deviasi 4,775, menunjukkan peningkatan nilai setelah intervensi. Sebagian besar skor posttest juga terkonsentrasi dalam kisaran 15 hingga 25, tetapi ada lebih banyak pergeseran frekuensi ke nilai yang lebih tinggi daripada *pretest*. Hal ini menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir pada mayoritas responden setelah intervensi. Lebih lanjut, peneliti mengukur perubahan proses berpikir melalui pengujian *paired sample test* dalam Tabel 3. Pada tabel tersebut terlihat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan proses berpikir antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi.

Tabel 3. Hasil Pengujian Paired Sampel Test Berpikir

<i>Paired Samples Correlations</i>			
		<i>N</i>	<i>Correlation</i>
Pair 1	Pretest_Berpikir & Posttest_Berpikir	45	,744

Sumber: Data pribadi

Tabel 4. N-Gain Score Proses Berpikir

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
NGain_Score_Berpikir	45	-,25	,34	,0571	,12736
Percent_NGain_Score_Berpikir	45	-25,0	34,48	5,7113	12,73559
Valid <i>N (listwise)</i>	45				

Sumber: Data pribadi

Meskipun dalam Tabel 4 terlihat skor *N-Gain* sebesar $0,06 < 0,3$, artinya perubahan tersebut masih termasuk dalam kategori rendah.

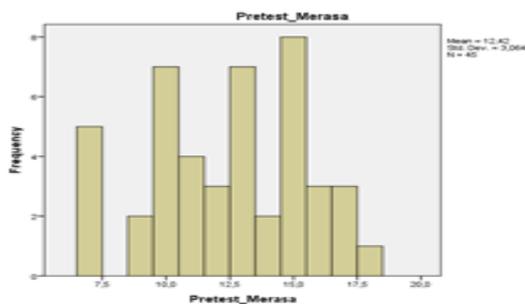
Hasil Pretest dan Posttest dalam Merasa
Setelah mengajak siswa untuk berpikir mengenai kondisi prokrastinasi yang dialami, selanjutnya dalam layanan informasi peneliti mengajak siswa untuk merasa. Siswa diminta untuk merasakan tentang kondisi prokrastinasi akademik

yang dialami dan perlunya keluar dalam perasaan yang tidak nyaman tersebut. Berdasarkan Tabel 5 terlihat adanya perubahan skor total dari 559 menjadi 570, lebih lanjut dalam skor mean dari 12,42 menjadi 12,67. Nilai standar deviasi juga mengalami perubahan dari 3,064 menjadi 3,656. Dengan begitu, dapat dikatakan terdapat perubahan proses merasa siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor mean sebesar 0,25.

Tabel 5. Hasil Proses Merasa tentang Prokrastinasi Akademik

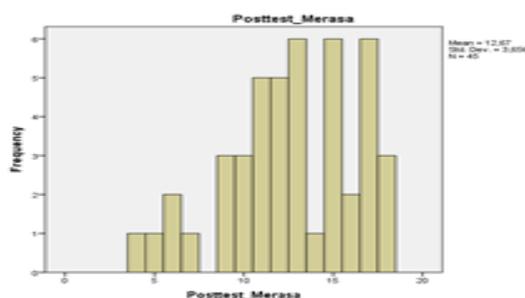
	N	Descriptive Statistics				
		Min	Max	Sum	Mean	Std. Dev
<i>Pretest_Merasa</i>	45	7	18	559	12,42	3,064
<i>Posttest_Merasa</i>	45	4	18	570	12,67	3,656
Valid N (listwise)	45					

Sumber: Data pribadi



Sumber: Data pribadi

Gambar 4. Histogram Pretest Merasa



Sumber: Data pribadi

Gambar 5. Histogram Posttest Merasa

Namun, keragaman kondisi merasa siswa mengalami peningkatan terlihat dalam Gambar 4 dan 5. Kondisi merasa siswa lebih beragam dapat diasumsikan bahwa siswa menjadi lebih menyadari tentang pentingnya mereduksi kondisi prokrastinasi akademik yang dialaminya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa setelah diberikan pelayanan informasi, siswa memiliki perasaan lebih *aware* terhadap perkembangan dirinya.

Tabel 6. Hasil Pengujian Paired Sampel Test Merasa

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Pretest_Merasa</i> & <i>Posttest_Merasa</i>	45	,589	,000

Sumber: Data pribadi

Tabel 7. N-Gain Score Proses Merasa

	Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
<i>NGain_Score_Merasa</i>	45	-,22	,22	,0049	,09436
<i>Percent_NGain_Score_Merasa</i>	45	-21,88	22,22	,4929	9,43633
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Data pribadi

Lebih lanjut, peneliti mengukur perubahan proses merasa melalui pengujian *paired sample test* dalam tabel 6. Pada tabel terlihat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan proses merasa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi. Meskipun

dalam tabel 8 terlihat skor *N-Gain* sebesar $0,005 < 0,3$, artinya perubahan tersebut masih termasuk dalam kategori rendah.

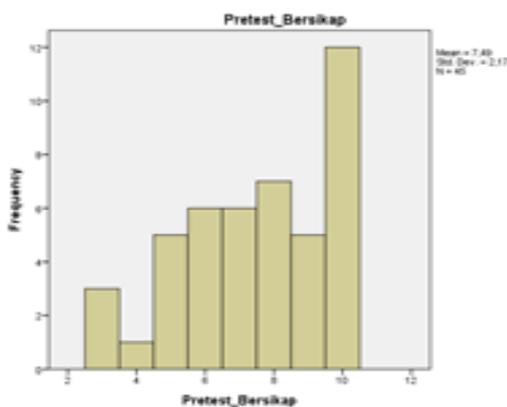
Hasil Pretest dan Posttest dalam Bersikap

Tabel 8. Hasil Proses Bersikap tentang Prokrastinasi Akademik

	Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Dev
Pretest_Bersikap	45	3	10	337	7,49	2,170
Posttest_Bersikap	45	2	10	346	7,69	2,353
Valid N (listwise)	45					

Sumber: Data pribadi

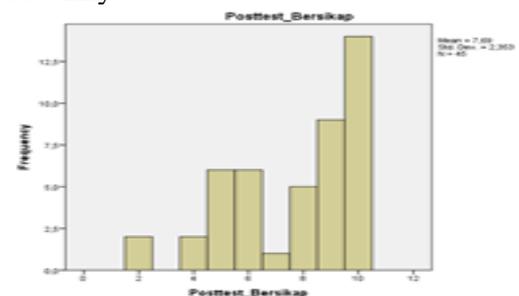
Berdasarkan tabel 8 terlihat adanya perubahan skor total dari 337 menjadi 346, lebih lanjut dalam skor mean dari 7,49 menjadi 7,69. Nilai standar deviasi juga mengalami perubahan dari 2,17 menjadi 2,353. Dengan begitu, dapat dikatakan terdapat perubahan proses bersikap siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor mean sebesar 0,2.



Sumber: Data pribadi

Gambar 6. Histogram Pretest Bersikap

Keragaman kondisi bersikap siswa juga menurun terlihat dalam gambar 6 dan 7. Kondisi bersikap siswa masih sangat beragam saat sebelum diberikan pelayanan informasi dibandingkan dengan kondisi sesudahnya.



Sumber: Data pribadi

Gambar 7. Histogram Posttest Bersikap

Lebih lanjut, peneliti mengukur perubahan proses bersikap melalui pengujian *paired sample test* dalam tabel 9. Pada tabel terlihat nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan proses merasa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi.

Tabel 9. Hasil Pengujian Paired Sampel Test Bersikap

	N	Paired Samples Correlations	
		Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest_Bersikap & Posttest_Bersikap	45	,484	,001

Sumber: Data pribadi

Tabel 10. N-Gain Score Proses Bersikap

	Descriptive Statistics				
	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
NGain_Score_Bersikap	45	-,13	,17	,0039	,05897
Percent_NGain_Score_Bersikap	45	-13,16	16,67	,3880	5,89700
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Data pribadi

Meskipun dalam Tabel 10 terlihat skor N-Gain sebesar $0,004 < 0,3$, artinya perubahan tersebut masih termasuk dalam kategori rendah.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* dalam Bertindak

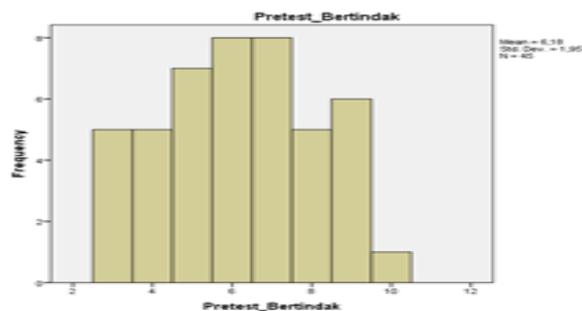
Tabel 11. Hasil Proses Bertindak tentang Prokrastinasi Akademik

<i>Descriptive Statistics</i>						
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
<i>Pretest_Bertindak</i>	45	3	10	278	6,18	1,957
<i>Posttest_Bertindak</i>	45	3	10	283	6,29	1,590
Valid N (listwise)	45					

Sumber: Data pribadi

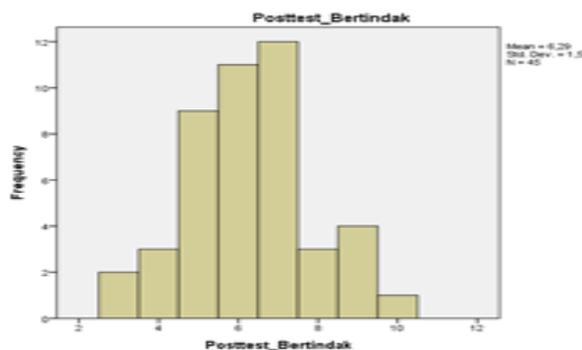
Berdasarkan tabel 11 terlihat adanya perubahan skor total dari 278 menjadi 283, lebih lanjut dalam skor mean dari 6,18 menjadi 6,29. Nilai standar deviasi juga mengalami perubahan dari 2,17 menjadi 2,353. Dengan begitu, dapat dikatakan

terdapat perubahan proses bertindak siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor *mean* sebesar 0,11. Keragaman kondisi bertindak siswa juga menurun terlihat dalam Gambar 8 dan 9.



Sumber: Data pribadi

Gambar 8. Histogram *Pretest* Bertindak



Sumber: Data pribadi

Gambar 9. Histogram *Posttest* Bertindak

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa setelah diberikan pelayanan informasi, siswa memiliki tindakan yang lebih terarah

dan seragam terhadap kondisi prokrastinasi akademik yang dialaminya.

Tabel 12. Hasil Pengujian *Paired Sampel Test* Bertindak

<i>Paired Samples Correlations</i>			
	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pair 1 <i>Pretest_Bertindak</i> & <i>Posttest_Bertindak</i>	45	,436	,003

Sumber: Data pribadi

Pada tabel terlihat nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan proses merasa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi.

Meskipun dalam tabel 13 terlihat skor N-Gain sebesar $0,001 < 0,3$, artinya perubahan tersebut masih termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 13. N-Gain Score Proses Bertindak

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
<i>NGain_Score_Bertindak</i>	45	-,11	,17	,0013	,04852
<i>Percent_NGain_Score_Bertindak</i>	45	-11,11	16,67	,1264	4,85194
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Data pribadi

Data proses bertindak partisipan menunjukkan adanya perubahan proses bertindak siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi. Hal tersebut dibuktikan dengan selisih skor mean sebesar 0,11.

lebih lanjut dalam skor mean dari 3,64 menjadi 4,04.

Hasil Pretest dan Posttest dalam Bertanggung Jawab

Berdasarkan tabel 14 terlihat adanya perubahan skor total dari 164 menjadi 182,

Nilai standar deviasi juga mengalami perubahan dari 1,09 menjadi 1,043. Dengan begitu, dapat dikatakan terdapat perubahan proses bertanggung jawab siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor mean sebesar 0,4.

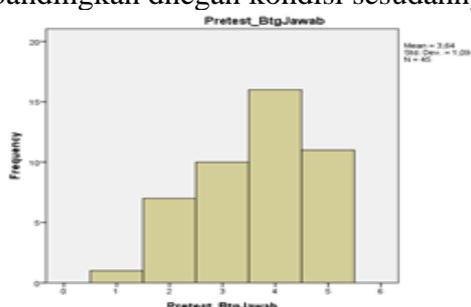
Tabel 14. Hasil Proses Bertanggung Jawab tentang Prokstinasi Akademik

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
<i>Pretest_BtgJawab</i>	45	1	5	164	3,64	1,090
<i>Posttest_BtgJawab</i>	45	2	5	182	4,04	1,043
Valid N (listwise)	45					

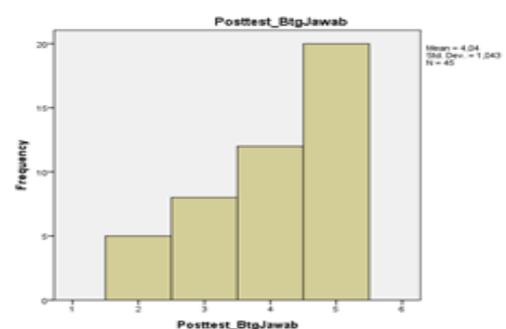
Sumber: Data pribadi

Keragaman kondisi bertanggung jawab siswa juga menurun terlihat dalam gambar 10 dan 11. Kondisi bertanggung jawab siswa masih sangat beragam saat sebelum diberikan pelayanan informasi dibandingkan dengan kondisi sesudahnya.

Gambar 10. Histogram Pretest Bertanggung Jawab



Sumber: Data pribadi



Sumber: Data pribadi

Gambar 11. Histogram Posttest Bertanggung Jawab

Tabel 15. Hasil Pengujian Paired Sampel Test Bertanggung Jawab

<i>Paired Samples Correlations</i>			
		<i>N</i>	<i>Correlation</i>
Pair 1	<i>Pretest_BtgJawab & Posttest_BtgJawab</i>	45	,334
			<i>Sig.</i>
			,025

Sumber: Data pribadi

Tabel 16. *N-Gain* Score Proses Bertanggung Jawab

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
NGain_Score_BtgJwb	45	-,08	,07	,0092	,02948
Percent_NGain_Score_BtgJwb	45	-7,50	6,98	,9220	2,94765
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Data pribadi

Pada Tabel 15 terlihat nilai signifikansi $0,025 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan proses merasa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi. Meskipun dalam tabel 16 terlihat skor *N-Gain* sebesar $0,009 < 0,3$, artinya perubahan tersebut masih termasuk dalam kategori rendah.

Dari hasil temuan yang ada dapat dilihat terdapat perubahan walaupun masih termasuk dalam kategori rendah, dengan selisih skor 0,4. Dengan adanya perubahan tersebut diasumsikan bahwa siswa memiliki pemikiran lebih maju terkait dengan kondisi prokatinasi akademik yang dialaminya. Dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling format klasikal dapat meningkatkan pemahaman peserta layanan terkait topik yang dibahas [19].

Data proses merasa partisipan mengungkap adanya perubahan kondisi perasaan siswa terkait dengan kondisi prokatinasi akademik yang dialami. Hal tersebut terlihat dari perubahan kondisi sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan selisih skor *Mean* sebesar 0,25. Jika dibandingkan dengan selisih skor berpikir, skor proses merasa jauh lebih rendah. Lebih jauh, skor *N-Gain* juga masih dalam kategori rendah. Namun, meskipun perubahan yang terjadi tidaklah besar, layanan yang dilakukan dengan profesional mampu mengemas perasaan peserta layanan menjadi lebih positif terhadap kondisi dirinya [21].

Berdasarkan data proses bersikap partisipan, terungkap bahwa proses bersikap siswa juga mengalami perubahan dengan selisih skor mean sebesar 0,2, dapat dikatakan bahwa meskipun maju dalam berpikir, namun jika perasaan belum

terkemas dengan optimal maka sikap yang diambil juga akan kurang mawas [22]. Lebih jauh, skor *N-Gain* masih menyatakan proses bertindak siswa mengalami perubahan dengan kategori rendah. Meskipun demikian, hal tersebut merupakan perubahan positif yang mengarah pada adanya keinginan untuk merubah perilaku prokatinasi akademik yang dialaminya. Selain bersifat preventif, layanan konseling format klasikal dapat mengarahkan peserta layanan untuk melakukan perubahan perilaku lebih positif dan terstruktur bahkan lebih jauh meningkatkan keterampilan peserta layanan [23].

Secara keseluruhan perilaku prokrastinasi akademik yang dianalisis melalui refleksi diri BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung Jawab), menunjukkan bahwa perilaku siswa mengalami reduksi meskipun masih dalam kategori rendah. Hal ini terjadi dikarenakan perlakuan yang diberikan hanya 1 kali pertemuan dengan salah satu layanan bimbingan dan konseling format klasikal. Artinya, dengan satu pertemuan tersebut siswa mengalami perubahan positif dalam semua aspek BMB3.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dalam perilaku prokratinasi akademik setelah diberikan layanan konseling format klasik. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran siswa untuk mengatasi perilaku penundaan akademik yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata yang signifikan dan nilai signifikansi $0,025 < 0,05$ pada semua indikator yang diukur. Skor *N-Gain* pada

setiap indikator menunjukkan peningkatan yang konsisten, meskipun dalam beberapa aspek peningkatannya relatif kecil. Secara keseluruhan, layanan konseling format klasikal telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokratinasi akademik siswa melalui penguatan BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung Jawab).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Q. Wang, Z. Xin, H. Zhang, J. Du, and M. Wang, "The Effect of the Supervisor Student Relationship on Academic Procrastination The Chain Mediating Role of Academic Self Efficacy and Learning Adaptation International Journal of Environmental Research and Public Health.pdf," *Int. J. Enviornmental Res. Public Heal.*, vol. 19, no. 2621, pp. 1–9, 2022.
- [2] J. Mohammadi Bytamar, O. Saed, and S. Khakpoor, "Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination," *Front. Psychol.*, vol. 11, no. November, pp. 1–9, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588.
- [3] A. A. Hayat, J. Kojuri, and M. Amini, "Academic Procrastination of Medical Students: The Role of Internet Addiction," *J. Adv. Med. Educ. Prof.*, vol. 8, no. 2, pp. 83–89, 2020, doi: 10.30476/jamp.2020.85000.1159.
- [4] G. Liu, G. Cheng, J. Hu, Y. Pan, and S. Zhao, "Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: a Moderated Mediation Model," *Front. Psychol.*, vol. 11, no. July, pp. 1–9, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.01752.
- [5] K. C. Nwosu, U. Onyinyechi, and G. C. Unachukwu, "Winter / Hiver 2020 Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students ' Academic Procrastination ? L ' Association De l ' Utilisation Des Médias Sociaux Avec Les Comportements Problématiques Sur I," *Can. J. Learn. Technol.*, vol. 46, no. 1, pp. 1–22, 2020.
- [6] I. Aznar-Díaz, J. M. Romero-Rodríguez, A. García-González, and M. S. Ramírez-Montoya, "Mexican and Spanish University Students' Internet Addiction and Academic Procrastination: Correlation and Potential Factors," *PLoS One*, vol. 15, no. 5, pp. 1–18, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0233655.
- [7] C. Li, Y. Hu, and K. Ren, "Physical Activity and Academic Procrastination among Chinese University Students: a Parallel Mediation Model of Self-Control and Self-Efficacy," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 10, 2022, doi: 10.3390/ijerph19106017.
- [8] G. Anggriasari, T. Tawil, dan T. Mardiana, "Pengaruh Model Pembelajaran Learning Together (LT) Berbantuan Media Monopoli terhadap Hasil Belajar Matematika," *J. Penelit. Pendidik.*, vol. 20, no. 2, pp. 243–253, 2020, doi: 10.17509/jpp.v20i2.25150.
- [9] N. R. Dewi, E. Saputri, S. Nurkhalisa, and I. Akhlis, "The Effectiveness of Multicultural Education Through Traditional Games-Based Inquiry Toward Improving Student Scientific Attitude," in *Journal of Physics: Conference Series*, Journal of Physics: Conference Series, 2020, p. 042051. doi: 10.1088/1742-6596/1567/4/042051.
- [10] Triyono, "Prokratinasi Akademik Siswa (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Pendidikan Islam)," *J. Al Qalam*, vol. Volume 19, no. 2, p. 62, 2018.
- [11] A. Z. Sarnoto, "Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka," *J. Educ.*, vol. 1, no. 3, pp. 15928–15939, 2024, [Online]. Available: <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/5470>
- [12] A. S. Ituga dan A. Alman, "Prokrastinasi Akademik Siswa pada Pembelajaran Matematika Kelas VI

- SD,” *J. Papeda J. Publ. Pendidik. Dasar*, vol. 6, no. 1, pp. 67–77, 2024, doi: 10.36232/jurnalpendidikdasar.v6i1.5783.
- [13] K. Khairunisa, A. M. Yusuf, dan F. Firman, “Implementasi Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1,” *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 8, no. 2, p. 85, 2022, doi: 10.31602/jmbkan.v8i2.7110.
- [14] M. Siregar, “Pengaruh Self-Management terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Mawardi,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 569–575, 2022, [Online]. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/3728>
- [15] A. Sulalah, M. M. Ar, dan C. Astutik, “Strategi Layanan Bimbingan Konseling di Era Merdeka Belajar,” *J. Ilm. Res. Student*, vol. 1, no. 3, pp. 301–308, 2024.
- [16] H. Ghoffar, Marjohan, dan R. Ahmad, “Upaya Guru Mata Pelajaran dan Guru BK dalam Mencegah Perilaku Menyontek (Studi pada SMA Negeri Se-Kota Padangsidimpuan),” *J. Ilmu Kependidikan*, vol. 15, no. 3, p. 15, 2017.
- [17] E. Puspita Sari, S. Hartati, dan R. Siswanti, “Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 11896–11905, 2022, [Online]. Available: <https://mail.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4335>
- [18] C. Marisa, K. Kasmanah, dan A. M. Kusuma, “Pengaplikasian Diksi dan Metode Pembelajaran dalam Layanan Bimbingan Konseling Format Klasikal secara Daring,” *ABSYARA J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 60–70, 2022, doi: 10.29408/ab.v3i1.5752.
- [19] C. Marisa, *Strategi dan Metode Pembelajaran (Integrasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Format Klasikal)*, vol. 1. Tangerang: CV Media Edukasi, 2024.
- [20] M. T. Kesitawahyuningtyas dan S. Padmomartono, “Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Layanan Bimbingan Klasikal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Getasan, Kabupaten Semarang,” *Satya Widya*, vol. 30, no. 2, p. 63, 2014, doi: 10.24246/j.sw.2014.v30.i2.p63-70.
- [21] E. Fitriyanti, S. Solihatun, dan S. Folastris, “Pembinaan Soft Skill Keterampilan Berkomunikasi melalui Layanan Penguasaan Konten pada Remaja Binaan Rumah Literasi Al Fatih Desa Ginjar Kabupaten Sukabumi,” *J. Abdimas Prakasa Dakara*, vol. 2, no. 1, pp. 43–57, 2022, doi: 10.37640/japd.v2i1.1336.
- [22] R. Pannyiwi, N. Nurhaedah, dan A. Hariati, “Sikap Asertif Perawat dalam Memberikan Pelayanan Keperawatan di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 10, no. 1, pp. 280–284, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i1.606.
- [23] E. Fitriyanti, C. Marisa, dan S. Utami, “Pembinaan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Kharismawita 2 Jakarta melalui Pembelajaran BK Format Klasikal,” *J. Abdimas Prakasa Dakara*, vol. 2, no. 2, pp. 66–75, 2022, doi: 10.37640/japd.v2i2.1519.