

**UPAYA MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA MELALUI  
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI  
SMA NEGERI 1 MUARA BATU)**

**Yuni Aklima<sup>1</sup>, Agus Supriyanto<sup>2</sup>, Ustadhi Antara<sup>3</sup>**

SMA Negeri 1 Muara Batu  
Universitas Ahmad Dahlan  
SMA Negeri 2 Yogyakarta

yuniaklima368@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat dari penundaan yang dilakukan dalam penyelesaian tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu melalui layanan bimbingan kelompok. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan dua siklus, setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif terhadap data berupa pedoman observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Muara Batu mengalami penurunan prokrastinasi kearah yang lebih baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi mengalami penurunan yang baik setiap siklusnya. Pada siklus I menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dimaknai bahwa layanan bimbingan kelompok belum bisa dirasakan oleh siswa. Pada siklus II menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menjadi 35% dan sudah mencapai kriteria minimal yang ditetapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muara Batu.

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

**PENDAHULUAN**

Covid-19 telah menjadi pandemi, sehingga pemerintah diberbagai negara telah menerapkan *lockdown/* karantina. Pengertian karantina menurut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan adalah pembatasan kegiatan dan/ atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular sebagaimana ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang sekitarnya (UU No. 6 Tahun 2018). Untuk mengurangi penyebaran virus agar terkendali tidak sampai mewabah lebih luas, Pemerintah Indonesia menerapkan aturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang dibuat dalam rangka penanganan Covid-19 tersebut. Dimana usaha pembatasan sosial ini Pemerintah

Indonesia mengharapkan tujuan untuk membatasi kegiatan diluar rumah seperti kegiatan pendidikan yang telah dilakukan melalui pembelajaran melalui media *online*.

Pembelajaran pada masa pandemi covid-19 dilakukan dengan memanfaatkan teknologi khususnya internet. Pembelajaran pada masa pandemi covid-19 dilakukan dengan sistem yang bervariasi, yaitu belajar jarak jauh dan belajar tatap muka. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media, baik media cetak (buku) maupun non cetak (audio/video), dengan memanfaatkan komputer dan internet. Bagi peserta didik itu sendiri pada pembelajaran daring dan luring dapat menjadi kurang aktif dalam menyampaikan pendapat dan pemikirannya, sehingga dapat menyebabkan pelajaran yang menjenuhkan. Adapun yang menjadi tujuan dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana upaya layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat yaitu Manfaat Teoritis dan Manfaat Praktis antara lain bagi siswa, bagi guru, bagi sekolah dan bagi peneliti sendiri.

Prokrastinasi akademik merupakan istilah dari bahasa latin Procrastination, dengan awalan pro yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran crastinus yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menunda sampai hari berikutnya atau jika diucapkan berupa “aku akan melakukannya nanti”. Prokrastinasi merupakan perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tugas tersebut tepat pada waktunya. Kebijakan Study From Home (SFH) yang ditetapkan pemerintah dalam upaya untuk menghentikan penyebaran virus covid-19 berdampak pada hampir seluruh siswa dengan jenjang pendidikan yang beragam. Berbagai tanggapan akibat ditetapkannya kebijakan SFH ini tidak sedikit membawa keluhan atas perasaan tidak nyaman dan tidak efektif karena harus belajar dengan sistem daring dan luring dan tidak didampingi secara langsung secara maksimal oleh guru seperti layaknya pembelajaran normal.

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja (Suriyah, E, & Sia, T, 2010). Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya Sitti Hartinah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus agar individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan (Djannah Wardatul dan Edy. K. Drajat, 2012). Hal ini mengindikasikan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah individu sehingga masing-masing individu dapat memahami kegiatan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa tahapan yakni; tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19) di SMA Negeri 1 Muara Batu”. Adapun yang menjadi tujuan dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana upaya layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat antara lain sebagai berikut : pertama, manfaat teoritis a) mengembangkan wawasan dan pengalaman

peneliti dalam peningkatan kualitas mengajar dan b) dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti selanjutnya. Kedua, manfaat praktis, Bagi Siswa a) membangkitkan semangat, partisipasi dan peran siswa dalam belajar. b) mengatasi permasalahan prokrastinasi yang dialami siswa dan c) memberikan dampak positif yang amat besar terhadap keberhasilan akademiknya. Bagi Guru, hasil penelitian tindakan bimbingan konseling ini dapat memberi manfaat memberikan informasi kepada guru mengenai layanan bimbingan kelompok terutama mengenai upaya menurunkan perilaku siswa dalam menunda-nunda mengerjakan tugas sehingga terciptanya pembelajaran yang optimal. Bagi Sekolah, hasil penelitian tindakan bimbingan konseling ini dapat memberi pemahaman dan menjadi cermin mengintropeskan diri berkenaan dengan tugas guru dalam membimbing siswa di sekolahnya. Bagi Peneliti, penelitian ini dilaksanakan dalam rangka pengembangan profesi peneliti sebagai pendidik, guna memperoleh pemahaman yang lebih tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif Deskriptif yang akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muara Batu T. A 2020/ 2021.

### **Variabel Penelitian**

Variabel penelitian terdiri dari dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu prokrastinasi akademik dan variabel terikat yaitu layanan bimbingan kelompok.

### **Rancangan Penelitian**

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini sedang dilangsungkan. Penelitian dilaksanakan selama 2 bulan, mulai dari Oktober 2020 sampai dengan bulan November 2020. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari-hari efektif proses belajar mengajar.

### **Waktu penelitian**

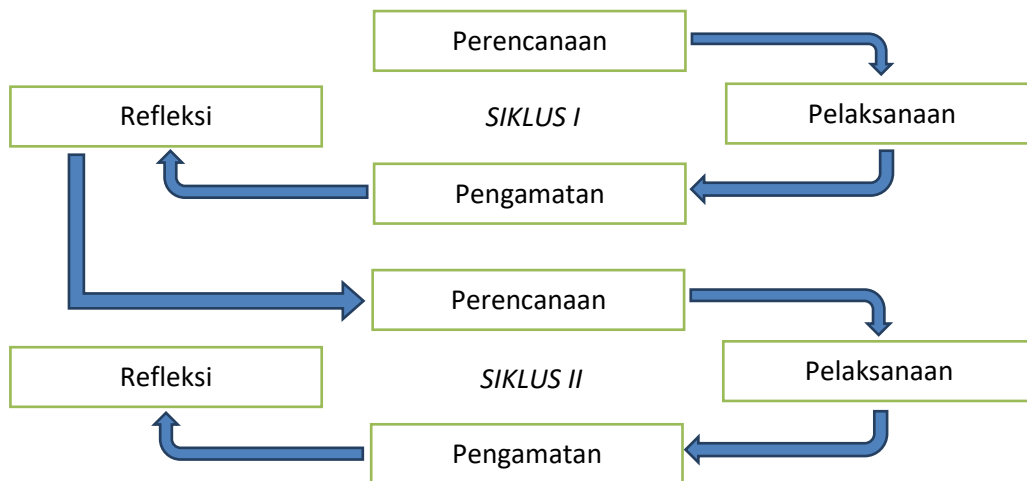
Penelitian ini direncanakan dalam jangka 1 bulan, yang dimulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan November 2020. Pertama, Siklus I : 19 sampai dengan 02 November 2020. Kedua, Siklus II: 07 sampai dengan 14 November 2020

### **Tempat penelitian**

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muara Batu.

### **Rancangan Tindakan**

Adapun perencanaan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan model siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Keempat tahap tersebut disajikan dalam gambar berikut:



**Gambar 1. Alur PTK**

Kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti alur pokok yaitu : pertama, refleksi awal. kedua, perencanaan tindakan, ketiga, pelaksanaan tindakan dan pengamatan, keempat. refleksi akhir.

Data penelitian dihimpun berupa : 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Pengamatan, 4) Refleksi. Pertama, perencanaan adalah Mendiagnosis permasalahan belajar siswa, penyebabnya dan dirumuskan implementasinya penanganannya termasuk dalam perencanaan langkah-langkah layanan bimbingan kelompok : tahap pembukaan, tahap inti, tahap penutup, pemecahan masalah, dan tindak lanjut peninjauan hasil layanan bimbingan kelompok tentang (menunda mengerjakan tugas dan lebih senang bermain social media daripada mengerjakan tugas) serta merencanakan instrumen pengamatan wawancara. Kedua, pelaksanaan adalah pelaksanaan bimbingan konseling menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mengamati penanganan permasalahan belajar siswa. Ketiga, Observasi yaitu pengamatan akan dilakukan terhadap konselor dan siswa untuk memantau proses dan dampak penanganan masalah belajar melalui layanan bimbingan kelompok. Teknik pengamatan yang akan digunakan adalah pengamat berperan secara aktif. Kemudian hasil pengamatan akan dipergunakan guna menata langkah-langkah perbaikan pada siklus berikutnya. Keempat, refleksi adalah mendiskusikan hasil pengamatan dan wawancara untuk perbaikan pada pelaksanaan siklus I, untuk perbaikan siklus II.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini, maka digunakan alat dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi sebagai berikut:

#### **Observasi**

Observasi digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung keadaan dilapangan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang diteliti. Selain itu observasi juga digunakan untuk memperkuat data yang dikumpulkan baik dari data peristiwa dan analisis data dokumen.

#### **Teknik Analisis Data**

Adapun metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi dengan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dilakukan oleh guru bimbingan konseling yang secara maksimal dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui beberapa siklus, siklus pertama dilakukan dalam bimbingan kelompok sebagai tindakan I, siklus kedua dilakukan dalam bimbingan kelompok sebagai tindakan II, untuk menghasilkan penurunan prokrastinasi akademik siswa secara

maksimal. Siklus akan dihentikan jika dirasa prokrastinasi akademik siswa sudah cukup rendah. Dengan demikian penelitian tindakan kelas dilaksanakan secara maksimal sebagai upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada masa pandemi covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu. Adapun hasil observasi menunjukkan bahwa sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 1 Hasil Observasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I**

No.	Tingkah Laku Yang Diamati	Penilaian			
		ST	T	R	SR
1	Siswa mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu		3		
2	Siswa menunda-nunda mengumpulkan tugas	4		2	
3	Siswa segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru			2	
4	Siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas sekolah	4			
5	Siswa sering terlambat mengumpulkan tugas sesuai jadwal yang ditetapkan guru		3		1
6	Siswa merasa malas mengerjakan tugas yang tidak disukainya				1
7	Siswa mampu mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan				1
8	Selalu terlambat mengumpulkan tugas dibanding teman-teman yang lain			2	
9	Siswa selalu diburu-buru waktu dalam pengumpulan tugas		3		
10	Siswa merasa nyaman jika tugas sekolah selesai tepat waktu		3		
11	Lebih mengutamakan mengerjakan tugas meskipun jalan-jalan bersama teman lebih menggoda			2	
12	Tugas tidak pernah terbengkalai walaupun kegiatan padat		3		
13	Siswa merasa mampu mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan main game			2	
14	Waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas lebih lama dari waktu yang ditentukan	4			
15	Siswa sering menunda-nunda mengumpulkan tugas	4			
16	Siswa selalu mengerjakan tugas tepat waktu				1
17	Mampu menyelesaikan tugas sebelum deadline			2	
18	Tidak merasa kesulitan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan				1
19	Siswa sering menunda mengerjakan tugas sekolah yang tidak disukainya				1
20	Siswa menunda mengerjakan tugas, meskipun tugas itu penting				1
<b>Jumlah</b>		<b>16:20x100</b>	<b>15:20x100</b>	<b>10:20x100</b>	<b>7:20x100</b>
<b>Nilai Score Perolehan =</b>		<b>80</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>35</b>
<b>Predikat</b>		<b>Sangat Tinggi</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>	<b>Rendah</b>

Keterangan:

**76% - 100%: Sangat Tinggi**

56% – 75% : Tinggi

26% – 55% : Rendah

0% – 25% : Sangat Rendah

**Tabel 2 Hasil Observasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II**

No.	Tingkah Laku Yang Diamati	Penilaian			
		ST	T	R	SR
1	Siswa mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu	4			
2	Siswa menunda-nunda mengumpulkan tugas		3		
3	Siswa segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru	4			
4	Siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas sekolah			2	
5	Siswa sering terlambat mengumpulkan tugas sesuai jadwal yang ditetapkan guru				1
6	Siswa merasa malas mengerjakan tugas yang tidak disukainya			2	
7	Siswa mampu mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktu pengumpulan	4			
8	Selalu telambat mengumpulkan tugas dibanding teman-teman yang lain		3		
9	Siswa selalu diburu-buru waktu dalam pengumpulan tugas				1
10	Siswa merasa nyaman jika tugas sekolah selesai tepat waktu	4			
11	Lebih mengutamakan mengerjakan tugas meskipun jalan-jalan bersama teman lebih menggoda		3		
12	Tugas tidak pernah terbengkalai walaupun kegiatan padat	4			
13	Siswa merasa mampu mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan main game				1
14	Waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas lebih lama dari waktu yang ditentukan			2	
15	Siswa sering menunda-nunda mengumpulkan tugas				1
16	Siswa selalu mengerjakan tugas tepat waktu	4			
17	Mampu menyelesaikan tugas sebelum deadline				1
18	Tidak merasa kesulitan menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan		3		
19	Siswa sering menunda mengerjakan tugas sekolah yang tidak disukainya				1
20	Siswa menunda mengerjakan tugas, meskipun tugas itu penting			2	
<b>Jumlah</b>		16:20x100	12:20x100	10:20x100	7:20x100
<b>NILAI SCORE PEROLEHAN</b>		80	60	50	35
<b>Predikat</b>		<b>Sangat Tinggi</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>	<b>Rendah</b>

Keterangan:  
76% - 100% : Sangat Tinggi  
56% - 75% : Tinggi  
**26% - 55% : Rendah**  
0% - 25% : Sangat Rendah

**Tabel 3 Persentase Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Siklus I dan Siklus II**

No	Faktor Penyebab	Tingkat Prokrastinasi Siswa				Tingkat Keberhasilan layanan BKP			
		Siklus I	Predikat	Siklus II	Predikat	Siklus I	Predikat	Siklus II	Predikat
1	Prokrastinasi Akademik	80%	Tinggi	35 %	Rendah	50%	Rendah	80%	Tinggi

Berdasarkan tabel 1 terdapat hasil layanan bimbingan kelompok pada siklus I dengan persentase tingkat prokrastinasi akademik yang dimilikinya sebesar 80% dan persentase tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok sebesar 50%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan pada siklus II menunjukkan adanya perubahan yang signifikan yaitu tingkat prokrastinasi yang dimiliki siswa berkurang menjadi 35% dan tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum melakukan tindakan, peneliti mendapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa memiliki prokrastinasi yang tinggi. Menurut Brown dan Holzman (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014:151) yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, yang diukur menggunakan empat aspek antara lain: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah. Pada siswa SMA Negeri 1 Muara Batu, terdapat siswa yang belum memiliki kesadaran mengenai prokrastinasi akademik, sehingga layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu usaha dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Dalam pelaksanaan penelitian siklus I dengan topik upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah terlibat aktif dalam kegiatan. Hal ini menandakan bahwa siswa sudah mampu mengurangi prokrastinasi akademik yang dimilikinya. Penurunan prokrastinasi akademik siswa ini dapat dilakukan dengan baik apabila sudah ada dorongan dalam dirinya untuk langsung mengerjakan tugas setelah diberikan oleh guru dan mengumpulkan tugasnya tepat waktu, sehingga secara langsung siswa sudah melakukan tingkah laku kearah yang lebih baik.

Pada siklus II penelitian dilakukan dengan topik yang sama tetapi lebih kepada pementapan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa menjadi berkurang. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa sudah mampu mengumpulkan tugasnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Selain itu, melalui layanan bimbingan kelompok ini siswa diarahkan untuk belajar dari setiap pengalaman selama proses layanan berlangsung karena hal ini dapat membangkitkan kesadaran siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dimilikinya.



Bimbingan kelompok merupakan layanan yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami anggota kelompok. masalah yang dibahas merupakan masalah yang bersifat umum dan terjadi pada setiap anggota kelompok, baik itu bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar dan bimbingan karier. Masalah yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok ini di diskusikan bersama anggota kelompok sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan/ terpecahkan.

Hal ini dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi akademik siswa pada siklus II turun menjadi 35% dan tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok pada siklus II yang mencapai 80%. Hasil yang didapat pada penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok secara positif dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Muara Batu sudah berhasil dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Implementasi bimbingan kelompok dapat mengembangkan kompetensi professional, pedagogik, sosial, dan kepribadian konselor sekolah (Supriyanto and Wahyudi, 2018). Media bimbingan menjadi alternatif untuk menunjang keaktifan siswa selama layanan bimbingan kelompok (Alhadi, Supriyanto, and Dina, 2016). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang komprehensif memerlukan kolaborasi untuk pengembangan kompetensi konselor sekolah (Supriyanto and Sutoyo, 2015). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan konselor sekolah untuk pengembangan kompetensi professional konselor sekolah (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, & Sutoyo, 2015).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti kemukakan pada bab-bab sebelumnya, maka ada beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut: pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muara Batu dapat berkurang dari 80% perilaku prokrastinasi pada siklus I menjadi 35% prokrastinasi pada siklus II. Kedua, 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.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhadi, S., Supriyanto, A., & Dina, D. A. M. (2016). Media in guidance and counseling services: a tool and innovation for school counselor. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 6-11.
- Amiroh Untsal Asad. (2020). *Siswa Stress dengan Banyaknya Tugas di Tengah Pandemi Covid-19*,
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asditama. (2015). Skripsi Muhamad Hendi Surya Dinata. *Efektivitas Sociodrama Dalam meningkatkan Perilaku Propesional peserta Didik Kelas X Semester Genap SMA Negeri 10 Bandar Lampung*, Universitas IAIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020.
- Azwar, Saifudin. (1995). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Ball, J. W., Blinder, R. C., & Cowen, K. J. (2012). *Principles of pediatric ... Buku bagan manajemen terpadu balita sakit (MTBS)*. Jakarta.
- Binder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*. Ottawa: Carleton University.
- Djannah Wardatul dan Edy. K . Drajat. (2012). *Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya, Universitas Sebelas Maret , Jurnal*
- Djannah Wardatul, Yulita, Ayom. (2012). *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Jurnal*.
- DS. Hartinah Sitti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* . Bandung :PT Rafika.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R.S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Mela Rahmawati. (2011). *Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X*. MA Ali Maksum Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prayitno. (2012). *Psikologi Pendidikan (sebuah orientasi baru)*. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Rosmalia. (2016). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan*. Skripsi UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung.
- Sitti Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT Refika Aditama.
- 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.
- Supriyanto, A., & Wahyudi, A. (2018). Group Guidance Services Based on Folklore for Students Junior High School. *International Journal of Indonesian Education and Teaching (IJIET)*, 2(1), 37-46.
- Sutoyo, A., & Supriyanto, A. (2015). Development Personality/Social Competency of Secondary High School Students trough A Comprehensive Guidance and Counseling Program. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).
- Surijah, E, & Sia, T. (2010). "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4.
- Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantina Kesehatan.