

## UPAYA MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REINFORCEMENT* POSITIF PADA SISWA KELAS XB SMA NEGERI 7 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Rifqotul Muna Ngatiyatul Maula<sup>1</sup>, Arif Sutikno<sup>2</sup>, Pamungkas Darubigso<sup>3</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Slamet Riyadi Surakarta, Surakarta, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [muna08634@gmail.com](mailto:muna08634@gmail.com)

| Informasi                                                                                                                 | Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Volume : 1<br/> Nomor : 3<br/> Bulan : September<br/> Tahun : 2025<br/> E-ISSN : 3109-6220<br/> P-ISSN : 3109-6239</p> | <p><i>Learning is a process that knows no age or time. Learning does not only take place in school, but can also occur in the environment and community. In Indonesia, learning can be divided into three categories: informal, formal, and non-formal. In the learning process, each individual has their own priorities and self-management skills, as well as time management. In formal education, students are expected to manage their priorities and time effectively for learning. Poor time management can lead to delays in completing assigned tasks at school. Procrastination, or the tendency to postpone or delay tasks, involves not completing assignments on time or frequently being late to class. The phenomenon observed in schools, as indicated by the results of the observation, shows that there are students who still engage in procrastination or delay in completing tasks, resulting in tasks not being submitted on time. This is evidenced by the fact that out of 221 respondents, 3.31% experienced academic procrastination. Based on the observations conducted by the researcher, the students at SMA Negeri 7 Surakarta are classified as intelligent but lack time management skills. Based on the results of group counseling using positive reinforcement techniques, it was found that students could reduce their academic procrastination levels using positive reinforcement techniques. The researcher conducted two cycles, with each cycle consisting of one meeting. The results of the service in cycle 1 showed an increase from 62% to 67%, falling into the "good" category. The results of the service in cycle 2 showed an increase of 9% from cycle 1, with the percentage rising from 67% to 76%, also falling into the "good" category. Based on the success index, if the percentage of all aspects achieved <math>\geq 75\%</math>, then there is no need for a third cycle. Thus, the group counseling service using positive reinforcement techniques conducted by the researcher on students in class XB of SMA Negeri 7 Surakarta in the 2024/2025 academic year was able to reduce academic procrastination.</i></p> <p><b>Keywords</b> : <i>procrastination, positive reinforcement, group counseling</i></p> |

### Abstrak

*Belajar adalah sebuah proses yang dimana tidak pernah mengenal umur dan waktu. Belajar bukan hanya di sekolah saja, namun bisa belajar di lingkungan dan Masyarakat. Di Indonesia belajar bisa dibagi menjadi tiga yaitu informal, formal dan non formal. Dalam proses belajar, setiap individu memiliki prioritas dan manajemen diri serta waktu. Dalam pendidikan formal, peserta didik diminta untuk dapat mengatur prioritas dan manajemen waktu untuk belajar. Manajemen waktu yang*

*kurang baik bisa menyebabkan penundaan menyelesaikan tugas yang diberikan ketika di sekolah. Menunda- nunda tugas atau disebut juga prokrastinasi yaitu kecenderungan menunda atau menyelesaikan tugas, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, atau sering terlambat di kelas. Fenomena yang terjadi di sekolah yang didapatkan dari hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat siswa yang masih berbuat prokrastinasi atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas hingga tugas yang diberikan tidak tepat waktu. Hal ini ditunjukkan dari jumlah 221 responden terdapat 3,31% mengalami prokrastinasi akademik. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti peserta didik di SMA Negeri 7 Surakarta tergolong siswa yang pintar akan tetapi mereka kurang dalam manajemen waktu. Berdasarkan hasil penelitian bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif didapatkan bahwa peserta didik dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik menggunakan teknik reinforcement positif. Peneliti melakukan 2 siklus dengan tiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan. Hasil layanan pada siklus 1 ini menunjukkan adanya peningkatan yang awalnya memiliki presentase 62% naik menjadi 67% termasuk dalam kategori baik. Hasil layanan siklus 2 ini menunjukkan adanya peningkatan 9% dari siklus 1, yang awalnya siklus 1 memiliki presentase 67% menjadi 76% masuk dalam kategori baik. Berdasarkan indeks keberhasilan jika presentase semua aspek tercapai  $\geq 75\%$ , maka tidak perlu adanya pemberian siklus 3. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dengan teknik reinforcement positif yang dilakukan peneliti pada peserta didik kelas XB SMA Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025 mampu menurunkan prokrastinasi akademik.*

**Kata Kunci :** *prokrastinasi, reinforcement positif, bimbingan kelompok*

---

## A. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas. Menurut Burka dan Yuen (2008) prokratinasi yang dilakukan juga bisa memberi dampak pada setiap individu baik dampak positif dan negative. Dampak negative perilaku menunda tugas yaitu merasa bersalah/menyesal, tugas yang dikerjakan kurang optimal, dapat peringatan dan hukuman dari guru, hal ini didapatkan dari hasil observasi yang dilakukan banyak peserta didik mengalami penyesalan karena menunda pekerjaan tugas yang dilakukan secara sadar dan disengaja, hal ini terlihat karena terlalu banyak waktu luang yang tidak dimanfaatkan dengan baik, akan tetapi tidak ada bentuk introspeksi diri dari peserta didik sehingga kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas terus dilakukan. Tugas yang kurang optimal tentu akan memberi nilai dari guru yang tidak maksimal, tugas yang dikerjakan dengan terburu-buru dan tidak terencana dengan baik akan berakibat pada hasil yang dikerjakan. Sementara dampak positif dari perilaku prokrastinasi yaitu keinginan untuk membujuk, meyakinkan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas, berdasarkan hasil pengamatan di lapangan hal ini walaupun

tidak sepenuhnya terjadi namun ada yang sesuai dengan realita seperti meningkatnya motivasi dalam mengerjakan tugas pada saat mendekati deadline pengumpulan tugas, hal ini dikarenakan peserta didik berfikir bahwa mengerjakan tugas yang mendekati deadline dapat memicu semangat dan motivasi belajar.

Penundaan tugas ini dapat dilihat dengan munculnya perilaku pengumpulan tugas tidak tepat waktu, tidak diselesaikan dengan baik atau asal menjawab, saat jam pelajaran kosong peserta didik tidak mengerjakan tugas dan memilih bermain atau pergi ke kantin. Adanya distraksi baik secara internal seperti rasa malas, suasana hati yang tidak baik, tidak semangat. Sementara distraksi eksternal seperti gangguan dari teman, keluarga, atau lingkungan yang dapat membuat peserta didik menjadi menunda dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat menjadi penyebab waktu terbuang sia-sia hingga tugas terbengkalai dan tidak menjadi maksimal dalam tugasnya, sesuai dengan hasil yang didapatkan dari penelitian terhadap peserta didik kelas X di SMA Negeri 7 Surakarta yang telah dilakukan observasi dan hasil AKPD yang dilakukan pada PPL 1 di sekolah.

Untuk mengurangi prokrastinasi pada peserta didik dapat dilakukan layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam memecahkan masalah yang ada serta peserta didik juga di ajak untuk memberi pendapat untuk diselesaikan bersama.

Menurut Titiek Romlah (Tatiek Romlah, 2001:3) bimbingan kelompok adalah pemberian yang diberikan seseorang dalam situasi kelompok dengan tujuan untuk mencegah timbulnya masalah yang dapat menghambat pengembangan diri. Adapun tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk pengembangan diri, membahas topic atau masalah umum secara luas yang bermanfaat bagi kelompok.

Pada layanan bimbingan kelompok ada berbagai macam pendekatan dan teknik yang bisa diterapkan untuk membantu peserta didik mencapai potensi diri. Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *reinforcement*. Menurut Skinner dalam (Tedi Priatna, 2012:88) teknik *reinforcement* adalah teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*), atau *punishment* (hukuman). Menurut Skinner *reinforcement* dapat terjadi dalam dua cara positif dan negative. Yang positif terjadi, ketika respon diperkuat (muncul lebih sering) sebab diikuti

kehadiran stimulus yang menyenangkan seperti belajar dengan ekstra keras karena mendapat nilai yang bagus. Sementara *reinforcement negative* terjadi ketika respon diperkuat (sering dilakukan) karena diikuti oleh stimulus yang tidak menyenangkan seperti ketika peserta didik menolak untuk belajar.

Fenomena yang terjadi di sekolah yang didapatkan dari hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat siswa yang masih berbuat prokrastinasi atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas hingga tugas yang diberikan tidak tepat waktu. Hal ini ditunjukkan dari jumlah 221 responden terdapat 3,31% mengalami prokrastinasi akademik. Hasil observasi yang dilakukan peneliti peserta didik di SMA Negeri 7 Surakarta tergolong siswa yang pintar akan tetapi mereka kurang dalam manajemen waktu.

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru BK didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru BK. Tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) adalah upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melakukan refleksi terhadap praktik pelayanan selanjutnya lakukan tindakan perbaikan untuk peningkatan praktik pelayanan konseling (Rosmala, 2016:11). PTBK dikembangkan dalam rangka pengembangan guru BK melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif. guru BK membantu peserta didik mengelola problematika mengenai prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok. Tujuan penelitian ini adalah mengurangi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif. Penelitian ini menggunakan 2 siklus atau tindakan dan kondisi. Secara garis besar ada empat tahapan yang harus dilalui untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian tindakan kelas seperti: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi tahap studi awal**

Pada tahap awal, dilakukan identifikasi permasalahan melalui

observasi, wawancara guru BK dan hasil AKPD yang diisi oleh peserta didik, yang menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta didik kelas XB SMA Negeri 7 Surakarta memiliki kecenderungan menunda-nunda mengerjakan tugas yang berdampak pada terbengkalai tugas serta akademik peserta didik. Berdasarkan hasil ini disusunlah rencana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement* positif yang bertujuan untuk membantu peserta didik menyadari dan merubah perilaku tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

## **Siklus I**

### **Perencanaan**

Pada tahap perencanaan, guru BK dan peneliti menyusun perangkat layanan bimbingan kelompok yang memuat materi tentang dampak dari prokrastinasi dan teknik *reinforcement* positif. Rencana disusun untuk membuat peserta didik dapat mengerjakan tugas tepat waktu, mengatur prioritas harian dalam belajar serta melakukan refleksi terhadap kebiasaan tersebut.

### **Pelaksanaan**

Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk diskusi, penyampaian materi dan pemberian apresiasi (*self reward*) jika dapat mengerjakan tugas tepat waktu. Dimana dalam proses ini peserta didik diperkenalkan akan pentingnya mengatur waktu dalam belajar dan mengerjakan tugas tepat waktu.

### **Observasi**

Observasi dilakukan oleh peneliti dan guru BK untuk memantau perilaku peserta didik selama proses intervensi. Dimana pada hasil observasi menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dimana pada hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan presentasi dari 62% menjadi 67% setelah siklus I.

### **Refleksi**

Dari hasil refleksi, terlihat adanya dampak positif dari layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil siklus 1 yang dilakukan adanya perubahan dari 9 orang menjadi 7 orang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mulai menyadari dampak buruk dari prokrastinasi akademik dan mulai merubahnya dengan mengerjakan tugas tepat waktu serta dapat mengatur waktu prioritas dalam belajar.

## **Siklus 2**

## Perencanaan

Tahap ini difokuskan pada penguatan dan pendalaman praktek reinforcement positif. Materi layanan mencakup strategi dalam mengatur waktu prioritas dalam belajar, belajar untuk membuat *self reward* pada diri sendiri dengan kata-kata apresiasi setelah berhasil mengerjakan tugas tepat waktu maupun melakukan hal yang disukai untuk mengapresiasi diri sendiri, diskusi kelompok dan penguatan motivasi peserta didik untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai pada siklus I.

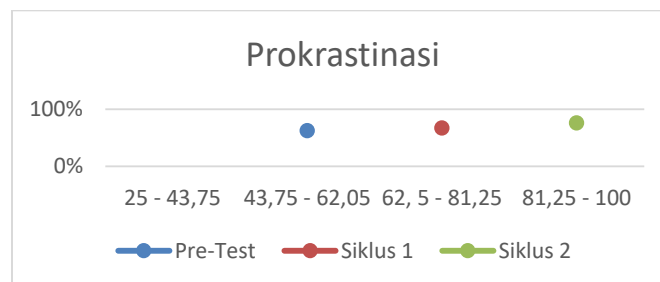
## Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan pada siklus II melibatkan aktivitas bimbingan kelompok yang lebih intensif seperti berbagi pengalaman antar siswa, pemberian umpan balik positif dan pelatihan manajemen waktu. Serta berdiskusi saat pelaksanaan layanan.

## Observasi

Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan yang ditunjukkan dari hasil keseluruhan siklus yang telah dilakukan. Berdasarkan siklus I dan siklus II yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut:

**Table 5.1 Hasil keseluruhan siklus**



Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement positif* efektif dalam mengurangi prokrastinasi peserta didik kelas X B di SMA Negeri 7 Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkat dari pra siklus sampai siklus 2 yang selalu mengalami peningkatan.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement positif* didapatkan bahwa peserta didik dapat menurunkan tingkat

prokrastinasi akademik menggunakan *teknik reinforcement positif*. Peneliti melakukan 2 siklus dengan tiap siklus 1 kali pertemuan. Hasil layanan pada siklus 1 ini menunjukkan adanya peningkatan yang awalnya memiliki presentase 62% naik menjadi 67%, termasuk dalam kategori baik. Hasil layanan siklus 2 ini menunjukkan adanya peningkatan 9% dari siklus 1, yang awalnya siklus 1 memiliki presentase 67% menjadi 76% masuk dalam kategori baik. Berdasarkan indeks keberhasilan jika presentase semua aspek tercapai  $\geq 75\%$ , maka tidak perlu adanya pemberian siklus 3. Dengan demikian pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement positif* yang dilakukan peneliti pada peserta didik kelas XB SMA Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025 mampu menurunkan prokrastinasi akademik.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, F. H., & Mustakim, I. (2022). Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*
- Azwar, Saifuddin. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bruno, Frank J. (1998). *Stop Procrastinating!* (Terjemahan). Jakarta: Pt. Gramedia
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa (Journal: Article, Diponegoro University). In *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*. Vol.6, Issue 2, pp.31-37. <https://www.neliti.com/publications/178226>
- Darmandi, Hamid. (2010). *Kemampuan Dasar Mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Edi, Fandi Rosi S. (2021). *Asesmen Dan Intervensi Psikososial*. Yogyakarta: Jejak Pustaka
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. (2012). *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media