

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK
PROKRASTINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Nugroho Dwi Saputro

NPM. 13.0301.0049

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK
PROKRASINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi pada Program
Studi S1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:

Nugroho Dwi Saputro

NPM. 13.0301.0049

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK
PROKRASTINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang)



Dosen Pembimbing I

Dra. Indiaty, M.Pd

NIP. 19600328 198811 2 001

Magelang 7 Februari 2018

Dosen Pembimbing II

Dewi Lianasari, M. Pd

Dewi Lianasari, M. Pd

NIP. 128706088

PENGESAHAN

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK
PROKRASINASI AKADEMIK**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang)

Oleh :
Nugroho Dwi Saputro
13.0301.0049

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji
Hari : Jumat
Tanggal : 23 Februari 2018

TIM PENGUJI SKRIPSI

1. Dra. Indiaty, M.Pd (Ketua / Anggota)
2. Dewi Lianasari, M. Pd (Sekertaris / Anggota)
3. Dr. Purwati, MS.,Kons (Anggota)
4. Drs. Subiyanto, M.Pd (Anggota)



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nugroho Dwi Saputro
NPM : 13.0301.0049
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan
Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang ada di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Magelang, 23 Februari 2018
Yang Membuat Pernyataan



Nugroho Dwi Saputro
13.0301.0049

HALAMAN MOTTO

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).” (QS. Al-Insyiroh ayat 7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Tatang Subagio dan Ibu Istirah tercinta , atas segala do'a dukungan dan perjuangannya.
2. Almamterku, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang.

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN DAMPAK PROKRASTINASI AKADEMIK

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang Magelang)

Nugroho Dwi Saputro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Bimbingan Kelompok dalam peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang melalui Bimbingan Kelompok dengan harapan pemahaman siswa dapat meningkat terkait *dampak prokrastinasi akademik*.

Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *pretest-posttest one group design*. *Treatment* dalam penelitian ini adalah *bimbingan kelompok*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 Siswa di kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang, teknik dalam menentukan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kategori . Teknik analisis menggunakan uji *Paired Samples T-test* dengan menggunakan program *Statistic Version 22.00*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman *dampak prokrastinasi akademik* siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan rata-rata 17,38% dan hasil analisis uji *Paired Samples T -test sign* menunjukkan $p=0,004 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C di SMP Negeri 13 Magelang .

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Dampak Prokrastinasi Akademik

**THE INFLUENCE OF THE GUIDANCE GROUP TO INCREASED
UNDERSTANDING OF THE IMPACT OF
PROCRASTINATION ACADEMIC**

(Research on the Students of classes VIII C SMP Negeri 13 Magelang, Magelang City)

Nugroho Dwi Saputro

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the influence of the guidance Group in increasing understanding of the impact of procrastination academic students of class VIII C SMP Negeri 13 Magelang through the guidance of the group in the hope of understanding the student may increase related impacts procrastination academic.

The design in this study is an experiment with pretest-posttest one group design. Treatment in this study amounted to 8 students in the class VIII C SMP Negeri 13 Magelang, techniques in determining a sample using a purposive sampling technique with categories. Analytical techniques use test. Paired Samples T -test Statistic using the program Version with 22.00. The data collection method used is the question form and interview.

The research results show that understanding the impact of procrastination academic students experience increased after obtaining the results Paired Samples T -Test Sign shows $p=0,004 < 0,05$, results indicates the probability of less than 0.05 H_a accepted hypotheses and then H_0 denied. Based on the research results obtained then it can be inferred that the guidance group to increase understanding of the impact of procrastination academic students of class VIII C in SMP Negeri 13 Magelang.

Keywords: Guidance Group, The Impact of Procrastination Academic

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga karena-Nya pula skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik” dapat diselesaikan.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelas sarjana pendidikan S-1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Nuryanto, ST, M. Kom selaku Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
3. Sugiyadi, M.Pd,Kons selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan petunjuk dan arahan untuk terselesaikannya penelitian ini.
4. Dra. Indiati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini.
5. Dosen dan Tata Usaha yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik difakultas keguruan dan ilmu pendidikan.

6. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Magelang, Kecamatan Magelang Utara, Magelang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dilembaga tersebut dan guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 13 Magelang atas dukungan dan bantuan selama jalanya penelitian.
7. Kepada kedua orang tua yang senantiasa memberiakn dukungan dan doa sehingga bisa terselesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan, pada program Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan dan motivasinya serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang turut membantu dan memberiakn dukungan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengaharapkan kritik serta saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semooga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan pendidik pada khususnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Identifikasi Masalah	6
D. Pembatasan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Prokrastinasi Akademik	8
1. Prokrastinasi Akademik.....	8
2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	11
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	14
4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	16
5. Jenis-Jenis Tugas Yang Sering di Prokrastinasi Akademik	18

6. Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik	19
B. Bimbingan Kelompok	24
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	24
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	26
3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	27
4. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok	30
5. Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	31
6. Proses Layanan Bimbingan Kelompok	32
7. Manfaat Bimbingan Kelompok	36
8. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok	38
9. Teknik dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	39
C. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik	41
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	43
E. Kerangka Berfikir.....	44
G. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
D. Subjek Penelitian.....	48
E. Setting Penelitian.....	49
F. Metode Pengumpulan Data	49
G. Instrument Penelitian.....	50
H. Validitas dan Relibilitas	53
I. Prosedur Penelitian.....	54
J. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Perbandingan Pengukuran Awal (<i>Pretest</i>) dan Pengukuran (<i>Posttest</i>) Kelompok Eksperimen	Error! Bookmark not defined.
4. Pengajuan Persyaratan Analisis..	Error! Bookmark not defined.
5. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Pretest-posttest one group design</i> dengan satu macam perlakuan.....	46
Tabel 2. Penilaian Skor Angket Dampak Prokrastinasi akademik.....	50
Tabel 3 .Kisi-kisi Angket <i>Tryout</i> Dampak Prokrastinasi Akademik	52
Tabel 4. Hasil Uji Realiabilitas	54
Tabel 5. Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i> Dampak Prokrastinasi Akademik.....	56
Tabel 6. Kisi-kisi Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	57
Tabel 7. Kisi-kisi Angket <i>Pretest</i> Dampak Prokrastinasi Akademik.....	59
Tabel 8. Kategori Skor (Skala Likert) <i>Pretest</i> Angket Pemahaman Dampak Prokrastinasi akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Hasil <i>Pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Pelaksanaan Perlakuan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Progres pertemuan pertama	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Progres pertemuan kedua	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Progres pertemuan ketiga	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Progres pertemuan pertama	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Progres pertemuan kelima	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Progres pertemuan keenam	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Hasil <i>Posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19. Uji Normalitas <i>One- Sample Kolmogorav- Smirnov Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20. Hasil Uji homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 21. Hasil Uji Beda <i>Paired Samples Test Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 22. Peningkatan Skor post test	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	45
Gambar 2. Hasil Pretest.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Hasil <i>Pretest</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Peningkatan Skor post test	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Pedoman Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Hasil Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Angket Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Hasil Tryout	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Angket Pretest.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Hasil Pretest	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Validasi Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Lembar Validasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Angket Posttest	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Hasil Posttest	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Uji Normalitas dan Homogenitas ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Uji Descriptive Statistics	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Hasil Uji Paired Samples Statistics .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Laporan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Daftar Hadir	Error! Bookmark not defined.
Lampiran. 20 Dokumentasi Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21. Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia menjadi pribadi yang berkualitas sehingga dapat hidup mandiri, produktif, bertanggung jawab, dan inovatif. Berdasarkan UU RI No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Diharapkan dengan adanya pendidikan siswa memiliki kemampuan, pengetahuan, dan pemahaman untuk menjadi pribadi yang cerdas akan pengetahuan, yang terampil akan kemampuan, serta memiliki budi pekerti yang baik.

Keberhasilan dalam pendidikan terlihat dari prestasi hasil belajar siswa. Prestasi hasil belajar siswa akan berhasil dengan tanggung jawab tugas akademik yang diemban. Tugas akademik yang terjadi dalam fenomena pendidikan saat ini siswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Permasalahan prokrastinasi akademik dalam lingkungan sekolah yaitu tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas karena lebih memilih bermain *game online*. Kebiasaan

siswa dalam menunda-nunda tugas membuat pekerjaan menjadi menumpuk dan membebani siswa itu sendiri.

Ferrari dan Tice (dalam Aziz, 2015:270) menggambarkan bahwa pelaku prokrastinator adalah sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator dianggap sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktifitas tinggi serta kinerja unggul. Individu yang bukan prokrastinator sering digambarkan sebagai individu yang teratur dan memiliki motivasi tinggi. Memahami pendapat Ferrari dan Tice pelaku prokrastinator merupakan orang yang malas sehingga akan merugikan dirinya sendiri karena tidak mampu memajemen diri dengan baik, sebaliknya orang yang bukan prokrastinator merupakan orang yang memiliki semangat dalam bekerja dan motivasi yang tinggi. Ibid (dalam Gufron dan Rini, 2010:153) suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator. Pendapat ibid dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting yang dilakukan secara sengaja dan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi prokrastinator. Menurut pendapat Ibid dapat dipahami bahwa adanya dampak dari prokrastinasi yang dilakukan dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, dilihat siswa di SMP N 13 Magelang masih banyak ditemukan kurangnya pemahaman mengenai dampak yang

terjadi dari prokrastinasi akademik seperti perasaan tidak nyaman, waktu terbuang sia-sia, stres dan kegagalan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK SMP Negeri 13 Magelang, kelas VII sampai kelas IX bahwa kelas VIII C lebih dominan memiliki pemahaman mengenai dampak prokrastinasi akademik yang rendah. Hasil observasi dan wawancara terdapat siswa kelas VIII C yang menunjukkan rendahnya pemahaman dampak prokrastinasi akademik, terbukti dari wawancara yang dilakukan adanya siswa tidak mengetahui bahwa menunda dapat mengakibatkan dampak pada diri seperti menunda belajar, menunda mengumpulkan tugas, tidak mengembalikan buku perpustakaan dapat berdampak pada diri siswa seperti cemas, khawatir, menyita banyak waktu, dan mendapat teguran atau sanksi dari guru. Dampak panjang bagi siswa yang melakukan prokrastinasi dapat menurunkan prestasi belajar siswa dan kegagalan pada siswa itu sendiri. Memahami fenomena yang terjadi bahwa rendahnya pemahaman tentang dampak prokrastinasi akademik siswa merupakan masalah penting yang perlu diperhatikan, maka diperlukan berbagai upaya yang dilakukan oleh guru pembimbing dan konseling/Konselor disekolah dalam meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa sebagai upaya mencegah meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Upaya untuk meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik siswa yaitu dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan lebih optimal, maka dalam hal ini perlu adanya fungsi pengembangan agar siswa dapat berkembang dan menjalani

kehidupan dengan baik, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Dewasa ini guru BK hendaknya mampu mengaplikasikan berbagai jenis layanan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk terlibat langsung dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Upaya dalam meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik dari pihak SMP N 13 Magelang belum dilakukan oleh guru BK secara optimal. Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok juga belum dilaksanakan secara intensif oleh guru BK di SMP Negeri 13 Magelang, hal tersebut disebabkan karena kurangnya waktu, sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok belum bisa dilaksanakan dengan baik oleh guru BK.

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial (Juntika, 2009: 23). Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok secara bersama. Informasi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu informasi mengenai dampak prokrastinasi akademik, bimbingan kelompok diharapkan mampu memberikan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada diri siswa.

Penelitian terkait dengan bimbingan kelompok pernah dilakukan pada tahun 2016 oleh Elsa Yolanda tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman pilihan jurusan pada siswa kelas X di MAN 2 Bandarlampung tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini memiliki variabel bebas yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu bimbingan kelompok, dan variabel terikatnya yaitu pemilihan jurusan sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu pemahaman dampak prokrastinasi akademik, penelitian yang pernah dilakukan oleh Elsa Yolanda menunjukkan adanya pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman pada siswa Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman pilihan jurusan siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Penelitian terkait prokrastinasi akademik pernah dilakukan oleh Dosi Juliawati pada tahun 2014 tentang efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Variabel bebas dari penelitian ini sama yaitu bimbingan kelompok sedangkan variabel terikatnya yaitu prokrastinasi akademik variabel ini menyangkut variabel yang akan dilakukan yaitu pemahaman dampak prokrastinasi akademik. Atas dasar tersebut, peneliti tertarik untuk menggunakan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang. Berdasarkan uraian diatas, upaya yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa dapat dilakukan dengan mengadakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok diperkirakan tepat digunakan

sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk diberikan kepada siswa sebagai upaya meningkatkan pemahaman prokrastinasi akadaemik.

Sesuai dengan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka perumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang .

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya pemahaman siswa mengenai dampak prokrastinasi akademik.
2. Siswa kurang memahami bahwa prokrastinasi akademik mempunyai dampak pada diri.
3. Bimbingan kelompok terkait pemahaman dampak prokrastinasi akademik belum pernah dilakukan.

D. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang perlu diteliti maka peneliti membatasi masalah yang dikaji yaitu tentang pengaruh bimbingan kelompok

terhadap pemahaman dampak prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang .

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan peneliti adalah menambah khasanah keilmuan tentang dampak prokrastinasi akademik.

2. Manfaat praktis

Sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang dampak prokrastinasi akademik di SMP Negeri 13 Magelang, dalam melakukan kegiatan layanan guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya memberikan informasi secara umum tetapi mampu menggunakan bimbingan kelompok untuk membantu pemahaman dampak perilaku prokrastinasi akademik kepada siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalnya “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda samapi hari berikutnya”. Prokrastinasi adalah masalah kebiasaan menunda suatu kegiatan penting dan tepat waktu sampai waktu lain, proses ini memiliki konsekuensi yang ditimbulkan Knaus (dalam Ghufron 2010:150). Pendapat dari Knaus dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan masalah kebiasaan menunda suatau tugas penting atau kegiatan penting sampai waktu berikutnya yang akan menimbulkan konsekuensi bagi pelakunya. Pelaku ini mengakibatkan mereka mengalami kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas yang diberikan secara tepat waktu karena penundaan yang mereka lakukan.

Menurut Watson (dalam Gufron dan Rini, 2010: 153) Prokrastinasi berhubungan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Memahami pendapat Watson bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda pekerjaan karena merasa takut gagal dan tidak suka pada tugas yang diberikan. Stell (dalam Praptiana & Rozikan, 2014:95) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi. Pengertian menurut Stell dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang menunda-nunda suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja meskipun individu itu sendiri mengetahui kerugian yang akan terjadi. Pengertian dari Stell dan Watson dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas yang penting yang dilakukan secara sengaja dan menimbulkan dampak yang akan terjadi.

Freeman (2011: 375) *procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task.* Artinya, prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau akhir penyelesaian pada tugas. Pengertian menurut Freeman dapat dipahami bahwa prokrastinasi

merupakan penundaan purposif yang dilakukan pada awal atau akhir penyelesaian tugas.

Millgram (dalam Gufron dan Rini, 2010:153) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Pendapat Millgram dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang melibatkan unsur penundaan yang mengakibatkan dampak bagi pelaku prokrastinator seperti perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya.

Dari pendapat diatas memiliki kesimpulan yaitu perilaku prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda kegiatan yang penting yang dilakukan secara sengaja dan memiliki konsekuensi berupa perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas,

(3)melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4)menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik.

2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Candra, dkk (2014:6) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor- faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* atau rasa lelah yang akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik dari pada yang tidak. Dari hasil penelitian yang dilakukan juga terbukti bahwa siswa perempuan lebih rajin dari siswa laki-laki yang sudah terbiasa menunda tugas.

2) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis yang dimaksud adalah kurangnya tanggung jawab akan kewajiban yang diperoleh dalam menghadapi tugas dan rasa percaya diri dari siswa yang masih kurang.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi.

1) Faktor keluarga

Bagaimana orang tua memberikan *reward* atau *punishment* terhadap siswa akan mempengaruhi sikap siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah.

2) Lingkungan masyarakat

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk mengerjakan tugas. Lingkungan yang rendah pengawasannya menjadi faktor penyebab siswa menunda tugasnya. Lingkungan rendah pengawasan diartikan sebagai suatu kondisi lingkungan dimana norma-norma dan aturan kurang begitu ditegakan.

3) Lingkungan sekolah

Faktor lingkungan sekolah yang dimaksud yaitu pengaruh teman sebaya, cara guru dalam mengajar, dan pengalaman kurang menyenangkan dengan guru.

Berdasarkan pendapat candra diatas dipahami bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu dan faktor eksternal yaitu faktor keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Noran (dalam akinsola, 2007: 365) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti: a) Manajemen waktu. Seorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objectivitas sang pelaku, karena ketidakpastian itulah prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka melakukan aktivitas disamping tujuan utamanya. Hal itu membuat tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat waktu yang telah ditentukan. b) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distrosi pada lingkungan. Seperti, kebisingan, tempat belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas ditempat tidur. c) Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan. Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara menyelesaikannya. d.

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan pendapat Noran dapat dipahami bahwa penyebab terjadinya penundaan yaitu manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan dan kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor eksternal dan interna. Faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis, sedangkan dari faktor eksternal seperti faktor keluarga masyarakat dan sekolah. Beberapa kemungkinan penyebab prokrastinasi seperti manajemen waktu, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi dengan baik, ketakutan akan gagal dan kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Ghufro dan Rini, 2010:158) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang melakukan prokrastinasi mengetahui dengan pasti bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan atau dikumpulkan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk memulai

mengerjakan atau menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan yang telah dikerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas karena mereka mempersiapkan diri mereka secara berlebihan. Selain itu mereka mengguankan waktu yang ada untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan atau tidak ada kaitanya dengan tugas yang ada tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kelemahan dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Namun, ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah dia rencanakan sebelumnya mengakibatkan timbulnya keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas sesuai yang ditentukan.

d. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang ada untuk melakukan aktifitas lain yang dianggapnya lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan baginya seperti membaca

novel, komik, menonton film kesukaan atau acara tv, jalan-jalan, bermain, mengobrol, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dia selesaikan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri dari prokrastinasi akademik meliputi Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (M.N Ghufron, 2010:154) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi menjadi dua, yakni :

- a. *Function Procrastination*, Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat
- b. *Disfunctional Procrastination*, Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu:

1) *Decisioanal procrastination*

Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2010 : 18), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Menurut

Ferrari (Ghufron, 2010 : 18), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

2) *Avoidance* atau *behavioral procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2010:155) penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem*nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang disfungsiional merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsiional procrastination* adalah penundaan yang disertai alasan yang kuat,

mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. penelitian ini dibatasi dengan jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

5. Jenis-Jenis Tugas Yang Sering di Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum (dalam Rumiani, 2006: 39) menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh para siswa, yaitu: a) Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misal menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya. b) Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester dan ulangan harian. c) Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. d) Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam peresensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan. e) Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. f) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan. Pendapat Solomon dapat dipahami bahwa jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik yang sering

diprokrastinasi oleh siswa yaitu tugas mengarang, penundaan belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas kerja administratif, menghindari pertemuan dan penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

6. Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik

a. Pemahaman

1) Pengertian Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan untuk memahami arti, interpolasi, interpretasi instruksi (pengarahan) dan masalah. Menurut Winkel dan Mukhtar (Sudaryono, 2012: 44), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Pendapat dari Sudaryono dapat dipahami bahwa pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menangkap makna dari apa yang telah dipelajari dengan menguraikan isi pokok dengan bahasanya sendiri.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 811) Pemahaman adalah proses, cara, dan perbuatan memahami atau memahamkan, sedangkan Benjamin S. Bloom (Anas Sudijono, 2009: 50) mengatakan bahwa pemahaman (*Comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu

setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Pendapat Bloom dapat dipahami bahwa memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemahaman merupakan proses perbuatan yang bertujuan untuk mempelajari dan memahami sesuatu dengan baik-baik supaya benar-benar paham dan mendapatkan pengetahuan yang banyak dari apa yang ingin diketahui.

2) Tingkatan-Tingkatan dalam Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu patokan kompetensi yang dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, setiap individu siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang dia pelajari. Ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada pula yang sama sekali tidak dapat mengambil makna dari apa yang telah dia pelajari, sehingga yang dicapai hanya sebatas mengetahui. Untuk itulah terdapat tingkatan-tingkatan dalam memahami .

Menurut Daryanto (2008: 106) kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

a) Menerjemahkan (translation)

Pengertian menerjemahkan bisa diartikan sebagai pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang

lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Contohnya dalam menerjemahkan Bhineka Tunggal Ika menjadi berbeda-beda tapi tetap satu.

b) Menafsirkan (interpretation)

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan, ini adalah kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

c) Mengekstrapolasi (extrapolation)

Ekstrapolasi menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi karena seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu dibalik yang tertulis. Membuat ramalan tentang konsekuensi atau memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkatan dalam pemahaman ada tiga yaitu, Menerjemahkan (translation), Menafsirkan (interpretation), Mengekstrapolasi (extrapolation).

b. Dampak Prokrstinasi

Menurut Burka & Yuen (2008: 165), prokrstinasi mengganggu dalam dua hal:

- 1) Prokrstinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik, menurunnya prestasi belajar dan mendapat peringatan dari guru.
- 2) Prokrstinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa cemas, stres, bersalah atau menyesal.

Kerugian lain menurut Burka dan Lenora (dalam kuswandi, 2: 2009) adalah *government penalty (droup out)*, ketegangan dengan keluarga, self-criticism, depresi, kecemasan, ketidak mampuan menikmati kegiatan lain, perasaan bersalah, tension, panik, kelelahan psikis, dan penyakit psikis. Semb, Glik, Spencer (dalam kuswandi, 2: 2009) menambahkan perilaku prokrstiasi juga bisa mengakibatkan turunnya motivasi belajar. Prokrstinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya, hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya. Hal ini dapat diartikan bahwa prokrstinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa menjadi terdorong untuk membuat alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa

cemas, takut, khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit karena tugas yang belum terselesaikan dan menurunkan prestasi belajar pada siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.

Sukarti (2006: 12) dampak dari kebiasaan melakukan perilaku prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Melakukan prokrastinasi, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas yang seharusnya dapat diselesaikan jauh-jauh hari sebelum hari H (deadline tugas tersebut harus dikumpulkan) dengan perilaku prokrastinasi tugas yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu, hasil dari tugas yang terselesaikan hasilnya tidak akan optimal karena menggunakan waktu yang cukup lama. Selain waktu yang terbuang percuma, prokrastinasi akan mengakibatkan individu kehilangan peluang dan kesempatan yang datang pada dirinya, bila perilaku ini terus diulang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik seperti banyak waktu yang terbuang sia-sia, membentuk sifat pembohong

menimbulkan rasa cemas, takut, khawatir dan menurunkan prestasi belajar siswa. Fenomena yang terjadi dilapangan bahwa keadaan siswa sama dengan yang di paparkan oleh beberapa pendapat diatas, prokrastinasi yang dilakukan siswa berdampak pada keadaan psikologis siswa seperti rasa bersalah, cemas, menurunnya prestasi. Peneliti mengkolaborasikan pendapat dari Burka & Yuen dan Sukarti untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak dari prokrastinasi akademik.

Pemahaman dampak prokrastinasi akademik adalah kemampuan siswa untuk mengerti atau memahami tentang dampak prokrastinasi akademik, siswa memiliki kemampuan memahami materi secara menyeluruh mengenai dampak dari prokrastinasi akademik seperti dampak internal rasa cemas, bersalah, khawatir, stres dan memahami dampak eksternal dari prokrastinasi akademik seperti menurunnya prestasi, mendapat teguran dan terbuangnya waktu yang sia-sia.

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Winkel dan Hastuti, S (2013: 564) menegaskan bahwa bimbingan kelompok tidak berbeda dengan bimbingan lainnya yaitu agar orang yang diberi layanan menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangannya sendiri dan tidak sekedar mengikut pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakan-tindakannya. Pendapat Winkel dapat dipahami

bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu agar individu dapat mengatur kehidupannya sendiri, dan dapat berani menanggung sendiri konsekuensi dari tindakan-tindakannya atas sikap yang individu ambil.

Bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang dimana kelompok sebagai wadah isi bimbingan konseling yang dicurahkan (Hartinah, 2009: 7). Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) terhadap individu melalui kelompok (Tohirin, 2007: 170). Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok Juntika (2009: 23). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan terhadap individu yang mengalami masalah melalui kelompok sebagai wadah isi bimbingan yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Berdasarkan beberapa pengertian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berkomunikasi,

mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tohirin (2007: 172) mengemukakan bahwa secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan ini, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.

Juntika (2009: 23) menyebutkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karier, ataupun kehidupan.

Secara lebih khusus, bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk

- a. Melatih siswa untuk berani dalam mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- b. Melatih siswa dapat bersikap terbuka didalam kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan, (Winkel, 2006: 548).

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah pengembangan kemampuan untuk meningkatkan pemahaman , kemampuan berkomunikasi peserta layanan dan meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan seorang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Berarti suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara logis antara anggota yang satu dengan anggota yang lain, (Prayitno.2009: 27).

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah orang yang menciptakan suasana kondusif, sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah-masalah mereka sendiri peran pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tang ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok,

diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia / mereka itu menderita karenanya.

- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.

- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen dalam layanan bimbingan kelompok harus ada pemimpin kelompok yang memiliki peran penting untuk menjalankan layanan bimbingan kelompok dengan baik serta dapat menciptakan dinamika kelompok dengan baik dan adanya anggota kelompok sebagai badan dan jiwa kelompok agar tercipta dinamika kelompok dalam layanan dengan baik.

4. Jenis-Jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2009 :25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraiannya sebagai berikut :

a. Bimbingan kelompok tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas ini arti dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh anggota kelompok melainkan diartikan sebagai penyelesaian suatu tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok

mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselenggarakan oleh anggota kelompok.

b. Bimbingan kelompok bebas

Dalam kegiatannya para anggota bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaan dalam kelompok. Selanjutnya apa yang disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis bimbingan kelompok ada dua yaitu bimbingan kelompok tugas dan bebas. Jenis bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok tugas mengenai dampak perilaku prokrastinasi akademik yang ditentukan oleh pemimpin kelompok.

5. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ada asas-asas yang perlu untuk diperhatikan saat melaksanakan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno(2009: 114), ada lima asas yang harus diperhatikan:

- a. Asas kerahasiaan: Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok. Terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan: Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- c. Asas kesukarelaan: Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan: Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya adalah: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan dan asas kenormatifan.

6. Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar bimbingan kelompok dapat terlaksana dengan baik. Menurut Prayitno (2009: 40) ada empat tahapan dalam bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap I Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta

menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; 2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya; 3) membahas suasana yang terjadi; 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota; 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu:

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka.
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya.
- 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan.
- 4) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

c. Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh

anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu

menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki empat tahapan layanan yaitu, tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

7. Manfaat Bimbingan Kelompok

Winkel & Hastuti (2013: 565) juga menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok adalah 1) mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa. 2) siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi. 3) siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama. 4) lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok. 5) diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama. 6) lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada dikemukakan oleh seorang konselor.

Hartinah, (2009:8) fungsi atau kegunaan bimbingan kelompok memang sangat besar dan dapat dikemukakan antara lain:

1. Tenaga pembimbing masih sangat terbatas dan jumlahnya murid yang dibimbing begitu banyak sehingga pelayanan bimbingan secara perseorangan tidak akan merata.

2. Melalui bimbingan kelompok, siswa dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama, dengan demikian, sedikit banyak didik untuk hidup secara bersama. Hal tersebut akan diperlukan dibutuhkan selama hidupnya.
3. Dalam mendiskusikan suatu bersama, siswa didorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain. Selain itu, beberapa siswa akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah siswa mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.
4. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh siswa dapat diberikan secara kelompok dan cara tersebut lebih ekonomis.
5. Melalui bimbingan kelompok, beberapa murid menjadi lebih sadar bahwa sebaiknya menghadap penyuluh untuk mendapat bimbingan secara lebih mendalam.
6. Melalui bimbingan, seseorang ahli bimbingan yang baru saja diangkat dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapat kepercayaan dari murid.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat bimbingan kelompok yaitu memberikan informasi kepada siswa dalam format kelompok agar siswa berani mebicarakan kesukarannya, mebicarakan tentang berbagai hal secara bersama, mendapat kesempatan untuk berkontrak dengan banyak siswa, memberikan informasi yang

dibutuhkan oleh siswa, siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi.

8. Kelemahan dan Kelebihan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok tentunya ada beberapa kelemahan dan kelebihan karena di setiap layanan tidaklah selalu sempurna. Berikut kelemahan dan kelebihan layanan bimbingan kelompok:

- a. Beberapa Kelemahan Bimbingan Kelompok yaitu: 1) Layanan bimbingan kelompok hanya sebatas pada pencegahan dan pemahaman anggota kelompok, 2) Layanan bimbingan kelompok hanya berorientasi pada pemberian informasi, 3) Layanan bimbingan kelompok terkadang masih kurang adanya interaksi antar anggota kelompok, 4) Permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok biasanya hanya sebatas permasalahan umum.
- b. Beberapa Kelebihan Bimbingan kelompok yaitu: 1) Layanan bimbingan kelompok dapat terjadi saling tukar pikiran dan pengalaman antar anggota kelompok, 2) Layanan bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien, 3) Layanan bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh seseorang atau beberapa orang individu terhadap anggota lainnya, 4) Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi awal dari konseling individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan, kekurangan bimbingan

kelompok adalah bimbingan kelompok hanya sebatas pada pencegahan dan pemahaman anggota kelompok sedangkan kelebihan bimbingan kelompok adalah bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien.

9. Teknik dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya. Romlah (2001: 87) menyatakan bahwa “beberapa teknik yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), permainan simulasi (*simulation games*), karya wisata (*field trip*), penciptaan suasana keluarga (*home room*), dan permainan peran (*role playing*). Teknik-teknik tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Pemberian Informasi

Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar.

b. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang

pemimpin. Didalam melaksanakan bimbingan kelompok, diskusi kelompok tidak hanya memecahkan masalah, tetapi juga untuk memecahkan persoalan, serta untuk mengembangkan pribadi.

c. Pemecahan Masalah

Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis.

d. Permainan Simulasi

Menurut Adams dalam Romlah (2001: 109) menyatakan bahwa permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan sebenarnya.

e. Karya wisata

Kegiatan rekreasi yang dikemas dengan metode mengajar untuk bimbingan kelompok dengan tujuan siswa dapat memperoleh penyesuaian dalam kelompok untuk dapat kerjasama dan penuh tanggungjawab. Metode karya wisata berguna bagi siswa untuk membantu mereka memahami kehidupan riil dalam lingkungan beserta segala masalahnya. Misalnya, siswa diajak ke museum, kantor, percetakan, bank, pengadilan, atau ke suatu tempat yang mengandung nilai sejarah/kebudayaan tertentu.

f. Penciptaan Suasana Keluarga

Home room yaitu suatu program kegiatan yang dilakukan dengan tujuan agar guru dapat mengenal murid-muridnya lebih baik, sehingga

dapat membantunya secara efisien. Kegiatan ini dilakukan dalam kelas dalam bentuk pertemuan antara guru dengan murid diluar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu.

g. Permainan Peran

Bennett (dalam Tatiek Romlah 2001: 99) mengemukakan bahwa permainan peranan adalah suatu alat belajar yang menggambarkan ketrampilan-ketrampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa teknik-teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok adalah pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah, permainan simulasi, karya wisata, penciptaan suasana keluarga dan permainan peran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik diskusi digunakan sebagai teknik dalam bimbingan kelompok yang diberikan pada siswa.

C. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berkomunikasi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda kegiatan yang penting yang dilakukan secara sengaja dan memiliki konsekuensi berupa perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas perasaan bersalah, marah, panik. Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya seperti rasa cemas, takut, khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit karena tugas yang belum terselesaikan dan menurunkan prestasi belajar.

Kenyataan dilapangan khususnya di SMP Negeri 13 Magelang masih ditemui beberapa siswa yang kurang memahami tentang dampak prokrastinasi akademik. Siswa kelas VIII C yang menunjukkan pemahaman prokrastinasi akademik masih rendah terbukti dari adanya siswa yang diberikan beberapa pertanyaan dan siswa menjawab merasa terbiasa tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, merasa terbiasa mengerjakan tugas setelah batas waktu pengumpulan, merasa tidak ada dampak negatif setelah melakukan prokrastinasi akademik yang dilakukan. Rendahnya siswa tentang pemahaman dampak prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah

yang perlu diperhatikan, karena prokrastinasi akademik menimbulkan hal-hal negatif bagi siswa itu sendiri seperti merasa cemas, bersalah, tugas-tugas sekolah yang terbengkalai, hasil yang dicapai menjadi kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, dan berdampak pada kegagalan pada siswa itu sendiri. Perlunya upaya dalam meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik sebagai upaya meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak prokrastinasi akademik dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada diri siswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa salah satunya dengan memberikan bimbingan kelompok.

Sesuai kondisi dilapangan maka diberikan pemahaman dampak prokrastinasi akademik kepada siswa melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa. Siswa yang paham mengenai dampak prokrastinasi akademik tidak akan melakukan perilaku yang dapat merugikan dirinya dan siswa dapat berkembang secara optimal.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang dilakukan tentang pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian terkait bimbingan kelompok pernah dilakukan pada tahun 2013 oleh Astuti yaitu model layanan bk kelompok teknik permainan (games) untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. hasil

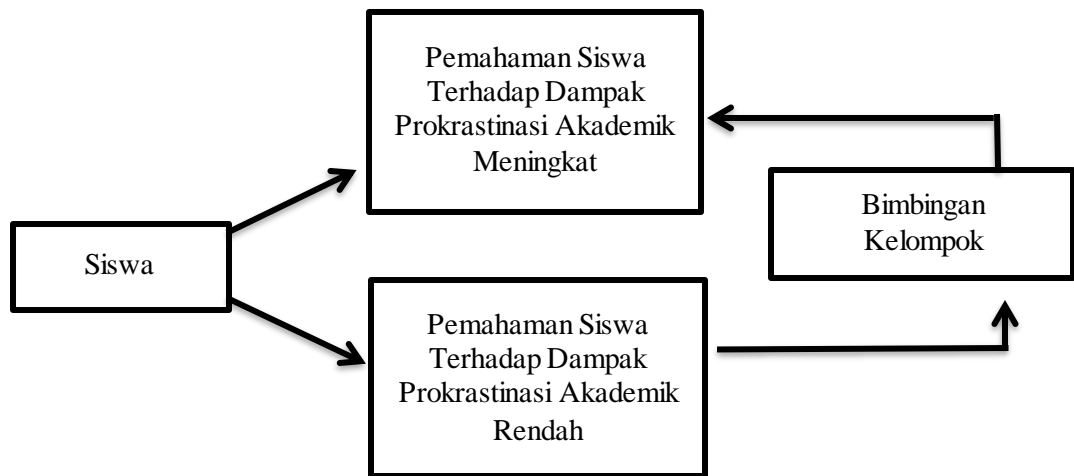
penelitian menunjukkan bahwa model layanan bk kelompok teknik permainan (games) meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian terkait prokrastinasi akademik pernah dilakukan oleh Puswanti 2014 yaitu upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat direduksi menggunakan konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik.

Berdasarkan kedua penelitian di atas, peneliti tertarik untuk menggunakan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang.

E. Kerangka Berfikir

Siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang memiliki tingkat pemahaman atau wawasan tentang dampak prokrastinasi akademik rendah. Bagi siswa yang tingkat pemahaman tentang dampak prokrastinasi akademik rendah akan diberikan bantuan agar siswa dapat paham tentang dampak prokrastinasi akademik. Salah satu pemberian bantuan tersebut yaitu dengan diadakannya bimbingan kelompok, dengan harapan setelah siswa mengikuti bimbingan kelompok yang membahas dampak prokrastinasi akademik, pemahaman siswa tentang dampak prokrastinasi akademik meningkat dan sebagai upaya untuk mencegah siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Kerangka berfikir penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Berfikir

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah salah satu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian memiliki peranan yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena berhasil atau tidaknya serta kualitas hasil penelitian sangat ditentukan oleh metode yang digunakan.

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan adalah *pre test post test one group design* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang. *Pre test post test one group design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment (O1) pre test* dan sesudah *Treatment (O2) Post Test*, adapun pola sebagai berikut :

Tabel 1. *Pretest-posttest one group design* dengan satu macam perlakuan

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan:

- O1: (*pretest*) Pengukuran tentang pemahaman dampak prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok
- X : (*treatment*) Bimbingan kelompok
- O2: (*posttest*) Pengukuran tentang pemahaman dampak prokrastinasi akademik sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

Rancangan penelitian *pre test – post test grup design* meliputi tiga langkah, yaitu: (1) pelaksanaan pretest untuk mengukur variabel terikat; (2) pelaksanaan perlakuan atau eksperimen; dan (3) pelaksanaan posttes untuk mengukur hasil terhadap variabel terikat. Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pretes dan posttes.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Pada penelitian ini terdapat 2 macam variabel:

1. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah pemahaman dampak prokrastinasi akademik.

2. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berkomunikasi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Sehingga individu dapat mencapai perkembangan secara optimal.

2. Pemahaman Dampak Prokrastinasi Akademik

Pemahaman dampak prokrastinasi akademik adalah kemampuan siswa untuk mengerti atau memahami tentang dampak prokrastinasi akademik, siswa memahami dampak dari prokrastinasi akademik seperti dampak internal rasa cemas, bersalah, khawatir, stres dan memahami dampak eksternal dari prokrastinasi akademik seperti menurunnya prestasi, mendapat teguran dan terbuangnya waktu yang sia-sia.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulan (Sugiyono, 2011:80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun keuntungan mengambil sampel bagi penelitian populasi adalah pengambilan sampel yang cukup, yang representatif dari populasi adalah menghemat waktu, tenaga dan biaya (Sugiyono, 2011: 91). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang dengan jumlah 8 siswa.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik siswa yang pemahaman dampak prokrastinasi akademiknya rendah.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang beralamat di Jl. Tidar No. 21, Magersari, Magelang Selatan, Kota Magelang, Jawa Tengah.

F. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sugiyono (2011:224). Data merupakan suatu bahan yang sangat diperlukan untuk diteliti/dianalisis, maka dari itu diperlukan suatu teknik

pengumpulan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Banyak teknik untuk mengumpulkan data yang diperlukan, masing-masing cara mempunyai tujuan-tujuan tertentu serta kelemahan dan kelebihan masing-masing. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket tertutup dan wawancara.

G. Instrument Penelitian

1. Angket

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Skor Angket Dampak Prokrastinasi akademik

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang dampak prokrastinasi akademik, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan menggunakan *try out*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan

try out terpakai, yaitu pelaksanaan *try out* diberikan langsung kepada subyek peneliti sehingga hasil *try out* tersebut merupakan hasil *pre test*.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket yang menggunakan variabel yaitu dampak prokrastinasi. Prosedur penyusunan angket dampak prokrastinasi akademik dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 13 Magelang dan menetapkan variabel yang akan diukur dengan skala litert.
- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dari sub variabel tersebut.
- c. Menyusun pernyataan-pernyataan untuk masing-masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.
- d. Menyusun kisi-kisi angket mengenai dampak prokrastinasi akademik. Variabel angket diambil berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, dari variabel dikembangkan menjadi subvariabel, dan setelah subvariabel dikembangkan menjadi indikator.

Tabel 3 .Kisi-kisi Angket *Tryout* Dampak Prokrastinasi Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item
			+	-	
Dampak Prokrastinasi Akademik	Dampak Internal	Merasa cemas, stres.	6,	4,	10
			47,	12,	
			63, 64	20, 36, 38, 42,	
		Menurunkan semangat belajar, konsententrasi belajar dan motivasi belajar	19,	21,	7
			23,	41,	
			53, 54	61	
		Beban pikiran, khawatir, gelisah, takut	1,	3,	10
			16,	31,	
			34, 58	35, 50, 52, 55	
	Dampak eksternal	Waktu terbuang sia-sia, kurangnya pemanfaatan waktu yang baik.	10,	7,	14
17,			14,		
24, 25, 29, 39			15, 33, 40, 48, 51, 56		
	Prestasi belajar menurun, atau hasil yang didapat kurang baik	2,	27,	14	
		8,	37,		
		9, 13, 18, 26, 43, 46, 49,	59, 60, 62		
	Mendapat peringatan dari guru, mendapat	5,	22,	9	
		11,	30,		
		28,	32,		

	hukuman, mendapat sanksi.	44, 45	57	
Jumlah		32	32	64

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan pada para responden. Wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan dengan metode wawancara terstruktur, dimana proses wawancara disesuaikan dengan pedoman wawancara (guideline interview) yang telah dipersiapkan. Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru BK dan siswa yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat pemahaman terhadap dampak prokrastinasi akademik pada siswa.

H. Validitas dan Relibilitas

1) Uji validitas instrument

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 64 item pertanyaan dengan N jumlah 32 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil angket pemahaman dampak prokrastinasi akademik yang terdiri dari 64 item pertanyaan, diperoleh 39 item pertanyaan valid dan 25 item pertanyaan gugur. Hasil dari uji validitas sebagai berikut:

2) Uji reliabilitas

Realiabilitas artinya dapat dipercaya sehingga dapat diandalkan. Instrumen dikatakan reliabel bila hasil analisis memperoleh nilai alpha lebih besar dari 0,05 atau 5% dalam perhitungan menggunakan *cronbach alpha*.

Tabel 4. Hasil Uji Realiabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,944	64

Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen dampak prokrastinasi akademik dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,361 dan N sejumlah 32 siswa pada taraf signifikan 5% dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* diperoleh nilai alpha sebesar 0,944. sehingga koefisien *alpha* pada variabel pemahaman dampak prokrastinasi akademik lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian, yang di jabarkan sebagai berikut :

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada tanggal 22 Februari 2017

b. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 13 Magealng pada tanggal 1 November 2017

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dampak prokrastinasi akademik

d. *Try out* instrumen

Angket penelitian yang telah disusun tidak langsung digunakan sebagai alat pengumpul data, akan tetapi harus diuji terlebih dahulu kepada responden yang dianggap memiliki karakteristik yang hampir sama dengan responden sebenarnya. Hal ini dilakukan agar diperoleh gambaran mengenai tingkat validitas dan reliabilitas instrumen, serta untuk mengetahui kelemahan-kelemahan yang terdapat pada tiap item pernyataan sebelum instrument ini digunakan pada responden yang sebenarnya.

Angket yang digunakan untuk *pre test* dan *post test*, peneliti terlebih dahulu melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala dampak prokrastinasi akademik siswa dilakukan pada 3 Januari 2017, *Try Out* dilakukan pada siswa kelas VIII A angket terdiri dari 64 butir pertanyaan.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan pre-test

1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*

- 2) Peneliti membagi angket kepada siswa yang menjadi sampel penelitian.

Tabel 5. Kisi-kisi Angket *Pretest* Dampak Prokrastinasi Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item
			+	-	
Dampak Internal		Merasa cemas, stres, bersalah atau menyesal.	30	7,	7
			39,	12,	
				24,	
				25, 27	
Dampak eksternal		Menurunkan semangat belajar, konsententrasi belajar dan motivasi belajar	11,	13	3
			34		
Dampak eksternal		Beban pikiran, khawatir, gelisah, takut	1,	20,	7
			22,	23,	
			37	32, 35	
Dampak eksternal		Waktu terbuang sia-sia, mengecewakan orang lain atau merugikan orang lain.	6,	3,	8
			9,	26,	
			14,	31,	
			18	33	
Dampak eksternal		Prestasi belajar menurun, nilai atau hasil yang didapat kurang baik	4,	16,	8
			5,	38	
			8,		
			10,		
			15,	29	
Dampak eksternal		Mendapat peringatan dari guru, hukuman, mendapat sanksi	2,	19,	6
			17,	27,	
			28	36	
Jumlah			20	19	39

Dampak Prokrastinasi Akademik

- 3) Peneliti mengoreksi hasil angket yang telah diisi dan menganalisisnya untuk menentukan tindak lanjut.
 - 4) Menganalisis hasil pre-test untuk menentukan tindak lanjut.
- b. Pemberian bimbingan kelompok melalui teknik diskusi tanya jawab dan penayangan video seputar dampak prokrastinasi akademik.
- 1) Mengumpulkan siswa yang telah mengikuti pre-test untuk diberi bimbingan kelompok
 - 2) Mengoreksi daftar hadir siswa, agar sesuai dengan kondisi jumlah siswa yang telah mengikuti pre-test.
 - 3) Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan materi yang telah dipersiapkan, sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-kisi Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

No	Topik	Materi	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1.	Mengenal Bimbingan Kelompok dan Prokrastinasi akademik	Prokrastinasi akademik	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti pelaksanaan bimbingan kelompok serta mengenalkan prokrastinasi akademik.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit

2.	Menunda membuatku stres	(Stres ,kecemasan)	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti bahwa menunda dapat berdampak pada diri seperti cemas dan stres.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	2x60 menit
3.	Aku merasa gagal	Video “Si Malas dan si Rajin	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti bahwa menunda dapat mengakibatkan kegagalan.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit
4.	Menunda menghancurkan	Manajemen waktu, , Sanksi/ Hukuman	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti bahwa menunda banyak waktu yang terbuang sia-sia dan berdampak negatif pada diri.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit 60 menit
5.	Menghabiskan waktu yang tidak berguna	Video “Procrastination”	Membantu anggota kelompok memahami dan mengerti bahwa menunda dapat mengakibatkan hasil tugas tidak optimal dan mengakibatkan kegagalan.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	60 menit

- 4) Setiap pertemuan dilakukan selama satu jam pelajaran atau 60 menit
- 5) Materi yang diberikan berdasarkan atas persetujuan pembimbing yang telah di validasi oleh dosen ahli dan materi yang telah dibuat oleh peneliti.

c. Pelaksanaan Post-test

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test*
- 2) Peneliti memberikan angket post-test kepada kelompok yang menjadi sampel penelitian

Tabel 7. Kisi-kisi Angket *Pretest* Dampak Prokrastinasi Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah item
			+	-	
Dampak Prokrastinasi Akademik	Dampak Internal	Merasa cemas, stres, bersalah atau menyesal.	30, 39,	7, 12, 24, 25, 27	7
		Menurunkan semangat belajar, konsententrasi belajar dan motivasi belajar	11, 34	13	3
	Dampak eksternal	Beban pikiran, khawatir, gelisah, takut	1, 22, 37	20, 23, 32, 35	7
		Waktu terbuang sia-sia, mengecewakan orang lain atau merugikan orang lain.	6, 9, 14, 18	3, 26, 31, 33	8

Prestasi belajar menurun, nilai atau hasil yang didapat kurang baik	4, 5, 8, 10, 15, 29	16, 38	8
Mendapat peringatan dari guru, mendapat hukuman, mendapat sanksi	2, 17, 28	19, 27, 36	6
Jumlah	20	19	39

- 3) Peneliti mengoreksi hasil penelitian angket
- 4) Peneliti menganalisis hasil post-test.
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

3. Penyusunan Hasil Penelitian

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa. Keefektifan tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor angket pemahaman prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok.

Pengujian *statistic* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired Samples T-test*

yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan treatment.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Bimbingan kelompok

a. Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan pemberian informasi yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, bekerja sama, dan memberi tanggapan, saran dan sebagainya dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

b. Pemahaman dampak prokrastinasi akademik

Pemahaman dampak prokrastinasi akademik adalah kemampuan siswa untuk mengerti atau memahami tentang dampak prokrastinasi akademik, siswa memahami dampak dari prokrastinasi akademik seperti dampak internal rasa cemas, bersalah, khawatir, stres dan memahami dampak eksternal dari prokrastinasi akademik seperti menurunnya prestasi, mendapat teguran dan terbuangnya waktu yang sia-sia.

c. Bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik.

Setelah dilakukan bimbingan kelompok, diketahui adanya peningkatan pemahaman siswa terkait pemahaman dampak

prokrastinasi akademik pada siswa yang tadinya rendah atau kurang memahami dampak prokrastinasi akademik menjadi meningkat. Meningkatnya pemahaman siswa tentang dampak prokrastinasi akademik setelah diberikannya perlakuan bimbingan kelompok, peningkatan pemahaman siswa dapat dilihat saat siswa kurang memahami dampak prokrastinasi akademik dan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok siswa dapat memahami dan mampu memberikan uraian tentang pembahasan yang dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok terkait dampak prokrastinasi akademik.

2. Kesimpulan hasil penelitian

Berdasarkan keseluruhan yang telah dipaparkan pada bab IV, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan program *spps 22.00 for windows* maka dapat diketahui rata-rata sebelum diberi perlakuan hasil 103,50 dan setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dengan hasil rata-rata sebesar 120.88. hasil tersebut terbukti setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok skor angket pemahaman dampak prokrastinasi akademik mengalami perubahan.

Hipotesis yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru pembimbing

Ketika menemukan beberapa siswa yang memiliki pemahaman dampak prokrastinasi akademik masih rendah maka guru pembimbing dapat menerapkan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik pada siswa dan sebagai upaya untuk menurunkan dampak prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam membantu menangani siswa yang pemahaman terhadap dampak prokrastinasi akademik masih rendah. Penelitian yang dilakukan peneliti dapat membantu siswa kelas VIII C dalam meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut, bimbingan kelompok dapat digunakan oleh tenaga pengajar untuk membantu siswa lainya dalam meningkatkan pemahaman dampak prokrastinasi akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan bimbingan kelompok, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan bimbingan kelompok dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M.K. & Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education*. 3 (4). 363-367.
- Astuti, Anita. 2013. Model Layanan Bk Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Aziz, Rahmat. 2015. "Model Prilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana". *Journal Of Islamic Education*. Volume 1. Nomor 2: 2084-5902.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M., 2008. *Procrastination, Why you do it, What to do about it*. New York: Persus Books
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Candra, U., Mungin E.W., & Ninik Setyowani. 2014. "Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung". *Indonesia Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*. Vol. 3. Hlm. 66-72.
- Combs, Jeffery. 2012. *The Procrastination Cure 7 Langkah Menghentikan Sikap Menunda-nunda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida L.E & Stoltenberg I. (2011). "Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks". *Curr Psychol*, 30, 375-382.
- Ghufron, M.Nur & Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologis*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Hartinah, Sitti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : Refika Aditama.
- Hasan, Alwi, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka
- Kuswandi, Novianta. 2009. "Analisis Deskriptif Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2001 Dan 2002". *Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah*. November 2009.
- Juntika, Nurihsan. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara

- Praptiana, Rahayu & Rozikan, Muhamad. 2014. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015". *Jurnal Penelitian*. Volume 1. Nomor 1 : 240-8691.
- Prayitno. 2009. *Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang Pres.
- Priyatno, Tovik. 2016 "Upaya Meningkatkan Pemahaman Eksplorasi Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok". *Journal Psikopedagogia*. Vol. 5, No. 1.
- Puswanti. 2014. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA* 2014. Vol. 3, No.1.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Rumiani. 2006 "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi dan Stres mahasiswa" *Jurnal Psikoogi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2.Hlm.37-38.
- Sudaryono. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran* . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung Pustaka Pelajar.
- Sukarti, S.H.U. 2006. Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* .Jakarta:Rajawali Pers.
- Wahyuni, Wilujeng Dwi & Muhari. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*. Vol. \$, No.3 Hal, 1-10.
- Winkel.W. S. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta:PT.Grasindo.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.