

# **UPAYA MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL METODE BRAINSTORMING PADA SISWA KELAS XI 7 SMAN 10 SEMARANG**

**Muhammad Qomaruddin<sup>1</sup>, Suhendri<sup>2</sup>, Farah Dina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup>SMA Negeri 10 Semarang

[muhammad.qomaruddin22@gmail.com](mailto:muhammad.qomaruddin22@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset-tindakan” yang dilakukan dalam rangkaian guna memecahkan masalah. Penelitian ini mengkaji masalah prokrastinasi akademik peserta didik yang masih tinggi. Selanjutnya diberikan tindakan berupa penerapan layanan bimbingan klasikal metode Brainstroming. Penelitian ini dilakukan di SMAN 10 Semarang. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI-7 yang berjumlah 36 siswa mengalami masalah terkait prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu diperoleh pengurangan nilai yang signifikan, dengan hasil rata-rata pra siklus 83%, siklus I: 70 %, siklus II: 54%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal metode Brainstroming dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI-7 SMAN 10 Semarang terdapat adanya pengurangan prokrastinasi akademik peserta didik

**Kata kunci:** **Bimbingan Klasikal, Brainstroming, Prokrastinasi Akademik**

## **ABSTRACT**

*This research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK). Action research is essentially a series of "action-research" carried out in series to solve problems. This research examines the problem of student academic procrastination which is still high. Next, action is given in the form of implementing classical guidance services using the Brainstroming method. This research was conducted at SMAN 10 Semarang. The research subjects were 36 students in class XI-7 who experienced problems related to academic procrastination. The results of the research carried out were that a significant reduction in value was obtained, with an average pre-cycle result of 83%, cycle I: 70%, cycle II: 54%. From the research results, it can be concluded that the classical guidance service using the Brainstroming method in an effort to reduce the academic procrastination of students in class XI-7 at SMAN 10 Semarang has reduced the academic procrastination of students.*

**Keywords:** *Classical Guidance, Brainstroming, Academic Procrastination*

## 1. PENDAHULUAN

Aktivitas pembelajaran di sekolah merupakan kegiatan yang fundamental yang berarti bahwa tercapai ataupun tidaknya tujuan pembelajaran tergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami siswa selaku peserta didik. Belajar adalah tugas utama seorang siswa, akan tetapi tidak semua siswa mempunyai pengelolaan belajar yang baik. Kedudukan siswa selaku seseorang peserta didik di sekolah akan senantiasa berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik.

Setiap guru memberikan tugas yang beragam sesuai dengan mata pelajarannya sehingga membuat siswa mendapatkan tugas yang beragam pula. Idealnya ketika diberi tugas hendaknya siswa langsung mengerjakan. Namun karena keberagaman tugas yang didapatkan membuat siswa kesulitan untuk menentukan prioritasnya dan cenderung untuk menunda dan mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan hingga menuntaskan tugas yang diberikan oleh gurunya yang mana sikap menunda- nunda dalam mengerjakan tugas akademik ini disebut dengan Prokrastinasi Akademik. Tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan penelitian terdahulu oleh Ardina & Wulan, (2016) terkait program belajar dan mengajar pada sekolah ditemukan bahwa setiap minggunya guru setiap mata pelajaran memberikan LK (Lembar Kerja) yang harus dikumpulkan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan sesuai dengan acuan Kurikulum 2013. Namun hasil dari penelusuran peneliti dan wawancara, hampir 65% siswa kelas X (Data dari guru BK SMA Negeri 10 Jakarta) cenderung melakukan prokrastinasi, misalnya siswa tidak mengumpulkan LK tepat dengan waktu yang ditentukan 65 % siswa tersebut harus “dikejar” terlebih dahulu oleh guru mata pelajaran terkait, baru setelah itu mengumpulkan LK ataupun tugas.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan (Mc. Carthy, dkk. dalam LaForge, 2008). Definisi ini memperjelas bahwa perilaku menunda-nunda adalah perilaku yang sengaja dalam arti bahwa itu adalah faktor yang berkontribusi terhadap keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Dalam prokrastinasi akademik, individu yang menunda untuk mengerjakan suatu tugas akan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang mana aktivitas yang dilakukan tidak lebih penting dari tugas utama yang seharusnya dilakukan dan biasanya seorang prokrastinator memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada menuntaskan tanggungjawabnya dalam menyelesaikan tugas. Dalam Rahmandani (2017:65) merangkum beberapa alasan terjadinya prokrastinasi seperti; manajemen waktu yang buruk, kesulitan konsentrasi, takut dan cemas, keyakinan yang negatif, masalah personal, kebosanan, harapan yang tidak realistik, perfeksionisme dan takut akan kegagalan.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan, akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Menurut Suhadianto dan Nindia Pratitis (2019:219) Dampak prokrastinasi akademik sangat bervariasi dan mendukung temuan-temuan sebelumnya. Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral, dan interpersonal. Hanya 1 orang atau 5% dari subjek penelitian yang merasakan dampak positif prokrastinasi akademik, seperti merasa tertantang dan merasa lebih tenang sementara. Menurut definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi siswa karena waktu yang terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berharga. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan

penurunan produktivitas individu dan etos kerja, yang menurunkan kualitas individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan bekerja dalam waktu yang terbatas, mereka bisa terus-menerus membuat kesalahan saat mengerjakan suatu tugas, dan sulit untuk fokus karena rasa cemas, motivasi belajar dan rasa percaya diri yang rendah.

Guru Bimbingan dan konseling adalah bagian penting di dalam setiap penyelenggaraan pendidikan di sekolah, dengan memberikan program layanan yang langsung diberikan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah, adapun bidang layanan yang diberikan yakni bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir yang bertujuan untuk membantu permasalahan siswa di sekolah karena siswa pasti memiliki hambatan yang harus di cegah dan dientaskan permasalahannya.

Bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan untuk hidupnya

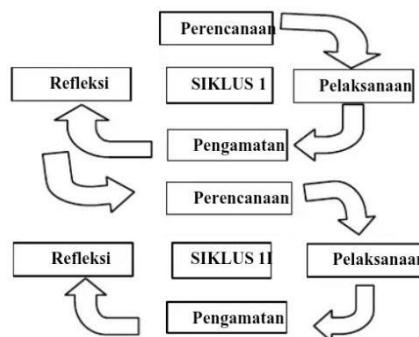
sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompoknya, mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, dan mampu menerima support dan memberikan support pada temannya. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yakni Bimbingan Klasikal sangat membantu siswa dalam hal mengentaskan masalah, salah satu cara mengatasi prokrastinasi akademik dengan menerapkan metode *brainstorming*. *Brainstroming* merupakan teknik yang digunakan untuk menghasilkan suatudaftar panjang yang berisi berbagai respon berbeda tanpa membuat penilaian terhadap ide-ide individu, dengan menggunakan teknik *brainstorming* siswa dapat memiliki pemikiran baru dan secara bebas mengutarakannya (Bulantika, Saadah, Kushendar, 2019). Menurut Aqib (2013) *brainstorming* dilakukan dengan melontarkan suatu masalah ke siswa oleh guru, kemudian siswa menjawab atau menyatakan pendapat, atau komentar sehingga mungkin masalah tersebut berkembang menjadi masalah baru. Perbedaan dengan diskusi adalah dalam *brainstorming* pendapat yang disampaikan siswa tidak memerlukan sanggahan atau komentar, sehingga siswa akan lebih percaya diri untuk berpendapat.

Sidney dan Arnold (dalam Hamalik 2005: 181) menjelaskan, penggunaan teknik *brainstorming* memiliki kelebihan sebagai berikut. (1) meningkatkan pemecahan masalah kreatif, (2) teknik *brainstorming* menghasilkan banyak penyelesaian, (3) gagasan-gagasan baik yang dihasilkan teknik *brainstorming* lebih baik daripada teknik konvensional, (4) meningkatkan partisipasi siswa dalam menerima pelajaran, (5) siswa yang kurang aktif mendapat bantuan dari temannya yang sudah pandai atau dari guru, (6) anak merasa bebas dan gembira, (7) suasana demokratis dan disiplin dapat ditumbuhkan, dan (8) meningkatkan motivasi belajar. Dengan melakukan *brainstorming* bisa mengatasi kesulitan siswa dalam memahami suatu bacaan dan mengungkapkan ide yang sesuai dengan tema atau bahkan siswa tidak tahu apa yang hendak diceritakan, melalui kegiatan yang menyenangkan dan rileks.

Pada SMA Negeri 10 Semarang terdapat permasalahan yang terjadi saat ini bahwa ditemukan beberapa siswa mengalami masalah tentang prokrastinasi akademik. Akibat yang ditimbulkan karena siswa mengalami penurunan nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, tidak disiplin, malas untuk belajar, pasif dikelas, sering meninggalkan kelas, kurangnya motivasi, malas mengerjakan tugas, meski harus diakui prokrastinasi akademik dapat dialami oleh siapa saja, namun siswa yang dianggap pintar pun dapat mengalaminya. Oleh karena itu berdasarkan kondisi dan kecenderungan di atas peneliti ingin mengetahui lebih dalam dan tertarik untuk melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling mengenai bagaimana upaya mengurangi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan klasikal metode *brainstroming* pada siswa kelas XI 7 SMA Negeri 10 Semarang.

## 2. METODE PELAKSANAAN Rancangan Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (ptbk). Desain penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Mc Taggart, model ini terdiri dari empat komponen yaitu : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala psikologisprocrastinasi akademik.



**Gambar 1.** Model PenelitianTindakan

kelas XI 7 terdapat 28 siswa mengalami prokrastinasi akademik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra-penelitian diketahui bahwa prokrastinasi akademik peserta didik dari 36 peserta didik . rata-rata ketuntasan prokrastinasi akademik peserta didik secara klasikal 83 % yang berarti pada tingkatan Tinggi. Dapat dilihat peserta didik sebanyak 34 atau 94% memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan ada 2 peserta didik yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang. Dengan ini kriteria prokrastinasi akademik di rata-rata yang tinggi.

**Tabel 1.** Tingkat ProkrastinasiAkademik pra-penelitian

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-
$\geq 72\%$	Tinggi	34	94%	83%
58-71%	Sedang	2	6%	
44-57%	Rendah	0	0%	
$\leq 43\%$	Sangat Rendah	0	0%	
<u>R</u>		36	100%	
Jumlah				

Selanjutnya menunjukkan adanya prokrastinasi akademik peserta didik dengan adanya tindakan siklus I melalui layanan bimbingan klasikal metode *brainstorming*. Hal ini menunjukkan keberhasilan layanan klasikal dengan kriteria prokrastinasi akademik peserta didik tergolong sedang. Ditunjukan pada tebel berikut ini :

**Tabel 2.** Tingkat ProkrastinasiAkademik Setelah Siklus I

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-rata
$\geq 72\%$	Tinggi	10	28%	70%
58-71%	Sedang	26	72%	
44-57%	Rendah	0	0%	
$\leq 43\%$	Sangat Rendah	0	0%	
<u>R</u>		36	100%	
Jumlah				

## Sumber Data

### Analisis Kebutuhan Peserta Didik(AKPD)

Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) mengenai permasalahan yang terjadi saat ini bahwa ditemukan dari 36 peserta didik

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 26 peserta didik memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, dan 10 peserta didik dalam kategori tinggi. Oleh karena itu penelitian melakukn tahap selanjutnya yaitu siklus II, dikarenakan hasil dari siklus I belum mencapai titik minimal dalam keberhasilan. Menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dengan adanya layanan siklus II melalui model layanan *brainstorming*. Hal ini menunjukkan keberhasilan layanan bimbingan klasikal dengan kriteria prokrastinasi akademik peserta didik tergolong rendah.

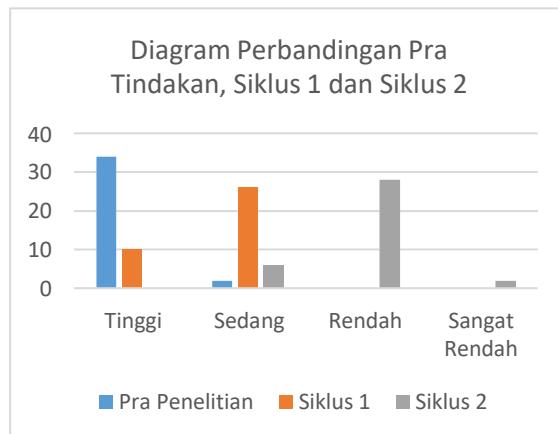
**Tabel 3.** Tingkat Prokrastinasi Akademik Setelah Siklus II

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-rata
≥ 72%	Tinggi	0	0%	54%
58-71%	Sedang	6	17%	
44-57%	Rendah	28	77%	
≤ 43%	Sangat Rendah	2	6%	
	Jumlah	36	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan bimbingan klasikal dengan metode *brainstorming* pada siklus ke II, para peserta didik sudah mulai menunjukkan pengurangan yang signifikan. Dibuktikan dari 6 peserta didik yang dalam kategori rendah, dari 28 peserta didik (77%) dalam kategori rendah dan dari 2 peserta didik dalam kategori sangat rendah.

**Tabel 4.** Perbandingan Tingkat Prokrastinasi Akademik Antara Pra-tindakan, Siklus I dan Siklus II

Kategori	Pra Tindakan		Siklus 1		Siklus 2	
	f	%	f	%	F	%
<b>Tinggi</b>	34	83%	10	70%	0	54%
<b>Sedang</b>	2		26		6	
<b>Rendah</b>	0		0		28	
<b>Sangat Rendah</b>	0		0		2	



**Gambar 2.** Diagram Perbandingan Prokrastinasi Akademik Peserta didik antara Pra Penelitian, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel dan digambarkan dengan diagram grafik di atas pada setiap siklusnya peserta didik mengalami penurunan prokrastinasi akademiknya. Dimana pada tahap kondisi awal atau pra penelitian peserta didik dalam kategori tinggi masih terdapat 34 peserta didik, kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus I ketegori sedang telah mengalami penurunan dengan pencapaian terdapat 26 peserta didik. Pada siklus II mengalami penurunan yang signifikan yaitu terdapat 28 peserta didik dalam kategori rendah.

Secara keseluruhan kegiatan layanan klasikal dengan metode *Brainstroming* pada siklus I berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai dengan rencana pelaksanaan tindakan yang telah disusun peneliti. Pada siklus II menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dengan adanya tindakan siklus I melalui layanan metode *Brainstroming*. Hal ini menunjukkan keberhasilan layanan klasikal dengan kriteria prokrastinasi akademik peserta didik tergolong rendah. Proses pemberian layanan bimbingan klasikal metode *Brainstroming* dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI-7 SMAN 10 Semarang berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, yaitu adanya pengurangan prokrastinasi akademik mencapai indikator keberhasilan yang dituju dan berdasarkan data tersebut, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Dewinta dan Prasetaiawan (2022) yang mengatakan bahwa peserta didik yang memperoleh layanan bimbingan klasikal mengalami penurunan prokrastinasi akademik secara signifikan, dimana terdapat penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dalam tiga aspek yakni (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Hal itu dibuktikan dengan grafik yang signifikan dari awal hingga proses akhir siklus II yang dilaksanakan sesuai dengan tahapan rencana dan tindakan yang telah disusun.

#### 4. KESIMPULAN

Tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dalam proses bimbingan klasikal menggunakan metode *Brainstroming* dapat mengurangi. Kesimpulan tersebut dapat dibuktikan dengan membandingkan data akhir siklus. Dari data hasil skala prokrastinasi akademik pada akhir siklus diperoleh kenaikan nilai yang signifikan, artinya layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *Brainstroming* memiliki pengurangan dengan hasil rata-rata pra tindakan 83%, siklus I : 70 %, siklus II : 54%.

Proses pemberian layanan bimbingan klasikal metode *Brainstroming* dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI-7 SMAN 10 Semarang terdapat adanya pengurangan prokrastinasi akademik dengan mencapai indikator keberhasilan yang dituju yaitu dimana terdapat pengurangan prokrastinasi akademik pada peserta didik dalam empat aspek yakni (1) Adanya penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, (2) Keterlambatan dalam penyelesaian tugas karena melakukan hal-hal lain yang

tidak dibutuhkan, (3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dengan kinerja yang actual, dan (4) Melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Hal itu dibuktikan dengan grafik yang signifikan dari awal hingga proses akhir siklus 2 yang dilaksanakan sesuai dengan tahapan rencana dan tindakan yang telah disusun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aqib, Zainal. (2013). Model-Model, Media, Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Ardina, P. R., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. Perspektif Ilmu Pendidikan, 30 (2), 67-76.
- Bulantika, S. Z. (2019). Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 3(2), 24-30.
- Dewinta, D. H, & Prasetyawan, H. (2022). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Bimbingan Klasikal Model Problem Based Learning Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 7 Yogyakarta. 4 (4), 288-294.
- Hamalik, Oemar. 2005. Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem. Jakarta: Bumi Aksara.
- La Forge, M. C. (2008). Applying Explanatory Style To Academic Procrastination, Journal of Clemson University, 16 (2)
- Rahmandani, A. (2017). Pemaafan Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi Undip, 16(1)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavior Correlates. Journal of Counseling Psychology, 31.
- Suhadianto, & Ninda, P. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2), 204-223.