

## Rancangan Model Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Problem solving* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Elvi Noveria Rahmadani Putri<sup>1</sup>, Rici Kardo<sup>2</sup>, Triyono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Padang, Sumatera Barat

\*Corresponding Author: [elviramadhani08@gmail.com](mailto:elviramadhani08@gmail.com)

### Article History:

Received 2025-07-20

Accepted 2025-10-30

### Keywords:

Academic Procrastination  
Group Guidance  
Problem solving,  
Students  
Research and Development

### ABSTRACT

*This research is motivated by the habit of students who delay doing assignments, both those given at school and at home. This delay is influenced by various factors such as the level of difficulty of the assignment, low motivation, lack of interest in learning, difficulty in managing time, and the tendency to choose more enjoyable activities such as opening social media. In addition, many students do homework (PR) during the teaching and learning process. The objectives of this study are: (1) to describe the picture of academic procrastination of class X students of SMAN 1 Lembah Gumanti; and (2) to design a group guidance model to reduce academic procrastination. This study uses the Research and Development (R&D) method with a population of 110 class X students and a sample of 15 students obtained through purposive sampling. The instrument used was a questionnaire, while data analysis was conducted using percentage analysis and narrative analysis. This R&D research process was conducted through several stages, namely: 1) identifying potential and problems, 2) data collection, 3) product design, 4) product validation by three theoretical experts, and 5) design improvements based on input from the experts. The results of the study indicate that 1) the academic procrastination of grade 10 students is in the high category, and 2) the design of the group guidance model using the problem-solving method designed to reduce academic procrastination has been validated by theoretical experts and declared "Acceptable."*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebiasaan peserta didik yang menunda pengerjaan tugas, baik yang diberikan di sekolah maupun di rumah. Penundaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat kesulitan tugas, rendahnya motivasi, kurangnya minat belajar, kesulitan dalam mengatur waktu, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti membuka media sosial. Selain itu, banyak peserta didik yang mengerjakan tugas rumah (PR) saat proses belajar mengajar berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan gambaran prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti; dan (2) menyusun rancangan model bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan populasi 110 peserta didik kelas X dan sampel 15 peserta didik yang diperoleh melalui purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan analisis persentase dan analisis naratif. Proses penelitian R&D ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) menemukan potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) perancangan desain produk, 4) validasi produk oleh tiga ahli teoritis, serta 5) perbaikan desain berdasarkan masukan dari para ahli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Melihat gambaran prokrastinasi akademik peserta didik kelas X berada pada kategori tinggi, dan 2) Rancangan model bimbingan kelompok menggunakan metode *problem solving* yang disusun untuk mengurangi prokrastinasi akademik telah divalidasi oleh pakar teoritis dinyatakan "Diterima".

### Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik  
Bimbingan Kelompok  
Problem solving  
Peserta Didik  
Research and Development

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional melalui pendidikan, yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Namun, dalam praktiknya, masih banyak tantangan yang dihadapi dalam proses belajar-mengajar, salah satunya adalah fenomena prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan secara tepat waktu oleh peserta didik.

Meidina (2025) menyebutkan bahwa peserta didik yang sering menunda tugas cenderung mengalami peningkatan stres, penurunan kualitas pembelajaran, serta terhambat dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Ferrari dkk. (1995) menyoroti bahwa prokrastinasi tidak sekadar penundaan, tetapi juga melibatkan kelambanan dalam proses pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti berselancar di media sosial atau melakukan kegiatan non-akademik lainnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang mengidentifikasi beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik, baik dari faktor internal seperti motivasi rendah, minat belajar kurang, kelelahan, stress maupun faktor eksternal, seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif, pola asuh orang tua, dan tugas yang dirasa sulit atau tidak menarik (Prayitno, 2024). Temuan di berbagai sekolah di Indonesia pada tahun-tahun terakhir mengonfirmasi bahwa prokrastinasi sering disebabkan oleh penggunaan media sosial dan kurangnya strategi pengelolaan waktu yang efektif di kalangan peserta didik (Salsabila, 2024)

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Lembah Gumanti menunjukkan bahwa permasalahan tersebut juga terjadi di sekolah ini. Banyak peserta didik menunda penyelesaian tugas, lebih memilih aktivitas non-akademik seperti bermain media sosial, nongkrong, atau bermain bersama teman, bahkan sering mengerjakan tugas di sekolah menjelang pelajaran dimulai. Kondisi ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah nyata yang memerlukan intervensi bimbingan yang tepat di konteks sekolah tersebut. Dalam menghadapi permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa, diperlukan upaya yang tepat untuk mengatasinya agar dampak negatifnya dapat diminimalkan. Salah satu solusi yang efektif adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan metode *problem solving*.

Lestari (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok memanfaatkan interaksi antaranggota kelompok sebagai mekanisme utama dalam menciptakan suasana belajar yang terbuka, saling mendukung, dan aktif. Melalui dinamika kelompok tersebut, para peserta tidak hanya diberi kesempatan untuk mendapatkan informasi dari konselor maupun narasumber lain, tetapi juga diajak untuk berbagi pengalaman, ide, dan perasaan secara bersama-sama. Hal ini membangun rasa saling pengertian dan dukungan emosional antar anggota, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan memecahkan masalah secara kolektif. Menurut Liska (2021), teknik *problem solving* merupakan strategi pemecahan masalah yang fokus pada identifikasi dan penyelesaian masalah sebagai isu utama. Metode ini sangat relevan diterapkan karena akar dari prokrastinasi akademik terletak pada ketidakmampuan individu dalam mengenali kendala yang dihadapi, mengambil keputusan yang tepat, serta mengelola waktu secara efisien. Dengan menggunakan teknik *problem solving*, peserta didik dibimbing untuk memahami masalah yang menyebabkan penundaan belajar, kemudian diajak mencari dan menerapkan solusi yang efektif sehingga dapat meningkatkan disiplin dan motivasi belajar mereka. Liska (2021), juga menjelaskan

pendekatan *problem solving* membantu individu mengidentifikasi sumber masalah, mengevaluasi alternatif solusi, serta merancang strategi penyelesaian yang realistis dan terarah.

Teknik ini dipilih karena prokrastinasi berakar pada ketidakmampuan individu mengenali masalah, membuat keputusan, dan mengatur waktu dengan efektif. Hananto (2019), menjelaskan pendekatan *problem solving* membantu individu mengidentifikasi sumber masalah, mengevaluasi alternatif solusi, serta merancang strategi penyelesaian yang realistis dan terarah. Dibandingkan teknik lain seperti *self-management* atau *motivational counseling*, metode *problem solving* lebih menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam menemukan solusi, sehingga lebih relevan diterapkan pada konteks kelompok yang menuntut kolaborasi dan refleksi diri. Teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok menjadi sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik (Apsabra, 2018). Teknik *problem solving* secara sistematis melatih peserta untuk mengenali masalah yang mendasari perilaku menunda-nunda, menganalisis akar kendala yang ada, serta mengembangkan dan menerapkan solusi yang tepat secara bersama-sama. Lewat diskusi dan interaksi dalam kelompok, peserta didik didorong untuk berpikir kritis dan kreatif dalam mengatasi masalah akademik yang mereka hadapi, termasuk dalam mengatur waktu dan membuat keputusan belajar.

Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Kadafi (2018), menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik, dengan hasil uji statistik yang signifikan memperlihatkan perbedaan skor prokrastinasi sebelum dan sesudah perlakuan pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Sragi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Sari (2023), yang menegaskan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dibuktikan dengan penurunan signifikan skor prokrastinasi setelah diberikan layanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penelitian mengenai prokrastinasi akademik memang telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih fokus pada faktor penyebab dan dampaknya, bukan pada pengembangan intervensi yang disusun secara sistematis. Teknik bimbingan kelompok yang digunakan masih umum, seperti diskusi, penyampaian informasi, dan pemberian motivasi. Sementara itu, penerapan teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok masih jarang dikembangkan sebagai rancangan model untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Selain itu, kebanyakan penelitian terdahulu hanya menguji efektivitas layanan tanpa menghasilkan rancangan model yang siap digunakan dan diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan model layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *problem solving* yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan rancangan model bimbingan kelompok berbasis *problem solving* yang tidak hanya berorientasi pada penerapan teknik, tetapi juga melalui proses validasi pakar untuk memastikan kesesuaian teoretis dan kontekstualnya.

Tujuan penelitian ini adalah: 1). Mendeskripsikan gambaran prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti, dan 2). Merancang serta memvalidasi model pengembangan bimbingan kelompok berbasis *problem solving* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Signifikansi penelitian ini terletak pada manfaat praktisnya, yaitu menyediakan model bimbingan kelompok yang mudah diterapkan dan bisa digunakan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah lain yang menghadapi masalah serupa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan di dunia akademik tentang cara mengatasi prokrastinasi, serta memberikan solusi terkait masalah prokrastinasi akademik untuk pengembangan program yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik di lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *problem solving* berfungsi sebagai wadah bagi peserta didik untuk berdiskusi secara bersama-sama mengenai masalah prokrastinasi akademik. Dalam konteks ini, rancangan model bimbingan kelompok menggunakan metode *problem solving* dibuat untuk mengatasi masalah prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik kelas X di SMAN 1 Lembah Gumanti. Diharapkan, model ini dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik dalam menemukan solusi bersama untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik tersebut

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D), yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi suatu produk atau model. Penelitian ini merupakan pengembangan model bimbingan kelompok menggunakan metode *problem solving* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti. Prosedur pengembangan model Desain R&D mengacu pada Sugiyono (2016), yang terdiri atas tahapan: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, dan revisi desain. Penelitian ini diawali dengan identifikasi potensi dan permasalahan di lapangan melalui metode observasi dan wawancara. Kemudian pengumpulan data yang disebarkan kepada peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti, kemudian Peneliti kemudian mengembangkan dan mendesain model dengan cara mengembangkan beberapa komponen dari hasil angket yang diperoleh sebagai bahan dalam membuat model penelitian. Desain produk yang telah disusun selanjutnya divalidasi oleh para ahli untuk memperoleh masukan, penilaian, dan evaluasi terhadap kualitas isi dan kelayakan produk. Berdasarkan hasil validasi tersebut, peneliti melakukan revisi dan penyempurnaan produk sesuai dengan kritik dan saran yang diberikan oleh para ahli guna meningkatkan kualitas dan efektivitas produk yang dikembangkan.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Lembah Gumanti pada bulan Mei 2025. Pemilihan lokasi karena peneliti melihat dan merasakan langsung bagaimana fenomena prokrastinasi akademik di SMAN 1 Lembah Gumanti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti sebanyak 110 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang mempertimbangkan kriteria tertentu dengan melihat gambaran prokrastinasi pada peserta. Dari 110 peserta didik yang mengisi angket, terpilih 15 peserta didik dengan skor prokrastinasi tertinggi berdasarkan hasil analisis data, yang kemudian dijadikan sebagai sampel dalam penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian angket. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder, data primer diperoleh melalui pengisian angket oleh peserta didik, sedangkan data sekunder diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisisioner). Menurut Dawis (2024), angket adalah serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden terkait permasalahan yang sedang diteliti. Instrumen angket dalam penelitian ini digunakan untuk melihat gambaran tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Uji coba instrumen dilakukan untuk memastikan kevalidan dan keandalan angket yang digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 item pernyataan, terdapat 38 item yang valid dan 2 item yang tidak valid, dengan rata-rata skor validitas sebesar 0,498 yang menunjukkan tingkat validitas cukup tinggi. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* melalui SPSS menunjukkan nilai sebesar 0,914, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Uji analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Langkah awal yang dilakukan adalah verifikasi data dengan memeriksa

kelengkapan pengisian angket, dilanjutkan dengan penskoran berdasarkan skala jawaban. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase dan dikategorikan berdasarkan rentang skor yang ditentukan dengan rumus distribusi frekuensi. Hasil analisis dijadikan dasar dalam menafsirkan data dan menarik kesimpulan dari penelitian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu belum sampai pada tahap uji coba implementasi model di lapangan langsung. Penelitian hanya dilakukan sampai tahap revisi desain model berdasarkan hasil validasi ahli, sehingga efektivitas model secara empiris dan praktis belum dapat dibuktikan secara langsung. Dengan demikian, hasil penelitian ini masih bersifat konseptual dan memerlukan pengujian lebih lanjut untuk memastikan keberfungsian model dalam konteks yang lebih luas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang prokrastinasi akademik peserta didik. Menggunakan item valid sebanyak 38 item dengan 4 indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 161$	10	66,7%
Tinggi	131-160	5	33,3%
Cukup Tinggi	101-130	0	0
Kurang Tinggi	71-100	0	0
Tidak Tinggi	$\leq 70$	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil analisis data dari tabel di atas dapat diketahui gambaran prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. Secara umum terungkap bahwa ada 10 orang peserta didik (66,7%) berada pada kategori sangat Tinggi, 5 orang peserta didik (33,3 %) berada pada kategori "Tinggi". Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti secara umum berada pada kategori sangat sesuai dengan presentase (66,7%).

##### a. Deskripsi Indikator Penundaan dalam Memulai Dan Menyelesaikan Tugas

Deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang prokrastinasi akademik peserta didik. Menggunakan item valid sebanyak 13 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Skor Penundaan dalam Memulai Dan Menyelesaikan Tugas

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 56$	7	46,7
Tinggi	46-55	8	53,3
Cukup Tinggi	36-45	0	0

Kurang Tinggi	26- 35	0	0
Tidak Tinggi	≤25	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil analisis data dari tabel di atas dapat diketahui gambaran prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. Secara khusus terungkap bahwa ada 7 orang peserta didik (46,7%) berada pada kategori sangat tinggi, 8 orang peserta didik (53,3 %) berada pada kategori tinggi, kemudian tidak ada peserta didik yang berada pada kategori cukup tinggi (0%), kurang tinggi (0%), dan tidak tinggi (0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti secara khusus berada pada kategori tinggi dengan presentase (53,3%).

b. Deskripsi Indikator Kesulitan dalam Menyelesaikan Tugas

Deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang prokrastinasi akademik peserta didik. Menggunakan item valid sebanyak 5 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Skor Kesulitan dalam Menyelesaikan Tugas

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥22	7	46,7
Tinggi	18-21	7	46,7
Cukup Tinggi	14-17	1	6,6
Kurang Tinggi	10-13	0	0
Tidak Tinggi	≤9	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil analisis data dari tabel di atas dapat diketahui gambaran prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. Secara khusus terungkap bahwa ada 7 orang peserta didik (46,7%) berada pada kategori sangat tinggi, 7 orang peserta didik (46,7 %) berada pada kategori tinggi, 1 orang peserta didik (6,6%) berada pada kategori cukup tinggi, kemudian tidak ada peserta didik yang berada pada kategori kurang tinggi (0%), dan tidak tinggi (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti secara khusus berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dengan presentase (46,7%).

c. Deskripsi Indikator Kesenjangan antara Rencana Dan Kenyataan

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang prokrastinasi akademik peserta didik. Menggunakan item valid sebanyak 9 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Skor Kesenjangan antara Rencana Dan Kenyataan

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥39	10	66,7
Tinggi	32-38	5	33,3
Cukup Tinggi	25-31	0	0
Kurang Tinggi	18- 24	0	0



Tidak Tinggi	≤17	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil analisis data dari tabel di atas dapat diketahui gambaran prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. secara khusus terungkap bahwa ada 10 orang peserta didik (66,7%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang peserta didik (33,3 %) berada pada kategori tinggi, kemudian tidak ada peserta didik yang berada pada kategori cukup tinggi (0%), kurang tinggi (0%), dan tidak tinggi (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti secara khusus berada pada kategori sangat sesuai dengan presentase (66,7%).

d. Deskripsi Indikator Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan Dari Pada Menyelesaikan Tugas

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang prokrastinasi akademik peserta didik. Menggunakan item valid sebanyak 9 item dengan indikator. Setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5. Skor Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan Dari Pada Menyelesaikan Tugas

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥47	8	53,3
Tinggi	38-46	7	46,7
Cukup Tinggi	29-37	0	0
Kurang Tinggi	20- 28	0	0
Tidak Tinggi	≤19	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan hasil analisis data dari tabel di atas dapat diketahui gambaran prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti. secara khusus terungkap bahwa ada 8 orang peserta didik (53,3%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang peserta didik (46,7 %) berada pada kategori tinggi, kemudian tidak ada peserta didik yang berada pada kategori cukup tinggi (0%), kurang tinggi (0%), dan tidak tinggi (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik di SMA N 1 Lembah Gumanti secara khusus berada pada kategori sangat sesuai dengan presentase (53,3%).

2. Rancangan Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Problem solving* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Penelitian ini diawali dengan identifikasi potensi dan permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi di SMAN 1 Lembah Gumanti. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran pada tanggal 15 Oktober 2024, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik cenderung menunda penyelesaian tugas sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah saat proses pembelajaran berlangsung, serta memperlihatkan kebiasaan menunda yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap materi, kelalaian, rasa malas, aktivitas lain yang menyita waktu, hingga penggunaan media sosial secara berlebihan.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada 105 peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti. Dari hasil pengolahan angket tersebut, dipilih 15 orang peserta didik dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebagai sampel penelitian. Data dari angket kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel* untuk dianalisis dan dijadikan dasar dalam perancangan model layanan. Selanjutnya, peneliti

merancang Model Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Problem solving* yang bertujuan untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Model ini terdiri atas: Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), materi tentang prokrastinasi akademik, Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), instrumen evaluasi proses, instrumen evaluasi hasil, dan lembar refleksi peserta didik. Model ini disusun sebagai panduan implementasi layanan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Validasi model dilakukan oleh tiga validator ahli teori, dan diperoleh rata-rata skor 3,06 yang termasuk dalam kategori "Diterima". Dengan demikian, model ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan yang efektif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, sehingga diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar serta prestasi akademik mereka secara signifikan.

Tabel 6. Rekap Hasil Validator Ahli

Nama Validator	Tanggal Validator	Skor	Kategori
Validator I	30 Juni 2025	2,16	Kurang Diterima
Validator II	30 Juni 2025	3,4	Sangat Diterima
Validator III	08 Juli 2025	3,64	Sangat Diterima
Jumlah		9,2	
Rata-rata		3,06	Diterima

Validator I memberikan masukan terkait perbaikan materi, tema, dan isi pada produk yang dikembangkan. Setelah dilakukan revisi sesuai saran, hasil penilaian tetap menunjukkan skor yang sama. Meskipun demikian, produk yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi yang telah direvisi berdasarkan masukan dan saran dari ahli validator

## Pembahasan

### 1. Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMAN 1 Lembah Gumanti tergolong tinggi hingga sangat tinggi. Sebanyak 66,7% peserta didik berada pada kategori "Sangat Tinggi" dan 33,3% pada kategori "Tinggi". Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas telah menjadi pola kebiasaan yang serius di kalangan peserta didik. Bentuk perilaku tersebut terlihat dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas, meminta perpanjangan waktu, serta mengerjakan tugas secara terburu-buru bahkan di saat proses belajar berlangsung.

Fenomena ini sejalan dengan teori Ferrari (1995), yang menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan regulasi diri akibat rendahnya motivasi dan kesulitan mengontrol dorongan untuk menunda. Burka & Yuen (2024) juga menambahkan bahwa prokrastinasi sering kali dipengaruhi oleh ketakutan gagal, perfeksionisme, dan rendahnya efikasi diri. Dalam konteks penelitian ini, peserta didik menunjukkan kecenderungan lebih memilih aktivitas menyenangkan seperti bermain media sosial atau nongkrong dibanding menyelesaikan tugas, yang menandakan lemahnya kontrol diri dan prioritas akademik.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Yudha (2023) dan Suasanto (2024), yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi di kalangan peserta didik SMA. Demikian pula, penelitian oleh Mulfi (2023) menunjukkan bahwa peserta didik dengan regulasi diri rendah cenderung memiliki kecenderungan prokrastinasi lebih tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan teori dan temuan terdahulu bahwa prokrastinasi merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis internal dan lingkungan sosial yang tidak mendukung pembelajaran disiplin.



Untuk mengatasi hal tersebut, layanan bimbingan kelompok dinilai efektif karena menyediakan ruang refleksi dan dukungan sosial yang dapat memfasilitasi perubahan perilaku. Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan menemukan solusi bersama terhadap hambatan akademik mereka. Hal ini didukung oleh temuan Kadafi (2018), yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis pendekatan tertentu dapat secara signifikan menurunkan perilaku prokrastinasi. Teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok juga memberikan kontribusi penting dalam membantu peserta didik mengenali sumber permasalahan serta merancang strategi penyelesaian yang efektif. Hal ini relevan dengan pandangan Elsabrina (2022), yang menyatakan bahwa pendekatan *problem solving* dalam konseling membantu individu mengembangkan kemampuan berpikir rasional, analitis, dan bertanggung jawab terhadap keputusannya. Dengan demikian, penerapan teknik ini berpotensi tidak hanya menurunkan perilaku prokrastinasi tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi diri dan pengambilan keputusan peserta didik.

## 2. Rancangan Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Problem solving*

Penelitian ini menghasilkan rancangan model layanan bimbingan kelompok berbasis *problem solving* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Proses validasi yang dilakukan oleh tiga ahli menunjukkan rata-rata skor 3,06, yang menandakan bahwa model ini layak dikembangkan lebih lanjut. Meskipun validator pertama memberikan nilai rendah (2,16) dengan alasan revisi isi dan tema, produk yang digunakan dalam validasi merupakan versi revisi yang telah diperbaiki sesuai masukan tersebut. Dua validator lainnya memberikan nilai tinggi (3,4 dan 3,64) dengan kategori "Sangat Diterima", sehingga secara keseluruhan model ini telah memenuhi standar kelayakan substansial. Secara teoretis, penggunaan teknik *problem solving* dipilih karena pendekatan ini berlandaskan pada teori *kognitif-behavioral* yang menegaskan bahwa kemampuan pemecahan masalah adalah kemampuan individu untuk mengarahkan proses kognitif dan perilakunya dalam mengidentifikasi, menemukan, serta memilih solusi yang efektif secara sadar dan rasional untuk mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini mencakup proses mengenali masalah, mendefinisikan secara tepat, serta mencari dan mengevaluasi berbagai alternatif solusi, dengan tujuan mengubah situasi menjadi lebih baik atau mengurangi tekanan emosi yang muncul akibat masalah tersebut (Nezu, Nezu, & D'Zurilla, 2012). Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik ini membantu peserta didik untuk menemukan solusi konkret terhadap hambatan akademik melalui interaksi dan diskusi yang terarah.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Ramadhani (2023), yang membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *problem solving* efektif menurunkan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan disiplin belajar siswa. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Sabet (2025), bahwa dinamika kelompok dapat membentuk karakter yang mandiri, aktif, bertanggung jawab, serta memiliki jiwa sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi baru dengan mengembangkan model layanan yang kontekstual sesuai dengan karakteristik peserta didik di SMAN 1 Lembah Gumanti.

Model ini terdiri dari komponen rasional, tujuan, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), materi, lembar kegiatan peserta didik (LKPD), serta instrumen evaluasi. Guru BK dapat menggunakan model ini sebagai panduan aplikatif dalam memberikan layanan yang lebih terarah dan terukur untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Keterbatasan penelitian ini adalah belum dilakukannya uji coba implementasi di lapangan, sehingga efektivitas model secara empiris belum dapat dipastikan. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan metode eksperimen atau quasi-eksperimen untuk menguji pengaruh model ini terhadap penurunan prokrastinasi akademik secara kuantitatif dan jangka panjang. Meskipun demikian, penelitian ini telah memberikan kontribusi awal terhadap pengembangan layanan bimbingan kelompok yang kontekstual, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik di sekolah menengah Indonesia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah ditemukan tentang prokrastinasi akademik peserta didik SMA N 1 Lembah Gumanti secara umum dan berdasarkan indikator, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran prokrastinasi akademik peserta didik secara umum berada pada kategori sangat tinggi dengan presentase (66,7%), dan kategori tinggi dengan presentase (33,3%)
2. Rancangan model bimbingan kelompok menggunakan metode *Problem solving* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik oleh 3 pakar ahli "Diterima" dengan skor rata-rata (3,06)

#### 5. REFERENSI

- Apsabra, A., & Karyanti, K. (2018). Efektivitas Teknik Problem Solving untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 8-12.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2024). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Hachette+ ORM.
- Dawis, A. M., Wardhani, R. S., Nurlette, H., Widyapratwi, R., Milasari, L. A., Zaenudin, M., & Kholisatul'Ulya, N. (2024). *Panduan Praktis Analisis Variabel untuk Peneliti*. Tohar Media.
- Elsabrina, U. R., Hanggara, G. S., & Sancaya, S. A. (2022). Peningkatan Kemampuan Berfikir Kritis Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Creative Problem Solving. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 502-514.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Hananto, I. (2019). Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dan Self Management Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik. *EDUSAINTEK*, 3.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. D. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahapeserta didik Melalui Bimbingan Kelompok Islami. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181–193.
- Lestari, F. W., & Yulianti, P. D. (2025). *Dinamika Kelompok Teori Dan Implementasi Dalam Bimbingan Dan Konseling*. Cahya Ghani Recovery.
- Meidina, A., Laksana, R. E., & Mubarak, T. Z. (2025). Manajemen Waktu Efektif: Strategi dan Dampaknya Terhadap Produktivitas dan Kesejahteraan Siswa. *BESTARI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(03), 18-25.
- Mulfi, N. P. A., Alwi, M. A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 214-226.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2012). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. springer publishing company.
- Prayitno, S. R., Khusna, N. A. U., & Aini, D. K. (2024). Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 95-101.
- Ramadhani, A. P., & Anidar, J. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 28 Jakarta. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(1), 61-65.
- Riska, A. M. (2023). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa di SMPIT Al-Fityan School Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).

- Sabet, K. N., Ratu, M. R., Huky, S. E. P. R., Tasoin, A. A., Takaeb, A. E., & Nayoan, C. R. (2025). Dinamika Kelompok dalam Konteks Pendidikan dan Organisasi. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 180-186.
- Salsabila, N. N., Aprilia, A., & Wahyuningtyas, T. A. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry: Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning. *EDUCOUNS GUIDANCE: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(2), 21-28.
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 29-36.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanto, R., Susanti, S., & Handarini, D. (2024). Pengaruh intensitas Penggunaan media sosial tiktok, self-regulated learning dan Internal Locus of Control terhadap prokrastinasi akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(6), 1896-1912.
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 68-80.