

Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan Teknik Modeling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Sepriani Ale Hade¹, Maria N. Loban^{2*}, Erly Oviane Malelak³

Institut Agama Kristen Negeri Kupang
Email: lobanmelly@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian untuk menjawab keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan design one-group pretest-posttest. Pengambilan sampel menggunakan jenis purposive sampling. Populasi dalam penelitian berjumlah 110 orang. Pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari 27 item pernyataan. Sampel penelitian berjumlah 5 orang yang mengikuti sesi konseling kelompok selama 7 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik modeling efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil pre test sebesar 106,6 dan post test 28,4. Pada hasil uji hipotesis diperoleh 0,041 kurang dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "H₀ ditolak". Artinya terdapat perbedaan perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah tes dengan penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 78%.
Kata Kunci: Konseling kelompok; teknik modeling; prokrastinasi akademik

Abstract: The purpose of the study is to answer how effective group counseling using modelling techniques to reduce academic procrastination. The research method used is the one-group pretest-posttest design, experimental design method. Sampling using purposive sampling type with sample provisions. The population in the study was 110 people. Data collecting using a questionnaire consisting of 27 items. The result sample consisted of 5 people who attendes group counseling sessions for 7 meetings. The results showed that group counselling using modelling techniques was effective in reducing academic procrastination. This is proven by comparing the pre-test results of 106.6 and the post-test of 28.4. In the results of the hypothesis test obtained 0.041 less than < 0.05 , it can be concluded that "H₀ is rejected". This means that there is a difference between pre-test and post-test academic procrastination behaviour. With a decrease in academic procrastination behaviour of 78%.
Keywords: group counseling; modelling techniques; academic procrastination

PENDAHULUAN

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*procrastination* dengan awalan kata *pro* yang artinya bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok” Wyk (2004). Maka prokrastinasi memiliki arti menunda sampai hari esok. Prokrastinasi akademik adalah tindakan penundaan tugas yang diberikan yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron & Risnawita, 2010). Prokrastinasi didefinisikan sebagai kegagalan dalam kegiatan akademik yang dilakukan secara sengaja pada tugas akademik sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu (Wolters, 2003). Wetang (2017) dengan judul skripsinya tentang pengaruh prokrastinasi terhadap prestasi belajar mahasiswa STAKN Kupang jurusan pastoral konseling tahun akademik 2016/2017. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa STAKN Kupang jurusan pastoral konseling sebesar 0,099 atau setara dengan 9,9% sedangkan sisanya sebesar 89,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya penelitian Handayani, (2017) dengan judul pengaruh gaya pengambilan keputusan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara gaya pengambilan keputusan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas wisnuwardhana Malang diterima pada taraf kepercayaan 99%. Penelitian Rahmah (2018) dengan judul pengaruh strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kebidanan di poltekes Kaltim, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh strategi *coping* dan manajemen waktu yang signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan dengan jumlah 0,869. Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas dapat dikatakan bahwa pengaruh prokrastinasi akademik sangat besar dikalangan mahasiswa. Hal ini juga ditemui di kalangan Himpunan Mahasiswa Asal Raijua dimana terjadi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa berupa menunda pengisian KRS, menunda-nunda pengerjaan tugas yang diberikan sehingga tugas yang harus diselesaikan menjadi banyak bahkan tidak dikerjakan, sering terlambat untuk mengikuti perkuliahan, tidak bisa membagi waktu dengan baik dan terlambat mengumpulkan tugas.

Dilihat dari berbagai masalah yang ada maka penulis merasa penting untuk dilakukannya upaya mereduksi masalah prokrastinasi akademik pada Himpunan Mahasiswa Asal Raijua (HIMARA) Kupang. Berdasarkan pengamatan dilapangan sejauh ini belum ada upaya untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh badan pengurus dalam organisasi, sehingga peneliti merasa penting untuk memberikan layanan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian beberapa upaya yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat direduksi atau dikurangi dengan konseling kelompok (Uke et al., 2017) efektivitas pemodelan sebaya (*peer modeling*), (Legi & Djannah, 2016) model bimbingan belajar, (Riansyah & Satrianta, 2018) bimbingan kelompok teknik *role play*, (Gading, 2014) keefektifan pelatihan kendali diri. Upaya untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa HIMARA Kupang, salah satunya melalui konseling kelompok.

Konseling kelompok membantu individu dalam kelompok preventif yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dengan memberikan kemudahan dalam mengambil keputusan, Nurihsan dalam Lubis & Hasnida, (2016). Menurut Gadza

dalam Latipun (2018) dalam Lubis (2014) Konseling kelompok adalah suatu proses intrapersonal dinamis terapi kelompok berpusat pada perilaku yang berorientasi pada fakta, saling mempercayai, pengertian, pemeliharaan, bantuan dan penerimaan. Terdapat beberapa teknik dalam konseling salah satunya teknik *modelling* yang digunakan oleh peneliti.

Teknik *modelling* dilaksanakan dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok karena teknik *modelling* dapat menunjukkan terjadinya suatu proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui pengamatan yang dilihat secara seksama (Komalasari, 2011). Menurut Bandura dalam Erford (2016) menjelaskan *modeling* adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain. Menurut Lumongga (2011) *modelling* merupakan teknik dimana klien atau anggota kelompok dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontohi tingkah laku sang model.

Konseling kelompok dengan teknik *modelling* telah terbukti efektif mengatasi berbagai permasalahan diantaranya meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa (Zuhara, 2020), penerapan teknik *modelling* dalam konseling kelompok sangat berpengaruh dalam meningkatkan self efikasi (Permatasari et al., 2018), konseling kelompok menggunakan teknik *modelling* terbukti berpengaruh untuk meningkatkan *self control* (Priskila et al., 2021), efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling sangat efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar dilihat dari hasil penelitian pre-test dan post-test (Batubara, 2017), serta layanan konseling kelompok dengan teknik modelling untuk menerapkan etika sangat efektif bagi siswa SMP N 9 (Ma'rif et al., 2020).

Konseling kelompok menggunakan teknik modelling diharapkan mampu untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh himpunan mahasiswa asal Raijua dimana dalam organisasi sering ditemukannya prokrastinasi akademik seperti membuang waktu dengan tidak menyelesaikan suatu tugas, mencoba untuk menghindari tugas dan tanggung jawab yang diberikan serta menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dilakukan. Adapun upaya yang dilakukan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan teknik modeling menggunakan jenis teknik model nyata dan model simbolik untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh himpunan mahasiswa asal Raijua, dengan tujuan teknik modeling dapat mereduksi prokrastinasi akademik.

Dilihat dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling dilakukan di kalangan HIMARA untuk mengurangi penundaan kelas dipercayai dengan menawarkan layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik pemodelan maka perilaku penundaan akademik dapat dikurangi. Maka penulis merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Modelling* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Asal Raijua (HIMARA) Kupang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Adapun desain ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok realita untuk mereduksi perilaku ketergantungan media sosial. Desain Penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini (Sugiyono, 2017):

Evaluasi awal	Variabel Bebas	Evaluasi akhir
Y1	X	Y2

Keterangan

Y1: nilai *Pretest* (sebelum memberikan layanan konseling menggunakan teknik modelling)

X: *Treatment* (pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik modelling)

Y2: Nilai *Posttest* (sesudah memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik modelling)

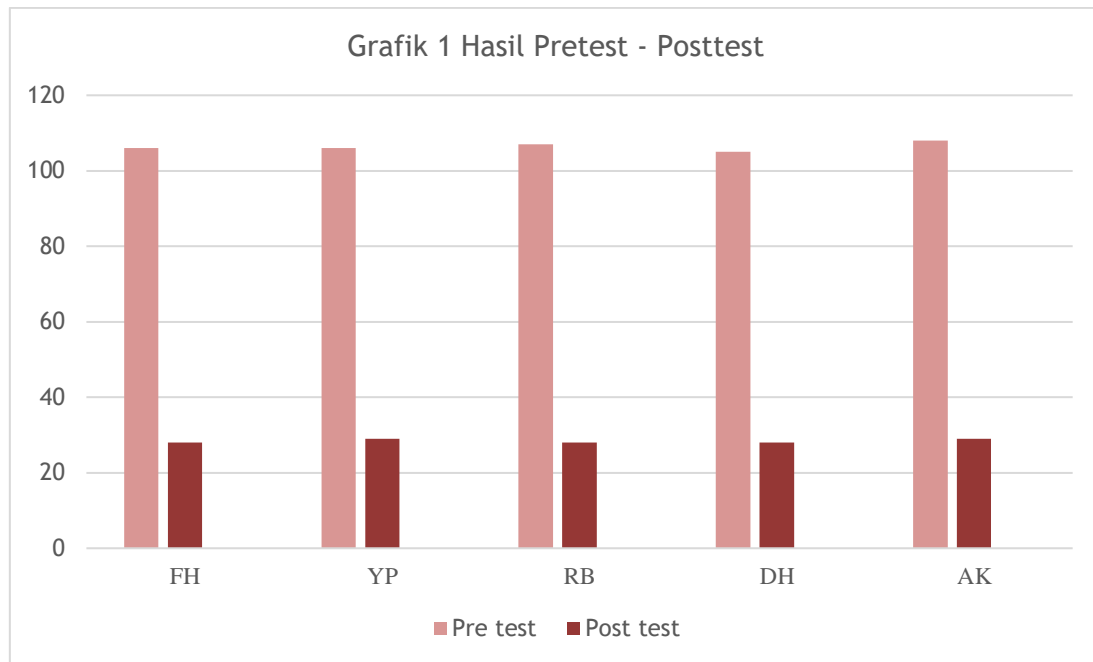
Pengumpulan data pada penelitian menggunakan angket atau instrument penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menjangkau data atau informasi yang harus direspon secara bebas sesuai dengan pendapat responden. Angket ini memiliki 27 item pernyataan dan empat alternative pilihan jawaban yaitu selalu, sering, jarang dan tidak pernah. Item pernyataan meliputi 3 aspek yaitu aspek membuang waktu, menghindari tugas dan menyalahkan orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut diuraikan hasil *pretest* dan *posttest* Prokrastinasi Akademik:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Perilaku Prokrastinai Akademik Pada HIMARA Kupang

NO	Anggota Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan
1	F.H	106	28	78
2	Y.P	106	29	77
3	R.B	107	28	79
4	D.H	105	28	77
5	A.K	108	29	79
Jumlah		532	143	390
Rata-Rata : dengan N 5		$532:5 = 106,4$	$143:5 = 28,6$	$390:5 = 78$



Berdasarkan tabel dan grafik di atas maka rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik HIMARA Kupang sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik modeling ialah 106,4 dan setelah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik modeling meningkat menjadi 28,6. Jadi kesimpulan tabel tersebut dapat menjelaskan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik modeling sebesar 78.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.237	5	.200*	.961	5	.814
posttest	.367	5	.026	.684	5	.006

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Sesuai dengan tabel tests of normality dapat diketahui analisis output SPSS nilai Sig sebesar 0,814 (pretest) dan 0,006 (posttest). maka berkesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui

ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan.

Uji Wilcoxon

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
pretest Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa nilai Negative Ranks atau selisih (negatif) antara prokrastinasi akademik untuk *pre-test* dan *post-test*, disini terdapat 5 data negativ (N) yang artinya ke 5 mahasiswa mengalami penurunan prokrastinasi akademik nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3,00 sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Ranks adalah sebesar 15,00.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.041 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.041

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Sesuai output “tes statistics”, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,041. Karena nilai 0,041 lebih kecil dari <0,05, hipotesis pada penelitian ini yaitu hipotesis H0 yang artinya adalah hipotesis ini menyatakan tidak ada pengaruh atau hubungan antara variabel dengan variable lain. Maka dengan uji hipotesis Wilcoxon ini dapat disimpulkan “H0 ditolak” sehingga konseling kelompok menggunakan teknik modeling efektif mereduksi prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Prokrastinasi adalah penundaan tugas akademik yang sering terjadi dikalangan pelajar. Perilaku prokrastinasi akademik dapat berpengaruh pada penundaan pengisian KRS/KHS, menunda penyelesaian pekerjaan tugas,

menyalahkan orang lain terhadap tugas yang belum kerjakan, terlambat mengikuti perkuliahan dan tidak dapat membagi waktu dengan baik. Berdasarkan keterangan diatas maka prokrastinasi akademik dapat dikurangi salah satunya dengan menggunakan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Ernawati & Sumarwoto (2016) disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan t -hitung sebesar $=4.751$ yang menunjukkan lebih besar apabila dibandingkan dengan t -tabel $=2, 262/TS5\%$. Dalam penelitian Wirastania Aniek dan Apolinarius (2021) “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa” disimpulkan dari hasil penelitian nilai $asympt.sig$ (2-tailed) sebesar $0,028$ lebih kecil dari $0,05$ sehingga konseling kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa HIMARA Kupang menurut data awal sebelum dilakukannya treatment (perlakuan) sangat tinggi dikarenakan tidak dapat mengontrol waktu dengan baik, sering menghindari penyelesaian tugas dan menyalahkan orang lain terhadap tanggungjawab yang harus ditanggung sehingga dilakukan upaya konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk mereduksi perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Hal ini dapat diperkuat setelah melakukan konseling kelompok menggunakan teknik modeling yang melibatkan 5 anggota kelompok yang memiliki nilai prokrastinasi tinggi dapat dinyatakan bahwa setiap anggota kelompok belum memahami dan mengetahui apa itu prokrastinasi akademik sehingga setelah diberi perlakuan anggota kelompok dan memahami, mengetahui dan mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Konseling kelompok dengan teknik *modelling* telah terbukti efektif mengatasi berbagai permasalahan diantaranya Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik modeling sejalan dengan penelitian Faridah (2015) “Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik” disimpulkan bahwa teknik modeling melalui konseling kelompok efektif untuk meningkatkan rasa hormat peserta didik. Penelitian serupa disampaikan oleh Loban & Naisanu (2023) yang menjelaskan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik modeling efektif untuk meningkatkan *self management*.

Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik modeling untuk mereduksi prokrastinasi akademik dilakukan dengan melibatkan 5 anggota kelompok yang memiliki nilai prokrastinasi tinggi yang dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan tatap muka dengan rincian pertemuan 1 perkenalan dan penerimaan diri, pertemuan 2 peralihan dimana anggota kelompok menetapkan norma yang akan berlaku, pertemuan 3 untuk mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan setiap anggota kelompok, pertemuan 4 sampai 6 melakukan merupakan tahap kegiatan dan pertemuan 7 untuk mengakhiri sesi konseling dan memberikan angket posttest untuk meninjau perubahan perilaku prokrastinasi setiap anggota kelompok.

Berdasarkan penelitian diketahui ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 78% hal ini ditandai dengan pemberian *post-test*. Setelah diberi layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling (*treatment*). Sesuai dengan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* yaitu sebelum dan sesudah diberikan

layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling membuktikan adanya efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik modeling dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

PENUTUP

Sesuai hasil Penelitian, Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modelling untuk mereduksi perilaku prokrastinasi Akademik pada Himpunan Mahasiswa Asal Rajua (HIMARA) Kupang dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada awalnya tinggi diketahui melalui pengamatan awal angket *pre-test* untuk diisi dengan nilai 106,4. Berdasarkan data tersebut maka peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik modeling menggunakan jenis teknik modeling live model dan model simbolik untuk mereduksi prokrastinasi akademik, diketahui bahwa hasil *post-test* 28,6 dengan penurunan perilaku prokrastinasi sebesar 78. Hasil uji normalitas diperoleh hasil *pre-test* .814 dan *post-test* .006 dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon dari hasil tersebut diketahui terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik hal ini sejalan dengan hasil uji hipotesis nilai Asymp. sig (2-tailed) 0,041 < dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Maka dapat disimpulkan H_0 “ditolak”. Artinya Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Efektif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, S. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirin Belajar Siswa. *Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 21-29.
- Erford, B. T. (2016). 40 Teknik Yang Harus dikuasai Oleh Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6 No., 41-53.
- Gading, I. K. (2024). keefektifan Pelatihan Kendali Diri Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Seminar Nasional*, 1, 432-444.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Handayani, S. W. R., & Andromeda, I. dan. (2024). PENGARUH GAYA PENGAMBILAN KEPUTUSAN TERHADAP PROKRASTINASI. *Psikovidya*, 21(1), 50-65.
- Komalasari, G., & Dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*.
- Legi, W. K., & Djannah, W. (2016). Modul Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Program Studi Bimbingan dan KOnseling*, 4(2), 0-5.
- Loban, M. N., & Naisanu, M. F. (2023). *Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Management*. Yogyakarta: Karya Bakti Makmur.
- Lubis, N. L. (2014). *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.

- Ma'rif, S., Irhamni, G., & Fauzi, Z. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Menerapkan Etika Siswa. *Mahasiswa BK*, 6(3).
- Permatasari, D. A., Arifah, S., & Maryam, R. (2018). Penerapan Teknik Modeling Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa. *Thabala Pendidikan Indonesia*, 1(2), 78-89.
- Priskila, M., Ramadhani, E., & Surtiyoni, E. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control Siswa. *Quanta*, 5(1), 56-60.
- Rahmah, R. A. (2024). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo*, 6(2), 221-227.
- Riansyah, H., & Satrianta, H. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Fokus Konseling*, 4(1), 72-78.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uke, O. G., Ramli, M., & Triyono. (2023). KEEFEKTIFAN PEMODELAN SEBAYA (PEER PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA. *Pendidikan*, 2(1979), 173-178.
- Wetang, J. Z. (2017). Pengaruh Prokrastinasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAKN Kupang.
- Wolters, C. (2023). Understanding Procrastination From a Self-Regulerd Learning Perspective. *Edukasi Psikologi*, 1, 179-187.
- Wyk, L. (2004). *The Relationship Between Procrastination and Stress In the Life Of The High School teacher*.
- Zuhara, E. V. I. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan interaksi sosial siswa. *Edukasi Bimbingan Konseling*, 6, 41-57.