

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman. Istilah Prokrastinasi berasal dari Bahasa Latin Procrastination dengan awalan kata “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika dihabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya. Jadi, istilah prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dalam pengerjaan tugas. Menurut (Harefa, D., 2020) “Prokrastinasi akademik merupakan menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya”.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi yang umum pada siswa (Dahl, et al., 2020). Prokrastinasi akademik terjadi ketika seorang siswa menunda kegiatan aktivitas akademis. Keterlambatan seperti itu dianggap sebagai prokrastinasi, siswa dengan sukarelanya atau tanpa sadar memilih untuk menunda meskipun berharap menjadi lebih buruk (Steel, 2007). Keterlambatan tersebut dapat terjadi ketika individu menyadari hal tersebut, misalnya “saya tidak mengerjakan tugas ini sampai 1 minggu sebelum waktu pengumpulannya” dan terdapat distraksi dalam pengerjaannya (Svartda et al., 2020).

Menurut Ellis dan Knaus (Ghufron & Risnawita, 2012: 152) Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindarannya tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi suatu kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi.

2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Faerri, dkk (1995) dan Stell (2007) mengungkapkan bentuk perilaku prokrastinasi akademik bisa terbentuk karena adanya indikator tertentu yang bisa diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut terdiri dari :

- 1) *Perceived time*, individu yang cenderung melakukan prokrastinasi adalah individu-individu yang gagal dalam deadline.
- 2) *Intention-action*, perbedaan antara keinginan dan tindakan nyata terwujud dalam kegagalan individu dalam mengerjakan tugas akademik walaupun individu tersebut mempunyai keinginan dalam mengerjakannya.
- 3) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan tindakan prokrastinasi.
- 4) *Perceived ability*, walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif individu, namun keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi (Haryanti & Santoso, 2020).

2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufon (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

2.1.2.1 Faktor internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis, yaitu

1) Kondisi fisik

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinankeyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis

Ellis dan Knaus (2002) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah (dalam Ghufon, 2010). Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

2.1.2.2 Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan sekolah.

1) Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua dan lingkungan yang kondusif (lenient) adanya unsur-unsur pengaruh tertentu terhadap kepribadian seseorang dari memicu behavior prokrastinasi akademik siswa. Bentuk sikap orang tua berinteraksi sebagai figur keteladanan, yakni menanamkan nilai/standar, menumbuhkan kepedulian dan kasih sayang, hingga memperlihatkan sisi-sisi baik berupa sikap dan perilaku terpuji bagi tauladan kepada anak, tentu saja menjadi salah satu bentuk parenting para orang tua kepada anak. Indikator yang relative konstan berdasarkan waktu (Djamarah, 2014).

2) Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan sebuah tempat lembaga pendidikan secara resmi untuk tempat mencari ilmu pengetahuan yang disampaikan oleh guru dilaksanakan secara formal. (Harris et al., 2020) Lingkungan sekolah terbagi menjadi 3 lingkup, yaitu: Partisipatif mengacu terhadap kondisi fisik sekolah, termasuk ruang belajar dan infrastruktur, sumber daya pengajaran dan pembelajaran; komponen sosial berkaitan langsung dengan teman sebaya, guru, dan staf sekolah; dan komponen akademis terkait dengan suasana sekolah, kegiatan pembelajaran, serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Di lingkungan moderat, tindakan penundaan belajar justru lebih sering terjadi di lingkungan pengontrolan tingkat rendah dibandingkan dengan pengontrolan tingkat tinggi (Laia et al., 2022).

2.1.4 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik

Menurut ferrari (1995:12) prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik biasanya memiliki bentuk yang berbeda-beda. Adapun bentuk prokrastinasi yaitu functional procrastination dan dysfunctional procrastination.

1. Functional procrastination merupakan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang akurat dan lengkap sehingga tugas lebih sempurna.
2. Dysfunctional procrastination adalah penundaan yang tidak bertujuan. Penundaan ini tidak bermanfaat, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Dysfunctional dibagi menjadi 2 berdasarkan tujuan dilakukannya penundaan yaitu :
 - 1) Decisional procrastination merupakan suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri peserta didik, sehingga akhirnya seseorang tersebut menunda untuk memutuskan masalah.
 - 2) Avoidance procrastination merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

2.1.5 Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Berikut adalah ciri-ciri pada prokrastinasi akademik yang dapat dimanifestasikan dan diukur dan diamati, yaitu (Wang & Zong, 2023):

- 1) Adanya keterbatasan kemampuan dalam memulai dan merampungkan tugas
Procrastinator dengan sadar menganggap kalau pekerjaan seharusnya dituntaskan seleksinya. Kendati demikian, kondisi ini justru memperlambat dimulainya dan dirampungkannya suatu aktivitas atau tugas.
- 2) Kemunduran pelaksanaan tugas-tugas
Seorang procrastinator menghabiskan cukup banyak waktu dibandingkan durasi yang seharusnya dibutuhkan guna menyelesaikan tugas. Pada waktu yang lama tersebut procrastinator membutuhkan persiapan yang lama secara berlebihan karena terdapat distraksi pada proses pengerjaannya. Inkonsistensi inersia menunjukkan betapa seseorang yang mengalami penundaan secara perlahan-lahan menyelesaikan sebuah tugas menjadi indikasi signifikan academic procrastination.
- 3) Ketimpangan pada waktu pencapaian dengan rencana dan hasil aktual
Seorang procrastinator memiliki permasalahan dalam manajemen waktu

dalam proses pengerjaan kegiatan atau tugas. Berdampak pada keterlambatan dalam memenuhi deadline yang sudah ditentukan. Walaupun dia sudah mempersiapkan strategi dalam memulai pengerjaan pada waktu yang sudah dibuat sendiri walaupun kenyataannya, sistem ini mengalami kegagalan menuntaskan tugas sebagaimana yang direncanakan, bahkan menyebabkan penundaan atau gagal menyelesaikan tugas dengan tuntas.

4) Melakukan rangkaian agenda atraktif

Pada hal ini procrastinator dengan sengaja melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan seperti menonton, jalan-jalan ke mall, mendengarkan musik dan lain sebagainya sehingga menyita waktu yang sudah ditentukan dalam mengerjakan tugas tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri prokrastinasi adalah individu yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung mengalami kesulitan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, sering menunda pekerjaan dengan berbagai alasan, mengalami ketidaksesuaian antara rencana dan hasil akhir, serta lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang telah ditentukan. Hal ini dapat berdampak pada keterlambatan, penurunan produktivitas, dan kegagalan dalam mencapai target akademik.

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1 Pengertian Bimbingan kelompok

Menurut Hartanti (2022) Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan di mana pemimpin kelompok memberikan informasi dan memandu diskusi agar anggota dapat lebih bersosialisasi dan mencapai tujuan bersama. Kelompok juga dapat dipahami sebagai dukungan untuk individu yang dilakukan dalam konteks kelompok. Bimbingan kelompok dapat mencakup penyampaian informasi serta aktivitas yang membahas berbagai masalah terkait pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Menurut Irmayanti (2018), bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika yang ada dalam kelompok. Dalam konteks ini, bimbingan kelompok berfungsi sebagai sarana bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi tentang perilaku konformitas, yang memiliki dua sifat, yaitu positif dan negatif. Diharapkan bahwa layanan bimbingan

kelompok dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik serta membantu siswa dalam mencegah perilaku negatif.

Menurut Amin (2005) Layanan bimbingan kelompok adalah metode untuk memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui aktivitas dalam kelompok. Dalam layanan ini, aktivitas dan dinamika kelompok perlu diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang berpartisipasi. Topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok mencakup isu-isu umum yang menjadi perhatian bersama. Masalah yang diangkat dalam diskusi dilakukan secara intens dan konstruktif dalam suasana dinamika kelompok, diikuti oleh semua anggota dengan arahan dari pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor). Layanan bimbingan kelompok harus dipimpin oleh seorang pemimpin yang merupakan konselor terlatih dan berwenang dalam praktik pelayanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu cara pemberian bantuan yang diberikan kepada individu untuk mencegah perkembangan masalahnya yang ada pada diri konseli atau siswa yang membahas berbagai informasi dan hal-hal yang berguna untuk memperbaiki dan pemahaman diri dan mendapat pemecahan dari masalah individu.

2.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan kelompok

Prayitno (2004 : 2) menjelaskan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Secara Umum.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, terutama kemampuan komunikasi peserta layanan. Lebih spesifik lagi, layanan ini bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih efektif, termasuk peningkatan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal siswa.

b. Tujuan Khusus

- 1) Mendorong siswa untuk memiliki keberanian dalam menyampaikan pendapat di depan teman-temannya.
- 2) Membimbing siswa untuk bersikap terbuka dalam kelompok.

- 3) Membimbing siswa agar dapat menjalin kedekatan dengan teman-teman dalam kelompok, serta dengan teman di luar kelompok secara umum.
- 4) Membimbing siswa agar dapat mengendalikan diri selama kegiatan kelompok.
- 5) Mendorong siswa untuk bersikap saling menghargai terhadap orang lain.
- 6) Melatih siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial.
- 7) Membantu siswa mengenali dan memahami diri mereka dalam konteks interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok memberikan arahan kepada peserta layanan tersebut untuk mengoptimalkan dan memperbaiki hubungan baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

2.2.3 Isi Layanan Bimbingan kelompok

Menurut Prayitno (2010) Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum, baik yang berkaitan dengan tugas maupun topik yang lebih bebas. Topik tugas adalah tema yang diberikan oleh pembimbing (pemimpin kelompok) untuk dibahas oleh kelompok, sedangkan topik bebas adalah tema yang diajukan oleh anggota kelompok secara mandiri. Anggota kelompok secara bergiliran mengemukakan topik yang ingin dibahas, kemudian dipilih topik mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.

Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, baik yang bersifat bebas maupun tugas, dapat mencakup berbagai bidang seperti pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lainnya. Topik-topik ini dapat diperluas menjadi subbidang yang relevan. Sebagai contoh, pengembangan dalam bidang pendidikan dapat mencakup isu-isu seperti cara belajar, kesulitan belajar, kegagalan ujian, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok terdapat dua topik yakni: topik tugas dan topik bebas. Yang disesuaikan pada situasi kelompok, berdasarkan permasalahan yang terjadi.

2.2.4 Tahap-tahap Layanan Bimbingan kelompok

Prayitno (2004 : 40-60) Proses layanan sangat bergantung pada tahapan-tahapan yang harus dilalui agar berjalan dengan terarah, sistematis, dan tepat sasaran. Prayitno (2004 : 40-60), terdapat empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah fase pengenalan, di mana anggota mulai terlibat dan beradaptasi dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini, umumnya anggota saling memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan atau harapan yang ingin dicapai, baik secara individu, kelompok kecil, maupun seluruh anggota.

Penjelasan tentang bimbingan kelompok diberikan, sehingga setiap anggota memahami makna bimbingan kelompok dan pentingnya pelaksanaannya, serta aturan yang akan diterapkan. Jika terdapat masalah selama proses, mereka akan tahu cara mengatasinya. Prinsip kerahasiaan juga diinformasikan kepada semua anggota, sehingga masalah yang dihadapi tetap pribadi dan tidak diketahui orang lain.

2) Tahap Peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai "jembatan" antara tahap pertama dan ketiga. Terkadang, jembatan ini dilalui dengan mudah, di mana anggota kelompok dapat segera berpartisipasi dalam kegiatan tahap ketiga dengan antusias dan sukarela. Namun, ada kalanya proses ini sulit, dengan anggota kelompok yang enggan melanjutkan ke kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam situasi seperti ini, pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang unik, membantu anggota menavigasi jembatan tersebut dengan aman. Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini meliputi:

- a. Menjelaskan aktivitas yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya.
- b. Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota untuk melanjutkan ke kegiatan berikutnya.
- c. Membahas suasana yang ada di kelompok.
- d. Meningkatkan partisipasi anggota.
- e. Jika diperlukan, kembali membahas beberapa aspek dari tahap pertama.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, sehingga banyak aspek yang perlu diperhatikan, dan setiap aspek tersebut memerlukan

perhatian khusus dari pemimpin kelompok. Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh pemimpin pada tahap ini, yaitu mengatur proses kegiatan dengan sabar dan terbuka, aktif namun tidak terlalu banyak berbicara, serta memberikan dorongan dan penguatan dengan penuh empati. Berbagai kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini antara lain:

- a. Setiap anggota secara bebas mengajukan masalah atau topik yang ingin dibahas.
 - b. Menentukan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
 - c. Anggota mendalami dan menyelesaikan pembahasan setiap topik.
- Kegiatan selingan.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengungkap masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu, diharapkan pembahasan masalah yang diusulkan dapat dilakukan secara mendalam dan menyeluruh, serta melibatkan seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam diskusi. Ini mencakup aspek tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan. Dengan cara ini, setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan pandangan dan pengalaman mereka, menciptakan ruang bagi dialog yang konstruktif. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan, tetapi juga memperdalam pemahaman anggota tentang isu-isu yang dihadapi, sehingga menghasilkan diskusi yang lebih berarti dan solutif.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, fokus utama bukan pada frekuensi pertemuan kelompok, melainkan pada hasil yang telah dicapai. Kegiatan yang dilakukan sebelumnya dan hasil-hasil yang diperoleh seharusnya mendorong kelompok untuk melanjutkan aktivitas demi mencapai tujuan bersama secara maksimal. Dalam hal ini, ada kelompok yang menentukan sendiri kapan mereka akan menghentikan kegiatan dan kapan akan kembali berkumpul. Beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

- a. Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok berbagi kesan serta hasil dari kegiatan.
- c. Membahas rencana kegiatan selanjutnya.
- d. Menyampaikan pesan dan harapan.

Saat kegiatan kelompok memasuki tahap pengakhiran, fokus sebaiknya diarahkan pada diskusi dan eksplorasi mengenai kemampuan anggota kelompok untuk menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam konteks kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2.2.5 Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Jahju (2022 : 19) Ada beberapa teknik yang di gunakan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Teknik Umum . yang meliputi pengembangan dinamika kelompok dilakukan. Secara umum, meliputi:
 - a) Komunikasi yang efektif, dinamis, dan terbuka dengan arah yang beragam.
 - b) Pemberian rangsangan untuk mendorong inisiatif dalam diskusi, analisis, dan pengembangan argumen.
 - c) Dorongan minimal untuk memperkuat respons dan aktivitas anggota kelompok.
 - d) Penjelasan, pendalaman, dan contoh untuk memperkuat analisis, argumen, dan pembahasan.
 - e) Pelatihan untuk membentuk pola perilaku baru yang diinginkan.
2. Permainan Kelompok

Permainan dapat digunakan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok, baik sebagai selingan maupun sebagai sarana yang menyampaikan materi pembinaan atau layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan cocok sebagai teknik dalam bimbingan kelompok harus memenuhi beberapa kriteria berikut:

- a) Sederhana
- b) Menyenangkan
- c) Menciptakan suasana yang rileks dan tidak melelahkan
- d) kedekatan antar anggota
- e) Diikuti oleh semua anggota kelompok.
- f) Kegiatan Pendukung Layanan Bimbingan Kelompok.

Layanan bimbingan kelompok membutuhkan kegiatan pendukung seperti penerapan instrumen, pengumpulan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan pengalihan kasus.

3. Aplikasi Instrumentasi

Data yang dikumpulkan melalui aplikasi instrumen dapat digunakan sebagai dasar dalam pembentukan kelompok, penentuan anggota kelompok layanan, serta pemilihan materi atau topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. Selain itu, hasil ulangan atau ujian, hasil AUM, hasil tes, sosiometri, dan sejenisnya merupakan informasi yang sangat berguna dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok, serta untuk tindak lanjutnya.

4. Himpunan data

Data yang dikumpulkan melalui aplikasi instrumen disusun dalam kumpulan data. Selanjutnya, data ini dapat digunakan untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengacu pada prinsip-prinsip tertentu yang relevan.

2.2.6 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Jahju Hartanti (2022 : 21) Layanan bimbingan kelompok menempuh tahap- tahap kegiatan sebagai berikut:

a) Perencanaan.

Mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, membentuk kelompok, menyusun jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menentukan fasilitas yang diperlukan, dan menyiapkan kelengkapan administrasi.

b) Pelaksanaan.

Meliputi komunikasi rencana layanan bimbingan kelompok, pengorganisasian kegiatan, serta penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

c) Evaluasi.

Termasuk menetapkan materi evaluasi, prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengoptimalkan instrumen tersebut, serta mengolah hasil penerapan instrumen.

d) Analisis hasil evaluasi.

Mencakup penetapan norma atau standar analisis, melakukan analisis, dan menafsirkan hasil analisis.

e) Tindak lanjut.

Meliputi penetapan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan melaksanakan tindak lanjut tersebut.

f) Laporan.

Menyusun laporan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah/madrasah dan pihak terkait, serta mendokumentasikan laporan layanan.

2.2.7 Keterampilan Dasar Dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Jahju Hartanti (2022 : 23) ada beberapa keterampilan dasar dalam bimbingan kelompok

1. Mendengar aktif

Mendengarkan aktif memerlukan perhatian penuh terhadap apa yang dibicarakan oleh anggota kelompok. Oleh karena itu, mendengar aktif tidak hanya melibatkan indera pendengaran, tetapi juga menggunakan indera lain, seperti penglihatan. Dalam mendengarkan aktif, pemimpin kelompok sebaiknya memandang wajah anggota yang sedang berbicara. Kemampuan mendengarkan aktif mencakup tiga aspek, yaitu mendengar, memahami, dan merespons pembicaraan serta bahasa tubuh masing-masing anggota.

Mendengarkan aktif menuntut kemampuan pemimpin untuk memperhatikan isi, suara, dan bahasa tubuh anggota yang berbicara, serta menunjukkan kepada pembicara bahwa pemimpin benar-benar mendengarkan. Tugas mendengarkan aktif adalah tanggung jawab yang kompleks bagi pemimpin kelompok, karena melibatkan banyak orang. Oleh karena itu, teknik yang tepat bagi pemimpin adalah mampu membaca dengan cepat sinyal dan gerakan nonverbal anggota, khususnya melalui ekspresi wajah dan perubahan tubuh.

2. Merefleksi

Merefleksi berarti mengulang kembali dengan singkat dan jelas ungkapan atau komentar anggota kelompok mengenai pendapat dan perasaan mereka terkait masalah yang sedang dibahas. Jika refleksi dari konselor mencapai tujuan, akan ada anggota kelompok lain yang terdorong untuk mengungkapkan perasaannya. Teknik refleksi dapat diterapkan pada

individu, beberapa, atau semua anggota kelompok. Melakukan refleksi terhadap semua anggota kelompok dapat menggambarkan pemahaman pemimpin tentang situasi yang sedang berlangsung. Tujuan lain dari merefleksi meliputi:

- a. Membantu anggota kelompok yang sedang berbicara agar lebih menyadari dan memahami dengan jelas apa yang sedang dibahas dalam kelompok.
- b. Membantu anggota kelompok untuk menyadari dan memahami dengan jelas perasaan seorang atau beberapa anggota kelompok, sehingga dapat berempati.
- c. Menciptakan kesan positif terhadap pemimpin kelompok karena menunjukkan pemahaman tentang peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam kelompok.

3. Menjelaskan dan Bertanya

Kemampuan menjelaskan dan bertanya merupakan keterampilan pemimpin kelompok yang diperlukan dalam kelompok. keterampilan ini membantu seseorang anggota kelompok agar memahami dengan jelas pembicaraannya dan juga untuk memberikan pemahaman yang jelas bagi anggota kelompok lainnya. ada beberapa teknik memberikan penjelasan yang dapat dilakukan yaitu dengan bertanya, mengulangi dan memanfaatkan anggota lain untuk menjelaskan.

4. Menggunakan Suara

Keterampilan pengaturan suara merupakan suatu kemampuan yaitu tidak kalah pentingnya dibanding dengan keterampilan bagi pemimpin kelompok, namun kebanyakan dilupakan keterampilan ini menyangkut kemampuan mengatur suara yang dapat mempengaruhi suasana dan iklim kelompok. Suara yang kuat dan mendominasi menggambarkan pemimpin kelompok dapat berhasil dalam membimbing kelompok dibanding dengan suara yang lemah. Pemimpin kelompok hendaknya dapat mengembangkan nada suara yang sesuai dengan kebutuhan suasana kelompok. seorang pemimpin kelompok hendaklah mampu mengembangkan nada suara yang beragam, seperti nada suara hangat semangat, formal ramah dan ceria. Seorang pemimpin kelompok hendaknya mencoba mendengarkan pola suaranya

sendiri dan melatih diri untuk memiliki ragam suara yang sesuai dengan kebutuhan profesi sebagai konselor dalam kegiatan konseling kelompok.

5. Menggunakan Mata

Pemahaman tentang penggunaan mata dalam memimpin kelompok sangatlah penting. Pemimpin kelompok perlu mengetahui cara memanfaatkan tatapan mata untuk mengumpulkan informasi yang bermanfaat serta untuk mendorong atau mengendalikan anggota kelompok dalam berbicara (Harvill, Masson, dan Yacobs, 1983). Berikut adalah beberapa cara penggunaannya:

- a. Melihat sekilas isyarat nonverbal dari masing-masing anggota kelompok.
- b. Mengarahkan komentar dari seorang anggota kepada seluruh kelompok.
- c. Menggunakan tatapan yang "memaksa" untuk berbicara.
- d. Menggunakan tatapan mata untuk menghentikan pembicaraan.

2.3 Layanan Konseling Kelompok

2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok

(Susanto, 2018) Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok, secara garis besar teknik-teknik bimbingan dan konseling dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok besar, yakni bimbingan dan konseling individual serta bimbingan dan konseling kelompok.

Menurut W.S. Winkel (2007) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam Winkel (2007) interaksi dalam kelompok konseling

mengandung banyak unsur terapeutik, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok:

1. Memandang kelompok bahwa kelompoknya menarik;
2. Merasa diterima oleh kelompoknya;
3. Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka harapkan dari orang lain;
4. Merasa sungguh-sungguh terlibat;
5. Merasa aman sehingga mudah membuka diri;
6. Menerima tanggung jawab peranannya dalam kelompok;
7. Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama;
8. Menghayati partisipasi sebagai bermakna bagi dirinya;
9. Berkomunikasi sesuai isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain;
10. Bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih mengerti akan kekuatannya dan kelemahannya;
11. Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi tegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri;
12. Bersedia menaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.

Tohirin (2013: 179) menjelaskan bahwa Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Dengan memperhatikan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah sebagai berikut:

- 1) Membangun individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat

Menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Sedangkan Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu :

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Selanjutnya menurut Prayitno dalam buku Tohirin secara khusus yaitu oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi;
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, untuk melatih peserta didik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama teman. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan

kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

2.3.3 Asas-asas Konseling Kelompok

Asas-asas Konseling Kelompok Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai, yaitu :

1. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peserta didik bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan difikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu;

2. Asas Kerahasiaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, semua peserta didik yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa saja yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

3. Asas Kesukarelaan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peserta didik dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau pemimpin kelompok;

4. Asas Kegiatan

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, partisipasi semua peserta didik dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan konseling kelompok.

2.3.4 Pembentukan Kelompok

Pembentukan Kelompok Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota kelompok, sebagai berikut :

1. Memilih anggota kelompok

Peranan anggota kelompok menurut prayitno dijabarkan sebagai berikut : membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungannya antar anggota kelompok, mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik, ikut secara aktif dalam kegiatan konseling

kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, berusaha membantu orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalankan perannya.

2. Jumlah peserta

Jumlah anggota konseling kelompok menurut Corey antara 6-10 orang setiap kelompok, karena fungsi pengentasan lebih ditekankan dan banyak sedikit jumlah anggota kelompok bergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya. Frekuensi dan lama pertemuan Menurut Corey frekuensi dan lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok serta kesediaan setiap para ahli konselornya. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam

3. Jangka waktu pertemuan kelompok

Corey menyebutkan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat jadwal satu minggu sekali pertemuan selama 90 menit.

4. Tempat pertemuan

Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan anggotanya. Selain itu kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan diluar ruangan terbuka seperti taman, dan lain-lain.

5. Kelompok terbuka atau kelompok tertutup

Penentuan kelompok terbuka atau tertutup perlu ditentukan pada awal sesi konseling dan telah disetujui oleh anggota kelompok. Kelompok terbuka adalah suatu kelompok yang secara tanggapan akan perubahan dan pembaharuan. Sedangkan kelompok tertutup yaitu kecil kemungkinan menerima perubahan dan pembaharuan, atau mempunyai kecenderungan tetap menjaga kestabilan dalam konseling.

6. Kehadiran anggota kelompok

Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan lancar, setiap konselor perlu mempunyai komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap kelompoknya. Oleh karena itu, konselor harus hadir dalam sesi yang dijalankan dalam konseling kelompok.

7. Sukarela atau terpaksa

Konselor dalam konseling kelompok harus secara sukarela dalam membantu permasalahan klien. Yalom menegaskan, untuk mendapatkan pengalaman yang berkesan dalam konseling kelompok, seorang konselor harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kelompoknya.

2.3.5 Tahapan dalam Konseling Kelompok

Menurut Jacobs dkk (2012) mengusulkan lima tahapan praktik konseling kelompok, yang lebih teknis dan prosedural:

1. *Pregroup stage*: perencanaan, seleksi anggota, pembentukan tujuan.

Tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum kelompok secara resmi dimulai. Konselor melakukan perencanaan yang matang meliputi penentuan tujuan kelompok, jadwal pertemuan, serta metode pelaksanaan. Selain itu, konselor juga melakukan seleksi anggota berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan kelompok, seperti kebutuhan psikologis atau kesamaan masalah. Pada tahap ini, konselor juga memberikan informasi kepada calon anggota mengenai aturan kelompok, manfaat mengikuti kelompok, dan harapan dari proses tersebut. Pembentukan kontrak psikologis antara konselor dan anggota sangat penting agar komitmen terhadap proses konseling dapat terjaga.

2. *Initial stage*: pengenalan dan pembentukan kepercayaan.

Tahap ini adalah masa pengenalan antar anggota kelompok dan konselor. Pada fase ini, konselor menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar anggota dapat mulai merasa percaya dan terbuka. Anggota kelompok saling mengenal dan menyampaikan harapan serta keinginan selama proses berlangsung. Konselor bersama anggota menetapkan norma dan aturan kelompok, seperti kerahasiaan dan saling menghormati. Pada tahap ini, wajar jika muncul kecanggungan dan periode keheningan sebagai bagian dari adaptasi terhadap lingkungan kelompok.

3. *Transition stage*: munculnya resistensi, kecemasan, dan pengujian dinamika.

Tahap transisi merupakan masa di mana anggota mulai menghadapi kecemasan dan resistensi. Mereka menguji konselor dan sesama anggota untuk melihat apakah lingkungan kelompok benar-benar aman untuk berbagi perasaan dan pikiran. Pada fase ini, muncul dinamika emosional seperti rasa takut dihakimi, perasaan ragu, atau penarikan diri. Konselor berperan penting

dalam membantu anggota melewati ketidaknyamanan ini dengan memberikan dukungan dan membangun kepercayaan lebih lanjut.

4. *Working stage*: eksplorasi isu secara intensif.

Pada tahap ini, konseling kelompok memasuki fase inti, yaitu eksplorasi isu secara mendalam dan intensif. Anggota mulai terbuka dengan jujur membagikan masalah pribadi dan saling memberikan umpan balik yang konstruktif. Hubungan antar anggota menjadi lebih erat dengan rasa solidaritas yang kuat. Konselor memfasilitasi proses ini dengan berbagai teknik seperti refleksi, konfrontasi positif, dan latihan peran untuk mempercepat perubahan positif dan pertumbuhan pribadi anggota kelompok.

5. *Closing stage*: evaluasi, umpan balik, dan persiapan untuk mengakhiri.

Tahap terakhir adalah penutupan proses konseling kelompok. Pada fase ini, anggota dan konselor melakukan evaluasi terhadap perjalanan kelompok, merefleksikan pembelajaran dan perubahan yang terjadi. Anggota saling memberikan umpan balik akhir dan menyelesaikan perasaan atau masalah yang belum terselesaikan. Konselor membantu mempersiapkan anggota untuk kembali ke lingkungan sehari-hari dengan menerapkan pembelajaran dari kelompok. Proses perpisahan dilakukan secara simbolis untuk memberikan makna dan menutup pengalaman kelompok dengan baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi. Dan pada tiap tahapan harus memperhatikan lamanya waktu sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok dan karakteristik dari kelompok.

2.3.6 Komponen-Komponen Konseling Kelompok

1. Pimpinan konseling kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi

pemimpin kelompok. Adapun peranan pemimpin konseling kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:

- 1) Pemimpin konseling kelompok dapat member bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan terhadap kegiatan konseling kelompok.
- 2) Pemimpin konseling kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam konseling kelompok itu baik perasaan anggota tertentu atau keseluruhan anggota;
- 3) Jika anggota itu kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin konseling kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan;
- 4) Pemimpin konseling kelompok juga memberikan tanggapan (umpan balik) tentang hal yang terjadi dalam konseling kelompok baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan konseling kelompok; pemimpin konseling kelompok diharapkan mampu mengatur jalannya “lalulintas” kegiatan konseling kelompok;
- 5) Dan sifat kerahasiaan dari kegiatan konseling kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin konseling kelompok.

2. Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranannya. Adapun peranan anggota konseling kelompok menurut Prayitno antara lain :

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota konseling kelompok;
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri kegiatan konseling kelompok;
- 3) Berusaha yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama membantu tersusunnya aturan konseling kelompok dan berusaha memenuhinya dengan baik; dan benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan konseling kelompok.

2.4 Peneliti Terdahulu

Penelitian ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

1. Indah Jelita Harefa (2024) Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas. Metode penelitian eksperimen. Hasil Pre-test (O1) Tentang Perilaku Konformitas Peserta Didik. Hasil penelitian mengenai perilaku konformitas peserta didik sebelum diberi perlakuan yakni layanan bimbingan kelompok kepada 25 orang peserta didik dengan tes, maka ditemukan bahwa ada 7 orang peserta didik (28,00%) berperilaku sangat buruk, 10 orang (40,00%) berperilaku tingkat sedang, dan 8 orang (32,00) berperilaku tinggi atau baik. Hasil *Post-Test* (O2) Tentang Perilaku Konformitas Peserta Didik. Setelah diberi perlakuan yakni diberi layanan bimbingan kelompok yakni hasil perhitungan *post-test* menunjukkan bahwa 6 orang (24%) peserta didik memiliki nilai sedang dan nilai tinggi amat baik 19 (76%) orang, maka dapat ditegaskan bahwa peserta didik berada pada rentang tinggi. Artinya perilaku konformitas peserta didik setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok memiliki gambaran yang positif meningkat menjadi tinggi. Hal ini terbukti dari 28,00% berperilaku sangat buruk, 40,00% berperilaku sedang berubah drastis menjadi 76,00% berkelakuan amat baik. Ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat ampuh dalam mengentaskan masalah perilaku konformitas menjadi sangat baik. Selisih rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test* ialah sebesar 22,24, dengan hasil uji N-Gain 0,89 (lihat tabel di bawah ini) maka dapat dinyatakan bahwa hasil perlakuan yang telah dilaksanakan yaitu layanan bimbingan kelompok yang telah diberikan dapat memberikan dampak yang baik yakni dari perilaku konformitas rata-rata sangat buruk menjadi berperilaku amat baik. Dengan demikian simpulan dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok sangatlah efektif untuk menekan perilaku konformitas dan meningkatkan perilaku menjadi amat baik.
2. Khoirunnisa Br Hasibuan Widya Utami Lubis (2023) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa dikelas X SMK Negeri 1 Perbaungan. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor percaya diri sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok terkait tentang perilaku prokratinasi yaitu untuk pretest 43% dan posttest 79,1 % dan selisih peningkatan yang didapat adalah 36,1% dan pretest 63,2% dan posttest 65,9% selisih peningkatan yang didapat adalah 28%. Kedua tersebut sama-sama mengalami peningkatan lebih tinggi yaitu 36,1% dibandingkan dengan pretest yang hanya memperoleh skor 28%. Dengan demikian kesimpulannya sikap prokratinasi

pada peserta di SMK Negeri Perbaungan sikap prokrastinasi pada peserta didik SMK Negeri 1 Perbaungan mengalami perubahan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama.

3. Widya Permata Sari, Elni Yakub, Khairiyah Khadijah (2023) Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Mts. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai uji *spearman rank* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,042 ($0,042 < 0,05$) dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,829. Dengan demikian didapatkan sebanyak 68,7% berpengaruh terhadap pengurangan prokrastinasi akademik siswa.
4. Farida Zakiyatus Syarifah, Siti Fitriana, Rohastono Ajie (2024) Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Think Pair Share Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 15 Semarang. Hasilnya, melalui uji t atau t-test dengan bantuan SPSS 22, berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh hasil sigifikasi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan di kelas eksperimen. Dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.

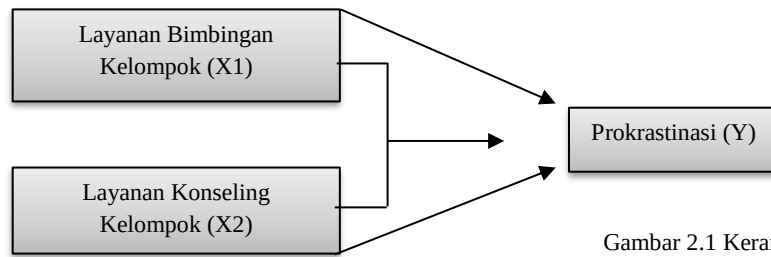
Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dan Layanan Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Mandrehe”.

2.5 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori, kerangka penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh secara parsial layanan bimbingan kelompok
2. Terdapat pengaruh secara parsial layanan konseling kelompok
3. Terdapat pengaruh secara parsial bersama-sama terhadap layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok dalam prokrastinasi

Kerangka pada penelitian ini terpola pada suatu alur pemikiran yang terkonsep seperti tampak pada gambar 2.1



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Keterangan :

- ⇒ Layanan bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi
- ⇒ Layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi
- ⇒ Pengaruh secara bersama-sama terhadap prokrastinasi

2.6 Hipotesis

Sesuai dengan rumusan masalah hipotesis penelitian ini, dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Rumusan hipotesis 1

- a. H_a = “Layanan bimbingan kelompok” (X1) secara parsial berpengaruh terhadap “prokrastinasi” (Y)
- b. H_o = “Layanan bimbingan kelompok” (X1) tidak berpengaruh terhadap “prokrastinasi” (Y)

2. Rumusan hipotesis 2

- a. H_a = “Layanan konseling kelompok” (X2) secara parsial berpengaruh terhadap “prokrastinasi” (Y)
- b. H_o = “layanan konseling kelompok” (X2) tidak berpengaruh terhadap “prokrastinasi” (Y)

3. Rumusan hipotesis 3

- a. H_a = layanan bimbingan kelompok dengan layanan konseling kelompok secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik
- b. H_o = layanan bimbingan kelompok dengan layanan konseling kelompok secara bersama-sama tidak dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.