

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA VIDEO DAN
PRAKTIK PENYUSUNAN JADWAL KEGIATAN UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK**

Dheanita Kuswidyawati¹, Muhammad Rizky Nur Prakoso², Fransiska Wening Panitis³
PPG, Universitas Slamet Riyadi Surakarta^{1,2,3}
e-mail: dheanitakuswidyawati@gmail.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk: Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMPN 2 Surakarta sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media video edukasi dan praktik penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII E SMP Negeri 2 Surakarta tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan mengisi kuesioner sebanyak 39 item valid Skala disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik, yakni: (1) adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (2) kelambanan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus melibatkan serangkaian kegiatan bimbingan kelompok yang terstruktur. Siklus 1 dengan menonton video edukasi dan menuliskan kegiatan hariannya selama ini dan saling berdiskusi mengomentari milik anggota kelompok yang lain. Siklus 2 terfokus pada penyampaian panduan menyusun kegiatan harian dan praktik langsung penyusunan jadwal rutinitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dua siklus, terjadi adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam menyusun dan mengimplementasikan menulis rutinitas kegiatan harian dengan konsisten. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan video edukatif dan praktik penulisan jadwal yang rutin merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan manajemen diri.

Kata Kunci : *prokrastinasi akademik, bimbingan kelompok, video edukatif, jadwal kegiatan*

ABSTRACT

This research is a guidance and counseling action study that aims to: Determine the level of academic procrastination of class VIII students of SMPN 2 Surakarta before and after being given group guidance services. Implement group guidance services using educational video media and practice of preparing daily activity schedules. The subjects in this study were 30 class VIII E students of SMP Negeri 2 Surakarta in the 2024/2025 academic year. Data collection in this study used a survey method by filling out a questionnaire with 39 valid items. The scale was compiled based on aspects of academic procrastination, namely: (1) delays in starting or completing work on the task at hand, (2) slowness in doing tasks, (3) time gaps between plans and actual performance, (4) doing other activities that are more enjoyable than doing the tasks that must be done. This Guidance and Counseling Action Study was carried out in 2 cycles. Each cycle involved a series of structured group guidance activities. Cycle 1 by watching educational videos and writing down their daily activities so far and discussing and commenting on those of other group members. Cycle 2 focused on providing guidance on organizing daily activities and hands-on practice in creating daily routine schedules. The results showed that after two cycles, there was a significant improvement in students' ability to

consistently organize and implement written daily routines. This study concluded that group guidance with educational videos and regular schedule writing practice are effective approaches to improving self-management.

Keywords: *Academic procrastination, group guidance, educational videos, daily schedule*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional memegang peranan krusial sebagai fondasi utama dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa serta membentuk watak dan peradaban yang bermartabat, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Tujuan luhur ini menggarisbawahi bahwa proses pendidikan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan akademis semata, tetapi juga secara integral bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara holistik. Idealnya, setiap siswa diharapkan mampu mengembangkan berbagai kompetensi, termasuk kemampuan *self-regulation* atau pengaturan diri, keterampilan manajemen waktu, serta disiplin pribadi yang kuat. Penguasaan *soft skills* ini merupakan bekal esensial bagi siswa untuk menghadapi tuntutan akademis yang semakin kompleks dan sebagai persiapan untuk tantangan kehidupan di masa depan (Apriyanti et al., 2024). Lingkungan pendidikan yang ideal semestinya dapat memfasilitasi siswa untuk secara aktif melatih dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, sehingga mereka dapat menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengoptimalkan seluruh potensi yang dimilikinya (Dirman et al., 2025; Noviani et al., 2025).

Namun, realitas di lapangan seringkali menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara cita-cita pendidikan tersebut dengan kondisi nyata yang dihadapi oleh siswa. Salah satu tantangan terbesar dalam dunia pendidikan saat ini adalah fenomena *prokrastinasi akademik*, yang secara konsisten menjadi penghambat utama pencapaian prestasi belajar siswa. *Prokrastinasi akademik* dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademis secara sengaja, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut akan membawa dampak negatif (Idayanti et al., 2025; Istika et al., 2024; Kurniawan et al., 2025). Perilaku ini bukan sekadar kemalasan, melainkan sebuah kegagalan dalam mekanisme pengaturan diri yang kompleks, di mana siswa memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tanggung jawab akademisnya. Akibatnya, siswa seringkali mengalami stres, kecemasan, penurunan kualitas hasil kerja, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi belajar secara keseluruhan, menciptakan jurang antara potensi dan kinerja aktual mereka (Warohmah, 2023).

Fenomena *prokrastinasi akademik* ini juga terkonfirmasi melalui observasi awal yang dilakukan di lingkungan SMP Negeri 2 Surakarta. Ditemukan bahwa sebagian besar siswa, khususnya pada jenjang kelas VIII, menunjukkan gejala-gejala perilaku penundaan yang mengkhawatirkan. Manifestasi dari perilaku ini sangat beragam, mulai dari kesulitan untuk memulai mengerjakan pekerjaan rumah, menunda belajar untuk ujian hingga menit-menit terakhir, hingga pengumpulan tugas yang melewati tenggat waktu yang ditentukan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang mengaitkan *prokrastinasi* dengan berbagai variabel personal dan lingkungan sekolah (Cahyo et al., 2025). Kesenjangan antara harapan kurikulum yang menuntut siswa untuk disiplin dan mandiri dengan kenyataan perilaku *prokrastinasi* ini menjadi sebuah masalah mendesak yang memerlukan intervensi secara terstruktur dan sistematis. Jika tidak segera ditangani, kebiasaan menunda ini berpotensi menjadi karakter yang melekat hingga dewasa dan menghambat kesuksesan mereka di masa depan.

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut, penerapan layanan bimbingan kelompok dinilai sebagai salah satu pendekatan intervensi yang sangat relevan dan efektif.

Bimbingan kelompok menyediakan sebuah forum yang aman dan suportif bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi dalam menghadapi *prokrastinasi akademik*. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat belajar dari teman sebayanya, merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalah, serta mendapatkan dukungan sosial yang dapat memotivasi perubahan perilaku. Menurut teori konstruktivisme sosial, interaksi dengan orang lain merupakan elemen fundamental dalam proses belajar dan pengembangan diri (Salsabila & Muqowim, 2024; Zhang, 2023). Dalam konteks ini, bimbingan kelompok memfasilitasi siswa untuk secara bersama-sama membangun pemahaman baru tentang pentingnya manajemen waktu dan secara kolektif mencari solusi atas kesulitan yang mereka hadapi, sehingga proses perubahan menjadi lebih bermakna dan internalisasi nilai-nilai positif dapat terjadi secara lebih mendalam.

Untuk memaksimalkan efektivitas layanan bimbingan kelompok, penelitian ini memperkenalkan sebuah inovasi berupa integrasi media video edukatif. Di era digital saat ini, media audiovisual memiliki daya tarik yang kuat bagi remaja dan terbukti mampu menyampaikan informasi yang kompleks dengan cara yang lebih menarik dan mudah dicerna. Video edukatif yang dirancang khusus untuk membahas dampak negatif *prokrastinasi* dan strategi manajemen waktu berfungsi sebagai *pemantik* atau katalisator diskusi yang kuat. Melalui tayangan visual yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, pesan yang disampaikan menjadi lebih konkret dan menyentuh aspek emosional mereka. Penggunaan media ini tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga untuk membangun kesadaran (*awareness*), mendorong refleksi diri, dan memprovokasi pemikiran kritis di antara anggota kelompok, sehingga proses bimbingan menjadi lebih dinamis, interaktif, dan berdampak signifikan terhadap perubahan pola pikir siswa (Afiyah & Zulkarnaen, 2025; Hussien et al., 2021).

Selain pemanfaatan media video, inovasi kedua yang menjadi nilai baru dalam penelitian ini adalah penekanan pada aspek praktik aplikatif melalui penyusunan jadwal kegiatan harian. Intervensi tidak berhenti pada level pemahaman konseptual, tetapi dilanjutkan dengan tindakan nyata yang membimbing siswa untuk menjembatani antara pengetahuan dan perilaku. Praktik menulis dan menyusun jadwal rutinitas harian secara terstruktur mendorong siswa untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap alokasi waktu mereka selama ini. Proses ini membantu mereka mengidentifikasi aktivitas yang tidak produktif, memprioritaskan tugas-tugas akademis, dan merancang sebuah rutinitas yang seimbang antara belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya. Dengan mempraktikkan penyusunan jadwal secara langsung dan berkomitmen untuk mengimplementasikannya, siswa secara bertahap dilatih untuk membangun kebiasaan baru yang lebih disiplin dan teratur, yang merupakan keterampilan inti dalam mengatasi *prokrastinasi akademik* secara berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang masalah mengenai meluasnya fenomena *prokrastinasi akademik* di kalangan siswa SMP Negeri 2 Surakarta dan adanya kesenjangan antara tuntutan akademis dengan kemampuan manajemen diri siswa, maka diperlukan sebuah intervensi yang inovatif. Penelitian ini menawarkan solusi melalui penerapan bimbingan kelompok yang diperkaya dengan dua elemen utama, yaitu penggunaan media video edukatif sebagai *pemantik* diskusi dan kesadaran, serta praktik langsung penyusunan jadwal kegiatan harian untuk membangun kebiasaan positif. Gabungan antara pendekatan teoretis-reflektif dan praktik aplikatif ini diharapkan dapat menjadi sebuah model intervensi yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan secara spesifik untuk mengkaji efektivitas "Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Media Video dan Praktik Penyusunan Jadwal Kegiatan untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Surakarta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Desain ini dipilih karena tujuannya adalah untuk menerapkan sebuah intervensi secara langsung, mengamati perubahan perilaku, dan melakukan perbaikan berkelanjutan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Setiap siklus dalam penelitian ini mengikuti empat tahapan sistematis, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII E SMPN 2 Surakarta yang berjumlah 30 orang. Dari populasi tersebut, sampel penelitian sebanyak lima orang siswa dipilih secara purposif. Kriteria pemilihan didasarkan pada hasil asesmen awal yang mengidentifikasi kelima siswa tersebut sebagai individu dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih terfokus dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Prosedur intervensi dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dan dilaksanakan dalam dua siklus dengan fokus yang berbeda. Pada siklus pertama, intervensi utama adalah penayangan video edukasi untuk membangun kesadaran siswa mengenai dampak prokrastinasi, yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Setelah refleksi dari siklus pertama, intervensi pada siklus kedua lebih difokuskan pada aspek praktis, yaitu memberikan panduan dan praktik langsung bagi siswa untuk menyusun jadwal kegiatan harian. Instrumen utama yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner skala prokrastinasi akademik. Kuesioner ini diberikan sebelum intervensi pertama (*pre-test*) dan di akhir setiap siklus (*post-test*) untuk mengukur perubahan perilaku siswa. Selain itu, digunakan pula lembar observasi untuk memantau partisipasi dan antusiasme siswa selama sesi bimbingan kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kondisi Awal Siswa (Pra Siklus)

Sebelum intervensi bimbingan kelompok dilaksanakan, tingkat prokrastinasi akademik siswa diidentifikasi melalui angket prokrastinasi. Menunjukkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Pre test

Kriteria Skor	Rentang Skor	F	Kategori
$M + 1,5SD < X$	$X > 111$	2	Sangat tinggi
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$99 < X \leq 111$	3	Tinggi
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$86 < X \leq 98$	17	Sedang
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$72 < X \leq 85$	5	Rendah
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 72$	3	Sangat rendah
Jumlah		30	

Dari hasil tabel 1 tersebut diambil 5 siswa dari 30 siswa yang teridentifikasi menunjukkan tingkat prokrastinasi pada kategori sangat tinggi terdapat 2 siswa dan 3 siswa pada kategori tinggi.

Siklus 1

Tahapan perencanaan

Langkah awal dilakukan adalah mengidentifikasi permasalahan utama yaitu prokrastinasi akademik yang diperoleh dari hasil asesmen pra siklus yang menunjukkan adanya 5 siswa yang tinggi pada tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut peneliti menetapkan fokus tindakan siklus 1 yaitu memberikan layanan bimbingan

kelompok dengan topik “Berhenti Prokrastinasi Mulai Dari Diri” dengan media video edukasi yang menampilkan Gambaran nyata tentang dampak dari kebiasaan menunda tugas serta video tentang bagaimana manajemen waktu yang baik. Melalui media video ini dapat membangun kesadaran siswa secara emosional dan kognitif.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik utama bimbingan kelompok, manajemen Waktu, kegiatan dimulai dengan menonton video edukasi yang relevan, dilanjutkan dengan berdiskusi bersama dari video yang telah disaksikan bersama.

Tahap Pengamatan

Kegiatan pada siklus 1 berjalan dengan cukup lancar, rata-rata anggota kelompok menunjukkan keaktifan dalam berpendapat namun juga terdapat juga anggota kelompok yang masih pasif. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1 ini, diadakan pos test untuk melihat apakah terdapat penurunan prokrastinasi akademik pada kelima siswa tersebut.

Tabel 2. Hasil Post test siklus I

Responden	%	Kategori
Siswa AGL	21,2	Sangat tinggi
Siswa PK	20,2	Tinggi
Siswa RA	18,5	Sangat rendah
Siswa TDS	19,0	Sedang
Siswa MS	19,3	Tinggi

Tabel 2 menyajikan hasil post-test individual setelah pelaksanaan Siklus I, yang menunjukkan adanya capaian yang sangat bervariasi di antara lima siswa. Hasilnya terbentang dari kategori "Sangat Tinggi" yang dicapai oleh siswa AGL dengan skor 21,2, hingga kategori "Sangat Rendah" oleh siswa RA dengan skor 18,5. Sementara itu, dua siswa lainnya (PK dan MS) berhasil mencapai kategori "Tinggi". Variasi hasil yang signifikan ini mengindikasikan bahwa intervensi pada Siklus I memberikan dampak yang tidak merata pada setiap siswa.

Tahap refleksi

Mengevaluasi dari hasil post test siklus 1 ini, mengidentifikasi dan menilai kelemahan serta keberhasilan tindakan yang telah dilakukan dan menentukan langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya. Oleh karena itu dilaksanakan siklus 2 dengan layanan bimbingan kelompok mengenai diskusi pembahasan untuk membuat panduan kegiatan sehari-hari yang seimbang antara sekolah, belajar, membantu orang tua, dan hiburan dihubungkan dengan kehidupan secara nyata siswa.

Siklus 2

Tahap Perencanaan

Tujuan pada siklus ke 2 ini untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyusun jadwal kegiatan harian yang seimbang, realistis, dan mendukung kedisiplinan. Selain itu layanan ini bertujuan menumbuhkan kebiasaan refleksi mandiri dan evaluasi diri terhadap pelaksanaan kegiatan mereka. Maka dari itu pada siklus 2 tahap perencanaan, peneliti mempersiapkan panduan dan tips bagaimana menyusun jadwal keseharian dengan rutin.

Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus 2 ini dilakukannya proses layanan bimbingan kelompok dengan topik “bagaimana menata kegiatan harian secara ideal”. Pada awal layanan mereview kembali apa yang sudah dilakukan di siklus 1. Setelah mereview kembali kegiatan pada siklus 1, selanjutnya penyampaian materi berupa panduan menyusun kegiatan hal ini mencakup pengaturan waktu yang seimbang antara kewajiban belajar, waktu istirahat, ibadah, membantu orang tua, dan waktu rekreasi. Tiap anggota kelompok selang bertukar pengalaman tentang

kegiatan hariannya yang selama ini dilakukan termasuk hambatan dan strategi yang mereka temui. Setelah memahami panduan, tiap anggota kelompok diarahkan untuk menyusun jadwal kegiatan harian yang ideal selama 2 minggu ke depan. Mereka menggunakan format jadwal yang telah disediakan. Selama pelaksanaan tugas siswa diharapkan mengisi jurnal setiap hari secara jujur dan benar-benar dilakukan untuk melatih tanggung jawab dan membangun kedisiplinan,

Tahap pengamatan

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siklus 2. Siswa tampak antusias dan seluruhnya aktif mengikuti semua tahapan layanan. Berbeda dengan apa yang terjadi pada siklus 1. Setelah layanan siklus 2 diberikan, siswa juga menjalankan tugas cukup baik yaitu mengisi jurnal kegiatan harian secara rutin selama satu minggu. Hasil pengamatan terhadap jurnal yang dikumpulkan menunjukkan bahwa siswa konsisten mencatat aktivitas mereka setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok telah diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pembentukan kebiasaan disiplin dan konsisten. Setelah pengumpulan tugas, 5 siswa tersebut diajak untuk mengisi post test setelah siklus 2 dan hasilnya menunjukkan keberhasilan bahwa tingkat prokrastinasi siswa turun.

Tabel 3. Hasil Post test siklus II

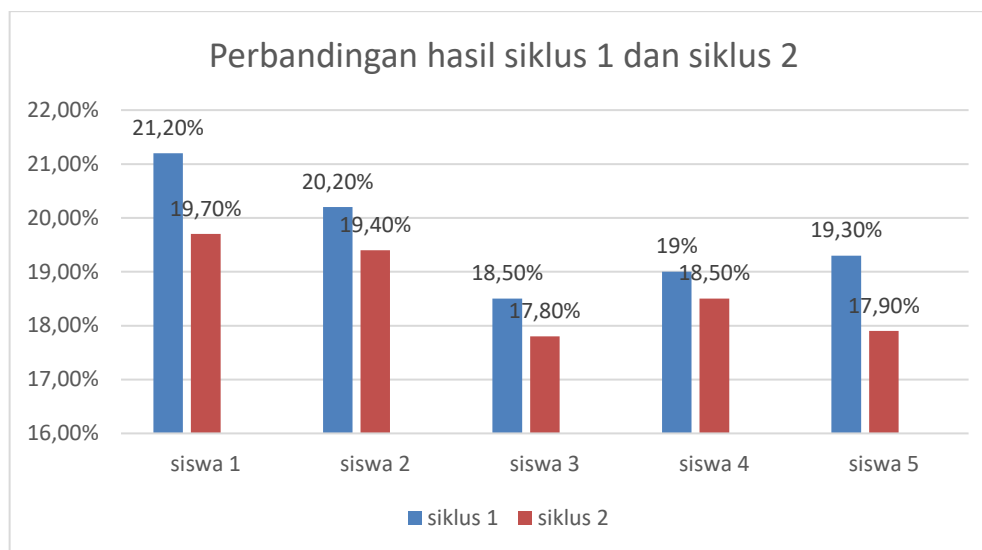
Responden	%
Siswa AGL	19,7%
Siswa PK	19,4%
Siswa RA	17,8%
Siswa TDS	18,5%
Siswa MS	17,9%

Tabel 3 menyajikan hasil post-test individual siswa setelah pelaksanaan Siklus II. Berbeda dengan siklus sebelumnya, hasil pada tahap ini menunjukkan capaian yang lebih merata dan konsisten di antara kelima responden. Skor yang diperoleh berada dalam rentang yang sempit, yaitu dari 19,7% yang dicapai oleh siswa AGL hingga 17,8% oleh siswa RA. Pengelompokan hasil yang lebih rapat ini mengindikasikan bahwa tindakan perbaikan pada Siklus II berhasil menciptakan tingkat pemahaman yang lebih seragam di kalangan siswa.

Tabel 4. Berikut perbandingan hasil post test siklus I dan siklus II

Responden	% Siklus 1	% Siklus 2
Siswa AGL	21,2%	19,7%
Siswa PK	20,2%	19,4%
Siswa RA	18,5%	17,8%
Siswa TDS	19%	18,5%
Siswa MS	19,3%	17,9%

Tabel 4 menyajikan perbandingan langsung hasil post-test antara Siklus I dan Siklus II, yang mengungkapkan sebuah temuan yang tidak terduga. Data secara konsisten menunjukkan adanya penurunan skor pada kelima responden tanpa terkecuali. Sebagai contoh, siswa AGL yang memperoleh skor tertinggi pada Siklus I (21,2%) mengalami penurunan menjadi 19,7% pada Siklus II. Tren penurunan yang seragam ini mengindikasikan bahwa tindakan perbaikan yang diimplementasikan pada Siklus II ternyata efektif. Untuk memudahkan membaca perbandingan hasil siklus I dan II, berikut peneliti tampilkan grafik perbandingan data presentase saat siklus I dan siklus II



Gambar 1. Grafik perbandingan data presentase saat siklus I dan siklus II

Gambar 1 menyajikan perbandingan visual hasil post-test antara siklus 1 dan siklus 2 untuk lima siswa. Grafik ini secara jelas mengilustrasikan sebuah tren yang tidak diharapkan, di mana terjadi penurunan performa pada seluruh siswa tanpa terkecuali. Setiap pasangan batang menunjukkan bahwa skor pada siklus 1 (biru) secara konsisten lebih tinggi daripada skor pada siklus 2 (merah). Penurunan paling signifikan terlihat pada siswa 1 (dari 21,20% menjadi 19,70%). Temuan ini secara visual menegaskan bahwa intervensi atau perbaikan yang dilakukan pada siklus 2 ternyata efektif.

Pembahasan

Penelitian ini secara sistematis mengkaji efektivitas intervensi bimbingan kelompok yang dirancang secara iteratif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Berangkat dari identifikasi awal melalui *pre-test* terhadap 30 siswa, penelitian ini difokuskan pada lima siswa dengan tingkat prokrastinasi kategori tinggi dan sangat tinggi. Dengan menggunakan pendekatan penelitian tindakan dalam dua siklus, studi ini tidak hanya bertujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi, tetapi juga untuk menganalisis secara mendalam perbedaan efektivitas antara pendekatan yang berbasis kesadaran kognitif dan pendekatan yang berbasis aplikasi praktis. Pembahasan ini akan menguraikan bagaimana intervensi pada Siklus I, yang menggunakan media video edukatif, menjadi fondasi awal yang menghasilkan dampak bervariasi, dan bagaimana penyempurnaan strategi pada Siklus II, yang menekankan pada praktik penyusunan jadwal dan jurnal harian, terbukti mampu menghasilkan penurunan prokrastinasi yang lebih signifikan dan merata pada seluruh subjek penelitian.

Intervensi awal pada Siklus I dirancang sebagai langkah fundamental untuk membangun kesadaran kognitif dan emosional siswa mengenai dampak negatif prokrastinasi. Penggunaan media video edukatif yang relevan terbukti mampu menjadi pemantik diskusi yang efektif, di mana sebagian siswa menunjukkan keaktifan dalam berbagi pendapat. Namun, analisis hasil *post-test* Siklus I menunjukkan sebuah temuan krusial: dampak intervensi ini sangat tidak merata. Variasi hasil yang terbentang dari kategori "sangat tinggi" hingga "sangat rendah" mengindikasikan bahwa peningkatan kesadaran semata tidak secara otomatis berkonversi menjadi perubahan perilaku yang konsisten untuk semua individu. Bagi sebagian siswa, paparan informasi dan diskusi kelompok mungkin cukup untuk memicu perubahan, namun bagi yang lain, strategi ini belum cukup kuat untuk membongkar kebiasaan menunda-nunda yang telah mengakar, sehingga diperlukan sebuah intervensi lanjutan yang lebih terstruktur dan aplikatif (Idayanti et al., 2025; Jannah et al., 2024).

Meskipun hasilnya bervariasi, metode bimbingan kelompok yang digunakan dalam kedua siklus telah menyediakan sebuah platform yang subur untuk pembelajaran sosial. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi dalam mengatasi prokrastinasi. Proses ini sejalan dengan teori konstruktivisme sosial yang dipelopori oleh Vygotsky, yang menekankan bahwa individu belajar secara lebih efektif melalui interaksi dan kolaborasi dengan orang lain (Fauzi, 2017). Dalam konteks ini, siswa tidak hanya menerima informasi dari peneliti, tetapi juga saling belajar satu sama lain, menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah ini. Diskusi kelompok berfungsi sebagai zona pengembangan proksimal, di mana siswa dapat membangun pemahaman dan keterampilan baru dengan dukungan dari teman sebaya, sebuah elemen yang kekuatannya semakin teramplifikasi pada siklus kedua ketika diskusi tersebut didasarkan pada tugas yang lebih konkret (Indah, 2024; Khairunnisa et al., 2025; Nurilah, 2023).

Titik balik keberhasilan intervensi ini terletak pada perubahan strategi yang diimplementasikan pada Siklus II. Berdasarkan refleksi dari hasil Siklus I yang tidak konsisten, pendekatan diubah dari yang semula bersifat pasif-informatif (menonton video) menjadi aktif-aplikatif (menyusun jadwal dan mengisi jurnal harian). Praktik penyusunan jadwal kegiatan harian memaksa siswa untuk secara konkret menerjemahkan konsep abstrak manajemen waktu ke dalam konteks kehidupan nyata mereka. Lebih lanjut, kewajiban untuk mengisi jurnal harian secara rutin berfungsi sebagai mekanisme pemantauan diri (*self-monitoring*) yang kuat, yang secara bertahap membangun kebiasaan disiplin, konsistensi, dan tanggung jawab. Keterlibatan aktif dalam merencanakan dan mengevaluasi aktivitas harian inilah yang membuat konsep manajemen waktu menjadi lebih personal dan bermakna, sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan pada seluruh anggota kelompok (Astuti et al., 2024; Muliati et al., 2024).

Analisis kuantitatif terhadap data *post-test* secara gamblang mengonfirmasi superioritas pendekatan pada Siklus II. Data perbandingan menunjukkan dua temuan kunci: pertama, setiap siswa tanpa terkecuali mengalami penurunan skor prokrastinasi dari Siklus I ke Siklus II; kedua, rentang skor pada *post-test* Siklus II menjadi jauh lebih sempit dan rapat, menandakan dampak intervensi yang lebih seragam. Penurunan skor yang konsisten pada kelima responden, termasuk pada siswa yang sebelumnya masih berada di kategori tinggi, membuktikan bahwa strategi praktis yang diterapkan berhasil mengatasi hambatan individual yang menyebabkan hasil beragam pada siklus sebelumnya (AS et al., 2025; Dila et al., 2025). Keseragaman hasil ini memvalidasi efektivitas dari proses penelitian tindakan, di mana refleksi kritis terhadap data siklus pertama berhasil memandu perumusan intervensi perbaikan yang lebih tepat sasaran dan secara universal lebih bermanfaat bagi seluruh subjek penelitian (Saria et al., 2025; Suardika, 2023; Zusa, 2023).

Temuan dari penelitian ini menawarkan implikasi penting bagi praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Studi ini menggarisbawahi bahwa untuk mengatasi masalah perilaku kompleks seperti prokrastinasi akademik, intervensi tunggal yang hanya berfokus pada penyampaian informasi seringkali tidak memadai. Hasil penelitian ini menyarankan sebuah model intervensi dua tahap yang lebih efektif: dimulai dengan sesi untuk membangun kesadaran dan motivasi, yang kemudian harus segera diikuti dengan sesi pelatihan keterampilan praktis yang memungkinkan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan baru tersebut. Praktik seperti penyusunan jadwal dan penggunaan jurnal harian terbukti menjadi alat yang sangat kuat untuk menjembatani kesenjangan antara "mengetahui apa yang harus dilakukan" dan "benar-benar melakukannya". Model ini dapat direplikasi oleh para konselor sekolah untuk merancang layanan bimbingan kelompok yang lebih berdampak.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan praktik penyusunan jadwal dan pemantauan diri melalui jurnal harian secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dibandingkan dengan pendekatan yang hanya berbasis pada media edukatif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama ukuran sampel yang sangat kecil (lima siswa) yang membatasi generalisasi hasil. Selain itu, durasi pengamatan yang relatif singkat belum dapat memastikan apakah penurunan tingkat prokrastinasi ini akan bertahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menguji model intervensi ini pada sampel yang lebih besar dan beragam, serta melakukan pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak dari intervensi yang telah diberikan.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dua siklus ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang mengintegrasikan video edukatif, panduan perencanaan, dan praktik nyata penyusunan serta pelaksanaan rutinitas harian efektif meningkatkan kesadaran, tanggung jawab, dan kedisiplinan siswa dalam manajemen waktu. Siklus pertama, dengan video dan diskusi tentang jadwal ideal, berhasil menumbuhkan pemahaman awal tentang konsekuensi penundaan dan manfaat rutinitas, meskipun perubahan perilaku masih teoritis. Siklus kedua, melalui panduan praktis dan penugasan jurnal harian, berhasil meningkatkan kemampuan siswa menyusun dan melaksanakan jadwal secara konsisten dan disiplin, serta mendorong refleksi diri. Secara keseluruhan, pendekatan ini terbukti efektif dalam membentuk keterampilan manajemen waktu dan menanamkan kebiasaan positif yang mendukung perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, A. N., & Zulkarnaen, Z. (2025). Penerapan inkuiri terbimbing untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kolaborasi siswa pada pembelajaran ipas sd. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 306. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5033>
- Apriyanti, W. A., et al. (2024). Upaya guru ppkn dalam penguatan karakter disiplin siswa di smpn 3 mataram. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(3), 412. <https://doi.org/10.51878/social.v4i3.3391>
- As, R. P., et al. (2025). Konseling kelompok dengan sfbc (solution focused brief counseling) form scalling question untuk meningkatkan kedisiplinan. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 180. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4915>
- Astuti, N. N. P., et al. (2024). Internalisasi nilai-nilai dalam membentuk profil pelajar pancasila di ma manhalul ma'arif darek. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(3), 155. <https://doi.org/10.51878/social.v4i3.3233>
- Cahyo, R. D., et al. (2025). Evaluasi perilaku belajar peserta didik kelas xii ditinjau dari sudut pandang teori behaviorisme. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 234. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4332>
- Dila, P., et al. (2025). Peningkatan keterampilan sosial melalui layanan bimbingan kelompok teknik problem based learning. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 190. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4917>

- Dirman, D., et al. (2025). Implementasi pembelajaran berdiferensiasi untuk mencapai standar proses pendidikan di smp. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 384. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4568>
- Fauzi, A. (2017). Konstruktivisme dalam pendidikan: Teori dan praktik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 1-14.
- Hussien, S., et al. (2021). Improving students' inquiry skills in Islamic education through hikmah pedagogy and community of inquiry. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 18. <https://doi.org/10.32890/mjli2021.18.2.7>
- Idayanti, N. L., et al. (2025). Implementasi konseling kelompok behavioral teknik self management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 170. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4918>
- Indah, N. (2024). Model pembelajaran discovery learning pada operasi bilangan kelas 4 sd. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(4), 382. <https://doi.org/10.51878/science.v4i4.3497>
- Istika, W., et al. (2024). Analisis gaya belajar diferensiasi terintegrasi budaya(crt) pada materi ekonomi menggunakan pembelajaran berbasis masalah. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.51878/social.v4i1.3074>
- Jannah, S. A., et al. (2024). Strategi sekolah mengatasi pelanggaran tata tertib sekolah dalam membentuk karakter disiplin siswa di sman 2 narmada. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(3), 227. <https://doi.org/10.51878/social.v4i3.3315>
- Khairunnisa, A. D., et al. (2025). Peningkatan kompetensi guru dalam penulisan karya ilmiah melalui pendampingan penelitian tindakan kelas. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 217. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.6375>
- Kurniawan, D., et al. (2025). Habituaasi nilai-nilai pancasila dalam pembelajaran pendidikan pancasila di smk. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 326. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5366>
- Muliati, P., et al. (2024). Kompetensi tenaga kependidikan di mtsn 1 bone. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 898. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3372>
- Noviani, D., et al. (2025). Menggali nilai-nilai hakiki dalam pendidikan islam. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(3), 1186. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i3.6429>
- Nurilah, I. (2023). Penerapan metode simulasi dan peer teaching untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada pelajaran praktik bertelepon. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 182. <https://doi.org/10.51878/learning.v3i3.2464>
- Salsabila, Y. R., & Muqowim, M. (2024). Korelasi antara teori belajar konstruktivisme lev vygotsky dengan model pembelajaran problem based learning (pbl). *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 813. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3185>
- Saria, C. S., et al. (2025). Implementasi pendekatan crt untuk meningkatkan keaktifan siswa sma muhammadiyah 03 jember dengan model pbl. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 5(2), 984. <https://doi.org/10.51878/science.v5i2.6188>
- Suardika, I. G. (2023). Peningkatan keterampilan berpikir kritis dan keterampilan proses sains melalui penerapan model pembelajaran inkuiri terbimbing dalam pembelajaran

- biologi. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.51878/science.v3i1.2073>
- Warohmah, M. (2023). Pengaruh persepsi atas pendekatan humanistik dan kecemasan belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah statistika. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 3(3), 194. <https://doi.org/10.51878/science.v3i3.2466>
- Zhang, Z. (2023). Collaborative learning in social constructivism: Promoting english learning in a secondary classroom in china. *Journal of Education and Educational Research*, 3(3), 1. <https://doi.org/10.54097/jeer.v3i3.9509>
- Zusa, Z. (2023). Peningkatan menerapkan prinsip ekonomi dalam islam dengan model pembelajaran berbasis masalah siswa kelas 11 sma negeri 1 curugbitung. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.51878/social.v3i2.2384>