

Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan

Witha Setyarini
SMA Negeri 1 Majeyan, Madiun
withasetyarini20@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok berfokus solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-experimental design dengan bentuk desain eksperimen one group pretest-posttest design. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan yang berjumlah 75 peserta didik yang kemudian dipilih menggunakan teknik purposive sampling sehingga ditemukan 7 orang sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket prokrastinasi akademik. Perlakuan berupa konseling kelompok berfokus solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik dilaksanakan dalam delapan kali pertemuan. Analisis data menggunakan teknik uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 20.0. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa ada perbedaan skor pretest dan posttest setelah pemberian treatment. Hasil analisis data menunjukkan signifikansi $0,018 < 0,05$, artinya H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Konseling Berfokus Solusi, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Siswa adalah peserta didik yang belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam tahap perkembangannya termasuk dalam masa remaja madya. Menurut Yusuf (2004:26) masa remaja madya merupakan masa dimulainya dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, serta masa dimana remaja mulai mencari sesuatu yang dipandang bernilai, pantas dijunjung dan dipuja. Hal tersebut dilakukan remaja untuk membentuk dan memperlihatkan identitas dirinya.

Pada proses pembentukan identitas diri ini, para remaja tidak jarang mengalami berbagai masalah. Masalah yang ditemui pada saat masa remaja bisa diidentifikasi ke dalam masalah belajar, masalah sosial, masalah pribadi, dan masalah karier. Keempatnya dapat muncul secara bersamaan atau sendiri-sendiri dengan persentase yang berbeda-beda. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini difokuskan pada masalah belajar yang sering ditemui pada peserta didik SMA dalam setting persekolahan.

Masalah belajar merupakan suatu kondisi yang menghambat kelancaran proses belajar peserta didik. Masalah-masalah yang dimaksud contohnya adalah peserta didik kurang memahami cara belajar yang efektif, kurang konsentrasi belajar, kurang menyenangkan mata pelajaran tertentu, dan melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Dari masalah tersebut, penundaan terhadap tugas akademik memiliki persentase yang tinggi sesuai dengan hasil pengamatan pada tanggal 5 Januari 2017. Penundaan terhadap tugas akademik tersebut biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Solomon & Rothblum (1984:503) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat. Sejalan dengan itu, Janah (2014:19) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat dalam mengerjakan tugas, ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Sebagai penguat, Silver (dalam Ferrari, dkk, 1995:6) menyatakan: "that individualis who procrastinate do not intend to ignore or elude the task they are delaying. Instead, they simply put the task off past the optimal time it should be initiated to guarantee the maximal likelihood of its successful completion". Makna pernyataan tersebut yaitu seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Selain itu juga dapat dikatakan bahwa menunda-nunda tugas sudah menjadi kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan penghindaran atau penundaan penyelesaian tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang serta menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya sehingga menghambat kinerja akademik individu.

Prokrastinasi yang dilakukan peserta didik menimbulkan banyak dampak negatif. Abdillah dan Rahmasari (2010) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik akan berdampak pada rendahnya nilai yang diperoleh peserta didik, rendahnya tingkat kehadiran di kelas dan dikeluarkan dari sekolah. Prokrastinasi akademik yang terus dibiarkan akan mempengaruhi masa depan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi terhadap perilaku peserta didik dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Majeyan pada tanggal 5 Januari 2017, serta dilihat dari hasil angket prokrastinasi akademik pada studi pendahuluan, maka dapat diketahui bahwa di kelas X SMA Negeri 1 Majeyan terdapat peserta didik yang mengalami prokrastinasi tinggi sebesar 35%, sedang sebesar 40% dan rendah sebesar 25%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa di SMA Negeri 1 Majeyan terdapat beberapa peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik, yang disebut juga dengan menunda mengerjakan tugas akademik. Pada umumnya terdapat dua jenis tugas yang diberikan oleh

guru, yaitu pekerjaan rumah (PR) dan tugas yang harus dikerjakan di sekolah. Banyak peserta didik yang tidak mengumpulkan pekerjaan rumah pada waktu yang telah ditentukan, bahkan ada yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah tersebut. Tugas yang dikerjakan di sekolah pada umumnya berupa tugas kelompok atau tugas mengerjakan LKS. Antusiasme peserta didik dalam mengerjakan tugas tersebut sangat rendah. Peserta didik lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan misalnya mengobrol dengan teman, tidur dan memainkan gadget.

Selain itu, hasil wawancara dengan beberapa peserta didik menyatakan bahwa menunda-nunda tugas dilakukan oleh peserta didik karena tugas yang diberikan oleh guru banyak sehingga membuat peserta didik malas mengerjakan tugas, merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas kemudian memilih untuk mengerjakan keesokan harinya bersama teman-teman, dan memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Kegiatan yang lebih menyenangkan dibagi menjadi dua yaitu kegiatan menyenangkan di sekolah seperti mengobrol dengan teman, tidur, memainkan gadget dan kegiatan menyenangkan di rumah seperti menonton televisi, bermain dengan teman, dan bermain game online. Sebenarnya sudah ada upaya dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh guru BK berupa konseling individual tetapi belum maksimal.

Program Bimbingan dan Konseling (BK) komprehensif mencakup 4 komponen pelayanan yang meliputi pelayanan dasar, pelayanan responsif, pelayanan perencanaan individual dan dukungan sistem. Pelayanan BK memiliki beberapa strategi pelayanan yang meliputi pelayanan orientasi, pelayanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, konseling kelompok, referral, penempatan dan penyaluran, kunjungan rumah, konferensi kasus dan seterusnya. Pada penelitian ini, konseling kelompok dipilih sebagai model layanan yang akan diberikan pada siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi.

Konseling kelompok dipilih karena menurut Corey (2012:6), konseling kelompok sangat cocok untuk remaja. Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri, dan merealisasikan minat untuk berbagi perhatian dengan anggota kelompok yang lain.

Selain itu Winkel (2005:589) juga berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari. Anggota konseling kelompok dibina dalam kelompok kecil untuk mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan pemimpin, dimana komunikasi antar pribadi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Sependapat dengan itu, Mutmainnah (2016:60) juga menyatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang dilakukan dalam membantu siswa (secara kelompok) yang mengalami masalah yang cenderung sama untuk mengatasi masalah yang dihadapi yang dapat menghambat keberhasilan belajar peserta didik disekolah.

Bentuk intervensi melalui konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya melalui pendekatan konseling berfokus solusi. Menurut Kelly, Kim dan Franklin (2008:3), sejak diciptakan pada tahun 1980-an, konseling singkat berfokus solusi perlahan-lahan telah menjadi pilihan perlakuan yang umum dan diterima oleh beberapa ahli kesehatan jiwa dengan menekankan pada kekuatan klien dan pengobatan jangka pendek sehingga terapi berfokus solusi ini cocok untuk menangani masalah yang timbul di lingkungan sekolah. Selain itu Charlesworth dan Jackson (dalam Wiyono, 2015) juga menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi cocok untuk setting sekolah karena mampu memberikan konseling yang efektif dan waktu yang lebih singkat.

Menurut Murphy (2008) dan Sklare (2005) (dalam Erford, 2016:2) menyatakan bahwa SFBC berhasil diterapkan pada anak-anak dan remaja dengan menggunakan aturan-aturan dan asumsi-asumsi untuk menfokuskan pada mengubah tindakan klien, bukan mengembangkan insight. Sklare (2005) menyimpulkan bahwa insight tidak menghasilkan solusi tetapi tindakan sukselah yang menghasilkan solusi. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka peneliti beranggapan bahwa teknik konseling kelompok berfokus solusi diprediksi cocok digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design. Sukmadinata (2008) menyatakan bahwa pre-experimental design merupakan desain penelitian yang perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali. Bentuk desain eksperimen yang digunakan yaitu one group pretest-posttest design. Pada one group pretest-posttest design, langkah yang dilakukan pertama kali adalah memberikan pretest, perlakuan dan posttest.

Menurut Arikunto (2010:123) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan yang berjumlah 75 orang. Berdasarkan populasi yang telah ditentukan akan diambil sampel. Yusuf (2014:150) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian populasi yang digunakan untuk mewakili suatu populasi sesuai dengan karakteristiknya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sugiyono (2012:85) menyatakan bahwa teknik purposive sampling merupakan suatu bentuk penentuan sampel dengan kriteria yang mempertimbangkan hal-hal tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan dengan nilai prokrastinasi akademik tinggi. Peserta didik yang mengikuti konseling kelompok terdiri dari 7 orang karena pada umumnya konseling kelompok terdiri dari 4-10 orang (Wibowo, 2005:18). Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih subjek sebanyak 7 orang karena sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu peserta didik kelas XI dengan nilai prokrastinasi akademik tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang konseling kelompok berfokus solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-experimental design dengan one group pretest-posttest design yaitu peserta didik diberikan pretest sebelum treatment dan posttest setelah treatment kemudian dibandingkan bagaimana hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang dengan hasil skor posttest menurun. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan Z hitung sebesar -2,375 dengan signifikansi sebesar 0,018. Hal tersebut menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment berupa konseling kelompok berfokus solusi.

Selain uji Wilcoxon, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara kepada guru BK, wali kelas dan peserta didik untuk mendukung data. Hal tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Wawancara
 - a. Wawancara dengan guru BK

Hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa memang benar jika ada perubahan perilaku pada WB, YP, RM, MT, MO, DD dan PD. Perubahan yang terjadi pada WB yaitu ia sebelumnya selalu mengumpulkan tugas tidak tepat waktu tetapi sekarang ia sudah mulai mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Perubahan yang terjadi pada YP yaitu ia sebelumnya tidak bisa mengatur waktu sehingga dalam mengumpulkan tugas ia selalu tidak tepat waktu tetapi sekarang sedikit demi sedikit ia sudah mampu untuk mengatur jadwal kegiatannya dan ia juga sudah mampu untuk lebih mementingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan lain. Perubahan yang terjadi pada RM yaitu ia sebelumnya tidak pernah mengerjakan PR tetapi sekarang ia sudah memiliki kemauan untuk mengerjakan PR sehingga ia sudah mulai mengumpulkan tugas tepat waktu. Perubahan yang terjadi pada MT yaitu ia sebelumnya selalu ke kantin ketika jam kosong maupun ketika tidak mood untuk mengikuti KBM tetapi sekarang ia sudah mampu untuk mengontrol dirinya untuk tidak membolos dan mengerjakan tugas yang diberikan guru piket ketika jam kosong.

Perubahan yang terjadi pada MO yaitu ia sebelumnya selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas tetapi sekarang ia sudah jarang terlambat dalam mengumpulkan tugas karena ia sudah mulai sadar apabila ia harus mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum bermain. Perubahan yang terjadi

pada DD yaitu ia sebelumnya selalu bermain HP ketika KBM berlangsung sehingga berakibat ia selalu tidak fokus terhadap pelajaran tetapi sekarang ketika KBM berlangsung ia memilih untuk menitipkan HP di guru piket agar ia dapat fokus ketika KBM berlangsung. Perubahan yang terjadi pada PD yaitu ia sebelumnya selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas karena ia akan mulai mengerjakan tugas apabila sudah menumpuk tetapi sekarang ia sudah mulai jarang terlambat dalam mengumpulkan tugas karena ia sudah sadar jika ia seharusnya segera mengerjakan tugas dan tidak menunggu sampai tugas menumpuk.

b. Wawancara dengan wali kelas

Hasil wawancara dengan wali kelas menyatakan bahwa memang benar jika ada perubahan perilaku pada WB, YP, RM, MT, MO, DD dan PD. Perubahan yang terjadi pada WB yaitu ia sebelumnya mengaku jika ia selalu nongkrong dengan temannya sampai larut malam sehingga mengakibatkan ia selalu terlambat mengumpulkan tugas dan selalu tidur di kelas tetapi sekarang ia sudah jarang terlambat dalam mengumpulkan tugas dan sudah jarang tidur di kelas. Perubahan yang terjadi pada YP yaitu ia sebelumnya ketika di kelas selalu mengeluh ketika guru memberikan tugas atau PR tetapi sekarang ia sudah jarang mengeluh ketika guru memberikan tugas ataupun PR. Perubahan yang terjadi pada RM yaitu ia sebelumnya mengaku jika ia selalu bermain playstation sampai larut malam sehingga ia selalu tidur di kelas dan ia pun tidak pernah mengerjakan tugas atau PR tetapi sekarang ia sudah jarang tidur di kelas dan sudah memiliki kemauan untuk mengerjakan tugas ataupun PR yang diberikan oleh guru. Perubahan yang terjadi pada MT yaitu ia sebelumnya sering membolos ke kantin ketika KBM berlangsung maupun ketika jam kosong tetapi sekarang ia sudah jarang membolos ke kantin ketika KBM berlangsung.

Perubahan yang terjadi pada MO yaitu ia sebelumnya selalu bermain game ketika guru memberikan tugas sehingga mengakibatkan ia sering terlambat dalam mengumpulkan tugas tetapi sekarang ia sudah mulai untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum bermain game. Perubahan yang terjadi pada DD yaitu ia sebelumnya selalu bermain HP ketika KBM berlangsung sehingga mengakibatkan ia tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan ia sering tidak fokus terhadap pelajaran tetapi sekarang ia sudah mampu fokus terhadap pelajaran dan ketika ada tugas ia segera mengerjakannya. Perubahan yang terjadi pada PD yaitu ia sebelumnya selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas dan selalu mengeluh ketika diberikan tugas atau PR oleh guru tetapi sekarang ia sudah jarang mengeluh ketika diberikan tugas atau PR oleh guru dan dalam mengumpulkan tugas pun sudah mulai tepat waktu.

2. Observasi

Hasil observasi terhadap peserta didik pada tanggal 5 september 2017 di ruang kelas V dan VI menyatakan bahwa peserta didik sudah jarang meminta penundaan waktu pengumpulan tugas kepada guru, tidak terlambat dalam mengumpulkan tugas dan tidak acuh terhadap tugas yang diberikan guru. Kemudian peserta didik juga sudah jarang mengerjakan tugas sambil melakukan aktivitas lain, ketika di dalam kelas pun juga jarang ijin keluar kelas dan tidak ada yang tidur di kelas lagi. Selain itu, peserta didik juga sudah jarang mengeluh ketika diberikan PR oleh guru, malahan ketika ada tugas peserta didik segera mengerjakannya.

Melalui konseling kelompok berfokus solusi peserta didik diajarkan untuk memunculkan solusi pada masalah prokrastinasi akademik yang ada pada dirinya. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok berfokus solusi dalam suasana kelompok dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan perasaannya, mengeksplorasi keraguan yang ada dalam dirinya, melatih kemampuan berempati dan kemampuan berkomunikasi. Peserta didik juga belajar untuk saling menghargai pendapat antar anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui dinamika kelompok. Hal ini sependapat dengan Nurihsan (2009:56) bahwa layanan konseling kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga setiap peserta didik mendapat kesempatan untuk mengutarakan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Terciptanya dinamika kelompok memudahkan anggota kelompok untuk saling bertukar pendapat tentang masalah prokrastinasi akademik dan saling memotivasi antar anggota kelompok agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik sehingga tujuan dari kegiatan konseling kelompok berfokus solusi dapat tercapai. Hal ini sesuai dengan pendapat Linn & Hodge (dalam Pilpala, 2013:92) bahwa sebuah kelompok yang terdiri dari remaja akan membentuk sebuah media untuk bertukar pikiran antar anggota kelompok tentang masalah yang sedang dihadapi. Sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami dan membuat setiap anggota kelompok menjadi mandiri dalam mengatur dirinya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang relevan dengan judul "Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan". Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2015 oleh Bambang Dibyoy Wiyono. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMA. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa dengan konseling kelompok berfokus solusi peserta didik mampu memunculkan solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasinya.

Selain itu juga terdapat penelitian yang relevan dengan judul "Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Setting Kelompok Untuk Mengembangkan Determinasi Diri Mahasiswa". Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2015 oleh Dodi Suryana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling singkat berfokus solusi dalam setting kelompok mampu mengembangkan determinasi diri mahasiswa. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa dengan konseling singkat berfokus solusi dalam setting kelompok mahasiswa mampu memunculkan solusi untuk mengembangkan determinasi dirinya. Sama halnya dengan sikap prokrastinasi akademik, peserta didik dituntut untuk memunculkan solusi agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang ada pada dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan. Pengurangan prokrastinasi akademik pada peserta didik dapat diketahui dengan adanya penurunan skor pretest dan posttest serta hasil wawancara dan observasi yang dilakukan setelah treatment.

Pada penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi kondisi dari penelitian yang dilakukan. Adapun beberapa hambatan tersebut yaitu sulitnya menentukan waktu pelaksanaan treatment yang disebabkan karena KBM di SMA Negeri 1 Majeyan berakhir pukul 16.00 WIB, pada pertemuan pertama peneliti belum dapat mengkondisikan peserta didik dengan baik, terdapat ketidakefisien waktu yang disebabkan karena adanya peserta didik yang tidak hadir pada saat treatment sehingga menyebabkan pelaksanaan treatment harus ditunda dan diganti hari lain ketika semua peserta didik dapat hadir, pada saat treatment berlangsung masih terdapat beberapa peserta didik yang belum paham tentang prokrastinasi akademik dan sulitnya menentukan waktu pelaksanaan observasi setelah treatment.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Z hitung dari uji Wilcoxon sebesar -2,375 dengan signifikansi sebesar 0,018 yang dimana jika nilai signifikansi $0,018 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Hal tersebut berarti bahwa ada perbedaan antara skor pretest dan skor posttest.

Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara kepada guru BK, wali kelas dan siswa untuk mendukung data. Hasil observasi peserta didik menyatakan bahwa peserta didik sudah mampu mengurangi prokrastinasi akademik seperti jarang meminta penundaan waktu pengumpulan tugas kepada guru, mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak acuh terhadap tugas yang diberikan guru, mengurangi kegiatan yang tidak bermanfaat yang dapat mengganggu belajar, tidak pernah mengeluh ketika diberikan PR oleh guru, ketika KBM berlangsung tidak ada yang ijin keluar kelas dan sudah tidak ada yang tidur di kelas lagi. Kemudian hasil wawancara kepada guru BK menyatakan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik sudah berkurang seperti peserta didik sudah jarang terlambat dalam mengumpulkan tugas, sudah mulai bisa fokus ketika KBM berlangsung, tidak membolos dan segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru piket ketika jam kosong dan peserta didik. Selain

itu terdapat hasil wawancara kepada wali kelas yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik sudah berkurang seperti peserta didik lebih mementingkan belajar dari pada kegiatan lain yang tidak bermanfaat, tidak pernah mengeluh ketika diberikan tugas maupun PR, segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru ketika KBM berlangsung, tidak ada yang membolos ke kantin ketika KBM berlangsung, mengumpulkan tugas tepat waktu dan ketika KBM berlangsung tidak ada yang tidur di kelas.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. 2009. *Pengantar Apresiasi Karya Sastra*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, Muhammad dan Muhammad Nasir. 2011. *Kaya dengan Menulis Karya Sastra*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media.
- Bertens, K. 2007. *Etika*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Damhudi, Dedi. 2014. *Tesis: Nilai-nilai Moral, Budaya, dan Religius dalam Naskah Drama Mastodon dan Burung Kondor Karya W.S. Rendra*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Emi. 2017. *Tesis: Nilai Moral dan Nilai Budaya dalam Novel Kelopak Cinta Kelabu Karya Suhairi Rachmad dan Implikasinya dalam Pembelajaran Sastra di SMP*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Endraswara, Suwardi. 2013. *Metode Penelitian Sastra*. Yogyakarta: CAPS.
- Erwanto dan Emilia Contessa. 2020. *Nilai Budaya dan Moral dalam Tradisi (Lisan) Muayak pada Acara Sunatan Masyarakat Banding Agung OKU Selatan (Sumatera Selatan)*. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra. 13(2): 139-144.
- Fatmawati, Irma. 2020. *Antropologi Budaya*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Febriana, Noni dan Robby Dharmas. 2017. *Muatan Nilai Religius dalam Novel-Novel Karya A. Fuadi*. 24 (2). ISSN: 2502-8774.
- Hasanah, Uswatun. 2017. *Nilai Moral dalam Saq Al-Bambu Karya Sa'ud Al-San'usi*. Jurnal Bahasa dan Sastra. 1(1): 112-138.
- Herimanto, dkk. 2008. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Solo: Bumi Angkasa.
- Ismawati, Esti. 2013. *Pengantar Sastra*. Yogyakarta: Ombak.
- Jumaiyah. 2014. *Tesis: Nilai-nilai Religius, Edukatif, dan Budaya dalam Novel Khadijah karya Sibel Eraslan*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Kompas Media Nusantara. 2019. *Doa yang Terapung*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Kosasih, E. 2012. *Apresiasi Sastra Indonesia*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Latif, Mukhtar. 2014. *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Leha, Noor. 2017. *Kajian Nilai Religius pada Madihin Karya John Tralala*. Seminar Nasional Bahasa dan Sastra. ISSN: 2599-0519.
- Mangkuprawira, Safri. 2006. *Kajian Etika dan Filsafat Komunikasi*. Yogyakarta: Widya Duta.
- Mangunwijaya, Y.B. 1988. *Sastra dan Religius*. Yogyakarta: Kanisius.

- Mauliddin, Muhamad Yahya, dkk. 2017. *Menyibak Relevansi Permasalahan Sosial dalam Kumpulan Cerita Pendek Karya Agus Noor dengan Kenyataan Sosial*. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. 2(2): 49-52.
- Muhammad, Abdulkadir. 2011. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Bandung: Citra Adtya Bakti.
- Mulyani, Sri. 2018. *Nilai Moral dan Religius pada Novel Maysuri Karya Nadjib Kartapati Z*. Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia. 1(3): 276-285.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2013. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhayati. 2012. *Pengantar Ringkas Teori Sastra*. Yogyakarta: Media Perkasa.
- Parapat, Lili Herawati. 2019. *Buku Ajar Sastra dan Budaya Lokal untuk Perguruan Tinggi*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Pamungkas, Sri. 2012. *Bahasa Indonesia dalam Berbagai Perspektif*. Yogyakarta: ANDI.
- Pusat Bahasa. 2002. *Religiusitas dalam Sastra Jawa Modern*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Puspita, Alvika Candra, dkk. 2018. *Kritik Sosial dan Nilai Moral dalam Novel Negeri di Ujung Tanduk Karya Tere Liye*. Indonesian Language Education and Literature. 4(1): 11-21.
- Pradopo, Rahmat Djoko. 2001. *Metodologi Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Hinindita.
- Ramadhanti, Dina. 2018. *Buku Ajar Apresiasi Prosa Indonesia*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Rahmawati, Endang dan Ferdian Achسانی. 2019. *Nilai-Nilai Moral Novel Peter Karya Risa Saraswati dan Relevansinya dengan Pembelajaran Bahasa Indonesia*. Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya. 7(1): 52-64.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2015. *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rokhmansyah, Alfian. 2014. *Studi dan Pengkajian Sastra*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Saebani, Beni Ahmad dan Abdul Hamid. 2017. *Ilmu Akhlak*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sagala, Syaiful. 2013. *Etika dan Moralitas Pendidikan*. Jakarta: KENCANA.
- Salfia, Nining. 2015. *Nilai Moral dalam Novel 5 CM Karya Donny Dhirgantoro*. Jurnal Humanika. 3(15): 1979-8296.
- Samsuddin. 2019. *Buku Ajar Pembelajaran Kritik Sastra*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Sarinah. 2019. *Ilmu Sosial Budaya Dasar (di Perguruan Tinggi)*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Semi, M. Atar. 1993. *Metode Penelitian Sastra*. Bandung: Angkasa.
- Setiadi, Elly M, Kama A. Hakam, dan Ridwan Effendi. 2014. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Setiawati, Eli. 2017. *Kajian Struktural dan Nilai Moral dalam Kumpulan Cerpen Kompas 2015 serta Pemanfaatannya sebagai Bahan Ajar Bahasa dan Sastra Indonesia*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia, dan Daerah. 7(2): ISSN: 2549-2594.
- Siswantoro. 2010. *Metode Penelitian Sastra Analisis Struktur*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subur. 2015. *Pembelajaran Nilai Moral*. Yogyakarta: Kalimedia.
- Sugiarti dan Eggy Fajar Andalas. 2018. *Perspektif Etik dalam Penelitian Sastra Teori dan Penerapannya*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiarto, Eko. 2013. *Cara Mudah Menulis Pantun, Puisi, dan Cerpen*. Yogyakarta: Khitah Publishing.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwa. 2010. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Surakhmad, Winarno. 2004. *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar Metode Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Surastina. 2018. *Pengantar Teori Sastra*. Yogyakarta: Elmatara.
- Suroso. 2007. *Ikhtisar Seni Sastra*. Solo: Tiga Serangkai.
- Susanto, Dwi. 2016. *Pengantar Kajian Sastra*. Yogyakarta: CAPS.
- Suseno, Franz Magnis. 1987. *Etika Dasar*. Yogyakarta: Kanisius.
- Stanton. Robert. 2019. *Teori Fiksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tantawi, Isma. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Budaya*. Jakarta: KENCANA.
- Tim Penyusun Universitas PGRI Palembang. 2019. *Pedoman Penulisan Tesis*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Wahab, Rohmalina. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti, Rini. 2012. *Analisis Nilai-Nilai Religius dalam Novel Samudera Hati Karya An'Amah Ana FM*. 18(3): 447-455.
- Yulianthi. 2015. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Yogyakarta: DEEPUBLISH