

## PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Nabila Azzahra, Ajeng Diah Rahmwati, Risma Anita Puriani

Universitas Sriwijaya, Indonesia

Penulis Korespondensi: [nabilaazzahra4883@gmail.com](mailto:nabilaazzahra4883@gmail.com)

### **Abstract**

*Academic procrastination, or the habit of putting off assignments, is a common problem experienced by students and impacts academic achievement, motivation, and mental health. One approach used to address this problem is group counseling. Group counseling provides opportunities for students to discuss, share experiences, and support each other, thereby increasing motivation, self-management skills, and a sense of responsibility for academic tasks. This study used a journal review method, reviewing various previous studies that discussed the effectiveness of group counseling in reducing academic procrastination. The review results indicate that group counseling has been proven effective in reducing procrastination in both junior high and high school students. For junior high students, group counseling functions more as social support and external motivation, while for high school students, group counseling plays a more important role in strengthening self-efficacy and learning independence. Factors such as active member involvement, facilitator quality, and school support also influence the success of group counseling.*

**Keywords:** *Group Counseling, Academic Procrastination, Journal Review*

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda tugas merupakan masalah yang sering dialami siswa dan berdampak pada prestasi belajar, motivasi, serta kesehatan mental. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung sehingga mampu meningkatkan motivasi, keterampilan manajemen diri, serta rasa tanggung jawab terhadap tugas akademik. Penelitian ini menggunakan metode *review jurnal* dengan meninjau berbagai penelitian terdahulu yang membahas efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Hasil review menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif mengurangi perilaku menunda tugas pada siswa SMP maupun SMA. Pada siswa SMP, konseling kelompok lebih berfungsi sebagai dukungan sosial dan motivasi eksternal, sedangkan pada siswa SMA konseling kelompok lebih berperan dalam memperkuat self-efficacy dan kemandirian belajar. Faktor-faktor seperti keterlibatan aktif anggota, kualitas fasilitator, dan dukungan sekolah juga mempengaruhi keberhasilan konseling kelompok.

**Kata Kunci :** Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik, Review Jurnal

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda tugas merupakan salah satu masalah yang sering dialami siswa di berbagai jenjang pendidikan. Banyak siswa memilih untuk menunda pekerjaan sekolah, belajar menjelang ujian, atau bahkan mengabaikan tanggung jawab akademik. Kebiasaan ini jika dibiarkan dapat berdampak negatif, seperti menurunnya prestasi belajar, meningkatnya stres, dan berkurangnya motivasi. Fenomena ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah disiplin, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis dan sosial yang dialami siswa.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk mengatasi prokrastinasi adalah **konseling kelompok**. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung dalam menghadapi masalah akademik. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat belajar keterampilan manajemen diri, meningkatkan

motivasi, serta membangun komitmen bersama untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, konseling kelompok juga membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri (*self-efficacy*) dan keterampilan sosial yang penting dalam proses belajar.

Beberapa penelitian mendukung efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Misalnya, penelitian oleh **Saka & Wirastania (2021)** menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* mampu mengurangi kebiasaan menunda tugas pada siswa SMA. Penelitian lain oleh **Rahman & Rosada (2021)** membuktikan bahwa penggunaan teknik *miracle question* dalam konseling kelompok efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa MTs. Selain itu, **Putri, Wibowo & Sugiyo (2021)** menemukan bahwa kombinasi teknik *cognitive restructuring* dan *self-management* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar mahasiswa. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa. Dengan metode *review jurnal*, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas konseling kelompok, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, serta perbedaan penerapannya pada jenjang pendidikan yang berbeda.

Jangan beri nomor pada kertas Anda. Semua teks, gambar dan tabel harus dalam bahasa Indonesia. Harus selalu ditulis dengan font Garamond 12, terutama pada gambar dan tabel. Panjang artikel 4000-6000 kata termasuk semua gambar, tabel, nomenklatur, referensi, dll.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode **literature review** atau *review jurnal*. Metode ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan secara langsung di lapangan, melainkan dengan cara meninjau, menganalisis, dan menyimpulkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik konseling kelompok dan prokrastinasi akademik. Dengan pendekatan ini, peneliti bisa mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, sekaligus mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya. Jenis penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, karena fokusnya adalah mendeskripsikan temuan-temuan dari berbagai jurnal, membandingkan hasil penelitian, serta menyusun sintesis yang dapat memberikan pemahaman komprehensif. Literature review dianggap tepat karena masalah prokrastinasi akademik sudah banyak diteliti, sehingga peneliti dapat memanfaatkan data yang ada untuk menarik kesimpulan umum.

Sumber data penelitian ini berasal dari jurnal nasional maupun internasional yang membahas konseling kelompok sebagai intervensi psikologis dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP, SMA, maupun mahasiswa. Jurnal yang dipilih memenuhi kriteria inklusi, yaitu terbit antara tahun 2015–2023, membahas konseling kelompok sebagai variabel utama, meneliti perilaku prokrastinasi akademik pada siswa atau mahasiswa, serta dipublikasikan di jurnal yang kredibel dan dapat diakses melalui database akademik seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan portal jurnal universitas. Beberapa jurnal yang direview antara lain penelitian oleh Saka & Wirastania (2021) tentang konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada siswa SMA, Rahman & Rosada (2021) tentang konseling kelompok dengan teknik *miracle question* pada siswa MTs, dan Sulistiyana et al. (2022) tentang konseling kelompok dengan teknik *motivational interviewing*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri jurnal melalui database akademik, kemudian menyeleksi jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Jurnal yang relevan dibaca secara mendalam, lalu dicatat hasil penelitian, metode yang digunakan, serta kesimpulan yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan jurnal berdasarkan teknik konseling kelompok yang digunakan, seperti *self-management*, *cognitive restructuring*, *motivational interviewing*, maupun pendekatan Gestalt. Setelah itu, hasil penelitian dibandingkan untuk melihat pola kesamaan dan perbedaan, lalu disusun sintesis temuan yang memberikan gambaran umum tentang pengaruh konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Untuk menjaga validitas, hanya jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan berasal dari sumber terpercaya yang digunakan. Selain itu, hasil review dibandingkan dengan teori-teori psikologi pendidikan agar tetap konsisten secara akademis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai sejauh mana konseling kelompok efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi guru BK, sekolah, dan peneliti selanjutnya.

Metode penelitian terdiri dari deskripsi jenis penelitian, pengumpulan data, sumber data, tipe data, dan analisis data. Ditulis dalam bentuk paragraf.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik itu masalah klasik yang sering dialami siswa, mulai dari kebiasaan menunda tugas, belajar mepet ujian, sampai malas mengerjakan pekerjaan rumah. Dampaknya jelas bikin nilai turun, stres naik, dan motivasi belajar jadi berantakan. Nah, konseling kelompok hadir sebagai salah satu cara untuk mengatasi hal ini. Kenapa? Karena lewat konseling kelompok, siswa bisa saling berbagi pengalaman, saling support, dan belajar strategi mengatur diri bareng-bareng.

Beberapa penelitian mendukung hal ini. Misalnya, Saka & Wirastania (2021) nunjukin kalau konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif banget buat nurunin prokrastinasi akademik siswa SMA. Lalu, Rahman & Rosada (2021) di MTsN Bantul pakai teknik *miracle question* dalam konseling kelompok, hasilnya siswa jadi lebih sadar pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu. Sulistiyana et al. (2022) menggunakan teknik *motivational interviewing* dalam konseling kelompok di Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Selain itu, penelitian oleh Elsa Novita Sari dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif membantu siswa dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademik menjadi lebih produktif pada siswa SMK SMTI Bandar Lampung. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pendekatan *self-management* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan tanggung jawab akademik.

Penelitian lain oleh Anita Rahma & Retno Tri Hariastuti (2024) menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada siswa SMA Negeri 1 Driyorejo berhasil menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dari kategori tinggi ke kategori sedang, dengan hasil uji Wilcoxon yang signifikan ( $p = 0,043$ ). Hal ini menandakan bahwa konseling kelompok tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga terbukti secara statistik dalam praktik di lapangan.

Sejalan dengan itu, penelitian Yoga Dwi Prabowo & Ratna Sari Dewi (2025) pada siswa SMA Negeri 2 Indralaya Utara juga menemukan adanya perbedaan signifikan antara skor prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kalau dilihat dari jenjang pendidikan, efeknya agak beda. Di SMP, konseling kelompok lebih banyak berfungsi sebagai dukungan sosial dan motivasi eksternal. Siswa SMP masih butuh dorongan dari guru BK, orang tua, dan teman sebaya supaya semangat belajar. Sedangkan di SMA, konseling kelompok lebih berperan buat ningkatin self-efficacy atau keyakinan diri. Karena di SMA tuntutan akademik lebih berat, siswa butuh percaya diri bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas. Jadi, meskipun sama-sama efektif, fokus konseling kelompok di SMP lebih ke dukungan sosial, sementara di SMA lebih ke penguatan diri.

Selain itu, keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi faktor lain, kayak kualitas fasilitator (guru BK), keterlibatan aktif anggota, dan dukungan sekolah. Penelitian Sulistiyana et al. (2022) nunjukin kalau teknik motivational interviewing dalam konseling kelompok bisa bikin siswa lebih termotivasi dan akhirnya nggak lagi menunda tugas. Artinya, konseling kelompok bukan cuma soal metode, tapi juga soal komitmen siswa dan dukungan lingkungan.

Secara keseluruhan, konseling kelompok terbukti efektif buat nurunin prokrastinasi akademik. Dengan adanya interaksi sosial, dukungan emosional, dan keterampilan manajemen diri yang dipelajari bareng, siswa jadi lebih disiplin, lebih percaya diri, dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya.

NO	Nama Penulis & Tahun	Judul	Sample	Hasil Penelitian	Link Jurnal (DOI)
1.	Saka, Apolinarius Dari, dan Aniek Wirastania (2021)	EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 15 SURABAYA	Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.	Hasilnya, konseling kelompok efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui peningkatan keterampilan mengatur diri dan waktu.	<a href="https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708">https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708</a>

2.	Fauzi Rahman dan Ulfa Danni Rosada	EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK MIRACLE QUESTION UNTUK MENGURANGI PROKRASIASI AKADEMIK SISWA	Siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta	Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik ini efektif mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.	<a href="https://uia.e-journal.id/guidance">https://uia.e-journal.id/guidance</a>
3.	Sulistiyana, Sulistiyana, Mufida Istati, and Engga Nurrahmah (2022)	Group counseling using motivational interviewing technique: reducing students' academic procrastination	Siswa kelas 7 SMP Negeri 11 Banjarmasin	Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.	<a href="https://doi.org/10.29210/195700">https://doi.org/10.29210/195700</a>
4.	Elsa Novita Sari dkk. (2025)	Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMK SMTI Bandar Lampung	6 siswa di SMK SMTI Bandar Lampung	Konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif membantu siswa mengubah perilaku prokrastinasi menjadi lebih produktif.	<a href="https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i2.4225">https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i2.4225</a>

5.	Anita Rahma & Retno Tri Hariastuti (2024)	Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Driyorejo	Siswa kelas X-XI SMA Negeri 1 Driyorejo	Konseling kelompok dengan teknik self-management menurunkan perilaku prokrastinasi dari kategori tinggi ke kategori sedang (uji Wilcoxon signifikan $p = 0,043$ ).	<a href="https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/62145/47397">https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/62145/47397</a>
6.	Yoga Dwi Prabowo & Ratna Sari Dewi (2025)	Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara	10 siswa kelas XI	Terdapat perbedaan signifikan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah konseling kelompok ( $p < 0,05$ ), menunjukkan layanan kelompok efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi.	<a href="https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/28617">https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/28617</a>

### Analisis/Diskusi

Penelitian lain oleh Anita Rahma & Retno Tri Hariastuti (2024) menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management pada siswa SMA Negeri 1 Driyorejo berhasil menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dari kategori tinggi ke kategori sedang, dengan hasil uji Wilcoxon yang signifikan ( $p = 0,043$ ). Hal ini menandakan bahwa konseling kelompok tidak hanya efektif secara teoritis, tetapi juga terbukti secara statistik dalam praktik di lapangan.<sup>1</sup> Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik self-management dalam konseling kelompok mampu membantu siswa mengembangkan kontrol diri, terutama dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas secara bertahap.

Sejalan dengan itu, penelitian Yoga Dwi Prabowo & Ratna Sari Dewi (2025) pada siswa SMA Negeri 2 Indralaya Utara juga menemukan adanya perbedaan signifikan antara skor prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.<sup>2</sup> Temuan ini memperkuat bahwa intervensi berbasis kelompok dapat memberikan dampak nyata karena melibatkan interaksi sosial yang mendorong perubahan perilaku secara kolektif.

Jika dianalisis lebih lanjut, kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh dinamika kelompok itu sendiri. Dalam konteks ini, interaksi antaranggota memungkinkan

terjadinya proses modeling, di mana siswa belajar dari pengalaman dan strategi teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan teori belajar sosial yang menekankan pentingnya observasi dan interaksi dalam membentuk perilaku baru.

Kalau dilihat dari jenjang pendidikan, efeknya agak beda. Di SMP, konseling kelompok lebih banyak berfungsi sebagai dukungan sosial dan motivasi eksternal. Siswa SMP masih butuh dorongan dari guru BK, orang tua, dan teman sebaya supaya semangat belajar. Sedangkan di SMA, konseling kelompok lebih berperan buat ningkatin self-efficacy atau keyakinan diri. Karena di SMA tuntutan akademik lebih berat, siswa butuh percaya diri bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas. Jadi, meskipun sama-sama efektif, fokus konseling kelompok di SMP lebih ke dukungan sosial, sementara di SMA lebih ke penguatan diri. Analisis ini menunjukkan bahwa konseling kelompok bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik pada setiap jenjang pendidikan.

Selain itu, keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi faktor lain, kayak kualitas fasilitator (guru BK), keterlibatan aktif anggota, dan dukungan sekolah. Penelitian Sulistiyana et al. (2022) nunjukin kalau teknik motivational interviewing dalam konseling kelompok bisa bikin siswa lebih termotivasi dan akhirnya nggak lagi menunda tugas.<sup>3</sup> Artinya, konseling kelompok bukan cuma soal metode, tapi juga soal komitmen siswa dan dukungan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi sangat bergantung pada sinergi antara pendekatan yang digunakan dan kondisi lingkungan belajar siswa.

Secara keseluruhan, konseling kelompok terbukti efektif buat nurunin prokrastinasi akademik. Dengan adanya interaksi sosial, dukungan emosional, dan keterampilan manajemen diri yang dipelajari bareng, siswa jadi lebih disiplin, lebih percaya diri, dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya. Hasil ini menegaskan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu strategi intervensi yang komprehensif karena mampu menyentuh aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara bersamaan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di berbagai tingkat pendidikan. Efektivitas ini terlihat dari penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok, baik melalui teknik manajemen diri, miracle question, maupun wawancara motivasional.

Teknik manajemen diri terbukti memberikan dampak positif yang paling konsisten karena membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik. Selain itu, teknik lain seperti miracle question dan wawancara motivasional juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri dan motivasi belajar siswa, sehingga mereka lebih terdorong untuk menghindari perilaku menunda-nunda.

Perbedaan tingkat pendidikan juga memengaruhi fokus dan hasil dari konseling kelompok. Di tingkat SMP, konseling kelompok berfungsi lebih sebagai dukungan sosial dan motivasi eksternal, sedangkan di tingkat SMA lebih menekankan pada peningkatan keyakinan diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Selain teknik yang digunakan, keberhasilan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas fasilitator, keterlibatan aktif anggota kelompok, serta dukungan dari

lingkungan sekolah. Dengan adanya interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan pembelajaran bersama dalam kelompok, siswa tidak hanya mengalami perubahan perilaku, tetapi juga peningkatan dalam aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Oleh karena itu, konseling kelompok dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan komprehensif dalam mengatasi prokrastinasi akademik, serta membantu siswa menjadi lebih disiplin, termotivasi, dan bertanggung jawab dalam proses belajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Sulistiyana, Sulistiyana, Mufida Istati, dan Engga Nur Rahmah. 2022. "Group Counseling Using Motivational Interviewing Technique: Reducing Students' Academic Procrastination." *Jurnal Konseling Indonesia*. <https://doi.org/10.29210/195700>.
- Sari, Elsa Novita, dkk. 2025. "Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMK SMTI Bandar Lampung." *Mimbar Pendidikan*. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i2.4225>.
- Rahma, Anita, dan Retno Tri Hariastuti. 2024. "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/62145/47397>.
- Prabowo, Yoga Dwi, dan Ratna Sari Dewi. 2025. "Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Indralaya Utara." *Jurnal Fokus*. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/28617>.