

---

## Modul Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP

Woro Kinanta Legi, Asrowi, Wardatul Djannah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

email:kinantananta@gmail.com

---

**Abstract:** The purpose of this research was to produce a module of learning guidance that was proper and effective as the media development of learning guidance services to reduce students academic procrastination behavior SMP. This research was a Research and development. The result of the analysis showed that the index test results of the expert validation test was 0.866 therefore it can be concluded that the valuation module of learning guidance by experts have excellent validity with the level of reliability almost perfect agreement. Test on a small group of practitioners was 0.777 therefore it can be concluded that the learning guidance module has a good validity with the level of reliability substantial agreement. The value of small group test at learners was 173 therefore it can be concluded that learning guidance module assessment from the students was included in the very appropriate category. The results of the validation test supported by effectiveness test to several student that was effective for reducing students academic procrastination behavior.

---

**Keywords:** development, Learning guidance module, Academic procrastination

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan modul bimbingan belajar yang layak dan efektif sebagai pengembangan media layanan bimbingan belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa indeks hasil uji validasi ahli sebesar 0,866 maka dapat disimpulkan bahwa penilaian modul bimbingan belajar menurut ahli memiliki validitas sangat baik dengan tingkat kehandalan almost perfect agreement. Uji kelompok kecil pada praktisi sebesar 0,777 maka dapat disimpulkan bahwa modul bimbingan belajar memiliki validitas yang baik dengan tingkat kehandalan substantial agreement. Nilai uji kelompok kecil pada peserta didik sebesar 173 maka dapat disimpulkan bahwa penilaian modul bimbingan belajar menurut peserta didik termasuk kategori sangat sesuai. Hasil dari uji validasi tersebut didukung dengan hasil uji keefektifan produk terhadap sekelompok siswa yang menunjukkan bahwa modul bimbingan belajar yang dikembangkan efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP.

---

**Kata kunci:** pengembangan, modul, bimbingan belajar, Prokrastinasi akademik.

---

### PENDAHULUAN

Secara psikologi peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) tengah memasuki masa pubertas, yakni suatu masa ketika individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja (*adolescence*). Sebagian Ahli memandang bahwa peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) tengah memasuki masa remaja awal. Masa remaja awal ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis, yang dapat menimbulkan problema atau masalah tertentu bagi si remaja. Salah satunya adalah masalah dalam hal belajar.

Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua peserta didik memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik mengakibatkan peserta didik sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Fenomena umum di jaman yang semakin modern ini, pelajar banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall

---



atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan game online dan suka menunda waktu pekerjaan. (Savira F dan Suharsono Y, 2013:66)

Ketika peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu belajar dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Tugas akademik terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal pada akhirnya menjadikan kegagalan atau terhambatnya seorang peserta didik meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata namun salah satunya adalah kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik. (Savira F dan Suharsono Y, 2013:66)

Solomon & Rothblum (1984: 503) mengatakan "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*". Pernyataan ini menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis (seperti: mengerjakan pekerjaan rumah (PR), mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang tersedia.

Berdasarkan observasi yang dilakukan saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) oleh peneliti dengan mengamati kegiatan belajar peserta didik di sekolah, ada beberapa peserta didik diantara mereka yang masih belum dapat mengelola waktu belajar dengan baik, bahkan sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 2 Kartasura masih belum memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, di antaranya yaitu jadwal belajar yang tidak menentu, menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS) dalam menghadapi ujian semester, serta terlambat dalam mengumpulkan tugas. Perilaku tersebut tentunya bukan termasuk perilaku yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik serta menjadi kebiasaan buruk apabila dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), prokrastinasi tersebut sudah sering ditemui di kalangan peserta didik SMP Negeri 2

Kartasura. Hampir pada setiap mata pelajaran peserta didik banyak yang melakukan prokrastinasi. Boleh dikatakan hanya ada beberapa peserta didik saja yang memiliki kedisiplinan dalam membagi waktu belajar. Selain itu juga peserta didik cenderung melakukan prokrastinasi karena mereka ingin menghindari tugas yang mereka anggap sulit pada mata pelajaran tertentu. Hal senada juga diungkapkan oleh beberapa guru mata pelajaran di SMP Negeri 2 Kartasura bahwa hampir disetiap mata pelajaran selalu ada peserta didik yang menjadi pelaku prokrastinasi.

Bukti lain ditunjukkan dengan angket studi pendahuluan tentang prokrastinasi akademik yang dibagikan kepada 91 peserta didik SMP Negeri 2 Kartasura. Dari pengisian angket tersebut diperoleh data yang menunjukkan 31 peserta didik atau 34,07% prokrastinasi akademik kategori tinggi, 42 peserta didik atau 46,15% prokrastinasi akademik kategori sedang, dan 18 peserta didik atau 19,78% prokrastinasi akademik kategori rendah. Jika dilihat dari hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan yang tidak baik jika terus dibiarkan. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Sirois (2004: 269-286) mengatakan bahwa "*A variety of negative outcomes have been linked to procrastination including poor academic performance, higher stress, increased illness, and higher anxiety when recalling procrastinating behavior.*" Konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu: performa akademik yang rendah, stres yang tinggi,

---

menyebabkan penyakit, dan kecemasan yang tinggi. Dampak negatif dari prokrastinasi jelas tidak menguntungkan bagi siapapun, jika performa akademik rendah bisa jadi seseorang tidak naik kelas. Jika memiliki stress tinggi, bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan wajar. Mengakibatkan penyakit, jelas sekali merupakan hal buruk. Dan memiliki kecemasan yang tinggi, kehidupan tidak akan benar-benar dijalani dengan kebahagiaan.

Guru BK SMP Negeri 2 Kartasura mengalami berbagai hambatan dalam menangani prokrastinasi yang ada di sekolah tersebut. Karena keterbatasan jam masuk kelas yaitu satu jam pelajaran (40 menit) per kelas dalam seminggu. Waktu 40 menit tersebut juga tidak efektif karena partisipasi dari peserta didik sendiri rendah. Salah satu faktanya adalah tidak adanya bahan ajar yang menarik dan mendukung akan permasalahan tersebut juga mempersulit guru untuk menangani masalah tersebut.

Modul merupakan bahan belajar terprogram yang disusun sedemikian rupa dan disajikan secara terpadu, sistematis, serta terperinci. Dengan mempelajari materi modul, peserta didik diarahkan pada pencarian suatu tujuan melalui langkah-langkah belajar tertentu, karena modul merupakan paket program untuk keperluan belajar. Satu paket program modul, terdiri dari komponen-komponen yang berisi tujuan belajar, bahan belajar, metode belajar, alat dan sumber belajar, dan sistem evaluasi Modul merupakan salah satu media atau alat bantu belajar yang memungkinkan peserta didik mempelajarinya sendiri dirumah. Selain itu dengan adanya modul dapat mengatasi keterbatasan jam masuk kelas bagi guru pembimbing.

Peneliti menggunakan pengembangan modul karena modul merupakan salah satu cara yang dianggap efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu tampilan gambar dalam sebuah modul dapat menarik perhatian peserta didik dan mempermudah peserta didik dalam memahami isi materi dalam modul. Peserta didik juga dapat belajar mandiri meskipun tidak disampaikan secara langsung oleh narasumber. Modul dapat membuat peserta didik belajar secara mandiri, namun guru BK tetap harus membimbing peserta didik dalam memahami isi materi yang ada di dalam modul supaya peserta didik tidak menyalahgunakan isi materi yang ada didalam modul tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research dan Development/ R&D*). “Secara sederhana R&D bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna.” (Putra N, 2012:67).

Pengumpulan data merupakan langkah yang dilakukan untuk menghimpun semua data yang diperlukan dalam penelitian dengan menggunakan suatu alat tertentu yang disebut instrument pengumpulan data. Instrument pengumpulan data diawali dengan proses pembuatan kisi-kisi agar aspek-aspek dan indikator-indikator yang akan diukur tidak menyimpang dari tujuan yang ingin dicapai serta tepat pada sasaran penelitian ini. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari empat jenis, yakni instrumen angket prokrastinasi akademik, instrument wawancara, dan instrument penilaian produk.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan belajar, sedangkan variabel terikatnya adalah Prokrastinasi Akademik. Bimbingan belajar adalah layanan yang dilakukan untuk membantu peserta didik agar dapat memahami diri dan cara belajar yang tepat sehingga dapat mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang dihadapi. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda menyelesaikan tugas-tugas yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri seperti penundaan, kelambanan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kappa dan uji t. Uji Kappa digunakan untuk menentukan indeks hasil uji ahli dan uji kelompok kecil pada

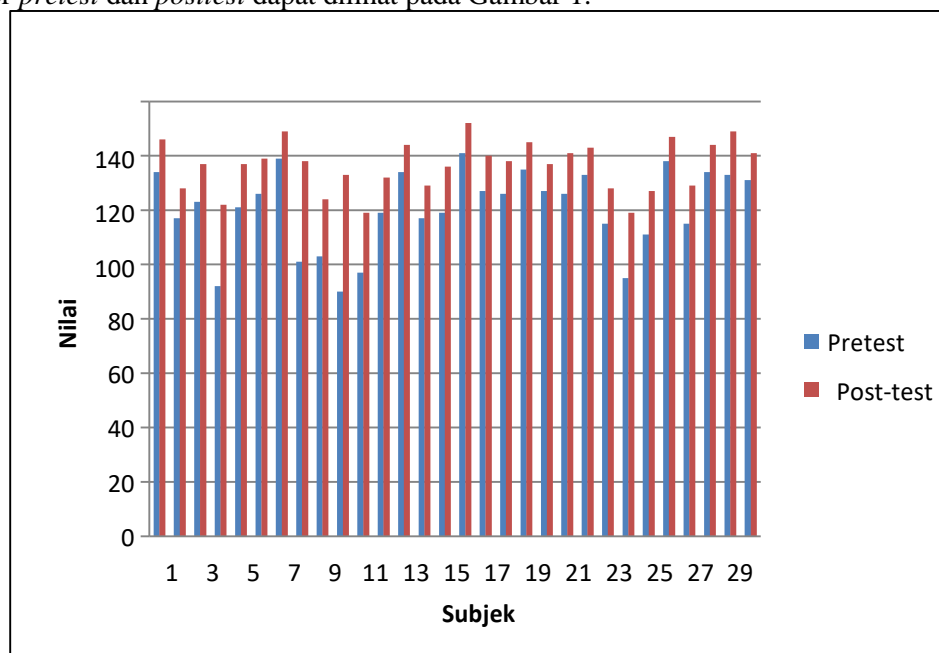
---

praktisi. Uji t digunakan untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

## HASIL

Dalam penelitian pengembangan ini dilakukan uji validasi terhadap produk. Dari Hasil analisis menunjukkan bahwa indeks hasil uji validasi ahli sebesar

0,866 maka dapat disimpulkan bahwa penilaian modul bimbingan belajar menurut ahli memiliki validitas sangat baik dengan tingkat kehandalan *almost perfect agreement*. Uji kelompok kecil pada praktisi sebesar 0,777 maka dapat disimpulkan bahwa modul bimbingan belajar memiliki validitas yang baik dengan tingkat kehandalan *substantial agreement*. Nilai uji kelompok kecil pada peserta didik sebesar 173 maka dapat disimpulkan bahwa penilaian modul bimbingan belajar menurut peserta didik termasuk kategori sangat sesuai. Diperoleh  $t$  hitung 10,508 dan  $t$  tabel 2,045 dengan signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $10,508 > 2,045$ , berarti hipotesis terbukti. Adapun perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian dan pengembangan ini, perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dapat tereduksi dengan bantuan produk yang telah dirancang dan divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan produk telah teruji secara konsep maupun empirik. Hasil uji ahli dan praktisi memiliki nilai menunjukkan bahwa buku panduan memiliki nilai yang sangat baik dan layak untuk digunakan. Selain itu, dari 30 subjek penelitian dan pengembangan yang telah dianalisis, menunjukkan adanya peningkatan perolehan skor setelah dilakukan *posttest*. Skor yang meningkat tersebut menandakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik peserta didik tereduksi atau mengalami penurunan.

Skor terendah peserta didik saat *pretest* adalah 90, setelah diberi perlakuan skor *posttest* terendah menjadi 119. Skor tertinggi *pretest* adalah 141, setelah diberi perlakuan skor *posttest* tertinggi adalah 152 dengan rata-rata tingkat kenaikan adalah 10,13%. Berdasarkan data hasil penelitian dapat diketahui bahwa skor peserta didik mengalami peningkatan. Artinya, perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan atau tereduksi. Data peningkatan skor angket *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 1. Pada pengujian hipotesis

---

menggunakan uji-t juga dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $10,508 > 2,045$ . Artinya ada perbedaan yang signifikan penerapan model bimbingan belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* diterima kebenarannya.

Dalam penelitian ini prokrastinasi akademik tereduksi karena adanya media pembelajaran yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu menggunakan model bimbingan belajar dengan modul. Modul tersebut dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik SMP karena berisi cara mengatasi prokrastinasi akademik. Adapun cara mengatasi prokrastinasi menurut Cher, T.A (2012:7) yaitu bersikap praktis, mengubah pola pikir, mengatasi rintangan, berusaha dan bergerak maju, belajar untuk menghormati, mengakui kekhawatiran, berpikir insentif untuk mendorong diri sendiri, berlatih kebiasaan "sekarang". Karena jika prokrastinasi akademik dibiarkan begitu saja akan memberikan dampak buruk bagi peserta didik.

Menurut Knaus (dalam Pertiwi, 2014:19) perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Sirosis (2004: 269-286) juga mengatakan bahwa "*A variety of negative outcomes have been linked to procrastination including poor academic performance, higher stress, increased illness, and higher anxiety when recalling procrastinating behavior.*"

Konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu performa akademik yang rendah, stres yang tinggi, menyebabkan penyakit, dan kecemasan yang tinggi. Dampak negatif dari prokrastinasi jelas tidak menguntungkan bagi siapapun, jika performa akademik rendah bisa jadi seseorang tidak naik kelas. Jika memiliki stress tinggi, bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan wajar. Mengakibatkan penyakit, jelas sekali merupakan hal buruk. Dan memiliki kecemasan yang tinggi, kehidupan tidak akan benar-benar dijalani dengan kebahagiaan.

Jadi apabila prokrastinasi akademik dibiarkan begitu saja dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, maka dari itu perlunya diberikan layanan model bimbingan belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, telah dirumuskan kesimpulannya sebagai berikut. Penelitian modul bimbingan belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik telah menghasilkan produk berupa modul yang telah teruji secara konsep maupun empirik. Dari penilaian ahli, praktisi dan peserta didik, produk tersebut memiliki nilai baik, sehingga layak untuk digunakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul bimbingan belajar dapat mereduksi prokrastinasi akademik. Dibuktikan dengan perubahan skor *pretest* dan *posttest*. Skor terendah peserta didik saat *pretest* adalah 90, setelah diberi perlakuan skor *posttest* terendah menjadi 119. Skor tertinggi *pretest* adalah 141, setelah diberi perlakuan skor *posttest* tertinggi adalah 152 dengan rata-rata tingkat kenaikan adalah 10,13%. Berdasarkan data hasil penelitian dapat diketahui bahwa skor peserta didik mengalami peningkatan. Artinya, perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan atau tereduksi. Pada pengujian hipotesis menggunakan uji-t juga dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $10,508 > 2,045$ . Artinya ada perbedaan yang signifikan penerapan modul bimbingan belajar untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* diterima kebenarannya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Cher, T.A. (2012). *Mengapa Menunda? Panduan Bagi Kaum Remaja untuk Mengatasi Penundaan*. Jakarta: PT.Indeks.
- Pertiwi, D.S. (2014). *Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orang Tua Otoriter dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2009-2011*

*Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. Diperoleh pada 15 Mei 2015, dari <http://dian-satya.blogspot.com/>

- Putra, N. (2011). *Research Development Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Savira, F. & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 65-74.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been, *British Journal of Social Psychology*, 43, 269-286.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (04), 503-509.