

Implementasi Teknik *Self-Talk* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Di Bojonegoro

**Riski Putra Ayu Distira¹, Dina Selvi Rahmadani², Ulvina Rachmawati³,
Muhd Riduwan⁴, Rahayu Lestari⁵**

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

³Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

^{4,5}Institut Agama Islam Abdullah Said Batam, Indonesia

¹Contributor Email: riski@unugiri.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the implementation of self-talk techniques in group counseling to reduce academic procrastination among junior high school students in Bojonegoro. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 7 students selected through purposive sampling with the characteristic of having a moderate level of academic procrastination. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using a parametric statistical test, namely the Paired Sample T-test, after the data were confirmed to be normally distributed. The results of the study indicate that there is a decrease in students' academic procrastination after being given group counseling services using self-talk techniques. This is evidenced by the increase in the average score from pretest to posttest, as well as the results of hypothesis testing which show a significance value ($p < 0.05$), meaning that the alternative hypothesis is accepted. Thus, it can be concluded that the self-talk technique in group counseling is effective in reducing students' academic procrastination. The implications of this study are expected to provide an alternative strategy for guidance and counseling services in schools to help students overcome procrastination behavior and improve their learning independence.

self-talk, group counseling, academic procrastination, junior high

Keywords: *school students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas implementasi teknik self-talk dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP di Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental design melalui rancangan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji statistik parametrik menggunakan Paired Sample T-test setelah data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah

diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor rata-rata dari sebelum perlakuan ke setelah perlakuan, serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik self-talk dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa mengatasi perilaku menunda tugas dan meningkatkan kemandirian belajar.

Keywords: *self-talk*; konseling kelompok; prokrastinasi akademik; siswa SMP

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Institusi pendidikan memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan generasi yang unggul, adaptif, serta mampu bersaing di era globalisasi yang semakin kompleks. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, dunia pendidikan dituntut untuk terus berinovasi dan melakukan pembaruan agar mampu menjawab tantangan zaman (Nasrullah et al., 2018). Upaya peningkatan mutu pendidikan menjadi hal yang sangat penting, karena pendidikan yang berkualitas akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas pula (Rifa Hanifa Mardhiyah et al., 2021). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, berbagai kebijakan dan program telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai permasalahan yang menghambat tercapainya tujuan pendidikan secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui pengembangan kurikulum, peningkatan kompetensi guru, pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif, serta penerapan metode pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik (Heruman, 2016). Pendidik sebagai ujung tombak dalam proses pendidikan memiliki peran strategis dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan bermakna. Oleh karena itu,

pendidik dituntut untuk tidak hanya menguasai materi pembelajaran, tetapi juga mampu memahami kondisi psikologis peserta didik.

Proses pembelajaran yang efektif tidak hanya diukur dari seberapa banyak materi yang disampaikan, tetapi juga dari sejauh mana peserta didik mampu memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran adalah prestasi belajar siswa. Untuk mengetahui tingkat pencapaian tersebut, diperlukan proses penilaian yang sistematis dan berkelanjutan melalui berbagai bentuk evaluasi, seperti tugas harian, kuis, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester (Rusman, 2014). Penilaian ini berfungsi sebagai alat untuk mengukur keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, sekaligus sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran (Jogiyanto, 2007).

Namun demikian, tuntutan akademik yang tinggi seringkali menimbulkan tekanan psikologis pada siswa. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu. Perilaku ini tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti banyaknya tugas atau tekanan dari lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya motivasi, kurangnya kemampuan manajemen waktu, serta adanya pikiran-pikiran negatif terhadap tugas yang dihadapi.

Fenomena prokrastinasi akademik banyak ditemukan pada siswa, termasuk pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa remaja awal, siswa sedang berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup signifikan. Kondisi ini membuat siswa lebih rentan mengalami permasalahan psikologis, termasuk kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap kemungkinan kegagalan dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi evaluasi akademik (Durand & Barlow, 2006). Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi, serta berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa (Debi, 2018).

Selain itu, tekanan dari lingkungan sekolah seperti pemberian tugas yang banyak, tuntutan prestasi yang tinggi, serta kompetisi antar

siswa juga dapat memperburuk kondisi tersebut (Johnson et al., 2014). Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menekan, sehingga memilih untuk menunda pengerjaan tugas. Perilaku ini jika terus berlanjut akan membentuk kebiasaan prokrastinasi yang berdampak negatif terhadap perkembangan akademik maupun psikologis siswa.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada rendahnya prestasi belajar, tetapi juga dapat memunculkan berbagai permasalahan lain seperti stres, rasa bersalah, penurunan kepercayaan diri, serta gangguan dalam pengelolaan waktu. Siswa yang terbiasa melakukan prokrastinasi cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang kompleks dan memerlukan penanganan yang tepat melalui pendekatan yang komprehensif.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, permasalahan prokrastinasi akademik dapat diatasi melalui berbagai layanan, salah satunya adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu individu dalam memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi permasalahan yang dihadapi (Rohman, 2018). Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah teknik self-talk. Self-talk merupakan proses dialog internal yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu. Self-talk yang bersifat negatif, seperti "saya tidak mampu", "tugas ini terlalu sulit", atau "nanti saja dikerjakan", dapat memperkuat perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, self-talk yang positif dapat membantu individu meningkatkan motivasi dan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas (Corey, 2013).

Penerapan teknik self-talk dalam konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif. Dengan demikian, siswa

diharapkan mampu mengembangkan sikap yang lebih proaktif dalam menghadapi tugas akademik, serta mampu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan. Teknik ini juga dapat membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan dalam mengelola emosi dan perilaku.

Penelitian ini difokuskan pada siswa SMP di Bojonegoro sebagai subjek penelitian. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar dan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang tepat dan efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang signifikan dalam dunia pendidikan dan memerlukan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi teknik self-talk dalam konseling kelompok sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP di Bojonegoro. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penanganan masalah prokrastinasi akademik di sekolah.

B. Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, perlakuan yang dimaksud adalah implementasi teknik self-talk dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design, yaitu rancangan penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Bentuk desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, di mana penelitian dilakukan dengan memberikan tes sebelum perlakuan (pretest) dan tes setelah perlakuan (posttest) pada kelompok yang

sama. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Sesuai dengan desain tersebut, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Sebelum diberikan perlakuan, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui tingkat awal prokrastinasi akademik siswa. Setelah itu, diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk, kemudian dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan. Adapun gambaran desain one group pretest-posttest adalah sebagai berikut:

$O_1 - X - O_2$

Keterangan:

O_1 : Pretest (pengukuran awal tingkat prokrastinasi akademik siswa)

O_2 : Posttest (pengukuran akhir setelah perlakuan)

X : Perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik self-talk

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP di Bojonegoro yang menjadi subjek penelitian. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak beberapa siswa yang memenuhi kriteria tersebut dan dianggap representatif untuk diberikan perlakuan. Untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa, digunakan instrumen berupa skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan indikator teoritis. Instrumen ini terlebih dahulu diuji melalui expert judgment untuk memastikan kelayakan isi, kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program SPSS agar dapat digunakan sebagai alat ukur yang akurat dan konsisten.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik. Uji yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test, yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua data berpasangan, yaitu hasil pretest dan posttest. Uji ini dipilih karena data yang diperoleh berskala ordinal dan tidak

berdistribusi normal. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penerapan teknik self-talk dalam konseling kelompok terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kalitidu yang berlokasi di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Sekolah ini merupakan institusi negeri dengan akreditasi A, didukung sarana prasarana yang memadai seperti komputer dan akses internet, serta memiliki tingkat kelulusan yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK), ditemukan variasi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, mulai dari kategori rendah, sedang, hingga tinggi. Siswa dengan tingkat prokrastinasi sedang cenderung menunjukkan sikap kurang fokus, menunda pengerjaan tugas, serta kurang memiliki keterlibatan aktif dalam pembelajaran, sedangkan siswa dengan tingkat prokrastinasi rendah menunjukkan perilaku yang lebih disiplin, tepat waktu dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki tanggung jawab yang baik terhadap kegiatan belajar.

Temuan di lapangan juga menunjukkan adanya risiko pada siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi, yang ditandai dengan perilaku seperti bolos saat pembelajaran berlangsung, sering menunda tugas, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, serta rendahnya kesadaran terhadap tanggung jawab akademik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kelompok dengan teknik self-talk sebagai bentuk intervensi. Prosedur penelitian dimulai dari penyebaran angket kepada 163 siswa, dilanjutkan dengan analisis validitas dan reliabilitas instrumen, serta penentuan subjek penelitian. Sebanyak 7 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi dipilih untuk mendapatkan treatment. Efektivitas intervensi diukur melalui perbandingan hasil pretest dan posttest menggunakan angket yang sama, dengan kategorisasi tingkat prokrastinasi menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan distribusi skor.

Untuk dapat mengkategorisasikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah sebagai berikut:

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Tabel 1.1 Rumus Kriteria Kategorisasi

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Pada penelitian ini menggunakan skala *prokastinasi akademik* model skala *Likert* dengan skala 4-1. Jumlah item yang valid adalah 62 item valid. Jika dikategorisasikan dalam tiga kategori untuk mencari mean adalah sebagai berikut (Azwar, 2021) :

Xmin : $1 \times 62 = 62$ Xmaks : $4 \times 62 = 248$ Range : $X_{maks} - X_{min}$: $248 - 62$

: 186

Mean : $(X_{maks} + X_{min}) / 2$: $(186 + 62) / 2$

: 155

SD: Range / 6

: $186 / 6$

: 31

Kriteria	Interval
Rendah	$X < 124$
Sedang	$124 \leq X < 186$
Tinggi	$186 \leq X$

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kalitidu yang berjumlah 163 siswa dari 5 kelas. Berdasarkan hasil pretest, tingkat prokrastinasi akademik siswa dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 43 siswa (26%) berada pada

kategori rendah prokrastinasi, dan 120 siswa (74%) berada pada kategori sedang, sedangkan tidak terdapat siswa dengan kategori tinggi.

Kategori	Jumlah responden	Persentase
Tinggi	43	26 %
Sedang	120	74 %
Rendah	0	0
Total	163	100%

Tabel 1.2 Hasil *Pretest* sebelum diberikan *treatment* teknik *self talk*

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada tingkat prokrastinasi akademik sedang, yang mengindikasikan adanya kecenderungan menunda tugas dan kurang optimal dalam pengelolaan waktu belajar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil angket penelitian, kondisi responden sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan pada variabel *prokrastinasi akademik* akan disajikan sebagai berikut:

Responden	Pretest		Posttest	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
AZA	192	Tinggi	148	Sedang
BAF	181	Sedang	147	Sedang
AY	207	Tinggi	143	Sedang
NDA	202	Tinggi	143	Sedang
AN	189	Tinggi	139	Sedang
AS	189	Sedang	139	Sedang
UPP	211	Tinggi	132	Sedang
Rata-rata	195,85	Tinggi	141,57	Sedang

Tabel 1.3 Perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Variabel *Self-regulated learning*

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dibandingkan sebelum layanan diberikan. Secara keseluruhan, skor prokrastinasi akademik mengalami perubahan dari 141,57 (kategori sedang) menjadi 195,85 yang mengindikasikan pergeseran

ke kategori lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas.

Dari total 7 anggota kelompok, terdapat 5 siswa yang pada saat pretest berada pada kategori prokrastinasi sedang mengalami penurunan ke kategori rendah setelah diberikan layanan. Sementara itu, 2 siswa lainnya tetap berada pada kategori sedang, namun tetap menunjukkan adanya peningkatan skor. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-talk dalam konseling kelompok cukup efektif dan lama menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Gambar 1.1 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.176	7	.200 [*]	.934	7	.589
POST TEST	.118	7	.200 [*]	.980	7	.958

a. Lilliefors Significance Correction

^{*}. This is a lower bound of the true significance.

Pada hasil uji normalitas Shapiro-wilk pada *pretest* menunjukkan bahwa masing-masing nilai signifikansi (sig) yaitu $0,589 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima, yang artinya data dianggap berasal dari distribusi normal karena nilai signifikansi $> 0,05$. Sedangkan hasil uji normalitas shapiro-wilk pada *posttest* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) yaitu $0,958 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima, yang artinya data dianggap berasal dari distribusi normal karena nilai signifikansi $> 0,05$

Uji hipotesis yang dilakukan adalah uji statistik parametrik. Uji statistik parametrik merupakan uji yang digunakan apabila data yang dihasilkan berdistribusi normal, sehingga menggunakan uji *Paired T-test*.

Gambar 1.2 hasil uji
perbedaan rata-rata dengan
Uji *Paired T-test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	141.57	7	5.473	2.069
	POST TEST	196.86	7	10.542	3.985

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	7	-.602	.153

Gambar 1.3 Hasil Uji *Paired T-test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair1	PRE TEST - POST TEST	-55.286	14.511	5.485	-68.706	-41.865	-10.080	6	.000

hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikansi antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) $p = 0.000 < 0,05$ dengan arti Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self talk* memiliki pengaruh yang signifikansi terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Kalitidu.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran awal bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP di Bojonegoro masih berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pretest* yang memperlihatkan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebesar 74%, sedangkan 26% berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas akademik masih cukup dominan terjadi pada siswa. Prokrastinasi akademik sendiri merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas yang sebenarnya dapat diselesaikan tepat waktu (Steel, 2007).

Jika dikaitkan dengan indikator yang digunakan, prokrastinasi akademik siswa tampak dari berbagai aspek seperti kurangnya kemampuan mengatur strategi belajar, tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur, menunda pengerjaan tugas, serta rendahnya keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ferrari et al., 1995) yang menyatakan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif, motivasional, dan perilaku individu.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self-talk dalam penelitian ini dilakukan melalui enam pertemuan yang sistematis. Pada tahap awal, peneliti membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok serta menciptakan suasana yang nyaman. Tahap ini penting karena keberhasilan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh adanya rasa percaya dan keterbukaan antar anggota kelompok (Corey, 2013).

Selanjutnya, siswa diajak untuk mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi, khususnya terkait perilaku prokrastinasi akademik. Melalui refleksi diri, siswa mulai menyadari bahwa kebiasaan menunda tugas dipengaruhi oleh pola pikir negatif seperti rasa malas, takut gagal, dan rendahnya kepercayaan diri. Dalam hal ini, teknik self-talk diperkenalkan sebagai strategi untuk mengubah dialog internal negatif menjadi lebih positif. Self-talk merupakan bentuk komunikasi internal yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu (Meichenbaum, 1977).

Pada tahap selanjutnya, siswa mulai mempraktikkan teknik self-talk dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami. Dalam dinamika kelompok, siswa saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari anggota lainnya. Hal ini sejalan dengan fungsi konseling kelompok yang memungkinkan individu memperoleh dukungan sosial dan belajar dari pengalaman orang lain (Yalom & Leszcz, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Rata-rata skor sebelum perlakuan sebesar 141,57 (kategori sedang) meningkat menjadi 195,85 (kategori tinggi). Peningkatan ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rozental & Carlbring, 2014) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis kognitif seperti self-talk efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Dari 7 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 5 siswa mengalami perubahan kategori dari sedang menjadi tinggi (yang menunjukkan penurunan prokrastinasi), sedangkan 2 siswa tetap berada pada kategori sedang meskipun mengalami peningkatan skor. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh faktor internal individu seperti motivasi dan kesiapan untuk berubah (Zimmerman, 2000).

Jika ditinjau berdasarkan aspek-aspek yang diukur, seluruh aspek mengalami peningkatan. Pada aspek kognitif, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan merencanakan dan mengatur strategi belajar. Pada aspek motivasional, terjadi peningkatan dorongan internal siswa untuk segera menyelesaikan tugas. Sedangkan pada aspek perilaku, siswa mulai menunjukkan perubahan nyata seperti mengerjakan tugas tepat waktu dan lebih aktif dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perubahan perilaku belajar dipengaruhi oleh interaksi antara aspek kognitif, motivasi, dan tindakan (Zimmerman, 2002).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-talk dalam konseling kelompok berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini memperkuat pendapat (Ellis, 2001) bahwa perubahan pola pikir negatif menjadi positif dapat berdampak langsung pada perubahan perilaku individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi teknik self-talk dalam konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik. Melalui perubahan pola pikir, peningkatan motivasi, serta dukungan kelompok, siswa menjadi lebih mampu mengelola tugas akademik secara lebih disiplin dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik self-talk dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP di Bojonegoro. Hal ini terlihat dari adanya perubahan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, di mana siswa menunjukkan penurunan perilaku menunda tugas serta peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab belajar.

Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik self-talk terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik self-talk dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda dan meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.

Daftar Referensi

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Debi. (2018). Kecemasan Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Heruman. (2016). *Model Pembelajaran Matematika*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2014). *Cooperative Learning: Improving University Instruction*. Minnesota: University of Minnesota.
- Jogiyanto. (2007). *Sistem Informasi Keperilakuan*. Yogyakarta: Andi.
- Nasrullah, R., et al. (2018). *Pendidikan di Era Digital*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rifa Hanifa Mardhiyah, et al. (2021). Pentingnya Keterampilan Belajar di Abad 21. *Jurnal Pendidikan*.
- Rohman, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Kencana.
- Rusman. (2014). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Wahyuni, S., & Putra, A. (2020). *Kepemimpinan Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.

- Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*. New York: Prometheus Books.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5(13).
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulation*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.