

## Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

<sup>1</sup>Drajat Edy Kurniawan, <sup>2</sup>Yulian Agus Suminar

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Yogyakarta,

Correspondence: [drajat\\_cellcius@yahoo.com](mailto:drajat_cellcius@yahoo.com)

**Abstrack:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa BK Semester IV Angkatan Tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta dengan sampel sebanyak 20 Mahasiswa. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis independent sampel test. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* masing-masing adalah sebesar 112,75 dan 71,35 sedangkan nilai signifikansinya sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria uji maka  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa antara sebelum dan sesudah *treatment*. Dengan melihat perbandingan rata-rata skor *posttest* lebih rendah daripada *pretest* yaitu  $71,35 < 112,75$  maka terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karena Hipotesis Alternatif (Ha) diterima maka kesimpulannya yaitu Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta*.

**Kata kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Sosiodrama, Prokrastinasi akademik

**Abstract:** The purpose of this study is to test the Influence of Intensity Playing Online Game Against Behavior Academic Procrastination Students BK Semester II Force Year 2016 PGRI Yogyakarta University. The method used in this study is quantitative with the type of correlational research. Population in this research is BK Semester II Student Force Year 2016 University PGRI Yogyakarta with sample of 32 student. Technique of data analysis in research use simple regression analysis. The result of regression analysis shows that regression significance value is 0.000. Referring to the criteria of hypothesis test result the significance value  $0.000 < 0,05$  so that Ha accepted and Ho rejected. Because Ha accepted and Ho rejected, the research hypothesis has been tested the truth that there is influence of the intensity of playing online games on the behavior of academic procrastination in Students BK Semester II force year 2016 PGRI Yogyakarta University. Proposed suggestion that students are expected to reduce the intensity of playing online games so as not to behave academic procrastination

**Keyword:** Group Guidance, Sociodramatic Technique, academic procrastination

### PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari

orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan

maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidak mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu yang kurang. Banyak orang yang berada dalam kepercayaan yang salah bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk segala aktivitas dan banyak pula yang bekerja di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka dapat memiliki waktu lebih dari jumlah waktu yang mereka miliki. Hal ini menjadi tidak efisien karena orang akan sering melakukan kesalahan. Perilaku tidak disiplin waktu dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Berkaitan dengan hal tersebut Ghufron dan Rini (2011) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi suatu tugas. Selanjutnya Noran (dalam Akinsola dan Tella, 2007) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa. Mengacu pada hal tersebut dapat dikemukakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang cenderung untuk menunda dalam melakukan suatu kegiatan.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah dilakukan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang menimpa pada mahasiswa. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Sirin (2011) di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki, tentang "*Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy*" menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki tergolong tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan 22% dari 774 mahasiswa melakukan prokrastinasi

akademik. Faktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki yaitu rendahnya motivasi diri yang dimiliki mahasiswa.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Chow (2011) di Universitas Regina, tentang "*Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self-Evaluation, and Self-Efficacy*" menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Regina tergolong tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan 19,8% dari 342 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi di Universitas Regina yaitu karena kurangnya tingkat evaluasi diri yang dimiliki mahasiswa.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi di dalam negeri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri (2010) tentang "*Hubungan Antara Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Sebelas Maret tergolong sedang, dimana hasil penelitian menunjukkan 19,8% dari 95 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik yaitu karena rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Mengacu pada fenomena tersebut, maka perlu adanya upaya untuk menangani perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Teknik sosiodrama merupakan teknik bimbingan kelompok yang berkonsentrasi pada penyelesaian permasalahan sosial. Kaitannya dengan penanganan permasalahan ketidakmampuan penyesuaian diri siswa di sekolah, teknik sosiodrama dinilai cocok untuk digunakan. Romlah (2001: 104) mengemukakan bahwa sosiodrama adalah permainan peranan yang ditujukan untuk memecahkan masalah-masalah sosial yang timbul dalam hubungan antar manusia. Hal tersebut menjelaskan bahwa permasalahan yang dapat dipecahkan melalui sosiodrama adalah berkaitan dengan masalah-masalah sosial yang dialami oleh individu dalam kehidupannya sehari-hari termasuk perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan sosial yang dapat

dialami oleh individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah rendahnya kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dimana seorang yang memiliki kecenderungan dalam kemalasan sosial kurang mampu untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya dimiliki, Jansen & Carton (dalam Fibriana, 2009). Selain itu, munculnya kecemasan dalam berhubungan sosial juga akan menimbulkan kekhawatiran sehingga orang tersebut tidak mau terlibat banyak dalam suatu kelompok dan kemampuan yang sebenarnya dimiliki kurang optimal untuk dikeluarkan. Pemalasan atau keenganan sosial tersebut sangat dipengaruhi oleh kebiasaan lingkungan yang ditempati. Jika seorang mahasiswa mempunyai kemalasan untuk menyelesaikan suatu tugas yang diberikan oleh dosennya, hal itu bisa dikarenakan oleh kondisi lingkungan yang malas juga.

Berdasarkan penjelasan mengenai prokrastinasi akademik yang masuk kategori masalah sosial tersebut, maka teknik sosiodrama dipandang tepat untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Melalui teknik sosiodrama, mahasiswa akan belajar melakukan komunikasi efektif dengan orang lain dalam bentuk kegiatan memainkan sebuah peran. Teknik tersebut melatih kemampuan mahasiswa dalam memecahkan permasalahan serta membangun hubungan dengan orang lain secara tepat sehingga dengan kemampuan memecahkan masalah yang dimiliki, mahasiswa akan lebih mudah untuk mengatasi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Mengacu pada uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta".

Berdasarkan jumlah individu yang dihadapi, bimbingan dapat dibagi menjadi dua yaitu bimbingan individual dan bimbingan kelompok. Bimbingan Individu menunjuk pada pelayanan bimbingan yang diberikan kepada satu orang saja, sedangkan bimbingan kelompok diberikan kepada beberapa atau banyak orang. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Wibowo (2005: 30) bahwa bimbingan kelompok menggunakan kelompok yang beranggotakan jumlah besar yaitu antara 15-30 orang.

Berkaitan dengan pengertian bimbingan kelompok, Asmani (2010: 115) menyatakan bahwa,

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (klien), secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok, memperoleh bahan-bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing), membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan mereka sehari-hari, dan atau untuk pengembangan kemampuan sosial, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar.

Pendapat tersebut memiliki maksud yaitu, bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa individu peserta didik (klien) untuk membahas permasalahan yang sudah ditetapkan oleh guru pembimbing. Permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok bermanfaat untuk memahami diri, serta mengembangkan kemampuan sosial individu sehingga individu dapat memahami diri secara baik dan berhubungan sosial secara tepat dengan orang lain.

Sementara itu, Wibowo (2005: 17) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang di dalamnya pemimpin kelompok menyediakan berbagai informasi bagi anggota kelompok serta mengarahkan diskusi agar anggota kelompok memiliki sifat sosial dan dapat mencapai tujuan bersama. Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa di dalam bimbingan kelompok lebih diarahkan pada masalah-masalah yang bersifat sosial sehingga anggota kelompok/individu yang tergabung dalam layanan bimbingan kelompok lebih memiliki jiwa sosial.

Selanjutnya Sukardi (2008: 64) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari konselor yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari serta berguna untuk pengambilan keputusan. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa di dalam bimbingan kelompok agar individu dapat mengambil sebuah keputusan maka diperlukan sebuah dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan proses berjalannya kegiatan di dalam sebuah kelompok yakni tingkah laku individu satu akan mempengaruhi individu yang lain dalam satu kelompok sehingga keberhasilan kegiatan dalam kelompok dapat terlihat melalui dinamika kelompok.

Ahli lain, Natawidjaja (2009: 6) mengemukakan bahwa, bimbingan dan konseling kelompok adalah pelayanan bimbingan yang memanfaatkan suasana interaksi atau komunikasi kelompok, antara seorang konselor dengan kelompok konseli. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan kelompok diperlukan suasana interaksi antara konselor dengan kelompok konseli. Interaksi yang dimaksud bertujuan agar diperoleh dinamika kelompok yang

Mengacu pada pendapat beberapa ahli di atas maka dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan melalui terhadap beberapa individu (konseli) sebagai anggota kelompok untuk membahas suatu permasalahan melalui sebuah dinamika kelompok agar anggota dapat memahami diri serta mengembangkan kemampuan sosial dalam berhubungan dengan orang lain secara tepat. Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok merupakan sebuah unsur yang penting, sehingga apabila di dalam bimbingan kelompok tidak terdapat dinamika kelompok maka pelaksanaan bimbingan tidak akan efektif.

Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai. Berkaitan dengan tujuan bimbingan kelompok, Winkel & Hastuti (2004: 547) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Sementara itu, Tohirin (2007: 172) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Ahli lain, Prayitno (2004: 2-3) mengemukakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa khususnya kemampuan

komunikasi anggota kelompok, serta membahas topik-topik tertentu yang mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut maka dapat dikemukakan bahwa tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut: (a) Mengembangkan kemampuan individu dalam berkomunikasi; (b) Mengembangkan kemampuan individu dalam bersosialisasi; (c) Meningkatkan kerjasama antar individu dalam kelompok; (d) Mengembangkan pemahaman diri serta pemahaman terhadap orang lain

Sosiodrama merupakan kegiatan pendramaan yang berkaitan erat dengan permasalahan sosial. Permasalahan sosial yaitu segala bentuk permasalahan yang berkaitan dengan hubungan sosial individu yang salah satunya yaitu kemampuan menyesuaikan diri. Sosiodrama adalah suatu teknik mengajar yang dapat dilakukan guru dengan memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan kegiatan memainkan peran tertentu seperti yang terdapat dalam kehidupan masyarakat sosial.

Sukardi (2008: 65) mengemukakan bahwa sosiodrama merupakan kegiatan bimbingan kelompok yang berfungsi untuk keperluan terapi bagi masalah konflik-konflik sosial. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa teknik sosiodrama merupakan bagian dari teknik bimbingan kelompok yang difokuskan untuk menangani masalah sosial yang dialami oleh individu. Permasalahan sosial yang dimaksud yaitu permasalahan yang berhubungan dengan perilaku hubungan sosial individu termasuk ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Ahli lain, Tohirin (2007: 293) berpendapat bahwa sosiodrama merupakan suatu cara untuk membantu memecahkan masalah siswa melalui drama. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa sosiodrama dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah khususnya permasalahan sosial. Pendapat tersebut, senada dengan yang dikemukakan oleh Kellerman (2007: 15) dikatakan, "*Sociodrama is an experiential group-as-a-whole procedure for social exploration and intergroup conflict transformation*". Makna pernyataan tersebut yaitu sosiodrama merupakan keseluruhan prosedur pengalaman kelompok untuk mengeksplorasi permasalahan sosial dan

transformasi konflik antarkelompok. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa fokus masalah yang dibahas dalam pelaksanaan sosiodrama yaitu untuk memecahkan permasalahan sosial.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat diketahui bahwa sosiodrama merupakan salah satu teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok yang berisikan kegiatan memainkan sebuah peranan dan diperankan oleh siswa untuk memecahkan masalah-masalah sosial yang dihadapi individu.

Sosiodrama merupakan salah satu teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan memainkan peran untuk mengatasi masalah sosial. Seperti halnya teknik-teknik lain yang memiliki tujuan tertentu, sosiodrama juga memiliki tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaannya. Sosiodrama bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan masalah sosial seperti *bullying*.

Kellerman (2007: 17) menyatakan, "...the expressed goal of sociodrama is to explore social events and community patterns that transcend particular individuals". Dimaknai bahwa tujuan diselenggarakannya sosiodrama adalah untuk mengeksplorasi kegiatan sosial dan pola komunitas yang melibatkan individu-individu tertentu. Kegiatan sosial adalah segala bentuk aktivitas sosial dalam kaitannya dengan berhubungan sosial dengan orang lain sehingga dengan sosiodrama akan diperoleh pemahaman tentang berbagai macam permasalahan sosial beserta cara mengatasinya.

Mengacu pada pendapat ahli tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari teknik sosiodrama adalah sebagai berikut: (a) Menghilangkan perasaan kurang percaya diri dan rendah diri yang tidak pada tempatnya; (b) Mendidik dan mengembangkan kemampuan dan untuk menyadari berbagai macam permasalahan sosial; (c) Membiasakan diri untuk sanggup menerima dan menghargai pendapat orang lain; (d) Meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan hubungan dengan orang lain

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda suatu tugas pekerjaan sampai batas akhir pengumpulan tugas atau pekerjaan tersebut. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus". yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan

menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008: 5).

Selanjutnya Burka & Yuen (2008: 6) mengemukakan bahwa kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Oleh karena itu penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Sementara itu Ferrari (dalam M. N. Ghufron, 2003: 17) membagi pengertian prokrastinasi dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

Kaitannya dengan prokrastinasi akademik Schouwenburg (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu

perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu. Pengerjaan tugas dilakukan setelah mendekati batas tenggang waktu, sehingga pengerjaannya menimbulkan tekanan, ketakutan, serta kecemasan. Selanjutnya Wolters (dalam Hudley, 2008) menambahkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu bentuk penolakan akademik (*academic avoidance*) yang digunakan siswa dan mahasiswa ketika berada di dalam *setting* akademik, seperti dalam pengerjaan tugas dan kerja kelompok.

Berdasarkan uraian mengenai prokrastinasi akademik dari beberapa pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan baik pada tugas, belajar, dan kegiatan akademik yang digantikan dengan kegiatan lain di luar akademik, serta penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Tugas dikerjakan setelah mendekati masa tenggang, sehingga dalam pengerjaannya timbul rasa takut, cemas, dan tertekan.

Secara umum prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri yang sama dengan perilaku prokrastinasi yang lain. Pada umumnya individu yang melakukan prokrastinasi senang untuk menunda melaksanakan tugas atau pekerjaan yang seharusnya segera dikerjakan. Individu pelaku prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Ciri utama prokrastinator yaitu senang untuk menunda suatu pekerjaan. Berkaitan dengan hal tersebut Burka & Yuen (2008: 8), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi (prokrastinator) yaitu a) lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, b) berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, c) terus mengulang perilaku prokrastinasi, serta d) kesulitan dalam mengambil keputusan.

Sementara itu, Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 22), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu yaitu a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, serta c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi selalu menunda untuk mulai mengerjakannya pekerjaan atau tugas. Selain itu siswa yang

melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas serta siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya sehingga lamban dalam menyelesaikan tugas.

## METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain eksperimen memberikan argumen yang paling kuat tentang efek kausalitas variabel independen terhadap variabel dependen karena melibatkan kontrol yang ketat terhadap sumber-sumber penyebab rendahnya validitas internal. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain Eksperimen kuasi *One Group Pretest Posttest Design*. Alasan Peneliti menggunakan desain ini yaitu peneliti hanya memberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama kepada satu kelompok saja untuk kemudian diberi *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* sesudah perlakuan.

Penelitian ini akan di laksanakan di Program Studi BK Universitas PGRI Yogyakarta Pelaksanaan penelitian diperkirakan selama 6 (enam) bulan yaitu semester genap tahun akademik 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa BK Semester IV angkatan 2016. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penentuan jumlah anggota sampel dalam penelitian ini yaitu dengan mengambil subjek yang terindikasi mengalami prokrastinasi akademik melalui hasil pengerjaan angket sebagai instrumen penelitian. Berdasarkan hasil analisis pengerjaan angket *pretest* dapat diketahui bahwa jumlah sampel penelitian ini yaitu 20 orang mahasiswa.

Instrumen pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu skala psikologis. Skala psikologis berisi lembar evaluasi diri yang ditujukan kepada mahasiswa untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik serta menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas item. Untuk menghitung validitas item digunakan teknik korelasi *Product Moment*. Untuk uji analisis validitas instrumen dalam penelitian ini perhitungannya dibantu dengan program IBM

SPSS *Statistic* 20. Masing-masing item angket dikatakan valid apabila nilai  $r_{xy}$  melebihi 0,3 (Azwar, 2009: 179). Sehingga dalam penelitian ini kriteria item angket dikatakan valid apabila nilai  $r_{xy} > 0,3$ .

Untuk uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini penghitungannya menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistic* 20. Haier, et. Al (2010: 124) mengemukakan bahwa batas minimal *cronbach's alpha* adalah 0,70. Dengan kata lain apabila nilai koefisien *cronbach's alpha*  $\geq 0,70$  maka dapat dikatakan bahwa instrumen pengukuran dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk Menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta. Pada penelitian ini teknik analisis data dilakukan berdasarkan hasil skor skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti. Proses analisis data yang digunakan yaitu meliputi: uji prasyarat yang digunakan untuk mengetahui apakah analisis data untuk *pengujian* hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas

Setelah dilakukan uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan efektif atau tidaknya bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Untuk uji hipotesis menggunakan *independent sample test* yaitu dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Pada penelitian ini, penghitungan *independent sample test* dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 20 dimana untuk pengujiannya, langkah dilakukan yaitu dengan menetapkan pernyataan sebagai berikut :

$H_a$ : Ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

$H_o$ : Tidak ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

Berdasarkan pernyataan tersebut,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak jika probabilitasnya  $< 0,05$  sebaliknya  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterimajika probabilitasnya  $> 0,05$ . Sehingga :

Apabila Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima maka Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik* Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta. Dan Apabila Hipotesis Nihil ( $H_o$ ) diterima maka Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Tidak Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik* Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengerjaan angket yang dikerjakan oleh sampel penelitian. Sebelum mendiskripsikan data, terdapat beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam penelitian. Berikut langkah kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini:

### a. Tahap Penyusunan Instrumen Penelitian

Langkah awal penyusunan angket penelitian adalah menyusun kisi-kisi angket. Instrumen skala prokrastinasi akademik terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (**SS**), Sesuai (**S**), Tidak Sesuai (**TS**), dan Sangat Tidak Sesuai (**STS**). Subjek atau responden diharuskan memilih salah satu dari keempat pilihan jawaban tersebut dengan cara memberikan tanda silang (x) pada kolom yang sudah disediakan. Kriteria pemberian skornya yaitu pada pernyataan yang mencerminkan prokrastinasi (*favourable*), jawaban **SS** diberi skor 4, **S** diberi skor 3, **TS** diberi skor 2, dan **STS** diberi skor 1. Sedangkan pada pernyataan yang tidak mencerminkan prokrastinasi (*unfavourable*), jawaban **SS** diberi skor 1, **S** diberi skor 2, **TS** diberi skor 3, dan **STS** diberi skor 4.

### b. Tahap Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan pada mahasiswa yang tidak dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah subjek uji coba instrumen yaitu sebanyak 20 responden. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian valid dan reliabel. Langkah uji coba instrumen penelitian adalah sebagai berikut :

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Product Moment Pearson Correlation* yang perhitungannya dibantu dengan program IBM SPSS *Statistic* 16. Pada uji validitas,

masing-masing item angket dikatakan valid apabila nilai  $r_{xy}$  (Skor *Pearson Correlation*) > 0,3. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen dapat diketahui bahwa dari 50 item yang diujicobakan terdapat 36 item dinyatakan valid dan 14 item yang dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid yaitu pernyataan nomor 1, 2, 9, 14, 19, 25, 29, 31, 34, 39, 40, 41, 42, dan 49. Selanjutnya 14 item yang tidak valid tersebut dieliminasi sehingga tidak digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Oleh karena itu jumlah item angket yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* yaitu berjumlah 36 item.

## 2) Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas, peneliti melakukan uji reliabilitas pada pernyataan yang valid. Uji reliabilitas menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
Alpha	N of Items
.745	37

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien *cronbach's alpha* pada angket adalah sebesar 0,745. Dengan patokan apabila nilai koefisien *cronbach's alpha*  $\geq 0,70$  dapat dikatakan bahwa instrumen pengukuran reliabel, maka instrumen ini dinyatakan reliabel karena  $0,745 \geq 0,70$ .

## c. Tahap pelaksanaan eksperimen

Pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini yaitu pemberian *treatment* atau perlakuan terhadap sampel penelitian menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Jumlah sampel penelitian yang diberi *treatment* adalah sebanyak 20 responden. Berikut adalah desain penelitian eksperimen yang digunakan :

Sampel Penelitian	<i>Pretest</i>	X ( <i>Treatment</i> )	<i>Posttest</i>
-------------------	----------------	---------------------------	-----------------

Gambar 4.1 *One Group Pretest-Posttest Design*

Berdasarkan gambar tersebut, langkah awal yang harus dilakukan yaitu sampel penelitian diberi *pretest*. Selanjutnya, setelah *pretest* dilakukan maka sampel penelitian diberi *treatment* menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Kemudian, langkah terakhir yaitu setelah *treatment* selesai diberikan

maka sampel penelitian diberi *posttest*. Berikut adalah uraian tahapan pelaksanaan eksperimen :

### 1. Pemberian tes awal (*Pretest*)

*Pretest* dilakukan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum diberi *treatment*. *Pretest* dilaksanakan pada hari Senin, 26 Maret 2018 di ruang 306 FKIP BK Universitas PGRI Yogyakarta. Berikut adalah hasil *pretest* pada sampel penelitian :

Tabel 4.4 Data *Pretest* Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

No	Nama	Skor	Kategori
1	RD	106	Sedang
2	MA	127	Tinggi
3	RC	104	Sedang
4	MAB	103	Sedang
5	DP	90	Rendah
6	INM	127	Tinggi
7	RM	128	Tinggi
8	BS	132	Tinggi
9	BKH	112	Sedang
10	DH	124	Sedang
11	YH	118	Sedang
12	JG	102	Sedang
13	DFR	122	Sedang
14	BNV	106	Sedang
15	NM	110	Sedang
16	MM	103	Sedang
17	SC	123	Sedang
18	TR	91	Rendah
19	WAR	110	Sedang
20	YUI	117	Sedang
Rata-rata		112.75	

Mengacu pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat *prokrastinasi* akademik yang berkategori sedang.

### 2. Pelaksanaan Pemberian *Treatment* Menggunakan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama

*Treatment* Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan.

### 3. Pemberian tes akhir (*Posttest*)

Setelah pelaksanaan *treatment* langkah selanjutnya yaitu memberikan tes akhir (*posttest*). Pemberian *posttest* dilaksanakan setelah pemberian *treatment* pada pertemuan

kedua (pemberian *treatment* terakhir) yaitu pada hari Senin, 2 april 2018 di ruang 306 FKIP BK Universitas PGRI Yogyakarta. *Postest* bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik setelah diberi *treatment*. Berikut adalah hasil *postest* sampel penelitian :

Tabel 4.5 Data *Postest* Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

No	Nama	Skor	Kategori
1	RD	72	Rendah
2	MA	85	Rendah
3	RC	92	Rendah
4	MAB	82	Rendah
5	DP	76	Rendah
6	INM	84	Rendah
7	RM	88	Rendah
8	BS	44	Rendah
9	BKH	61	Rendah
10	DH	61	Rendah
11	YH	61	Rendah
12	JG	52	Rendah
13	DFR	45	Rendah
14	BNV	96	Rendah
15	NM	85	Rendah
16	MM	72	Rendah
17	SC	63	Rendah
18	TR	48	Rendah
19	WAR	75	Rendah
20	YUI	85	Rendah
Rata-rata		71,35	

Mengacu pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa setelah diberi *treatment* semua sampel penelitian mengalami perubahan pada tingkat prokrastinasi. Tingkat *prokrastinasi* akademik dari 20 sampel penelitian setelah diberi *treatment* mengalami penurunan yaitu pada kategori rendah.

### Tahap Analisis Data

Tahap analisis data terdiri dari beberapa langkah yang harus dilakukan. Langkah awal yang harus dilakukan yaitu melakukan Pengujian persyaratan analisis yang dikenal dengan uji prasyarat. Uji prasyarat digunakan untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

### Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai taraf signifikansi hitung lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode uji *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 16. Kriteria hasil uji normalitas dengan menggunakan metode uji *kolmogorov-smirnov* yaitu :

- Signifikansi  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.
- Signifikansi  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

Data yang perlu di uji normalitasnya yaitu data *pretest* dan data *postest* pada sampel penelitian. Hasil Uji normalitas data *pretest* dan *postest* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Postest</i>
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	112.75	71.35
	Std. Deviation	12.251	16.112
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.146
	Positive	.109	.098
	Negative	-.125	-.146
Kolmogorov-Smirnov Z		.558	.652
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.914</b>	<b>.790</b>

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel uji normalitas tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada skor *pretest* dan *postest* adalah 0,914 dan 0,790. Berdasarkan kriteria hasil uji normalitas, nilai signifikansi 0,914 dan 0,790 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data skor *pretest* dan *postest* berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah subjek yang diambil berasal dari varian yang homogen atau tidak. Uji homogenitas data penelitian ini diuji melalui aplikasi SPSS 16 dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- a. Apabila signifikansi < 0,05 maka varian skor adalah berbeda (tidak homogen), sedangkan
- b. Apabila signifikansi > 0,05 maka varian skor adalah sama (homogen).

Data yang perlu di uji homogenitasnya yaitu data *pretest* dan *postest* sampel penelitian. Hasil Uji homogenitas data *pretest* dan *postest* sampel penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data

### Test of Homogeneity of Variances

*Pretest dan Postest*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.050	1	38	<b>.160</b>

Berdasarkan tabel uji homogenitas tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,160. Mengacu pada kriteria hasil uji homogenitas, nilai signifikansi 0,160 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data *pretest* dan

*postest* pada sampel penelitian berasal dari varian kelompok yang sama atau homogen.

### Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta*”. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *independent sample t-test*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menetapkan pernyataan sebagai berikut :

H<sub>a</sub>: Ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

H<sub>o</sub>: Tidak ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberi *treatment*.

Berdasarkan pernyataan tersebut, H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>o</sub> ditolak jika probabilitasnya < 0,05 sebaliknya H<sub>a</sub> ditolak dan H<sub>o</sub> diterimajika probabilitasnya > 0,05. Sehingga :

1. Apabila Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>) diterima maka Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta*.
2. Apabila Hipotesis Nihil (H<sub>o</sub>) diterima maka Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Tidak Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta*.

Sebelum pengujian hipotesis, perlu dilakukan uji beda terhadap perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa

sebelum dan sesudah diberi treatment menggunakan *independent sample t-test*. Kriteria ujinya yaitu apabila signifikansi  $> 0,05$  maka tidak ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa baik sebelum dan sesudah *treatment*. Sedangkan apabila

signifikansi  $< 0,05$  maka ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa baik sebelum dan sesudah *treatment*. Berikut adalah hasil uji perbedaan rerata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa:

Tabel 4.8 Uji *Independent Sample Test***Group Statistics**

	Faktor	N	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean
Pretest	Pretest	20	<b>112.75</b>	12.251	2.739
Posttest	Posttest	20	<b>71.35</b>	16.112	3.603

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pretest dan Posttest	Equal variances assumed	2.050	.160	9.147	38	<b>.000</b>	41.400	4.526	32.238	50.562
	Equal variances not assumed			9.147	35.466	<b>.000</b>	41.400	4.526	32.216	50.584

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* masing-masing adalah 112,75 dan 71,35. Sedangkan nilai signifikansinya adalah sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria uji maka  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa antara sebelum dan sesudah *treatment*.

Hasil tersebut didukung dengan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* yaitu  $112,75 > 71,35$ . Oleh karena Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima maka kesimpulannya yaitu Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Efektif Untuk Mengatasi *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-posttest Design*. Kegiatan untuk mendapatkan data awal

tingkat *prokrastinasi* akademik mahasiswa yaitu dengan menggunakan instrument berupa angket. Data tersebut dinamakan data *pretest*. Langkah selanjutnya yaitu memberikan *treatment* kepada sampel penelitian kemudian dilanjutkan dengan pemberian *posttest* kepada sampel penelitian.

Setelah *posttest* dilakukan, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian. Langkah awal uji hipotesis penelitian yaitu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan homogenitas terhadap data *pretest* dan *posttest*. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa kedua data berdistribusi normal dan homogen, oleh karena itu uji hipotesis tentang Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Untuk Mengatasi *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta ini dilakukan dengan uji parametrik menggunakan *independent sample test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa baik sebelum maupun setelah *treatment*. Oleh karena itu, data yang diuji menggunakan *independent*

*sample test* yaitu data *pretest* dan *posttest* sampel penelitian

Berdasarkan uji *independent sample test* pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* masing-masing adalah 112,75 dan 71,35. Sedangkan nilai signifikansinya adalah sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria uji maka  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa antara sebelum dan sesudah *treatment*. Hasil tersebut didukung dengan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* yaitu  $112,75 > 71,35$ . Oleh karena Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima maka kesimpulannya yaitu Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Efektif Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Efektif Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Yogyakarta. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan rata-rata skor *posttest* yang lebih rendah dari rata-rata skor *pretest* yang artinya tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa mengalami penurunan yang signifikan. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama dapat dijadikan sebagai alternatif solusi guna mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan simpulan dan implikasi yang sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran yaitu mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya peneliti lain diharapkan dapat menindaklanjuti hasil penelitian dengan menemukan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hasil penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akinsola, M.K. & Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education*. 3 (4). 363- 367.
- Asmani, J. M. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Burka, JB & Yuen, LM. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do. About It Now*. Reading, MA: Addison-Wesley. Cambridge: Personality.
- Chow. H. 2011. Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self Evaluation And Self Efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*. 57(2), 234-240.
- Cronbach, L., J. & Shapiro, K. 1983. *Designing Evaluations of Educational and Social Programs*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, M.G. 1995. *Procrastination and task Avoidance*. London: Sage publication.
- Fibriana Anjaryati. 2009. *Pengembangan Program Fullday School Untuk Optimalisasi Perkembangan Anak*. (On line). <http://kakadi.info/?p=368>. Diakses pada 3 Januari 2018.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hair, J.F., et al. 2010. *Multivariate Data Analysis*. (7th edition). New Jersey : Pearson Education Inc.
- Hudley, Cynthia. (2008). *Academic Motivation and the Culture of School in Childhood and Adolescence*. New York: Oxford University Press.
- Kellerman, P.F. 2007. *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Muhammad Nur Ghufron., (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. (Thesis).
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok : Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putri. N.F. 2010. Hubungan Antara Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan) Surakarta:

- Fakultas Kedokteran Prodi Psikologi  
UNS.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Saifudin Azwar . (2009). *Penyusunan Skala Psikologi* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Schouwenburg, H. 1995. *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sirin. E.F. 2011 . Academic Procrastination Among Undergraduates Attending of School Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation, and Academic Self Efficacy. *Educational Research and Reviews Academic Journal*. 6(5), 447-455.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (ed. Revisi v). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, D. K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Radja Grafindo.
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel, W.S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.