

Efektivitas *Structured Learning Approach* (SLA) Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MA

Bunga Fara Zakiyah¹; Ely Roy Madoni²; Wisnu Kurniawan³
MA Pacet Mojokerto¹; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Darul Ulum^{2,3}
email: ✉ bunga.zakiyah25@gmail.com

Article History

Received:
10-12-2023
Revised:
25-01-2024
Accepted:
25-05-2024

Abstract ----- *Procrastination is the behavior of delaying or skipping a task or work that should be done. a complex behavior that affects and also controls human life. This delaying behavior is called procrastinating or procrastination. Procrastination hurts students' academic development. Academic procrastination that is often carried out by students is procrastinating on academic tasks which include procrastination in writing papers, preparing for exams, and reading to complete academic assignments. This study aims to examine the effectiveness of a structured learning approach to reduce academic procrastination in MA. This study used a nonequivalent two-group pretest-posttest control group design. The data analysis used to test the parametric hypothesis is the Independent Sample T-Test, and Paired Sample T Test to see any differences in each group, both experimental and control groups. The results of hypothesis testing through the Independent Sample T Test obtained an average post-test group score of 83.43. Meanwhile, the control group obtained an average posttest result of 108.29. Furthermore, the results of the analysis using the Paired Sample T Test were obtained where the mean value of the experimental group was 48.143 greater than the control group of 23.174. It can be concluded that the experimental group counseling technique using structured learning approach techniques is more effective when compared to the control group given group counseling discussion techniques.*

Keywords: *Procrastination Academic; Structures Learning Approach.*

Abstrak ----- Prokrastinasi merupakan perilaku menunda atau melewatkan suatu tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. suatu perilaku kompleks yang mempengaruhi dan juga mengendalikan kehidupan manusia. Perilaku menundannya ini disebut dengan procrastinasm atau prokrastinasi. Prokrastinasi memiliki efek negatif dalam perkembangan akademik siswa Prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh siswa adalah melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik yang mencakup prokrastinasi menulis makalah, mempersiapkan ujian, serta membaca untuk menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *structured learning approach* untuk mereduksi prokrastinasi akademik di MA. Penelitian ini menggunakan rancangan nonequivalent two group pretest-posttest control group design. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis parametrik yakni Independent Sample T Test, dan Paired Sample T Test untuk melihat adanya perbedaan pada masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis melalui Independent Sample T Test diperoleh nilai rata-rata posttest kelompok sebesar 83,43. Sedangkan, kelompok kontrol memperoleh rata-rata hasil posttest 108,29. Selanjutnya didapatkan hasil analisis menggunakan Paired Sample T Test yang mana nilai mean kelompok eksperimen 48,143 lebih besar dari kelompok kontrol sebesar 23,174. Nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan teknik konseling kelompok eksperimen menggunakan teknik *structured learning approach* lebih efektif jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan konseling kelompok teknik diskusi.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik; *Structured Learning Approach.*

PENDAHULUAN

Kata "remaja" berasal dari kata kerja Latin "adolescere" yang berarti "tumbuh menjadi dewasa." Masa remaja adalah tahap yang terjadi ketika seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja awal berlangsung dari usia 10 hingga 13 tahun hingga usia matang secara hukum, yaitu antara usia 18 dan 22 tahun (Hurlock, 2003). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang perlu diperhitungkan karena sering ditandai dengan kegelisahan dan penuh dengan dinamika yang diarahkan untuk menentukan arah perjalanan hidup seseorang (Gunarsa dalam Sri, 2019).

Menurut Darmadi (2017), untuk mencapai hasil akademik yang baik, diharapkan generasi muda dapat meningkatkan kualitas kompetensi, visi dan tanggung jawab dalam tugas-tugas belajar. Mengikuti prinsip-prinsip utama dalam belajar, seperti keteraturan dalam menyelesaikan kegiatan belajar, konsentrasi, belajar secara teratur, waktu yang teratur, dan disiplin, merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi kualitas belajar yang baik. Remaja yang mampu meningkatkan belajarnya melalui penerapan disiplin tidak hanya disiplin mengikuti peraturan sekolah yang berlaku, tetapi juga membutuhkan kemampuan untuk mengamati dan mengevaluasi setiap perilaku yang efektif dan dapat diatur dalam penggunaan waktu belajar, terutama dalam kegiatan rekreasi. (Sri, 2019).

Prokrastinasi adalah perilaku yang menunda atau menghilangkan tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Perilaku yang kompleks yang mempengaruhi dan juga mengarahkan kehidupan seseorang. Perilaku menunda tersebut disebut dengan prokrastinasi atau penundaan (M.Ghufron dan Risnawita, 2012).

Dalam proses pembelajaran, siswa sering kali menghadapi kesulitan dan hambatan. Dalam kegiatan belajar sering muncul permasalahan seperti ketidaknyamanan guru dalam mengajar dan terlalu banyak tugas yang diberikan sehingga menyebabkan siswa terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, walaupun sudah dimulai atau diselesaikan. Fenomena keterlambatan penyelesaian tugas akademik ini disebut dengan prokrastinasi akademik (Ghufron dan Rini, 2017).

Prokrastinasi akademik adalah perilaku tidak menyelesaikan tugas yang diharapkan dari siswa. Masalah penundaan akademik membutuhkan pemecahan masalah. Selain dampak negatif yang dialami siswa, penundaan juga merupakan kebiasaan buruk yang perlu segera diperbaiki dengan cara-cara yang baru dan lebih baik. Pemecahan masalah tersebut di lingkungan sekolah memerlukan peran aktif seluruh elemen sekolah, terutama peran pimpinan dan kepemimpinan guru. Salah satu upaya guru untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menguranginya melalui structured learning approach. Teknik yang dapat digunakan untuk mengelola prokrastinasi akademik antara lain manajemen diri atau self instruction (Lailah, 2017).

Permasalahan akademik yang terjadi pada MA Pacet salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat diketahui melalui wawancara guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas. Mereka memaparkan bahwa terdapat banyak sekali siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas, terlambat dalam mencatat didalam kelas, tidak dapat menyelesaikan tugas rumah sesuai dengan waktu yang diberikan. Banyaknya siswa yang gagal memenuhi tuntutan dalam

Penilaian Tengah Semester (PTS) maupun Penilaian Akhir Tahun (UAS) seringkali terjadi dan penyebabnya tentu saja bermacam-macam. Beberapa siswa beralasan tidak mengerjakan tugas tepat waktu dikarenakan disibukkan oleh kegiatan ekstra dan juga intra sekolah, mengerjakan tugas sesuai dengan mood, dikerjakan sehari sebelum dikumpulkan. Gaya belajar dan cara belajar mandiri siswa yang tidak efektif dapat menjadi salah satu penyebab turunnya hasil akademik. Hal ini sangat berbahaya jika dibiarkan, karena siswa yang prestasi akademiknya terus menurun dapat menjadi kecewa dan bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkan studi. Keterlambatan akademik di MA Pacet dapat dikurangi dengan memberikan dukungan untuk perubahan perilaku melalui SLA (*structured learning approach*).

METODE

Penelitian yang diterapkan untuk melakukan penelitian adalah menggunakan kuantitatif eksperimen. Peneliti menggunakan eksperimental kuantitatif untuk mengetahui keefektifan pembelajaran terstruktur dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Metode yang digunakan adalah seperti metode eksperimen, dimana dua kelompok sasaran studi dibandingkan, dimana menggunakan rancangan penelitian *non-equivalent (pretest and posttest) two group design*. Dengan populasi MA Pacet dan sampel Kelas X dan XI yang berjumlah masing-masing 7 siswa. Adapun teknik analisis data menggunakan Independent Sample T Test, dan Paired Sample T Test untuk melihat adanya perbedaan pada masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di MA Pacet, peneliti melakukan observasi mengenai prokrastinasi akademik dilingkungan sekolah terhadap perilaku prokrastinasi yang terjadi pada saat proses belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini dalam kelompok eksperimen memperoleh hasil pretest kelompok eksperimen berjumlah 921 dan pada saat posttest menjadi 584. Sehingga hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberikan treatment atau perlakuan. Pada kelompok kontrol nilai pretest berjumlah 924 dan nilai posttest berjumlah 758., maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami penurunan saat diberikan perlakuan. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Darmiany, 2009) melalui hasil analisis yang menunjukkan bahwa setelah pelatihan diberikan pada empat jenis keterampilan, peningkatan tertinggi terjadi pada keterampilan menyatakan pikiran/pendapat, yaitu sebesar 72%.

Tabel 1 Paired Sample T-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	131.57	7	4.614	1.744
	Posttest Eksperimen	83.43	7	4.315	1.631
Pair 2	Pretest Kontrol	132.00	7	10.551	3.988
	Posttest Kontrol	108.29	7	5.678	2.146

Berdasarkan hasil paired sample t test, nilai pair 1 pada kelompok eksperimen mengalami penurunan antara hasil pretest dan posttest yakni $131,57 > 83,43$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menurun karena adanya perlakuan Structured Learning Approach dengan Teknik Self Intruction. Apabila hasil pretest dan posttest mengalami penurunan maka perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi melalui konseling kelompok menggunakan Teknik Self Instruction.

Dalam penelitian ini, sampel diambil melalui wawancara dan observasi melalui guru pembimbing dan guru pengawas. Siswa pada kelompok eksperimen memiliki perilaku prokrastinasi yang banyak. Peneliti kemudian melakukan pre-test untuk melihat hasil awal, yang kemudian diberikan pelatihan mandiri dengan menggunakan pendekatan pembelajaran terstruktur. Melalui hasil tabel efisiensi dengan paired sample t-test, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil eksperimen kelompok eksperimen.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-directed dan pendekatan belajar terstruktur cukup efektif untuk mengurangi keterlambatan akademik pada siswa kelas X MA Pacet.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut, tingkat Prokrastinasi Akademik di MA Pacet berada pada kategori sedang, tingkat hasil Konseling Kelompok menggunakan teknik Structured Learning Approach cukup efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada kelas X di MA Pacet, teknik konseling kelompok dengan menggunakan metode diskusi juga dapat mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada Siswa di MA Pacet, walau hasil yang didapatkan tidak setinggi hasil menggunakan teknik SLA.

Saran

Bagi siswa MA Pacet, meningkatkan proses belajar dengan mengurangi kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, meningkatkan motivasi untuk berhasil sehingga berani menghadapi tugas dengan penuh tanggung jawab.

Bagi calon peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik, hendaknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempersulit dalam pengambilan keputusan, harga diri, dan status fisik. kualitas diri, ketakutan akan kegagalan dan sejumlah faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina Sarwan, Nuraini. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Takengon Aceh Tengah: *Jurnal Diversita*, Vol.4, No.1
- Butler, J.R., Wise, R.M., Skewes, T., Bohensky, E., Peterson, N., Suadnya, W., Yanuartati, Y., Handayani, T., Habibi, P., Puspadi, K., Bou, N., Vaghelo, D., & Rochester, W. (2015). Integrating Top-Down and Bottom-Up Adaptation Planning to Build Adaptive Capacity: A Structured Learning Approach. *Coastal Management*, 43, 346 - 364.
- Febritama, S., & Sanjaya, E.L. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*.
- Funke, J., Tschopp, F., Grisaitis, W., Sheridan, A., Singh, C., Saalfeld, S., & Turaga, S.C. (2017). A Deep Structured Learning Approach Towards Automating Connectome Reconstruction from 3D Electron Micrographs.
- Lestari, P. N., Setiawati, O. R., & Sandayanti, V. (2022). Prokrastinasi Akademik Dan Prestasi Belajar Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1).
- Novi, W.S. (2019). Pengaruh Self-efficacy dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa PAUD IKIP Veteran Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Nufi, E. P. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Nufi | Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*.
- Nufi, Erma P., et al. "Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 2, 28 Feb. 2021.
- Nugroho, W.D. (2019). Hubungan Kemandirian Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Ramli, M., Hidayah, N., & Fauzan, L. (2018). Effectiveness of Structured Learning Approach to Improve Counselor Competence in Applying Solutions-Focused Counseling.
- Saputra, R. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. journal.unnes.ac.id.

- Shofiyanti Nur Zuama. Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2007 yang Sedang Skripsi di Program Studi Pg Paud (diakses tanggal 18 Februari 2023)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Susilawati, Rifani, E., Ummah, F.S., & Musrifah, U. (2022). Hubungan Resilensi Akademik Mahasiswa Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Era New Normal. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*.
- Wati, W., & Zafri, Z. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti. *Jurnal Kronologi*.