

## **UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK AKIBAT KECANDUAN *GAME ON LINE* PADA SISWA SMP SELAMA MASA PANDEMI COVID 19 MELALUI KONSELING KOGNITIF PERILAKU**

**Eka Erawati**  
SMP Negeri 55 Surabaya  
Email: erawati83@gmail.com

### **ABSTRAK**

Selama masa pandemi covid 19 banyak siswa mengalami permasalahan prokrastinasi akademik diakibatkan kecanduan *game on line*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kognitif perilaku dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa akibat kecanduan *game on line* pada siswa SMP. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat kegiatan, (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan hasil, dan (4) refleksi. Selanjutnya data jumlah tugas yang belum dikerjakan oleh siswa yang telah diberikan tindakan pada siklus ke satu dan siklus kedua dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif persentase. Hasil analisis data diperoleh rata-rata prosentase tingkat prokrastinasi data awal sebesar 83,2%. Pada siklus I mengalami penurunan 47,6% dan pada siklus II terjadi penurunan menjadi 16,4%. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan perilaku konseling kognitif efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik akibat kecanduan game online pada siswa SMP.

**Kata kunci:** *Prokrastinasi akademik, kecanduan game, konseling kognitif perilaku*

### **ABSTRACT**

During the COVID-19 pandemic, many students experienced problems with academic procrastination due to online game addiction. This study aims to investigate the effectiveness of Behavioral Cognitive Counseling in reducing student academic procrastination due to online game addiction in junior high school students. . To achieve this goal, this study used Guidance and Counseling action research (GCAR). This research was conducted in two cycles. Each cycle consists of four activities; (1) planning, (2) action, (3) observing results, and (4) reflection. Furthermore, the data on the number of tasks that have been done by students who have been given course in the first and second cycles, were analyzed using using percentage descriptive statistical analysis techniques. The results of data analysis obtained that the average percentage of the academic procrastination level was 83.2%. In the cycle I decreased 47.6% and in the cycle II there was a decrease to 16.4%. This proves that the cognitive counseling behavior approach is effective in reducing academic procrastination due to online game addiction of Junior high school students.

**Keywords:** *Academic procrastination, game addiction, cognitive behavior counseling*

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi merupakan perilaku yang cenderung melakukan penundaan dalam hal mengawali penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga menyebabkan adanya hambatan dalam pengerjaan tugas, tidak selesai tepat pada

waktunya, dan sering terlambat (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi akademik berkaitan dengan aspek pikiran dan perilaku seperti: (a) irrational beliefs, (b) self statement and private self consciousness, (c) locus of control and learned helplessness, serta (d) irrational perfectionism (Ferrari et al, 1995). Steel & Klingsieck, (2016) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik biasanya mengacu pada penundaan sukarela yang berkaitan dengan keterlambatan. Berdasarkan beberapa uraian tersebut, diketahui bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang berkaitan erat dengan pola pikir siswa.

Pola pikir siswa dapat membuat siswa berpikir bahwa menyelesaikan tugas sesegera mungkin adalah pilihan yang terbaik atau justru sebaliknya, yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas merupakan hal yang menyenangkan karena dapat melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik mengacu pada empat indikator yang menjadi tolak ukur yaitu: menunda untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, ketidaksesuaian waktu mengerjakan berdasarkan rencana dan kinerja, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari et al., 1995).

Selama kurun waktu masa pandemi covid 19 beberapa penelitian menunjukkan kecenderungan kenaikan tingkat prokrastinasi pada para siswa. Berdasarkan hasil penelitian Gracelyta (2021) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa di masa pandemi Covid-19 kelas XI SMA Negeri 1 Martapura yang dilakukan kepada 161 sampel terdapat 52 siswa (32,30%) terkategori rendah, 102 siswa (63,35%) dengan kategori sedang dan 7 lainnya terkategori tinggi (4,35%). Dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI di sekolah tersebut tergolong kategori sedang terdapat 102 siswa (63,35%) yang artinya siswa masih suka menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas sampai batas waktu pengumpulan tugas.

Penelitian Khoiri, dkk (2021) menunjukkan ada beberapa model prokrastinasi selama pembelajaran Daring. Model pertama, siswa yang menggantungkan tugas kepada orang lain dikarenakan mengandalkan pekerjaan temannya untuk akhirnya dicontek. Model Kedua mengungkapkan bahwa terdapat pula siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan model memilih mengerjakan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh sekolah selama masa pandemi, dimana hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi dan pengawasan dari orang tua saat sekolah di rumah atau School From Home (SFH). Ketiga terdapat model prokrastinasi mengerjakan tugas mendekat waktu pengumpulan tugas, hal ini terjadi dikarenakan siswa memilih untuk mengerjakan tugas di saat waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Berbagai model prokrastinasi akademik siswa di masa pandemi tersebut merupakan sebuah manajemen diri yang buruk untuk dapat mencapai potensi akademik yang optimal

Hasil penelitian Purwanto dkk. (2020) menunjukkan terdapat beberapa kendala yang dialami oleh murid, guru dan orang tua dalam kegiatan belajar mengajar online yaitu penguasaan teknologi masih kurang, penambahan biaya kuota internet, adanya pekerjaan tambahan bagi orang tua dalam mendampingi anak belajar, komunikasi dan sosialisasi antar siswa, guru dan orang tua menjadi berkurang dan Jam kerja yang menjadi tidak terbatas bagi guru karena harus berkomunikasi dan berkoordinasi dengan orang tua, guru lain, dan kepala sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara penulis sebagai guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan guru pengajar dan wali kelas VIII SMP Negeri 55 selama pembelajaran daring siswa banyak yang tidak mengumpulkan tugas dan mengikuti kegiatan video converence. Pada umumnya guru akan memaklumi bagi siswa yang ada kendala minim fasilitas seperti Hand Phone (HP) yang belum support dengan aplikasi pembelajaran on line .

Bagi siswa dengan kendala minim fasilitas sekolah sudah memberikan alternatif dengan mendatangkan siswa tersebut untuk mengerjakan di ruangg Laoratorium Komputer sekolah. Adapun bagi siswa yang terkendala tidak memiliki HP dan tidak bisa hadir ke sekolah, diberikan layanan kunjungan rumah. Keluhan dari guru adalah sebagian siswa yang tidak mengerjakan tugas atau menunda-nunda tugas justru adalah para siswa yang sudah memiliki fasilitas paket data atau *wifi* dan HP *smartphone* dengan spek (speksifikasi) tinggi. Kategori HP dengan spek tinggi yang dimaksud adalah HP yang memiliki Ram minimal 3 dan kapasitas memori minimal 32 GB.

Berdasarkan hasil wawancara guru BK dengan para siswa yang mengalami gejala prokrastinasi di atas terdapat beberapa alasan yang hampir sama mengapa mereka tidak mengerjakan tugas dan mengikuti video converence (vicon). Umumnya para siswa ini tidur larut malam bahkan ada yang baru tertidur pukul 06.00 pagi dikarenakan ermain game on line. Permainan ini adakalanya dimainkan secara beersama atau dikenal *dengan main bareng (mabar)*. Diantara para siswa juga ada yang mengikuti turnamen *game on line*. Mereka baru tidur dini hari atau pagi hari dan bangun siang atau sore hari. Alhasil pada masa-masa pembelajaran daring para siswa ini tidak pernah ikut, dan ketinggalan berbagai informasi tugas-tugas yang harus dikerjakan.

Kondisi prokrastinasi yang diakibatkan oleh kecanduan game sejalan dengan penelitian dari safitri, dkk (2020) bahwa permainan game online PUBG berdampak pada perilaku prokrastinasi siswa, antara lain siswa menjadi lupa belajar sehingga tugas sekolah menjadi tertunda dan terbengkalai sehingga dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi, masih

banyaknya siswa yang mengerjakan tugas secara tidak tepat waktu, banyak siswa yang mengabaikan tugas, serta siswa sering membicarakan game online PUBG dengan temannya.

Seseorang yang mengalami adiksi terhadap game online bisa saja mengorbankan waktu, kesehatan dan keuangan, hal ini dikarenakan kesenangan yang diberikan dalam permainan game online membuat seseorang menjadi banyak mengorbankan segala hal. Berbagai macam pendapat dikemukakan oleh para ahli mengenai adiksi (kecanduan) , menurut Yee (2006: 309), menyatakan bahwa adiksi (kecanduan) adalah suatu perilaku yang tidak sehat yang berlangsung terus-menerus yang sulit untuk dihentikan oleh individu yang bersangkutan. Sedangkan menurut Hovart (Yee, 2002) adiksi diartikan sebagai suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan akibat atau dampak yang negative.

Berkaitan dengan pengertian adiksi yang telah dipaparkan oleh para ahli dapat disimpulkan adiksi terhadap game online bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dalam bermain game online tanpa menghiraukan segala sesuatu yang terjadi disekitarnya dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Jessica (1999) menyatakan bahwa perilaku kecanduan terhadap game online dapat disebabkan oleh ketersediaan dan bertambahnya jenis-jenis game dipasaran yang semakin pesat seiring dengan perkembangan teknologi.

Fase adiksi terhadap bermain game online merupakan keadaan dimana seseorang akan sangat sulit melepas permainan tersebut. Adiksi terhadap game online menimbulkan kerugian yang sangat signifikan, salah satunya adalah seseorang menjadi lupa akan dunia nyatanya. Siswa lupa dengan tugas utamanya untuk belajar di jam sekolah dan mengerjakan tugas-tugas.

Perolehan data siswa yang mengalami penundaan tugas diperoleh dari aplikasi teams office 365. Aplikasi ini menjadi platform pembelajaran on line di SMPN 55 Suarabya sejak tahun ajaran 2020-2021 hingga tahun ajaran 2021-2022 . Melalui aplikasi ini guru pengajar , wali kelas, guru BK dan Kepala Sekolah bisa memantau langsung kemajuan pembelajaran siswa. Mereka juga bisa menyampaikan kepada orangtua siswa mengenai rekam jejak digital kemajuan selama pembelajaran daring.

Solomon & Rothblum (1984) mengemukakan dampak lain dari prokrastinasi akademik adalah tugas tidak selesai, atau selesai tetapi hasil yang diperoleh tidak maksimal, karena dikejar deadline. Hal tersebut menjadi salah satu masalah di kalangan siswa dan berdampak buruk terhadap prestasi akademik serta pembentukan kebiasaan belajar siswa. Apabila hal ini tidak segera diselesaikan maka siswa akan tetap melakukan prokrastinasi akademik, prestasi akademik siswa menjadi tidak optimal, dan pada akhirnya kualitas

pendidikan menjadi rendah. Oleh sebab itu, menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP sangat penting untuk dilakukan guna mewujudkan generasi bangsa yang cerdas dan unggul.

Terdapat beberapa penelitian menggunakan pendekatan tertentu dalam Bimbingan dan Konseling untuk menanggulangi prokrastinasi akademik. Pendekatan tersebut adalah: pelatihan keterampilan berbasis Cognitive Behavioral Theory (Toker & Avci, 2015), pelatihan keterampilan berpikir positif (Moradi, 2017), intervensi kelompok psycho-educational berbasis terapi realitas (Çelik & Odacı, 2018 juga teknik self-instruction dan time manamen (Asri & Kadafi, 2020),

Dalam sejumlah penelitian diketahui bahwa kecanduan game on line efektif penangannya dengan Restrukturisasi Kognitif (Persada, dkk, 2017) dan pendekatan kognitif behavior (Young, K. S. 2007). Dalam penelitian Hanifah, (2015) dijelaskan secara rinci tentang bahwa Konseling Kognitif Perilaku (KKP) efektif untuk mereduksi kecanduan game online pada aspek salience, mood modification, conflict dan time restrictions, tetapi tidak efektif pada aspek tolerance dalam mereduksi kecanduan game online pada satu subjek penelitian.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka penelitian ini mencoba menggunakan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior modification* yang melatih siswa mengubah cara belajar pada diri sendiri, sehingga mereka dapat menghadapi masalahnya secara lebih efektif, khususnya yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang diakibatkan oleh *game on line*.

Penelitian tentang penggunaan *cognitive behavior modification* dalam Menurunkan tingkat prokrastinasi akibat kecanduan game online pada siswa remaja ini dilandasi juga oleh sejumlah penelitian lain. Penggunaan game online yang berlebihan dapat dikategorikan pada perilaku kompulsif. Secara khusus, terapi perilaku kognitif telah diusulkan sebagai modus pilihan pengobatan terapi untuk penggunaan internet kompulsif (Young, 2007).

Pemilihan pendekatan *cognitive behavior modification* melalui konseling perilaku kognitif didasarkan pada prokrastinasi merupakan perilaku maladaptif yang berkaitan erat dengan pola pikir, sedangkan pendekatan kognitif behavior modification adalah pendekatan yang berfokus pada perubahan self declaration negatif menjadi self declaration positif (Lotfi et al, 2011). Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas konseling kognitif perilaku untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) atau dikenal juga dengan Guidance and Counseling action research (GCAR). GCAR adalah action research yang dilaksanakan oleh guru pembimbing (konselor sekolah) di sekolah. Action research pada hakikatnya merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan secara bersiklus (berdaur-ulang), dalam rangka memecahkan masalah, sampai masalah itu terpecahkan. Action research yang juga disebut practitioner research, teacher research, dan counselor research (Gall, Gall, and Borg, 2003).

Konsep pokok GCAR merujuk dari action research Kurt Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) perencanaan (planning), (2) tindakan (acting), (3) pengamatan (observing), dan (4) refleksi (reflecting). Hubungan keempat komponen itu dipandang sebagai satu siklus.

**Perencanaan** merupakan perangkat rencana tindakan (action) yang akan dilakukan berupa rencana pelayanan bimbingan dan konseling yang hendak diteliti oleh guru pembimbing (konselor sekolah). **Tindakan** berupa kegiatan melaksanakan secara cermat dari perangkat rencana tindakan yang telah disusun. **Pengamatan** adalah kegiatan mengukur variabel terikat yang dipengaruhi oleh tindakan yang telah dilaksanakan. **Refleksi** adalah upaya untuk menemukan dan mengungkapkan berbagai kekurangan serta menunjukkan hasil yang diperoleh atas pelaksanaan tindakan (action).

Dalam GCAR, kegiatan refleksi difokuskan untuk menyempurnakan dan mengembangkan suatu perencanaan (planning) pada siklus berikutnya. Dengan demikian, rencana dan tindakan pada siklus berikutnya akan menjadi lebih baik daripada rencana dan tindakan siklus sebelumnya.

Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling dari keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 55 Surabaya. Instrumen yang digunakan yaitu; data hasil observasi jumlah tugas yang telah dikerjakan siswa secara on line melalui aplikasi teams Microsoft office 365, hasil wawancara siswa dengan konselor dengan memperhatikan pengukuran skala kecenderungan kecanduan *game on line* yang dikembangkan oleh Persada, dkk (2017).

Subjek penelitian terdiri dari 10 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 55 Surabaya. Dengan tingkat proktastinasi paling tinggi dari 216 siswa di jenjang kelas VIII. Semuanya berjenis kelamin Laki-laki. Masing-masing berinisial A,B,C,D,E,F,G,I dan J. Penelitian dilakukan selama kurun waktu dua bulan. Dengan rincian, Siklus 1 pada tanggal 1 September s.d. 15 Oktober 2021 dan siklus 2 dari tanggal 16 Oktober s.d. 30 Oktober 2021.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) *instrumen perlakuan/intervensi* berupa Rancangan Program Layanan (RPL) konseling individual dengan pendekatan kognitif perilaku dan (2) *instrumen pengumpulan data* yaitu data hasil observasi jumlah tugas yang diberikan secara on line melalui aplikasi teams Microsoft office 365.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif untuk mengetahui sejauh mana dampak tindakan pada variable masalah. Alat statistik yang digunakan adalah prosentase. Rumus prosentase yang dapat digunakan adalah sebagai berikut

$$P = \frac{f}{M} \times 100\%$$

Keterangan P = persentase

F = Jumlah tugas yang Belum dikerjakan

N = jumlah tugas yang harus diselesaikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari observasi dengan guru mata pelajaran diperoleh penjelasan bahwa terdapat beberapa siswa sering tidak mengumpulkan tugas atau terlambat mengumpulkan tugas. Pengumpulan data ini dilaksanakan tanggal 1-30 September 2021. Data ini diperoleh dari pengumpulan tugas siswa melalui aplikasi Microsoft office teams 365. Dari 11 mata pelajaran diperoleh sebanyak 10 siswa yang sering tidak mengumpulkan tugas atau terlambat mengumpulkan tugas. Data tahap awal dapat diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Data Awal Prokrastinasi

No.	Nama Siswa	Jumlah Tugas (Assignment) 11 mata pelajaran	Jumlah tugas yang belum dikerjakan	Persentase prokrastinasi
1	A	25	24	96%
2	B	25	23	92%
3	C	25	22	88%
4	D	25	21	84%
5	E	25	21	84%
6	F	25	20	80%
7	G	25	20	80%
8	H	25	20	80%
9	I	25	19	76%
10	J	25	18	72%
Rata-rata			20,8	83,2%

Setelah peroleh data awal penelitian peneliti melakukan kegiatan siklus 1 dengan tahapan sebagai berikut:

**1. Perencanaan** (1 Oktober 2021)

- a. Menyiapkan Jadwal Layanan Konseling untuk masing-masing siswa /konseli
- b. Membuat Rancangan Program Layanan (RPL) konseling individual dengan pendekatan konseling kognitif perilaku

**2. Pelaksanaan** (4-8 Oktober 2021)

Masing-masing siswa /konseli diberikan waktu maksimal 2 Jam pertemuan. Dalam sehari ada dua konseli yang dilayani. Sehingga dalam 5 hari ada 10 konseli dari subjek penelitian yang mengikuti sesi konseling. Berikut adalah gambaran masing-masing tahap kegiatan konseling.

**Tahap Awal**

- a. Konselor membuka dengan salam dan menyapa konseli serta menanyakan kabar konseli.
- b. Konselor menyampaikan tujuan kegiatan konseling.

**Tahap Transisi**

- a. Konseli memperkenalkan diri.
- b. Konselor dan konseli menyepakati lama waktu sesi konseling yang dibutuhkan.

### **Tahap Inti**

- a. Konselor menyampaikan bahwa kasus yang akan dibahas merupakan kasus prokrastinasi akademik yang dialami oleh anggota kelompok berdasarkan data awal diperoleh data dari aplikasi *teams office 365*, laporan guru pengajar dan wali kelas.
- b. Konselor meminta konseli untuk menentukan akar masalah yang ingin diselesaikan serta tujuan akhir yang ingin dicapai.
- c. Konseli diminta untuk menyampaikan dan mencatat aktivitas kesehariannya. Termasuk lamanya durasi bermain game on-line.
- d. Konseli juga diminta menuliskan apa yang dia pikirkan saat banyak tugas-tugas sekolahnya terbengkalai.
- e. Konselor mengajak konseli merefleksikan bagaimana dampak bermain game on line terhadap masa depannya di sekolah, kesehatan fisik dan hubungan sosial dengan keluarganya.
- f. Konseli diminta menata ulang kembali dengan membuat jadwal/time schedule kegiatan sehari-hari selama belajar di rumah agar tugas-tugasnya bisa segera diselesaikan.
- g. Konselor membuat kesepakatan tentang apa yang akan diperoleh konseli jika dia bisa menepati time schedule yang telah dibuatnya dan apa akibatnya jika tidak dilaksanakan. Dalam kesepakatan ini game on line adalah alat untuk mengontrol perilaku prokrastinasi. Siswa diberikan kesempatan bermain maksimal 3 jam sehari jika seluruh tugas sudah rampung, dan siswa dilarang bermain game selama tugas-tugas belum diselesaikan. Kesepakatan ini atas sepengetahuan orangtua/Wali dari Konseli.

### **Tahap Penutup**

- a. Konselor menjelaskan ringkasan hasil konseling.
- b. Konseli memberikan kesan dan pesan tentang pelaksanaan konseling.
- c. Konseli membuat kesepakatan tertulis tentang tindak lanjut yang akan dilakukan untuk mengurangi kegiatan bermain game dan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang tertunda.

### **3. Pengamatan (11-15 Oktober)**

Dari hasil wawancara konseling dapat diketahui para konseli bermain game on line dengan durasi rata-rata 8-12jam per hari. Waktu bermain di kisaran pukul 16.00-00.00. Bahkan saat turnamen mereka bisa bermain hingga dini hari dan pagi hari. Jenis *game on line* yang dimainkan hampir semua siswa adalah *free fire*, *mobile legend* dan PubG. Konsep bermain dilakukankan secara on-line bersama atau dikenal dengan istilah *marabar*.

Setelah dibuat kesepakatan pengurangan durasi bermain game dimana masing masing konseli menyepakati mengurangi 50% durasi bermain game dalam sehari diperoleh data prokrastinasi sebagai berikut.

Tabel 2. Data Prokrastinasi siklus 1

NO	Nama Siswa	Jumlah Keseluruhan Tugas (Assigment) 11 mata pelajaran	Jumlah tugas yang belum dikerjakan	Prosentase prokrastinasi
1	A	25	14	56%
2	B	25	14	56%
3	C	25	15	60%
4	D	25	14	56%
5	E	25	11	44%
6	F	25	10	40%
7	G	25	10	40%
8	H	25	9	36%
9	I	25	12	48%
10	J	25	10	40%
		Rata-rata	11,9	47,6%

#### 4. Analisis dan Refleksi (15 Oktober)

Dari deskripsi data pengamatan diketahui bahwa para siswa menghabiskan lebih dari 1/3 waktunya dalam sehari untuk bermain game on line. Mereka bermain mulai sore hingga dini hari. Mereka tidur pagi hingga siang hari, dimana pada jam tersebut seharusnya mereka mengikuti pembelajaran on line. Akibat minim informasi dan interaksi dengan guru, mereka merasa tidak memiliki kemampuan mengerjakan tugas dan mengabaikan. Jika pada pertemuan tatap muka, konsekuensi reward dan punishment bisa diberikan segera maka pada saat on line mereka merasa tindakan penundaan tugas tidak mendapatkan konsekuensi sanksi dari guru. Orang tua juga tidak sepenuhnya bisa menontrol dikarenakan tidak semua memiliki pemahaman terhadap cara kerja system pembelajaran on line. Orang tua cenderung menganggap aman jika tidak ada informasi dari sekolah, karena merasa putra-putranya setia hari memegang HP yang salah satu aktivitasnya mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Dari hasil Refleksi Siklus 1, diketahui bahwa masing-masing siswa belum mengalami penurunan tingkat prokrastinasi secara signifikan. Rata-rata siswa baru mengalami penurunan sebesar 47,6%. Sesuai tujuan penelitian ini dimana siswa bisa

menuntaskan keseluruhan tugasnya maka perlu diberikan siklus II dengan memperbaiki tahap Tindakan. Berikut adalah kegiatan pada tahap siklus II:

**1. Perencanaan** (16 Oktober 2021)

- a. Menyiapkan Jadwal Layanan Konseling Individual masing-masing siswa.
- b. Membuat Rancangan Program Layanan (RPL) konseling individual dengan pendekatan konseling kognitif perilaku yang dimodifikasi dari siklus 1.

**2. Pelaksanaan** (18-22 Oktober 2021)

Masing-masing siswa (konseli) diberikan waktu maksimal 2 Jam pertemuan. Dalam sehari ada dua konseli yang dilayani. Sehingga dalam 5 hari ada 10 konseli dari subjek penelitian yang mengikuti sesi konseling. Berikut adalah gambaran masing-masing tahap kegiatan konseling.

**Tahap Awal**

- a. Konselor membuka dengan salam dan menyapa konseli serta menanyakan kabar konseli.
- b. Konselor menyampaikan tujuan kegiatan konseling.

**Tahap Transisi**

- c. Membuat kesepakatan waktu lama konseli dan hal yang ingin dicapai.

**Tahap Inti**

- d. Konselor menyampaikan bahwa tingkat kemajuan setelah pertemuan tahap I belum banyak mengalami kemajuan sehingga perlu dilanjutkan pertemuan konseling tahap II.
- e. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan kemajuan yang sudah dicapai dari pertemuan tahap I. Secara lisan dan tertulis konseli diminta menyampaikan apa kendala belum menuntaskan semua tugas.
- f. Siswa diminta menyampaikan apa yang dia rasakan dan dia pikirkan jika HP sementara diamankan di sekolah dan akan dikembalikan jika tugas-tugas belum selesai. Sebagai gantinya siswa bisa mengerjakan tugasnya di laboratorium sekolah.
- g. Siswa diminta membuat target nilai yang ingin diraih pada semua mata pelajaran. Apa yang ingin diraih dengan nilai-nilai tersebut. Konselor mengarahkan pada arah studi lanjut setelah SMP dan cita-cita yang ingin diraih siswa.
- h. Konselor mengajak siswa berpikir apa peran dari penyedia layanan game dan teman bermain game terhadap kehidupannya sehari-hari. Misalnya apakah mereka bisa merawat jika siswa tersebut sakit, bisa memberi makan saat lapar, bisa memberi nilai saat butuh melanjutkan sekolah.

- i. Konseli diminta membuat kontrak belajar yang berisi Komitmen merubah jam tidur dan mengikuti pembelajaran on line pagi hari, menetapkan target selesai mengerjakan, kesiapan sanksi HP ditahan di sekolah jika tugas belum selesai, membuat target nilai yang kan diraih dan cita-cita yang ingin diapai pada masa mendatang.

### Tahap Penutup

- j. Konselor menjelaskan ringkasan hasil konseling
- k. Konseli memberikan kesan dan pesan tentang pelaksanaan konseling

### 3. Pengamatan (25-31 Oktober)

Dari hasil wawancara konseling dapat diketahui para konseli sepakat mengurangi durasi bermain game on line dengan Teknik memecah waktu. Mereka akan bermain pada pukul 15.30-17.30 dan dilanjutkan pukul 19.00-21.00. Pukul 21.00 HP akan dititipkan pada orangtua atau wali mereka.

Setelah dibuat kesepakatan pengurangan durasi bermain game dimana masing-masing konseli menyepakati mengurangi 50% dari durasi sehari-hari diperoleh data prokrastinasi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Prokrastinasi siklus II

NO	Nama Siswa	Jumlah Keseluruhan Tugas (Assignment) 11 mata pelajaran	Jumlah tugas yang belum dikerjakan	Persentase prokrastinasi
1	A	25	5	20%
2	B	25	5	20%
3	C	25	7	28%
4	D	25	4	16%
5	E	25	3	12%
6	F	25	5	20%
7	G	25	4	16%
8	H	25	3	12%
9	I	25	2	8%
10	J	25	3	12%
		Rata-rata	4,1	16,4%

Dari pelaksanaan Siklus ke I dan II bisa digambarkan tingkat penurunan prokrastinasi akademik sebagai berikut.

Tabel 4. Tingkat penurunan Prokrastinasi dari iklus I ke siklus II

No.	Nama Siswa	Tingkat prokrastinasi Awal penelitian	Tingkat prokrastinasi Siklus I	Tingkat prokrastinasi Siklus II
1.	A	96%	56%	20%
2	B	92%	56%	20%
3	C	88%	60%	28%
4	D	84%	56%	16%
5	E	84%	44%	12%
6	F	80%	40%	20%
7	G	80%	40%	16%
8	H	80%	36%	12%
9.	I	76%	48%	8%
10	J	72%	40%	12%
Rata-rata		83,2%	47,6%	16,4%

Dari data tabel di atas dapat dilihat penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan data awal yang diperoleh guru mata pelajaran sebelum dilaksanakan tindakan sebesar 83,2% dan setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I menjadi 47,6 % dan siklus II mengalami penurunan secara signifikan menjadi 16,4%.

## KESIMPULAN

Pendekatan konseling kognitif perilaku efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa pada siswa SMP. Dari rata-rata persentase 83,2% pada data awal dan menjadi 47,6% setelah siklus 1, ada penurunan sejumlah 35,6%. Adapun siklus II angka rerata prokrastinasi turun diangka 16,4% atau terjadi penurunan dari data awal sejumlah 66,8%. Penurunan prokrastinasi disebabkan adanya intervensi perubahan pola pikir dan komitmen perubahan perilaku interaksi dengan game on-line. Konseling individual berfokus merubah pemikiran negatif menjadi perilaku positif menggunakan konseling kognitif perilaku dengan membantu siswa mengobservasi diri, melakukan dialog internal baru, dan belajar

keterampilan baru untuk menjadi individu yang lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya di sekolah

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri & Kadafi. (2020). Pengaruh teknik self-instruction dan time management dalam konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 112.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2018). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(3), 220–233.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*.
- Gall, M., D., Gall, J., P., Borg, W., R. (2003). *Educational Research. An Introduction, Seventh Edition*. New York: Longman.
- Gracelyta & Harlina. (2021). Tingkat prokrastinasi akademik siswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46–54.
- Hulaifah, (2016). *Konseling Kognitif Perilaku untuk Mereduksi Kecanduan Game on-line (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 112 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016)*. Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu| perpustakaan.upi.edu
- Jessica, M. (1999). *History of game online*. [Online]. Tersedia: [http://tharsis\\_gate.org/articles/imaginary/history~3.htm](http://tharsis_gate.org/articles/imaginary/history~3.htm). [3 April 2015].
- Khoiri, dkk. (2021). Model prokrastinasi akademik siswa SMP di masa pandemi”. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*.
- Lotfi, S., dkk. (2011). The effect of meichenbaum’s cognitive behaviour modification therapy on reduction of test anxiety symptoms in high school girls. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 835–838.
- Moradi, S. (2017). The effectiveness of positive thinking skills on academic procrastination of high school female students Kermanshah City. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 8(1).
- Persada, G., Hafina, A., & Nurhudaya, N. (2017). Program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecenderungan adiksi game on-line pada remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 79–92.
- Purwanto, dkk. (2020). Studi explorative dampak pandemic covid-19 terhadap proses pembelajaran on-line di sekolah dasar. *Jurnal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–2.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
- Safitri, dkk. (2020). Dampak Game on-line Pubg terhadap perilaku prokrastinasi siswa. *International Journal of Natural Sciences and Engineering*, 4(1), 30–38.
- Toker, B., & Avci, R. (2015). Effect of cognitive-behavioral-theory-based skill training on academic procrastination behaviors of university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(5), 1157–1168.
- Yee, N. (2002). *Ariadne-understanding MMORPG Addiction*. New York: Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations and derived eksperiences of users of massively-multiuser online graphical environments disorder. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679.
- Daniel, W.W. (1980). *Statistika Nonparametrik Terapan*. (Terjemahan Tri Kuntjoro). Jakarta: Gramedia.
- Dewi, N. K & Affifah, D. R. (2019). Analisis perilaku cyberbullying ditinjau dari big five personality dan kemampuan literasi sosial media. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (1), 35-39. Doi: 10.25273/counsellia.v9i1.4301
- Slavin, R. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Boston: Allyn and Bacon.
- Wardani, S.Y. (2015). *Pengembangan Modul Informasi Karier untuk Meningkatkan Pemahaman Karier Siswa SMK di Kabupaten Madiun*. Tesis Universitas Negeri Semarang.
- Zimmerman, B.J., & Moylan, A.R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. Dalam Hacker, D.J. (Eds.). *Handbook of Metacognition in Education*. New York: Routledge.