

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK MIRACLE QUESTION UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Fauzi Rahman¹, Ulfa Danni Rosada²

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia^{1,2}

Email: fauzi1800001019@webmail.uad.ac.id

Info Artikel

Accepted:

Agustus 2023

Published:

Desember 2023

Abstract

This Academic procrastination is a person's behavior in procrastinating his academic work done with full awareness repeatedly by sharing the reasons for the delay. If academic procrastination occurs during adolescence, it is likely that when you enter a higher level of education, the level of academic procrastination will increase, so it is necessary to take action to reduce academic procrastination behavior with miracle question technique group counseling services. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services to reduce student academic procrastination at MTsN 4 Bantul. This study uses a quantitative approach, the method uses experimental research, with the type of pre-experimental design with a one group pre test and post test design model. Determinants of the subject using purposive sampling technique by distributing it to class VIII, Likert scale data collection techniques. Based on the comparison results show that the value of $t_{table} (2,446) < t_{count} (7.530)$ which means H_a is accepted and H_o is rejected, which means group counseling using miracle question techniques is effective in reducing student academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination; counseling group; miracle question technique.*

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku seseorang dalam melakukan penundaan pekerjaan akademiknya dilakukan dengan penuh kesadaran secara berulang-ulang dengan berbagai alasan penundaan. Prokrastinasi akademik jika sudah terjadi dimasa remaja, kemungkinan pada saat menginjak jenjang Pendidikan yang lebih tinggi, tingkat prokrastinasi akademiknya akan meningkat, sehingga perlunya diberikan tindakan untuk dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan layanan konseling kelompok teknik *miracle question*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di MTsN 4 Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode menggunakan penelitian eksperimen, dengan jenis pre experimental design dengan model one group pretest dan posttest design. Penentu subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan melakukan penyebaran kepada kelas VIII, Teknik pengumpulan data skala likert. Berdasarkan hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai $t_{tabel} (2.446) < t_{hitung} (7.530)$ yang mempunyai arti H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *miracle question* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik; konseling kelompok; miracle question.*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses aktivitas mental yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bersifat positif dan menetap relatif lama melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian baik secara fisik maupun psikis (Setiawan, 2017). Bentuk positif pada perubahan perilaku melalui hasil belajar adalah yang tidak diketahui menjadi tahu dan menjadi terampil dan berbakat. Pembelajaran yang efektif akan mengarahkan pada perubahan perilaku dan hasil belajar yang baik pada individu. Maka, untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan, individu membutuhkan proses belajar yang berlangsung secara optimal. Yang mana proses perubahan dalam perilaku individu, tidak akan pernah lepas dari pencapaian siswa saat belajar yang dapat diketahui dari hasil belajar dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa sebagai subjek pendidikan harus diberikan kesempatan yang luas untuk belajar mengemukakan ide, menambah kreatifitas, berinteraksi dengan temannya untuk memperoleh pengalaman belajar, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa yang berhasil dalam pembelajaran ialah siswa yang mampu disiplin dalam mengerjakan tugas pelajaran dengan tepat waktu. Namun fenomenanya, peserta didik

mengalami perilaku menunda-nunda tugas sekolah atau bisa disebut prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru. Hal ini disebabkan peserta didik tidak segera mengerjakan tugas PR, akan tetapi cenderung suka mengulur-ulur waktu atau menundanya.

Menurut (Ulum, 2016) dalam penelitiannya yang dilaksanakan di SMAN 1 Ngrampah kelas XI IPA mendapatkan hasil bahwa peserta didik masih melakukan kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik dengan alasan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan bahkan tidak penting, kurang bermanfaat, dan lupa waktu sehingga siswa memperoleh dampak buruk atau merasa merugi atas perilakunya tersebut. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh et al., 2017), menemukan bahwa (1) 17,2 % siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi; (2) 77,1% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang; (3) dan 5,7% siswa lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta juga mengalami prokrastinasi akademik.

Menurut (Rasmin & Hamdi, 2021) konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang

berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Di dalam konseling kelompok siswa bebas untuk menceritakan permasalahan dan bersama-sama untuk memecahkan permasalahan tanpa takut diketahui orang di luar kelompok. Konseling kelompok menciptakan suasana kelompok menjadi lebih dinamis, karena di dalamnya terdapat hubungan yang akrab, terbuka, rahasia sehingga menimbulkan sikap saling berbagi, menambah wawasan, menerima, menghargai, dan kompak. Siswa dengan kondisi suasana yang seperti ini menjadi lebih efektif dalam memecahkan permasalahannya secara optimal.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan permasalahan yang dialami oleh konseli dapat diselesaikan secara efektif dan efisien serta diharapkan dapat memfasilitasi sejumlah peserta didik secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu (Dari., Abdi, & Erwin (2022).

Teknik *miracle question* (pertanyaan ajaib) merupakan teknik yang membantu konseli dalam merumuskan tujuan konseling, memberikan pengalaman emosional, serta membantu konseli dalam mengenali penyebab dari permasalahan atau kondisi yang sedang dialaminya (Purwani, 2021). Konselor dalam menggunakan teknik *miracle question* menggunakan pertanyaan yang membuat

konseli mengabaikan masalah/kondisi yang sedang dialami saat ini, kemudian membayangkan seperti apa hidup mereka yang sukses di masa depan, sehingga konseli akan mendapatkan gambaran seperti apa kehidupan yang akan dialami saat masalah yang dihadapi selesai, dan memberikan harapan bahwa kehidupan mereka dapat menjadi lebih baik (optimis). Konselor dengan menggunakan teknik ini ditambah dengan memberikan inspirasi dan motivasi dapat membangkitkan harapan dan janji perbaikan oleh konseli, sehingga muncul perubahan yang efektif (Erford, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok teknik *miracle question* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII MTsN 4 Bantul. Perilaku yang dialami oleh siswa dalam prokrastinasi yaitu sering terjadinya penundaan pekerjaan rumah, karena siswa merasa malas sehingga lebih tertarik untuk melakukan hal yang menyenangkan ketimbang menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu. Penundaan tersebut berakibat siswa sering mengalami penumpukan tugas, kelelahan dalam mengerjakan tugas, serta timbul perasaan cemas. Berdasarkan hasil penyebaran skala *pre test*, peneliti mendapatkan 8 siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik tertinggi di kelas VIII MTsN 4 Bantul.

Peneliti dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa menggunakan konseling kelompok teknik *miracle question*. Alasan peneliti menggunakan teknik *miracle question* yaitu konseli dapat berorientasi pada masa sekarang dan tujuan-tujuan yang ingin diraih. Teknik ini akan melatih konseli untuk membayangkan masa depan yang ideal dan menghubungkannya dengan hal-hal yang dapat dilakukan saat ini untuk mewujudkannya.

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *miracle question* untuk siswa memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Konseling kelompok teknik *miracle question* merupakan teknik bertanya yang dirancang untuk memunculkan informasi mengenai solusi. Penerapan teknik ini akan memberikan ruang bagi konseli untuk berpikir mengenai kemungkinan yang tidak terbatas untuk mencapai sebuah perubahan (Fitri, 2022).

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif karena ingin menghilangkan subjektivitas dalam penelitiannya. Data penelitian dalam pendekatan kuantitatif berupa angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013). Penelitian eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat

(hubungan kausal) diantara dua faktor yang di timbulkan oleh peneliti dengan meminimalisir faktor yang bisa menghambat dengan cara memilih kelompok subyek untuk sample, mengadakan *pre test*, memberikan perlakuan, memberi *post tes*, mencari rata-rata skor dan simpangan baku, dan yang terakhir adalah menguji perbedaan rata-rata tersebut untuk menemukan hasil (Arikunto, 2010).

Jenis *pre experimental design* yaitu *one group pre-test-post-test design* (Sugiyono, 2013). Pada *one group pre-test post-test design*, terbentuk satu kelompok yang diberi *treatment* kemudian di evaluasi hasilnya. *One group pre-test-post-test design* merupakan *design* yang diberikan *pre-test* sebelum diberikan *treatment*, bertujuan mengetahui kondisi kelompok sebelum melakukan *treatment*, kemudian setelah memberikan *treatment*, kelompok tersebut diberikan *post-test*, bertujuan mengetahui keadaan yang terjadi setelah diberikan *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Prokrastinasi Akademik

Menurut Prasetya & Maturidi (2021), menyatakan prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda tugas/pekerjaan yang harus dikerjakan sampai batas waktu atau hari berikutnya. Kebiasaan ini bisa tanpa alasan atau ada niat baik namun tidak terealisasikan. Penundaan siswa yang

dilakukan dengan tidak mengerjakan PR yang diberikan guru dengan tidak mempunyai perencanaan penggunaan waktu yang efektif.

Menurut Wolter (dalam Muyana, 2018) berpendapat prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai diakhir waktu. Peran manajemen waktu dalam mengerjakan tugas yang tidak berjalan dengan sebagai mana mestinya, menyebabkan kegagalan mengerjakan tugas sampai di hari terakhir pengumpulan tugas. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu mengganggu produktifitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik, cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata rutinitas keseharian yang kurang sehat. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ulum, 2016) mengemukakan beberapa kerugian akibat munculnya prokrastinasi akademik yaitu tugas terbengkalai, nilai akademik yang tidak memuaskan menimbulkan kecemasan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan, sulit konsentrasi, waktu

yang terbuang, motivasi serta rasa percaya diri yang rendah.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Westri, 2016) terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi: 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi, 2) keterlambatan mengerjakan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Menurut Ferrari (dalam Westri, 2016) ada 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal, berikut penjelasannya: 1) Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam individu yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik atau kondisi psikologis; 2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu dampak internal dan dampak eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, merasa bersalah, dan cemas. Sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengejakan tugas membuat tugas menjadi terbengkalai dan jika sampai tidak mengumpulkan pada waktu yang telah ditentukan akan mendapat

teguran dari guru. Dampak prokrastinasi akademik perlu dihindari, berikut upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

2. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Miracle Question*

Menurut Corey (2013), *miracle question* merupakan teknik utama *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan, konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh permasalahan dimasa lalu.

Menurut Kurniawan & Nuraini (2022), konselor dalam pelaksanaan teknik *miracle question* dapat bertanya, “Jika keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam semalam, bagaimana Anda tahu itu dipecahkan, dan apa yang akan berbeda?” Kemudian konseli didorong untuk memberlakukan “apa yang menjadi berbeda”. Jika konseli menyatakan dia ingin lebih rahasia dan aman, konselor mengatakan: “Biarkan diri Anda membayangkan Anda meninggalkan ruangan hari ini dan Anda berada di jalur untuk bertindak lebih percaya diri dan aman. Apa yang akan Anda lakukan secara

berbeda?”. Dengan begitu, konseli mempunyai motivasi untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik.

Miracle question merupakan teknik bertanya yang dirancang untuk memunculkan informasi mengenai solusi. Penerapan teknik ini akan memberikan ruang bagi konseli untuk berpikir mengenai kemungkinan yang tidak terbatas untuk mencapai sebuah perubahan. Konseli juga akan memfokuskan diri untuk menuju kehidupan yang lebih memuaskan. Berikut terdapat tujuan teknik *miracle question*.

Miracle question merupakan teknik konseling kelompok dengan memberikan pertanyaan kepada individu agar dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang mengampirinya dan permasalahannya dapat terselesaikan. Menurut Hilton et al. (2021), tujuan dari teknik ini adalah untuk memperluas pandangan individu terhadap segala kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu individu dalam membangun skema pencerahan masalah. Berikut prosedur teknik *miracle question*.

Hasil analisis menunjukka bahwa nilai *pre-test* sampel kemampuan berpendapat pelajar sejumlah 95. Hal tersebut menunjukkan bahwa sampel mempunyai rata-rata nilai dalam kategori tinggi dan sedang. Nilai total dari angket *post-test* yaitu 63. Hal itu menunjukkan bahwa skor berkurang, *table* sebagai

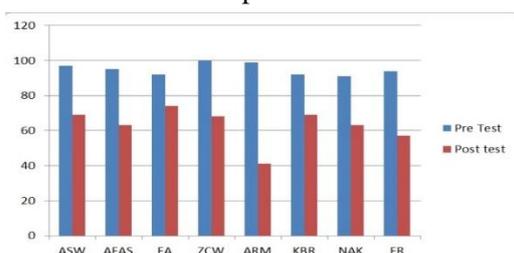
berikut:

Tabel 1 Skor Pre Test dan Post Test

No	Subjek	Skor dan Kategori				Gain
		Pre test		Post test		
1.	ASW	97	Tinggi	69	Sedang	28
2.	AFAS	95	Tinggi	63	Sedang	32
3.	FA	92	Tinggi	74	Sedang	18
4.	ZCW	100	Tinggi	68	Sedang	32
5.	ARM	99	Tinggi	41	Rendah	58
6.	KBR	92	Tinggi	69	Sedang	23
7.	NAK	91	Tinggi	63	Sedang	28
8.	FR	94	Tinggi	57	Rendah	37
Total	N=8	760		504		$\Sigma d=256$
Mean		95		63		32

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa adanya penurunan dalam prokrastinasi akademik pada siswa yang terdapat dalam kategori tinggi, turun menjadi kategori sedang. Sebelum dilakukan *treatment*, skor rata-rata prokrastinasi akademik pada siswa yaitu 95, sebaliknya setelah dilakukan *treatment* skor rata-rata prokrastinasi akademik menjadi 63. Kemudian melalui hitungan *pre test* dan *post test* yang sudah dilaksanakan konseli mengalami penurunan dengan skor rata-rata sebesar 32. Hasil penelitian yang didapat menjelaskan bahwasanya mengalami penurunan dalam prokrastinasi akademik terbesar yaitu pada subjek ARM yang memperoleh skor 58 dan penurunan prokrastinasi akademik terendah yaitu pada subjek FA memperoleh skor 18. Berikut grafik penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII MTsN 4 Bantul:

Tabel 2 Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik pada Siswa



Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok teknik *miracle question* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII MTsN 4 Bantul. Hasil penyebaran skala *pre test*, peneliti mendapatkan 8 orang siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik yang memiliki kategori tinggi. Peneliti dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa menggunakan konseling kelompok teknik *miracle question*.

Peneliti memberikan *treatment* sebanyak 4 kali dengan menggunakan beberapa ciri-ciri yang terdapat pada prokrastinasi akademik yaitu 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi, 2) keterlambatan mengerjakan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Hasil penelitian ini diberikan uji hipotesis menggunakan uji t-test dan diperoleh nilai $t_{hitung} = 7.530$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 5\% = 2.446$. Maka dapat dikatakan t_{hitung} kurang dari t_{tabel} ($2.446 < 7.530$) sehingga dapat dikatakan bahwa H_a diterima yang mengidentifikasi terdapat penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *miracle*

question pada kelas VIII MTsN 4 Bantul. Sehingga hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, dimana pemberian layanan konseling kelompok teknik *miracle question* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademi.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan kepada kelas VIII MTsN 4 Bantul yang berjumlah 182 siswa, pelaksanaan *treatment* dilakukan oleh 8 orang yang memiliki prokrastinasi akademik kategori tinggi. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 4 kali didukung dengan ciri-ciri prokrastinasi akademik siswa. Hasil uji-t yang didapat yaitu t_{hitung} (7.530) selanjutnya nilai t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2.446) pada tingkat signifikansi (α) = 5%. hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai t_{tabel} (2.446) < t_{hitung} (7.530) yang mempunyai arti H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *miracle question* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Metode peneltian*. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Ninth Edition*. Brooks Cole.
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, . A. . (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3308–3314.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Fitri, N. (2022). Efektivitas Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar. *Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry*.
- Hilton, E. D., Waluyanto, H. D., & Asthararianty. (2021). Strategi perancangan buku ilustrasi sebagai media edukasi tentang quarter life crisis pada dewasa awal. *Senada*, 4, 46–52.
- Kurniawan, A., & Nuraini, P. (2022). The Effect of Group Counseling Services with SFBC Approach on Increasing Adolescent Resilience. *Urecol Journal. Part A: Education and Training*, 2(1), 25–34.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(8), 45–52.
- Prasetya, A. I., & Maturidi. (2021). Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan. *Yogyakarta-Indonesia UIN Sunan Kalijaga*, 10(December), 1–14.
- Purwani, W. (2021). *Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Miracle Question Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa* (Issue 1). Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan

- Ganesha.
- Rasmin, & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Setiawan, M. A. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan Tindakan*.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 153–170.
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.