

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktik-sosial, Media & Kelemb.)
6. Strategi Pembelajaran Digital PK
7. Pendidikan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Organisasi Berbasis Kearifan Lokal
9. Media digitalisasi Administrasi Kelemb. PK



Efektivitas Media *Rolling Ball Game* Untuk Mengurangi Prokrastinas Akademik Siswa

Dhea Latifatul Prastica¹, Sri Panca Setyawati², Atrup³
BK UNP Kediri¹, BK UNP Kediri², BK UNP Kediri³

dhearstc29@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id², atrup@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

This research is based on the situation of students who have low learning outcomes, because they do academic procrastination, namely procrastinating and collecting assignments. One of the efforts to overcome this is to provide Counseling Guidance services using the Rolling Ball Game media. This study aims to determine the effectiveness of the use of Rolling Ball Game media to reduce the academic procrastination of grade X students of SMAN 1 Papar. This study uses a quantitative approach with a one-group pre-test post-test design. 58 samples were taken using the proportionate random sampling technique. The collection of academic procrastination data was carried out by questionnaires given before (pretest) and after (posttest) the use of Rolling Ball Game media. The results of the data analysis showed a decrease from the average pretest score of 81.86 (high category) while the posttest was 57.48 (medium category). The analysis result of the N-Gain Test is 92% (including the high effectiveness category) because it is more than 76%. Based on these results, it can be concluded that Rolling Ball Game media is effective in reducing students' academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, rolling ball game, group tutoring*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keadaan siswa yang memiliki hasil belajar rendah, karena melakukan prokrastinasi akademik yakni suka menunda mengerjakan maupun mengumpulkan tugas. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah memberi layanan Bimbingan Konseling dengan menggunakan media *Rolling Ball Game*. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penggunaan media *Rolling Ball Game* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 1 Papar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Pengambilan 58 sampel dengan teknik *proportionate random sampling*. Pengumpulan data prokrastinasi akademik dilakukan dengan angket yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penggunaan media *Rolling Ball Game*. Hasil analisis data menunjukkan penurunan dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 81,86 (kategori tinggi) sedangkan *posttest* sebesar 57,48 (kategori sedang). Hasil analisis Uji N-Gain sebesar 92% (termasuk kategori efektivitas tinggi) karena lebih dari 76%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa media *Rolling Ball Game* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: *prokrastinasi akademik, rolling ball game, bimbingan kelompok*

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan di Indonesia dari tahun ke tahun selalu mengalami perubahan. Salah satunya ialah pada bidang kurikulum, yang bermula dari kurikulum KBK 2004, KTSP 2006, K-13 hingga Kurikulum Merdeka. Perubahan tersebut tentunya memiliki tujuan yakni untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia demi melahirkan generasi yang

dapat bersaing, serta mengembangkan dan mengimplementasikan ilmunya. Dalam proses tersebut tidak lepas dari peran Bimbingan Konseling (BK) yang secara berkesinambungan membantu tercapainya tujuan pendidikan, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Namun hal tersebut tidaklah mudah, masih banyak ditemui masalah terutama pada siswa.

Salah satu masalah yang terjadi pada siswa yakni menunda dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut bisa menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademiknya serta akan menjadi awal mula terbentuknya kebiasaan buruk pada siswa. Suatu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal dan berhubungan dengan bidang akademik disebut prokrastinasi akademik (Ferarri, dalam Ghufron dan Risnawati 2014). Secara sederhana prokrastinasi adalah sikap menunda-nunda pekerjaan dimana pekerjaan atau tanggungjawab akan dilaksanakan pada saat akhir batas waktu yang diberikan. Prokrastinasi merupakan tindakan yang merugikan karena akan berdampak pada tugas-tugas selanjutnya yang semakin menumpuk. Banyaknya faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa seharusnya dapat menarik perhatian para guru di sekolah untuk lebih memperhatikan keadaan siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa di SMAN 1 Papar dapat diidentifikasi penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik. Alasan siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah tingkat materi yang diberikan oleh guru sulit untuk dipahami, proses belajar mengajar yang dilakukan sangat membosankan, kurangnya motivasi belajar dan tidak cukupnya waktu yang diberikan oleh guru untuk menyelesaikan tugas di sekolah sehingga siswa selalu menunda-nunda menyelesaikan pekerjaannya.

Dalam wawancara yang dilakukan dengan salah satu Guru BK di SMAN 1 Papar diperoleh informasi mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas X. Banyak siswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik saat diberikan tugas oleh guru. Dalam permasalahan tersebut guru BK beserta guru mata pelajaran juga sudah melakukan beberapa upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik seperti pemberian materi tentang prokrastinasi akademik saat bimbingan klasikal, pemberian waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas, dan menegur siswa saat terlambat mengumpulkan tugas. Namun upaya tersebut kurang memberikan perubahan pada siswa. Disinilah peran guru BK yang harus memunculkan ide baru guna menciptakan layanan yang efektif seperti penggunaan media saat proses layanan dengan tujuan agar topik yang disampaikan dapat diterima dengan mudah oleh siswa.

Media layanan BK merupakan media yang digunakan sebagai sarana dalam melakukan bimbingan dan konseling, sehingga mempermudah guru BK dalam memberikan sebuah layanan bimbingan dan konseling kepada siswa baik dengan bentuk visual (*board games*) maupun virtual (aplikasi). Media layanan BK juga merupakan salah satu komponen yang penting dalam menentukan keberhasilan dari sebuah layanan BK. Pemanfaatan media

1. Bimbingan dan Konseling Multikulitural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Bencana Konseling Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial)
6. Media & Konseling
7. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi BK
8. Pendidikan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Konseling



dalam pemberian layanan yakni agar layanan lebih menarik dan interaktif bagi siswa.

Salah satu media BK yang dapat digunakan yaitu media *Rolling Ball Game* yang telah dikembangkan oleh Linda Novi Rahayu (2023). *Rolling Ball Game* ini diciptakan guna menurunkan prokrastinasi akademik siswa serta diharapkan agar siswa tidak bosan dan dapat memahami perilaku prokrastinasi akademik. Media *Rolling Ball Game* yang telah dikembangkan sudah dinyatakan kevalidannya oleh ahli materi, ahli media dan guru BK SMAN 6 Kediri. Namun belum diuji keefektifannya. Penelitian ini dilakukan untuk menguji keefektifan media *Rolling Ball game* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Papar.

METODE

Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu media *Rolling Ball Game* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik siswa sebagai variabel terikat. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena datanya berupa angka dan dapat di analisis dengan teknik statistik serta menghasilkan data rasional dan sistematis. Teknik yang digunakan oleh peneliti yakni teknik eksperimen dengan jenis *pre-experimental*. Penelitian ini di desain menggunakan *one group pre-test post-test* karena peneliti memberikan *pre-test* dan *post test* berupa angket prokrastinasi akademik kepada kelompok siswa yang sama (*one group*), kemudian peneliti memberikan perlakuan atau *treatment* menggunakan media *Rolling Ball Game*. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada saat sebelum dan sesudah diberi layanan Bimbingan Konseling menggunakan media *Rolling Ball Game*.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas X SMAN 1 Papar yang berjumlah 358 dan terbagi menjadi 10 rombongan belajar (X-1 sampai X-10). Dari populasi tersebut peneliti menentukan sampel dengan teknik yang berbasis probabilitas dan menggunakan metode *quota proporsionate probability (random) sampling*. Besaran kuota sampel ditetapkan menggunakan rumus *Isaac & Michael* dengan tingkat kesalahan paling besar 10%. Dari rincian populasi (N) sejumlah 358 dan tingkat kesalahan 10% maka menghasilkan sampel sebanyak 57,038 dan dibulatkan menjadi 57. Sehingga sampel pada penelitian ini sebesar 58 siswa dari kelas X-1 sampai X-10. Dari jumlah sampel yang telah ditentukan (58 siswa) kemudian dilanjutkan untuk penentuan sampel dari setiap rombongan belajar menggunakan metode *proportionate random sampling* sebanyak 10%.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket yang telah dikembangkan oleh Linda Novi Rahayu (2023) dan merupakan satu kesatuan dengan media *Rolling Ball Game*. Peneliti terdahulu mengembangkan angketnya mengacu pada teori Ferrari, Johnson, McCown (dalam Sanggasurya dan Mamahit, 2021). Pada angket yang telah dikembangkan awalnya berisi 28 butir pertanyaan, namun setelah melalui uji

validitas terdapat 5 pertanyaan tidak valid dan 23 pertanyaan valid dan selanjutnya menjadi instrumen prokrastinasi akademik. Selanjutnya instrumen tersebut dilakukan uji reabilitas guna melihat sejauh mana konsistensinya jika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama. Uji validitas dan reabilitas dilakukan pada 42 siswa kelas X SMAN 6 Kediri sebagai subyek uji coba. Analisis data untuk uji reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS 24.0 for windows dengan hasil nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,850. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2016) koefisien reliabel sangat tinggi apabila ada pada rentang nilai 0,800-1,00. Dapat dikatakan bahwa instrumen prokrastinasi akademik yang telah dikembangkan memiliki tingkat rabilitas yang sangat tinggi yakni pada nilai 0,850.

Analisis data menggunakan uji-t (uji perbedaan dua rata-rata). Uji t dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dengan tujuan melihat perbedaan sebelum dan sesudah digunakannya media *Rolling Ball Game*. Dalam penelitian ini mengacu pada kriteria menurut Sugiyono (2020) yaitu penggunaan media *Rolling Ball Game* efektif apabila $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi awal (O_1) dengan kondisi akhir (O_2) atau kondisi akhir prokrastinasi akademik siswa sudah berkurang dibandingkan kondisi awal. Begitupula sebaliknya. Selanjutnya dilakukan uji N-Gain guna mengukur efektivitas sebuah perlakuan atau *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini data yang akan dideskripsikan adalah nilai *pretest* (nilai prokrastinasi akademik sebelum diberi layanan Bimbingan Konseling menggunakan media *rolling ball game*) dan *posttest* (nilai prokrastinasi akademik setelah diberi layanan menggunakan media *rolling ball game*) 58 siswa kelas X SMAN 1 Papar. Data *pretest* yang diperoleh yakni skor rata-rata sebesar 81,86 (tinggi); standar deviasi 4,265; nilai minimal 71 dan nilai maksimal 90. Setelah diberikan *treatment* atau perlakuan selanjutnya dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* adalah skor rata-rata 57,48 (sedang); standar deviasi berjumlah 7,124; nilai minimalnya 40 dan nilai maksimal 77.

Uji sample t-test yang dilakukan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Pada uji sample t-test memiliki kriteria jika suatu data memiliki nilai sig > taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima (sig > 0,05) dan H_a ditolak. Tetapi jika suatu data memiliki nilai sig < taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak (sig < 0,05) dan H_a diterima. Berdasarkan kriteria tersebut ternyata nilai sig (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan dari hasil analisis uji sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberi layanan Bimbingan Konseling menggunakan media *Rolling Ball Game*. Pengujian selanjutnya guna melihat efektivitas dari media *Rolling Ball Game* adalah dengan uji N-Gain. Hasil uji Gain rata-rata nilai 0,92 atau 92%, nilai terendah 0,05 dan nilai tertinggi 1,81.

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Keefektifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebutuhan, Selisih, Wawasan, Perilaku, dan Perhatian Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial)
6. Makeda & Kait
7. Asesmen, Manajemen, dan Pengembangan PK
8. Pendidikan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
9. Organisasi Berbasis Kearifan Lokal
10. Media digitalisasi Administrasi Keperawatan



Dari nilai rata-rata tersebut jika di masukkan dalam kriteria Gain ternormalisasi dalam Sukarelawan (2024) masuk dalam kategori efektif karena nilai rata-rata lebih dari 76%. Dengan demikian penggunaan media *Rolling Ball Game* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan media *Rolling Ball Game*. Sebelum menggunakan media *Rolling Ball Game* rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa sebesar 81,86 (dalam kategori tinggi) dan sesudah menggunakan *Rolling Ball Game* memiliki nilai rata-rata 57,58 (dalam kategori sedang). Nilai tersebut diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest*.

Selanjutnya guna menguji Tingkat efektivitas media maka menggunakan metode Uji N-Gain. Uji N-Gain dilakukan menggunakan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil dari Uji N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,92 atau 92%. Nilai tersebut masuk dalam kategori efektif karena lebih besar dari 76%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media *Rolling Ball Game* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan dan mendapatkan hasil maka peneliti memberikan saran agar siswa dapat lebih meningkatkan kedisiplinan guna mengurangi prokrastinasi yang dilakukan, selain itu bagi sekolah dan guru BK agar lebih meningkatkan kreatifitas dalam menciptakan ide baru sehingga pembelajaran tidak membosankan. Kemudian untuk penelitian selanjutnya bisa dilakukan secara kualitatif dikarenakan belum banyak yang melakukan penelitian kualitatif dengan tema prokrastinasi akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). Teori psikologi. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Michali, Imam. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif : Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- Rahayu, L. N., Nusantara, U., Guru, P., & Indonesia, R. (2023). Pengembangan Media *Rolling Ball Game* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa
- Rizqina, L. (2021). Pengembangan *Rolling Ball Game* Sebagai Media Pembelajaran Keterampilan Menulis Teks Deskripsi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 5



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kelembagaan, Sejarah, Wawasan, Permasalahan, Penyelesaian Berbasis Kearifan Lokal
5. Perancangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis-sosial, Made in & For)
6. Asesmen, Monitoring, Evaluasi PTK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Ketahanan Generasi Z
8. Organisasi Bullying Berbasis Kearifan Lokal
9. Media digitalisasi Administrasi Keperguruan



Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>



Wadslintang Tahun Ajaran 2020 / 2021 Artikel Program Sarjana Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia.

- Sanggasurya, L dan Mamahit, H. C. 2021. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *JURNAL PSIKO-EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*. Vol. 19 (2) hlm. 151-165.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, (Bandung: ALFABETA, CV, 2016).
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development. Alfabeta, Bandung.
- Sukarelawan, I., Indratno, T, K., & Ayu, S, M. (2024). N-Gain vs Stacking Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain *One Group Pretest-Posttest*. D.I Yogyakarta: Suryacahya
- Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R. (2020). Pentingnya Penggunaan Media Bimbingan dan Konseling dalam Layanan Informasi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 0(0), 126– 131. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/68>