

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA

Intan Lestari¹, MA Primaningrum Dian², Ismah³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Corresponding Author:  thisintanlestari@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
June 26, 2026

Revised
July 14, 2026

Accepted
July 18, 2026

This study examines the effectiveness of group guidance using cinema therapy to reduce academic procrastination at SMA Negeri 1 Kendal. This quantitative pre-experimental research utilized Likert-scale questionnaires. Out of 426 students (population). 62% scored low, while 27% required attention. A sample of 7 students underwent four cinema therapy sessions. Results showed total procrastination scores decreased from 65% (pre-test) to 48% (post-test), a 17% reduction, with task initiation dropping most significantly by 31%. Since Shapiro-Wilk normality tests indicated a non-normal data distribution ($p=0.008$), the Wilcoxon Signed Ranks Test was applied. It revealed a significant difference ($Z=-2.371$, $p=0.018<0.05$), rejecting H_0 . The intervention successfully fostered behavioral changes, dismantling ego defense mechanisms through self-projection and emotional catharsis. In conclusion, group guidance using cinema therapy is effective in reducing academic procrastination among students at SMA Negeri 1 Kendal.

Keywords: *Academic Procrastination, Cinema-Therapy, Group Counseling.*

How to cite

Lestari, I., Dian, M. P., & Ismah, I. (2026). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Journal of Society Counseling*. 4(2). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i2.952>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting sebagai dasar kemajuan suatu bangsa sekaligus menjadi elemen utama dalam mengembangkan individu dan sumber daya manusia yang berkualitas (Masruroh et al., 2025; Ilham et al., 2024). Setiap individu yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan berbagai kewajiban sebagai seorang pelajar, salah satunya ialah melaksanakan aktivitas belajar serta mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditetapkan. Akan tetapi, fenomena prokrastinasi akademik peserta didik terbukti masih tinggi, di mana mayoritas dari mereka tidak bertanggung jawab atas tugasnya karena menganggap belajar sebagai aktivitas monoton, serta didukung data bahwa 73,2% peserta didik menunda pengerjaan hingga tugas menumpuk karena merasa terbebani (Pradani et al., 2025; Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2021). Fenomena penundaan yang meluas dan berulang di lingkungan sekolah ini secara ilmiah dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Upaya untuk mereduksi fenomena penundaan tugas yang mengkhawatirkan ini sejatinya telah banyak dilakukan dalam penelitian terdahulu melalui implementasi layanan bimbingan kelompok dengan berbagai teknik intervensi, seperti *self-management* yang terbukti secara signifikan memberikan pengaruh positif dengan menurunkan rata-rata skor prokrastinasi akademik siswa hingga 33,58%, teknik modeling simbolik yang efektif mereduksi perilaku penundaan dengan memanfaatkan figur percontohan (*role model*) sebagai patokan perilaku adaptif, serta teknik *cognitive restructuring* yang mampu mengatur waktu luang, meningkatkan percaya diri, dan menghindari tekanan akademik (Y. A. Putri et al., 2025; Pradani et al., 2025; (Ilham et al., 2024). Kendati demikian, intervensi yang memanfaatkan media audiovisual kreatif seperti *cinema therapy* dalam layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik dinilai masih sangat terbatas, khususnya pada siswa sekolah menengah atas (SMA). Padahal karakteristik siswa SMA yang berada pada fase remaja akhir cenderung lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai dan terstimulasi secara emosional melalui tayangan visual yang relevan dengan realitas kehidupan mereka, sehingga pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif solusi yang segar dan efektif.

Urgensi pencarian solusi alternatif ini didasarkan pada kenyataan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku memunda tugas pembelajaran yang sangat merugikan. Perilaku ini dapat diukur dan diamati secara nyata dari keterlambatan penyelesaian tugas, adanya kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan akibat rendahnya kontrol diri, kecemasan, dan kurangnya motivasi (Efandi et al., 2024; Robbi Fathoni & Indrawati, 2022; Ferrari et al., 1995). Jika tidak segera ditangani dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif dari perilaku ini diketahui mampu memicu penurunan prestasi belajar, munculnya stres, kecemasan, kejengkelan, maupun ketakutan. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental hingga meningkatkan risiko pelanggaran norma seperti mencontek (Winarso, 2023; Suhadianto et al., 2021)

Fenomena penundaan tugas tersebut juga terkonfirmasi dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Kendal. Berdasarkan data AKPD di SMA Negeri 1 Kendal, ditemukan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik tergolong kategori tinggi yang memiliki persentase sebesar 3,54%. Hal ini selaras dengan hasil wawancara terhadap beberapa siswa yang mengaku sering menunda menyelesaikan tugas mereka dikarenakan merasa kewalahan serta lebih memilih bermain *game online* ataupun media sosial. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru BK yang membenarkan bahwa belum optimalnya keterampilan pengaturan diri dan manajemen belajar menjadi faktor pendorong munculnya perilaku prokrastinasi tersebut.

Mengenai permasalahan prokrastinasi akademik di atas, dilakukan penanganan berupa layanan bimbingan kelompok. Layanan ini menjadi strategi pemberian bantuan kepada individu melalui pemanfaatan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan perkembangan yang optimal (Hartanti, 2022). Sebagai upaya menekan angka penundaan tugas tersebut, teknik *cinema therapy* diterapkan sebagai bentuk intervensi inovatif dalam format bimbingan kelompok guna membantu peserta didik mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Cinema therapy merupakan intervensi terapeutik melalui pemanfaatan tayangan film yang disusun secara sistematis dengan menganjurkan konseli untuk menonton di lingkungan kondusif, mencatat respons emosional dalam jurnal, serta melakukan diskusi reflektif mengenai identifikasi karakter dan makna simbolis alur cerita sebagai instrumen psikoterapis terstruktur tempat siswa memproyeksikan pengalaman pribadi ke dalam narasi sinematik, sehingga siswa dapat menjalankan proses pembelajaran observasional (*observational learning*) dengan mengamati kekuatan karakter tokoh dalam mengelola tanggung jawab, manajemen waktu, mengatasi

hambatan, mengambil keputusan yang tepat, serta menunjukkan disiplin pengerjaan tugas meskipun berada dalam situasi sulit (Cohen, 2026; Wooder, 2003; Solomon, 1995).

Secara psikologis, mekanisme pembelajaran observasional melalui media sinematik ini dapat dijelaskan secara komprehensif melalui *social learning theory* yang berasumsi bahwa perilaku manusia dipelajari melalui proses pengamatan, peniruan, dan pemodelan perilaku orang lain (Bandura, 1977). Berdasarkan konsep determinisme timbal balik yang menjelaskan interaksi berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan lingkungan, tayangan narasi film bertindak sebagai stimulus eksternal yang secara aktif menstimulasi aspek kognitif siswa untuk mengevaluasi kebiasaan prokrastinasi mereka. Pengamatan terhadap tokoh film sebagai model konkret ini menstimulasi empat tahapan belajar sosial agar perubahan perilaku dapat berjalan secara efektif, yakni perhatian, retensi, reproduksi, dan motivasi.

Proses tersebut diawali dengan perhatian penuh siswa pada perilaku disiplin tokoh tanpa adanya distraksi di lingkungan menonton yang kondusif. Selanjutnya, tahap retensi diperkuat melalui aktivitas mencatat jurnal dan diskusi reflektif guna menyimpan strategi manajemen waktu tersebut ke dalam memori jangka panjang. Keterampilan yang tersimpan kemudian memasuki tahap reproduksi saat siswa mulai mempraktikkan regulasi diri pada tugas nyata mereka, hingga akhirnya tahap motivasi muncul ketika mereka menyaksikan dampak positif yang diperoleh tokoh akibat perilakunya yang disiplin.

Melalui landasan teoritis tersebut, pemilihan teknik *cinema therapy* dalam penelitian ini didasarkan pada efektivitasnya terhadap peningkatan berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengan perilaku belajar peserta didik. Kelebihan teknik ini terletak pada kemampuannya mengintegrasikan stimulasi visual dan narasi teoretis ke dalam dinamika kelompok, sehingga mempermudah internalisasi nilai-nilai kedisiplinan. Hasil penelitian sebelumnya mengonfirmasi bahwa penggunaan *cinema therapy* pada bimbingan kelompok memberikan dampak signifikan untuk meningkatkan motivasi belajar, *academic self-efficacy*, serta kematangan emosi peserta didik karena karakteristik film mampu menghadirkan konteks beragam pengalaman afektif yang memungkinkan eksplorasi psikologis dalam ruang yang aman dan terstruktur (Ningtias & Setiawati, 2025; Zubaidah et al., 2025; Putri et al., 2023). Kontribusi positif media film tersebut menjadi landasan kuat bagi peneliti untuk menguji “efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *cinema therapy* dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik di SMA N 1 Kendal.”

Mengacu pada seluruh paparan sebelumnya, fokus penelitian ini adalah pengujian efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui *cinema therapy* agar bisa menekan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N1 Kendal. Kebaruan penelitian terletak pada penggunaan teknik *cinema therapy* yang secara spesifik diintegrasikan untuk mengurangi perilaku penundaan tugas akademik pada siswa SMA, khususnya kelas XI. Fokus intervensi ini menyasar dinamika prokrastinasi pada remaja akhir yang berada pada fase transisi krusial menuju persiapan pendidikan tinggi, di mana stimulasi visual dari tayangan film diarahkan untuk mengintervensi aspek regulasi diri secara kelompok. Selain memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperluas variasi intervensi klinis yang dapat diadaptasi oleh praktisi sekolah untuk menangani hambatan belajar. Manfaat praktis bagi peserta didik ditunjukkan melalui terbentuknya pola perilaku belajar yang lebih adaptif, disiplin, serta tepat waktu dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain *pre-experiment* yang memanfaatkan jenis *one-group pretest-posttest*. Rangkaian prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* guna mengukur tingkat prokrastinasi akademik peserta didik, yang hasilnya diakumulasi sebagai kriteria seleksi dalam penentuan anggota kelompok intervensi. Setelah subjek bimbingan kelompok ditetapkan, tahapan dilanjutkan dengan implementasi sesi bimbingan kelompok secara terstruktur. Rangkaian aktivitas ini diakhiri dengan pengadministrasian *posttest* untuk mengevaluasi signifikansi komparatif prokrastinasi akademik subjek sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

Seluruh siswa kelas XI sejumlah 426 orang dijadikan populasi penelitian ini. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik *nonprobability sampling* yang memanfaatkan pendekatan *purposive sampling* dengan kriteria yang ditetapkan berdasarkan hasil *skrining* awal menggunakan instrumen *pretest* prokrastinasi akademik yang disebarkan kepada seluruh populasi. Hasil pengukuran awal tersebut menunjukkan distribusi kategorisasi berupa: 3 siswa berkategori sangat tinggi, 89 siswa berkategori sedang, 14 siswa berkategori tinggi, kategori rendah ada sejumlah 242 siswa, serta kategori sangat rendah ada sejumlah 43 siswa. Berdasarkan data tersebut, peneliti menetapkan sampel acuan sebanyak 7 orang peserta didik. Pembatasan ukuran sampel ini disesuaikan dengan kuota ideal dan efektivitas intervensi dalam dinamika layanan bimbingan kelompok. Hal ini didasarkan pada pemikiran teoritis bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok-kelompok kecil yang idealnya terdiri atas 2 sampai 10 orang untuk maksud pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, atau pengembangan keterampilan hidup yang dibutuhkan (Sari et al., 2023). Dengan demikian, penetapan jumlah 7 responden dalam penelitian ini telah memenuhi representasi ukuran kelompok kecil yang efektif dan proporsional dalam memfasilitasi interaksi yang mendalam serta terfokus selama proses intervensi berlangsung.

Data dikumpulkan memakai instrumen angket prokrastinasi akademik yang terdiri atas 40 butir pernyataan, 20 item positif dan 20 item negatif. Instrumen ini mengukur aspek berupa: (1) penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan pengerjaan tugas, (3) kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta (4) penundaan memulai dan menyelesaikan tugas.

Uji validitas instrumen dilakukan terlebih dahulu sebelum skala penyebaran angket dilaksanakan. Butir pernyataan diklasifikasikan valid jika koefisien korelasi (r_{hitung}) bernilai lebih besar daripada nilai kritis korelasi tabel (r_{tabel}) pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan tabel distribusi statistik untuk ukuran sampel uji coba ($N=35$) dengan signifikansi 5%, ditetapkan nilai r_{tabel} sebesar 0,334. Lebih lanjut, pengambilan keputusan kevalidan butir berdasarkan nilai signifikansi ($p - value$) ditentukan melalui kriteria berikut:

Bila $sig. < 0,05$ = Valid

Bila $sig. > 0,05$ = Tidak Valid

Proses uji coba instrumen memakai skala Likert 40 butir terhadap 35 responden menghasilkan 28 pernyataan yang tergolong kategori valid serta 12 pernyataan gugur. Kemudian, pengujian reliabilitas dilaksanakan untuk mengukur konsistensi internal instrumen sebagai alat pengumpul data yang andal. Pengujian ini menerapkan rumus Cronbach's Alpha melalui SPSS versi 25. Dengan hasil uji reliabilitas berikut ini:

Tabel 1. Hasil Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	40

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Tabel 2. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	43	11%
Rendah	242	62%
Sedang	89	23%
Tinggi	14	3%
Sangat Tinggi	3	1%
Total	391	100%

Mengacu pada data tersebut, gambaran prokrastinasi akademik peserta didik menunjukkan sebaran yang bervariasi dari total 391 responden. Mayoritas siswa berkategori prokrastinasi akademik rendah dengan jumlah 242 orang (62%), disusul kategori sangat rendah sebanyak 43 orang (11%). Sementara itu, sisa peserta didik lainnya masuk ke dalam kelompok yang memerlukan perhatian, yaitu kategori sedang sebanyak 89 orang (23%); ada 3% atau 14 orang berkategori tinggi; serta ada 3 orang (1%) yang berkategori sangat tinggi. Data ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar peserta didik memiliki regulasi belajar yang baik, masih terdapat kelompok siswa dengan tingkat penundaan tugas yang masih tinggi sehingga memerlukan intervensi layanan bimbingan dan konseling lebih lanjut.

Tabel 3. Rangkuman Hasil *Pre-test*

Responden	Nilai <i>Pre-test</i>	Kategori
R1	62	Sedang
R2	63	Sedang
R3	71	Sedang
R4	62	Sedang
R5	64	Sedang
R6	93	Tinggi
R7	94	Tinggi

Berdasarkan data pada Tabel 3, kondisi awal (*pre-test*) ketujuh responden terbagi ke dalam dua kategori tingkat prokrastinasi akademik. Mayoritas responden berada pada kategori sedang yang meliputi R1 dan R4 dengan skor 62, R2 dengan skor 63. R5 dengan skor 64, serta R3 dengan skor 71. Sementara itu, dua responden lainnya teridentifikasi berkategori tinggi dengan prokrastinasi akademik yang mengkhawatirkan, yaitu R6 dengan skor 93 dan R7 dengan skor tertinggi 94. Data ini menjadi acuan dasar dalam mengukur efektivitas intervensi layanan yang akan diberikan.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Hasil *pre-test* sekaligus *post-test* bisa dilihat di bawah ini:

Tabel 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Penurunan
R1	62	47	15
R2	63	45	18
R3	71	51	20
R4	62	48	14
R5	64	49	15
R6	93	68	25
R7	94	63	31
Jumlah	509	371	128
Persentase	65%	48%	17%

Berdasarkan analisis data tersebut, prokrastinasi akademik pada 7 siswa mengalami penurunan dari kategori tinggi dan sedang menuju kategori sedang dan rendah. Penerapan bimbingan kelompok teknik cinema therapy secara signifikan menekan angka prokrastinasi akademik dari yang semula 65% menjadi 48%, dengan total penurunan sebesar 17%.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek Prokrastinasi Akademik

Tabel 5. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Aspek Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Responden	Aspek 1: Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Persentase
	<i>Pre-test</i>	Persentase	<i>Post-test</i>	Persentase		
R1	17	53%	12	38%	5	15%
R2	17	53%	11	34%	6	19%
R3	19	59%	14	44%	5	15%
R4	17	53%	12	38%	5	15%
R5	18	57%	12	38%	6	19%
R6	25	78%	18	56%	7	22%
R7	25	78%	17	53%	8	25%

Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *cinema therapy* pada pertemuan pertama difokuskan agar bisa menekan prokrastinasi akademik. Aspek 1, yaitu “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas”, dilakukan dalam 2 pertemuan, di mana pada pertemuan pertama layanan diawali dengan mengusung materi “*Stop Scrolling, Start Doing*” yang dirancang untuk memantik kesadaran kritis peserta didik terhadap kebiasaan menunda akibat pengalihan fokus pada *smartphone*. Selanjutnya, penguatan terhadap aspek ini dipertajam kembali pada pertemuan kelima melalui materi “Ubah Mager Jadi Motivasi, Selesaikan Tugas Tanpa Nanti” sebagai sesi pemantapan regulasi diri. Rangkaian intervensi yang dirancang secara bertahap dari awal hingga akhir sesi ini berfokus untuk menjamin setiap kegiatan bisa berlangsung tuntas serta bisa memberi perubahan perilaku yang menetap pada peserta didik.

Aspek prokrastinasi ini diukur menggunakan 8 butir pernyataan valid berskala 1–4, sehingga skor maksimal teoretis yang dapat dicapai oleh responden adalah sebesar 32 poin. Hasil evaluasi pasca perlakuan (*treatment*) menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik pada seluruh responden. Secara rinci, penurunan skor dari sesi *pre-test* ke *post-test* dialami R1 serta R4, yang mengalami penurunan dari skor 17 (53%) menjadi 12 (38%), dengan total penurunan sebesar 5 poin (15%). Penurunan sebesar 5 poin juga dialami oleh R3, yaitu dari skor awal 19 (59%) menjadi 14 (44%). Sementara itu, R2 dan R5 sama-sama menunjukkan penurunan sebesar 6 poin (19%), di mana R2 turun dari skor 17 (53%) menjadi 11 (34%), dan R5 turun dari skor 18 (57%) menjadi 12 (38%). Selanjutnya, responden dengan skor tertinggi menunjukkan perubahan yang lebih signifikan. R6 mengalami penurunan dari skor 25 (78%) menjadi 18 (56%), berkurang sebesar 7 poin (22%). Terakhir, R7 mengalami penurunan, yaitu dari skor awal 25 (78%) menjadi 17 (53%).

Tabel 6. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas

Responden	Aspek 2: Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Persentase
	<i>Pre-test</i>	Persentase	<i>Post-test</i>	Persentase		
R1	14	58%	10	42%	4	16%
R2	12	50%	8	34%	4	16%
R3	14	58%	10	42%	4	16%
R4	15	63%	10	42%	5	21%
R5	14	58%	12	50%	2	8%
R6	23	96%	17	71%	6	25%
R7	20	83%	14	58%	6	25%

Pada pertemuan kedua, intervensi difokuskan pada aspek 2, yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Aspek ini diukur melalui 6 butir pernyataan dengan bobot skor maksimal 4. Untuk itu, total skor yang paling tinggi yang bisa dicapai adalah 24 poin. Dalam tabel dijelaskan bahwa penurunan dari sesi *pre-test* ke *post-test* dialami oleh R1 dan R3 dari 14 menjadi 10 dengan persentase penurunan 16%, R2 dari 12 menjadi 8 dengan persentase penurunan 16%, serta R4 dari 15 menjadi 10 dengan persentase penurunan 21%. Sementara itu, R5 mengalami penurunan paling landai dari skor 14 menjadi 12 dengan persentase 8%. Anggota kelompok dengan skor awal tertinggi mengalami penurunan yang signifikan sebesar 25%, yaitu R6 yang turun dari skor 23 menjadi 17 dan R7 yang turun dari skor 20 menjadi 14.

Tabel 7. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek Kesenjangan Waktu Rencana dengan Kinerja Aktual

Responden	Aspek 3: Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Persentase
	<i>Pre-test</i>	Persentase	<i>Post-test</i>	Persentase		
R1	17	53%	13	40%	4	13%
R2	18	57%	14	43%	4	13%
R3	21	66%	16	50%	5	16%

Responden	Aspek 3: Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual				Total Penurunan Pre-test dan Post-test	Total Penurunan Persentase
	Pre-test	Persentase	Post-test	Persentase		
R4	19	59%	16	50%	3	9%
R5	18	57%	14	44%	4	13%
R6	27	84%	20	62%	7	22%
R7	26	82%	21	66%	5	16%

Kemudian pada pertemuan 3, intervensi difokuskan pada aspek 3 yang diukur menggunakan 8 butir pernyataan valid berskala 1-4 dengan skor maksimal sebesar 32 poin. Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden menunjukkan penurunan pada aspek 3. Di mana R1 mengalami penurunan sebesar 13% dari 17 menjadi 13, pola yang sama dengan R2 dari skor 18 menjadi 14 dengan persentase penurunan 13%, dan R5 dari skor 18 menjadi 14 dengan persentase penurunan 13%. Sementara itu, R4 mengalami penurunan yang paling landai, yaitu sebesar 9% dari skor 19 menjadi 16. Sedangkan penurunan 16% dialami oleh R3 dari skor 21 menjadi 16 dan R7 dari skor 26 menjadi 21. Penurunan skor paling signifikan pada aspek ini ditunjukkan oleh R6 sebesar 22%, yang berhasil menurunkan skornya dari 27 menjadi 20.

Tabel 8. Hasil Pre-test dan Post-test

Responden	Aspek 4: Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan				Total Penurunan Pre-test dan Post-test	Total Penurunan Persentase
	Pre-test	Persentase	Post-test	Persentase		
R1	14	58%	12	50%	2	8%
R2	16	66%	12	50%	4	16%
R3	17	71%	12	50%	5	21%
R4	11	45%	10	41%	1	4%
R5	14	58%	11	46%	3	12%
R6	18	75%	13	54%	5	21%
R7	23	96%	13	54%	10	42%

Selanjutnya, pada pertemuan 4, difokuskan pada aspek 4 yang diukur melalui 6 item pernyataan yang memiliki bobot skor 1-4. Untuk itu, jumlah keseluruhan skor yang paling tinggi yang bisa dicapai yakni 24 poin. Secara rinci, penurunan skor dari sesi *pre-test* ke *post-test* dialami oleh R1 yang turun dari skor 14 menjadi 12 dengan persentase 8%, R2 dari skor 16 menjadi 12 dengan persentase penurunan 16%, dan R5 dari skor 14 menjadi 11 dengan penurunan 12%. Sementara itu, R4 mengalami penurunan sebesar 4% dari skor 11 menjadi 10. Pola persentase penurunan yang sama sebesar 21% ditunjukkan oleh R3 dari skor 17 menjadi 12 dan R6 dari skor 18 menjadi 13. Penurunan skor tertinggi terjadi pada R7, yaitu sebesar 42%, di mana skor awal 23 berhasil ditekan sehingga menjadi 13 pada sesi akhir.

Tabel 9. Perbandingan Aspek

No	Aspek	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Selisih	Persentase Penurunan
1.	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	138	96	42	31%
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	112	81	31	28%
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	146	114	32	22%
4.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	113	83	30	27%

Berdasarkan keempat aspek prokrastinasi akademik, bisa diketahui perbandingan setiap aspeknya yang menurun yang bisa ditinjau melalui skor *pre-test* serta skor *post-test*. Aspek yang turun paling banyak memiliki urutan berupa: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, dengan persentase sebesar 31%, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dengan persentase sebesar 28%, (3) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dengan persentase sebesar 27% dan (4) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dengan persentase sebesar 22%

Uji Normalitas

Pengujian asumsi normalitas sebaran data dilakukan melalui uji Shapiro-Wilk pada SPSS 25, mengingat ukuran sampel tidak lebih dari 100 responden. Data penelitian dikategorikan berdistribusi normal jika perhitungan menunjukkan signifikansi yang melebihi ambang batas probabilitas 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$).

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-test	.297	7	.062	.732	7	.008
Post-test	.304	7	.050	.818	7	.061

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS sesuai dengan tabel di atas, diperoleh nilai sig pada uji Shapiro-Wilk untuk data *pre-test* sebesar 0,008, sedangkan untuk data *post-test* sebesar 0,061. Signifikansi pada data *pre-test* $< 0,05$, sehingga kelompok data tidak menghasilkan distribusi yang normal meskipun data *post-test* menunjukkan sebaran yang normal ($0,061 > 0,05$). Kondisi ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas prasyarat secara akumulatif yang menjadi dasar mutlak dalam penggunaan analisis parametrik tetap tidak terpenuhi karena salah satu variabel tidak menghasilkan distribusi yang normal.

Asumsi normalitas tidak terpenuhi secara utuh; metode analisis statistik parametrik, contohnya uji t, tidak bisa diaplikasikan untuk pengujian lebih lanjut. Sebagai gantinya, analisis uji hipotesis dialihkan memakai metode statistik nonparametrik yang lebih relevan dan adaptif terhadap sifat sebaran data di atas. Langkah ini diambil guna memastikan hasil pengujian akhir tetap memiliki tingkat validitas yang tinggi dan dapat dipercaya secara ilmiah.

Uji Hipotesis

Uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk uji hipotesis penelitian ini untuk menganalisis perubahan pada dua kelompok data yang berpasangan. Pengujian ini menjadi alternatif yang relevan, khususnya ketika sebaran data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas (Rahmawati et al., 2025)

Tabel 11. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Mengacu pada hasil analisis tersebut, diperoleh gambaran perubahan skor prokrastinasi akademik yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*. Tabel Ranks menunjukkan kelompok Negative Ranks dengan nilai N = 7 yang memiliki Sum of Ranks 28,00 serta Mean Rank 4,00. Sementara Positive Ranks dan Ties adalah 0. Hal ini mengindikasikan bahwa skor prokrastinasi akademik seluruh responden (7 siswa) secara konsisten turun sesudah diberi intervensi layanan bimbingan kelompok melalui *cinema therapy* tanpa adanya responden yang mengalami peningkatan atau kesamaan skor.

Tabel 12. Test Statistics

Test Statistics ^a	
	PostTest-PreTest
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Hasil pengujian hipotesis di atas memperkuat temuan tersebut dengan perolehan nilai Z - 2,371 serta signifikansi $0,018 < 0,05$, yang berarti H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis ini memperlihatkan bahwa pemberian intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA N 1 Kendal.

Keberhasilan intervensi ini tidak sebatas terlihat melalui perbedaan signifikan hasil *pre-test* dengan *post-test*, tetapi juga pada penurunan seluruh aspek prokrastinasi akademik, khususnya pada aspek “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas”. Sebelumnya, aspek ini merupakan hambatan terbesar bagi siswa, di mana mereka sering terjebak dalam siklus penundaan akibat ketidakmampuan menginisiasi tindakan awal saat dihadapkan pada tugas-tugas sekolah. Mengacu pada hasil wawancara dengan peserta didik serta guru BK, hambatan dalam

mengawali pengerjaan ini utamanya dipicu oleh penumpukan volume tugas sekolah yang dirasa terlalu banyak sehingga menimbulkan kecenderungan untuk menghindari dan menunda-nunda penyelesaian tugas tersebut. Perubahan positif dalam mengurangi tindakan penundaan ini pada dasarnya tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh interaksi beberapa faktor dalam dinamika kelompok.

Faktor pertama terletak pada ukuran kelompok kecil (7 orang) yang mampu menciptakan ruang aman untuk meminimalisasi kecemasan sosial, sehingga siswa lebih leluasa mengeksplorasi hambatan akademiknya. Selain itu, keberhasilan ini didorong oleh adanya dukungan teman sebaya dalam kelompok yang bertindak sebagai katalisator. Ketika siswa menyadari rekan sejawatnya menghadapi kecemasan serupa, beban psikologis individu menjadi terdistribusi. Efektivitas intervensi ini juga sangat ditentukan oleh ketepatan pemilihan stimuli visual yang relevan dengan realitas kehidupan remaja, di mana tokoh dalam film tidak hadir sebagai sosok yang sempurna, melainkan sosok yang juga berproses mengatasi kegagalan. Visualisasi perjuangan tokoh yang realistis ini memicu rasa empati dan kedekatan emosional yang secara tidak langsung mereduksi resistensi internal siswa untuk melakukan perubahan.

Agar bisa mengatasi masalah yang ada, diaplikasikan teknik *cinema therapy* melalui penayangan film yang sesuai supaya siswa tidak sebatas menjadi penonton pasif, tetapi bisa terlibat dalam proses proyeksi diri maupun katarsis emosional (Suwanto & Nisa, 2017). Ketika proses penayangan film berlangsung, aspek kognitif dan afektif mereka distimulasi secara bersamaan untuk mengenali konsekuensi dari perilaku maladaptif yang selama ini dipertahankan. Sejalan dengan hal tersebut, Agustina et al. (2022) menyebutkan bahwa teknik *cinema therapy* membantu peserta didik menemukan makna tersembunyi di mana imajinasi bertindak sebagai jembatan yang menghubungkan alam bawah sadar dengan alam sadar mereka. Di dalam ruang bimbingan kelompok, proses penemuan makna inilah yang merangsang keterbukaan peserta didik untuk merefleksikan diri, sekaligus merubuhkan mekanisme pertahanan ego yang selama ini kerap merasionalisasi tindakan menunda tugas atau anggapan keliru bahwa tugas sekolah hanya dapat dituntaskan di bawah tekanan.

Suasana bimbingan kelompok yang kondusif mendukung proses refleksi tersebut, sehingga membantu peserta didik untuk mengubah pemahaman mereka menjadi tindakan nyata yang lebih positif. Efektivitas perubahan nyata ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang mengonfirmasi bahwa penggunaan *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar dari kategori rendah ke tinggi, penguatan minat, serta tingginya antusiasme dan respons positif siswa kelas XI sebab karakteristik film mampu menghadirkan alternatif inovatif berbasis pengalaman emosional yang memungkinkan reduksi perilaku prokrastinatif dalam ruang yang menarik dan suportif (Musdalifah et al., 2026; Afifah et al., 2024; M. D. Putri et al., 2023).

Di balik kesamaan hasil tersebut, terdapat perbedaan yang sangat signifikan terkait dinamika psikologis yang memicu perubahan perilaku siswa. Pada sebagian besar penelitian terdahulu, reduksi prokrastinasi akademik digerakkan oleh proses imitasi pasif, di mana siswa hanya meniru perilaku adaptif tokoh film setelah melihat akhir cerita yang bahagia. Sebaliknya, proses perubahan yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Kendal justru diawali melalui fase katarsis konfrontatif. Stimulus visual yang dihadirkan di awal film memicu rasa tidak nyaman karena siswa melihat refleksi dampak buruk dari kegagalan tokoh akibat menunda tugas, yang pada akhirnya mendesak mereka untuk secara aktif merombak kebiasaan belajar mereka.

Diferensiasi hasil yang mencolok ini dipicu oleh kedalaman proses diskusi setelah menonton yang diintegrasikan dalam dinamika kelompok. Melalui ruang diskusi interaktif

tersebut, siswa tidak sekadar diminta merangkum jalan cerita, melainkan diarahkan untuk saling berbagi komparasi secara terbuka mengenai kesamaan antara perilaku buruk tokoh film dengan realitas prokrastinasi akademik yang mereka lakukan sehari-hari terhadap tugas sekolah. Umpan balik langsung antarsiswa dalam sesi diskusi pascapenayangan ini mempercepat pembongkaran rasionalisasi defensif individu, sehingga komitmen untuk menghentikan perilaku menunda tugas dapat terbentuk secara lebih solid dan kolektif.

Melalui media *cinema* yang reflektif ini, peserta didik pada akhirnya dapat mengungkapkan perasaan, mengenali kelemahan regulasi diri sendiri, serta memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga tekanan akademis yang memicu penundaan tugas dapat dikurangi secara optimal.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* terbukti efektif dan juga signifikan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kendal. Melalui uji Wilcoxon Signed Ranks Test, didapatkan hasil bahwa seluruh responden konsisten memperlihatkan penurunan perilaku menunda tugas, dengan reduksi paling masif terjadi pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan. Secara teoretis, intervensi ini memberikan kontribusi baru bagi perkembangan ilmu bimbingan konseling dengan membuktikan bahwa *cinema therapy* mampu bertindak sebagai stimulator kognitif-afektif yang merubuhkan mekanisme pertahanan ego. Melalui proses proyeksi diri, identifikasi, dan katarsis emosional yang dihadirkan oleh media film, peserta didik mampu mengurai distorsi kognitif anggapan keliru bahwa tugas sekolah dapat diselesaikan secara optimal di bawah tekanan, lalu mengubahnya menjadi regulasi diri yang positif.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan untuk guru BK agar mengintegrasikan teknik *cinema therapy* ke dalam program layanan bimbingan kelompok secara berkala dengan mengkurasi film yang memiliki kedekatan konflik akademik dengan remaja. Pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan penuh dalam penyediaan fasilitas multimedia yang kondusif demi kelancaran proses intervensi. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel penelitian, melakukan uji retensi efek jangka panjang (*follow-up*), atau mengombinasikan teknik ini dengan pendekatan lain guna memperkaya variasi intervensi psikologis dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

REFERENSI

- Afifah, N. M. N., Ecep, S., & Annisa, D. F. (2024). Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 3 Cimahi. *FOKUS*, 7(2), 179–185. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i2>.
- Agustina, E., Yuliansyah, M., & Auliah, N. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik Cinema Therapy di Era New Normal Pada Kelas V di SMK Negeri 3 Amuntai. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169–3174. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i10.1310>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (Cetak ulan). Prentice Hall. [Google Scholar](#)
- Cohen, J. L. (2026). *Post-Traumatic Growth And Film/Video-Based Therapy Cultivating Resilience Through Storytelling and Media Psychology* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003400837>
- Efandi, S., Putri, R. N., & Indrayeni, W. (2024). *Teori Psikologi Komprehensif* (1st ed.). CV. Suluah Kato Khatulistiwa. [Google Scholar](#)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*:

- Theory , Research, And Treatment* (C. R. Snyder (ed.); 1st ed.). Plenum Pers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok* (L. N. Riandika (ed.); 1st ed.). UD Duta Sablon. [Google Scholar](#)
- Ilham, I., Kusnadi, K., & Noviza, N. (2024). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restrukturing Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Santri Pondok Pesantren Ar Rahman. *Jurnal At-Taujih*, IV(1), 30–52. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.3358>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2021). "Survei Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia*, 1–20. <https://bankdata.kpai.go.id>
- Masruroh, C., Rohmah, P. A., & Abidin, Z. (2025). Peran Guru Dalam Mengembangkan Kurikulum Merdeka Di SMP IT AL-ITTIHAD Salaman. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 322–336. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4148>
- Musdalifah, M., Sinring, A., & Fitriana, F. (2026). Penerapan Teknik Cinema Therapy Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *IRFANI*, 22(1), 149–159. <https://doi.org/10.30603/irfani.v22i1.7654>
- Ningtias, C. A. D. A., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa SMK. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 234–240. <https://doi.org/10.59435/gjpm.v4i1.1921>
- Pradani, N. R. P., Afrilianto, M., & Manuardi, A. R. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *FOKUS*, 8(4), 658–671. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.24445>
- Putri, M. D., Rohaetai, E. E., & Alawiyah, T. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Cinematheraphy Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Xi Smk. *FOKUS*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.8846>
- Putri, S. L., Nurwahidin, M., & Widiastuti, R. (2023). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Cinema Therapy Pada Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 4 Tulang Bawang Barat. *SIGMA-Mu*, 15(1), 9–15. <https://doi.org/10.35313/sigmamu.v15i1.5316>
- Putri, Y. A., Siregar, N., Violina, E. I., & Siregar, S. U. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2), 592–603. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jpi/article/view/2291>
- Rahmawati, B. H., Kusdaryani, W., & Fitriana, S. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulation Games Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas IX SMP N 40 Semarang. *Pendidikan Dan Konseling*, 15(2), 235–250. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.26803>
- Robbi Fathoni, A., & Indrawati, E. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(7), 1018–1026. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646>
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., & Masya, H. (2023). *Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok: Untuk Konseli Dari Rentang Generasi X, Milineal Dan Z Dalam Setting Pendidikan* (A. D. Nabila (ed.); 1st ed.). CV Budi Utama. [Google Scholar](#)
- Solomon, G. (1995). *The Motion Picture Prescription Watch This Movie and Call in the Morning* (1st ed.). Aslan. [Google Scholar](#)

- Suhadianto, S., Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2021). Stop Academic Procrastination During Covid 19: Academic Procrastination Reduces Subjective Well-Being. *KnE Social Sciences*, 312–325. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8220>
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konseling*, 3(1), 147–152. [Google Scholar](#)
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)* (N. N. Azizah (ed.); 1st ed.). [Google Scholar](#)
- Wooder, B. (2003). *Cinema Therapy: Using Film as a Tool For Psychotherapy*. Joy Publications. [Google Scholar](#)
- Zubaidah, Z., Elfira, N., Harahap, N. H., Yulianti, Y., & Rahmayanti, D. (2025). Pendampingan Siswa dalam Meningkatkan Pemahaman tentang Kematangan Emosi Melalui Cinematherapy Bermuatan Kearifan Lokal. *Pema*, 5(3), 277–285. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i3.1714>
-

Copyright Holder :

© Lestari, I., Dian, M. P., & Ismah, I. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

