

Efektivitas *Eco Art Therapy* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Leuwiliang

Triana Agustin¹ Ahmad Waki², Nurodin³

¹²³Institut Ummul Quro' Al-Islami (IUQI)
 trianaagst@gmail.com¹, wakiahmad60@gmail.com²

ABSTRACT

Academic procrastination is a common problem among students as it leads to delays in completing academic tasks and poor time management. This study aimed to determine the effectiveness of eco art therapy in reducing academic procrastination among eleventh-grade students at SMAN 1 Leuwiliang. This study employed a quantitative method using a pre-experimental one group pretest-posttest design. The participants consisted of six students selected through purposive sampling based on the highest academic procrastination scores. Data were collected using a valid and reliable academic procrastination scale questionnaire and analyzed descriptively by comparing the pre-test and post-test results. The results showed that the average academic procrastination score decreased from 95.00 (79%) in the pre-test to 83.33 in the post-test, representing a 12% reduction. These findings indicate that eco art therapy is effective as an alternative guidance and counseling service to reduce students' academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, eco art therapy, guidance and counseling*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang sering dialami siswa karena berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya kemampuan mengelola waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *eco art therapy* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Leuwiliang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan skor prokrastinasi akademik tertinggi. Pengumpulan data menggunakan angket skala prokrastinasi akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik menurun dari 95,00 (79%) pada *pre-test* menjadi 83,33 pada *post-test* dengan penurunan sebesar 12%. Temuan ini menunjukkan bahwa *eco art therapy* efektif sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling, *eco art therapy*, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan siswa agar mampu menghadapi tuntutan akademik dan sosial di masa depan. Namun, berbagai permasalahan psikologis dan perilaku belajar kerap muncul di kalangan siswa sekolah menengah atas, salah satunya adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya (Ghufron

& Risnawita, 2021, hal. 150). Prokrastinasi akademik tampak dalam perilaku menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas sekolah, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, serta kurangnya perencanaan belajar, sehingga berdampak pada rendahnya kualitas hasil belajar dan meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan siswa (Rahmawati & Nurhayati, 2022).

Fenomena prokrastinasi akademik banyak ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Gunawan dan Hastuti (2024) menemukan bahwa prokrastinasi akademik siswa SMA berbasis Kurikulum Merdeka di Jakarta Barat tergolong tinggi. Senada dengan itu, Qomaruddin, Suhendri, dan Dina (2024) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Semarang berada pada kategori sedang sebesar 46,20% dan tinggi sebesar 24,20%. Kartikasari, Marjohan, dan Hariko (2022) juga menemukan bahwa 76,5% siswa SMA Negeri 1 Balitang, Sumatera Selatan, berada pada kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 1 Leuwiliang, ditemukan adanya siswa kelas XI yang menunjukkan perilaku menunda pengerjaan tugas sekolah, khususnya tugas-tugas akademik yang menuntut konsentrasi dan ketekunan. Siswa cenderung mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu, kurang memiliki perencanaan belajar yang baik, serta mudah terdistraksi oleh penggunaan gawai. Kondisi ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menyampaikan bahwa terdapat siswa yang terlambat mengumpulkan tugas hingga guru mata pelajaran harus melakukan penagihan secara berulang, bahkan meminta bantuan guru BK agar siswa dapat fokus menyelesaikan tugasnya. Perilaku tersebut tidak hanya berkaitan dengan kedisiplinan belajar, tetapi juga berhubungan dengan tekanan akademik, kejenuhan belajar, serta kemampuan regulasi diri yang belum berkembang optimal (Pratiwi & Widodo, 2023).

Salah satu intervensi inovatif yang mulai dikembangkan dalam layanan BK adalah *eco art therapy*, yaitu pendekatan terapeutik yang menggabungkan ekspresi seni dengan interaksi terhadap unsur alam. *Eco art therapy* merupakan pendekatan yang mengintegrasikan *eco-therapy* atau nature-based therapy dengan terapi seni, di mana proses berkarya menggunakan bahan alami dan keterlibatan dengan alam digunakan untuk meningkatkan kesehatan emosional, fisik, dan mental secara holistik (Kulsum & Siregar, 2022). Terapi kreatif ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran melalui aktivitas reflektif, sehingga siswa dapat mengenali kondisi dirinya dan membangun kesiapan psikologis dalam menghadapi tuntutan belajar (Hartati & Lestari, 2021). Pendekatan ini memungkinkan siswa menyalurkan emosi secara positif melalui kegiatan seni berbasis lingkungan, sehingga dapat menciptakan ketenangan, meningkatkan fokus, serta membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik (Nurjanah & Amelia, 2022).

Di SMAN 1 Leuwiliang, *eco art therapy* mulai diperkenalkan setelah guru BK mengikuti pelatihan pada tahun 2025 dan diterapkan dalam layanan klasikal maupun konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Berdasarkan pengamatan guru BK, siswa yang mengikuti kegiatan *eco art therapy* menunjukkan perubahan positif, seperti lebih

bersemangat serta mampu mengenali makna diri sendiri melalui benda, bunga, dan daun sebagai media berkarya. Penelitian oleh Lestari dan Kurniasih (2022) membuktikan bahwa penerapan *eco art therapy* efektif menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA. Sementara itu, Adityasari dan Rahman (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis lingkungan dapat memperkuat self-regulated learning, yaitu kemampuan siswa mengatur waktu, emosi, dan tanggung jawab belajar secara mandiri.

Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa *eco art therapy* dapat menjadi sarana intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan, terutama untuk mengatasi perilaku prokrastinasi yang berakar pada ketidakseimbangan emosional dan rendahnya kesadaran diri. Namun demikian, kajian yang secara khusus meneliti efektivitas *eco art therapy* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Indonesia masih sangat terbatas, karena sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada aspek stres, kecemasan, atau motivasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas penerapan *eco art therapy* sebagai layanan bimbingan yang inovatif dan berbasis kebutuhan nyata siswa di sekolah.

Penelitian ini bertujuan, pertama, untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Leuwiliang sebelum diberikan *eco art therapy*; kedua, untuk mendeskripsikan tahapan pelaksanaan *eco art therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik; dan ketiga, untuk menguji efektivitas *eco art therapy* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Leuwiliang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya praktik layanan BK di sekolah menengah sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan model intervensi kreatif berbasis seni dan lingkungan.

TINJAUAN LITERATUR

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination*, yang tersusun dari kata *pro* yang berarti maju dan *crastinus* yang bermakna hari esok, sehingga secara etimologis merujuk pada perilaku menunda pekerjaan hingga waktu berikutnya (Ghufron & Risnawita, 2021). Brown dan Holzman dalam Ghufron dan Risnawita (2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan individu untuk menunda pelaksanaan tugas, baik pada tahap memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, meskipun individu memahami tuntutan tugas yang harus dipenuhi. Pada konteks pendidikan, prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang bersifat penting, di mana individu tidak berniat menghindari tugas, tetapi menunda pengerjaannya sehingga waktu yang tersedia semakin berkurang dan memicu keterlambatan (Silver, dalam Ghufron & Risnawita, 2021).

Ellis dan Knaus, dalam Ghufron dan Risnawita (2021), mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda yang tidak memiliki tujuan rasional serta berfungsi sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang sebenarnya dapat diselesaikan, dan apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi

pola perilaku yang menetap. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai perilaku penundaan yang dilakukan siswa secara sengaja dan berulang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang penting, sehingga berdampak pada keterlambatan dan ketidaktercapaian hasil belajar yang optimal. Ferrari, dalam Ghufiron dan Risnawita (2021), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh empat aspek, yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam proses pengerjaan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik. Keempat aspek tersebut menjadi acuan dalam penyusunan instrumen penelitian ini.

Eco Art Therapy

Eco art therapy merupakan pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan *eco-therapy* atau *nature-based therapy* dengan terapi seni dalam konteks layanan bimbingan dan konseling. *Eco-therapy*, yang juga dikenal sebagai *nature-based therapy*, adalah penggunaan lingkungan alam terbuka dan bahan-bahan alami dalam proses terapeutik untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Corazon, dalam Figueroa, 2023). Kamitsis dan Simmonds, dalam Figueroa (2023), menjelaskan bahwa *eco-therapy* merupakan istilah payung yang mencakup berbagai teknik berbasis alam untuk membangun kembali hubungan manusia dan alam sebagai sumber pemulihan psikologis. Pike, dalam Kulsum dan Siregar (2022), menambahkan bahwa *eco art therapy* adalah praktik kesehatan mental yang bersifat holistik dan integratif, di mana proses berkarya seni dengan bahan alami dan keterlibatan dengan alam digunakan untuk meningkatkan kesehatan emosional, fisik, dan mental, dengan menekankan proses kreatif sebagai sarana utama untuk mengekspresikan dan memahami emosi serta pengalaman psikologis.

Prinsip-prinsip *eco art therapy* berakar pada hubungan antara manusia, seni, dan alam sebagai media terapeutik, yang mencakup lima aspek utama, yaitu: (1) holistik dan integratif, yang memperhatikan kesejahteraan mental, emosional, fisik, dan sosial secara bersamaan; (2) keterlibatan langsung dengan alam, yang meningkatkan kesadaran dan regulasi emosi; (3) proses kreatif sebagai medium refleksi, yang mendorong ekspresi perasaan dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal; (4) regulasi emosi dan ekspresi diri, yang mendukung kemampuan peserta mengenali dan mengelola emosinya; serta (5) pertumbuhan pribadi dan kesadaran diri, yang membuka ruang bagi peserta untuk merefleksikan pengalaman dan menemukan makna pribadi (Keshet, 2025). Teknik yang umum digunakan meliputi kolase bahan alami, menggambar atau melukis di alam terbuka, refleksi pancaindra, serta diskusi dan eksplorasi kelompok setelah karya diselesaikan (Kulsum & Siregar, 2022; Moula & Horrox, 2025).

Tahapan pelaksanaan *eco art therapy* secara umum mengikuti lima langkah sistematis, yaitu tahap persiapan (pemilihan lokasi dan bahan alami serta penjelasan tujuan kegiatan), tahap orientasi (pengenalan teknik dan pembangunan hubungan terapeutik yang aman), tahap aktivitas inti (pembuatan karya seni dengan material

alami), tahap refleksi dan eksplorasi makna (diskusi hubungan karya dengan pengalaman emosional), serta tahap evaluasi dan penutup (penarikan pelajaran dan perencanaan tindak lanjut) (Gulbe et al., 2025). Melalui rangkaian tahapan tersebut, eco art therapy diarahkan untuk membantu individu, termasuk siswa dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, dalam membangun kesadaran diri, regulasi emosi, dan tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki.

Hubungan *Eco Art Therapy* dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik pada siswa sering kali berakar pada ketidakseimbangan emosional, kejenuhan belajar, dan rendahnya kesadaran diri dalam mengelola waktu dan tanggung jawab. *Eco art therapy* menawarkan ruang terapeutik yang memungkinkan siswa menyalurkan tekanan emosional secara kreatif melalui interaksi dengan alam, sehingga tercipta ketenangan psikologis yang mendukung peningkatan fokus dan disiplin dalam menyelesaikan tugas (Devianti, Nurhafiza, & Pane, 2022). Proses berkarya yang menuntut penyelesaian tahap demi tahap juga melatih siswa untuk membangun kebiasaan memulai dan menuntaskan suatu kegiatan, sebuah keterampilan yang secara langsung relevan dengan upaya mereduksi kecenderungan menunda tugas akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen, yaitu bentuk eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya pengendalian terhadap variabel-variabel lain yang ikut berpengaruh sehingga penelitian ini hanya berfokus pada pemberian perlakuan tanpa melibatkan kelompok kontrol (Latipun, 2008). Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu desain yang melibatkan pengukuran sebelum perlakuan (pretest) dan pengukuran sesudah perlakuan (posttest) pada kelompok yang sama, dengan struktur $O1 \times O2$, di mana $O1$ adalah nilai pretest, X adalah treatment berupa eco art therapy, dan $O2$ adalah nilai posttest.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, selama enam bulan mulai akhir Desember 2025 hingga Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI.8 SMAN 1 Leuwiliang yang berjumlah 36 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Seluruh siswa pada kelas tersebut terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik, kemudian dikategorikan ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Siswa yang berada pada kategori tinggi ditetapkan sebagai subjek penelitian, sehingga diperoleh 6 siswa yang terdiri atas 3 laki-laki dan 3 perempuan sebagai peserta rangkaian eco art therapy.

Data penelitian diperoleh dari sumber primer berupa hasil pengisian skala prokrastinasi akademik dan lembar observasi selama pelaksanaan eco art therapy, serta sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah tahun 2020-2026, dan dokumen sekolah yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner berupa skala prokrastinasi akademik yang disusun mengacu pada teori Ferrari dalam

Ghufron dan Risnawita (2021), yang mencakup empat aspek, yaitu penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan proses pengerjaan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta aktivitas pengalihan perhatian. Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan (15 item favorable dan 15 item unfavorable) dengan empat pilihan jawaban berskala 1-4.

Rincian kisi-kisi instrumen prokrastinasi akademik berdasarkan empat aspek yang diadaptasi dari Ferrari dalam Ghufron dan Risnawita (2021) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Jumlah Item Favorable	Jumlah Item Unfavorable
Penundaan tugas	Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas	4	5
Proses pengerjaan tugas	Kelambanan proses pengerjaan tugas dan penggunaan waktu untuk aktivitas tidak relevan	5	3
Manajemen waktu	Kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan tugas	4	4
Aktivitas pengalihan	Pengalihan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan	2	3
Jumlah		15	15

Sumber: Diadaptasi dari Ghufron & Risnawita (2021), diolah penulis, 2026

Butir pernyataan favorable diberikan skor 1 sampai 4, dengan ketentuan sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1, sedangkan pemberian skor pada pernyataan unfavorable dilakukan secara terbalik. Instrumen penelitian telah melalui uji kelayakan oleh dosen ahli Bimbingan dan Konseling Islam, uji keterbacaan kepada 5 siswa MAN 2 Bogor, serta uji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis bivariate pearson dengan bantuan SPSS 25. Hasil uji validitas terhadap 35 responden menunjukkan 29 dari 30 item dinyatakan valid ($r_{hitung} > r_{tabel} = 0,339$), sedangkan 1 item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam pengambilan data. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,876, yang berarti instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan hasil pretest dan posttest. Skor total instrumen dikategorikan menjadi tiga klasifikasi, yaitu kategori tinggi (rentang

skor 91-120), kategori sedang (61-90), dan kategori rendah (30-60). Perubahan skor antara pretest dan posttest kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas eco art therapy dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Pelaksanaan eco art therapy dilakukan melalui delapan sesi terstruktur yang memanfaatkan bahan-bahan alami (daun, bunga, ranting, dan material alam lainnya) sebagai media ekspresi seni. Setiap sesi berlangsung selama 30-40 menit dan diakhiri dengan diskusi reflektif untuk memperkuat kesadaran diri siswa terhadap kebiasaan belajarnya. Rincian tahapan pelaksanaan intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tahapan Pelaksanaan Eco Art Therapy

Sesi	Tema	Fokus Kegiatan	Durasi
1	Pengenalan dan Pretest	Penjelasan tujuan, manfaat, dan alur kegiatan; pengisian angket pretest prokrastinasi akademik.	40 menit
2	Kesadaran Memulai Tugas	Pembuatan karya eco art bertema kebiasaan saat mendapat tugas; diskusi kebiasaan menunda memulai tugas.	30 menit
3	Proses Pengerjaan Tugas	Karya bertema proses mengerjakan tugas; diskusi kebiasaan berhenti di tengah dan menghindari tugas sulit.	30-35 menit
4	Manajemen Waktu	Karya bertema cara mengatur waktu; diskusi perencanaan dan pelaksanaan belajar.	30-35 menit
5	Pengendalian Diri	Karya bertema fokus belajar; identifikasi gangguan dan diskusi cara mengurangnya.	30-35 menit
6	Perencanaan Perubahan	Karya bertema target perubahan diri; penulisan target belajar dan langkah perubahan.	30-35 menit
7	Komitmen dan Evaluasi	Karya bertema komitmen; refleksi perubahan yang dirasakan dan diskusi kelompok.	30 menit
8	Posttest dan Penutupan	Pengisian angket posttest prokrastinasi akademik; penyampaian kesimpulan dan penutupan kegiatan.	40 menit

Sumber: Data diolah penulis, 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN**Profil Subjek Penelitian**

SMAN 1 Leuwiliang merupakan sekolah menengah atas negeri terakreditasi A yang berlokasi di Jalan Raya Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, dan menerapkan Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya. Subjek penelitian berjumlah 6 siswa kelas XI.8 yang terdiri atas 3 laki-laki dan 3 perempuan, dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kategori skor prokrastinasi akademik tertinggi pada hasil pretest terhadap 36 siswa. Identitas subjek penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Identitas Subjek Penelitian

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia
1	HF	Laki-laki	16 tahun
2	AM	Perempuan	16 tahun
3	RHAA	Laki-laki	16 tahun
4	RYB	Laki-laki	16 tahun
5	RRA	Perempuan	16 tahun
6	S	Perempuan	16 tahun

Sumber: Data diolah penulis, 2026

Tingkat Prokrastinasi Akademik Sebelum Intervensi (Pre-test)

Hasil pengukuran pretest menunjukkan bahwa keenam subjek berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan skor tertinggi diperoleh HF sebesar 106 (88%) dan skor terendah diperoleh S sebesar 89 (74%). Secara keseluruhan, total skor pretest adalah 570 dengan rata-rata persentase sebesar 79%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Rincian skor pretest setiap subjek disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Klasifikasi Skor Pre-test Prokrastinasi Akademik

No.	Inisial	Skor	Persentase	Kategori
1	HF	106	88%	Tinggi
2	AM	98	82%	Tinggi
3	RHAA	97	81%	Tinggi
4	RYB	90	75%	Sedang
5	RRA	90	75%	Sedang
6	S	89	74%	Sedang
	Jumlah	570	79%	Tinggi

Sumber: Data diolah penulis, 2026

Pelaksanaan *Eco Art Therapy*

Pelaksanaan *eco art therapy* dilakukan melalui delapan sesi yang saling berkesinambungan, diawali dengan pretest, dilanjutkan dengan pemberian intervensi menggunakan media seni berbasis elemen alam pada sesi kedua hingga ketujuh, dan diakhiri dengan posttest pada sesi kedelapan sebagaimana telah dijabarkan pada Tabel 1. Selama proses intervensi, siswa mengikuti kegiatan seni secara bertahap mulai dari tahap perencanaan hingga penyelesaian karya, yang membantu siswa melatih fokus, kesabaran, serta kemampuan menyelesaikan suatu kegiatan sampai tuntas. Pelaksanaan yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperoleh dukungan sosial, saling terbuka dalam menyampaikan pengalaman, serta saling memotivasi untuk melakukan perubahan perilaku.

Tingkat Prokrastinasi Akademik Setelah Intervensi (Post-test)

Hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor dan berada pada kategori sedang. Skor tertinggi diperoleh HF sebesar 87 (73%), sedangkan skor terendah diperoleh RRA sebesar 80 (67%). Secara keseluruhan, total skor posttest adalah 500 dengan rata-rata persentase sebesar 69,4%, yang termasuk dalam kategori sedang. Rincian skor posttest disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Klasifikasi Skor Post-test Prokrastinasi Akademik

No.	Inisial	Skor	Persentase	Kategori
1	HF	87	73%	Sedang
2	AM	81	68%	Sedang
3	RHAA	83	69%	Sedang
4	RYB	84	70%	Sedang
5	RRA	80	67%	Sedang
6	S	85	71%	Sedang
	Jumlah	500	69,4%	Sedang

Sumber: Data diolah penulis, 2026

Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan *eco art therapy*. Penurunan tertinggi terjadi pada HF sebesar 19 poin (18%), sedangkan penurunan terendah terjadi pada S sebesar 4 poin (5%). Secara keseluruhan, skor total prokrastinasi akademik menurun dari 570 pada pretest menjadi 500 pada posttest, dengan total penurunan sebesar 70 poin atau 12%, sebagaimana disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

No.	Inisial	Skor Pre-test	Skor Post-test	Penurunan Skor	%	Kategori Akhir
1	HF	106	87	19	18%	Sedang
2	AM	98	81	17	17%	Sedang
3	RHAA	97	83	14	14%	Sedang
4	RYB	90	84	6	7%	Sedang
5	RRA	90	80	10	11%	Sedang
6	S	89	85	4	5%	Sedang
	Jumlah	570	500	70	12%	-

Sumber: Data diolah penulis, 2026

Rekapitulasi Indikator Prokrastinasi Akademik

Hasil rekapitulasi berdasarkan empat indikator prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan. Penurunan terbesar terjadi pada indikator proses pengerjaan tugas dan aktivitas pengalihan, masing-masing sebesar 8%, diikuti indikator manajemen waktu sebesar 5%, serta penurunan terkecil pada indikator penundaan tugas sebesar 2%. Secara keseluruhan, rata-rata persentase seluruh indikator menurun dari 43% menjadi 38%, sebagaimana disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Rekapitulasi Indikator Skor Pre-test dan Post-test

Indikator	Skor Pre-test	Persentase	Skor Post-test	Persentase
Penundaan tugas	80	48%	78	46%
Proses pengerjaan tugas	95	44%	78	36%
Manajemen waktu	74	39%	65	34%
Aktivitas pengalihan	62	43%	50	35%
Jumlah	311	43%	271	38%

Sumber: Data diolah penulis, 2026

Pembahasan

Hasil pengukuran awal melalui pretest menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 95,00 (79%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum memperoleh perlakuan, siswa masih mengalami

kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, kurang optimal dalam mengatur waktu, serta melakukan aktivitas pengalihan yang menghambat penyelesaian tugas. Temuan ini sejalan dengan teori Ghufroon dan Risnawita (2021) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh perilaku menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam proses pengerjaan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Setelah diberikan intervensi eco art therapy sebanyak delapan sesi, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada seluruh subjek penelitian. Rata-rata skor menurun dari 95,00 pada pretest menjadi 83,33 pada posttest, dengan selisih penurunan sebesar 70 poin atau 12%. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa setelah mengikuti rangkaian kegiatan eco art therapy, meskipun besaran penurunan bervariasi pada setiap subjek, mulai dari 19 poin pada HF hingga 4 poin pada S. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi turut dipengaruhi oleh karakteristik dan kesiapan psikologis masing-masing siswa dalam merespons proses terapeutik.

Hasil rekapitulasi indikator menunjukkan bahwa eco art therapy paling berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan siswa mengalihkan perhatian pada aktivitas lain dan memperlambat proses pengerjaan tugas, masing-masing turun 8%. Temuan ini menguatkan pandangan Kulsum dan Siregar (2022) bahwa aktivitas berkarya dengan bahan alami membantu siswa memusatkan perhatian pada proses kreatif dan keterlibatan sensorik, sehingga secara tidak langsung melatih kemampuan fokus yang sebelumnya mudah teralihkan. Penurunan pada indikator manajemen waktu turut menunjukkan bahwa sesi eco art therapy yang menuntut siswa menyelesaikan karya dalam durasi tertentu memberikan pengalaman langsung dalam mengelola waktu secara lebih terarah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari dan Kurniasih (2022) yang membuktikan bahwa penerapan eco art therapy efektif menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA, serta temuan Adityasari dan Rahman (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis lingkungan dapat memperkuat self-regulated learning siswa. Proses kreatif yang melibatkan unsur alam memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara nonverbal, sehingga secara bertahap tumbuh kesadaran diri, kedisiplinan, serta tanggung jawab terhadap kewajiban akademik (Hartati & Lestari, 2021). Pelaksanaan secara berkelompok juga memberikan dukungan sosial yang memperkuat motivasi siswa untuk mengubah kebiasaan menunda tugas, sebagaimana ditegaskan oleh Kulsum dan Siregar (2022) mengenai peran dinamika kelompok dalam layanan eco art therapy.

Meskipun demikian, seluruh subjek pada posttest masih berada pada kategori sedang dan belum mencapai kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku prokrastinasi akademik memerlukan proses yang berkelanjutan dan tidak dapat diselesaikan secara tuntas hanya melalui delapan sesi intervensi. Perubahan perilaku siswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian,

seperti dukungan lingkungan keluarga, tuntutan akademik dari mata pelajaran lain, serta kebiasaan penggunaan gawai yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan selama masa penelitian. Oleh karena itu, eco art therapy lebih tepat diposisikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang dapat dikombinasikan dengan pendekatan lain untuk mengoptimalkan penurunan prokrastinasi akademik siswa secara berkelanjutan.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah. Guru BK dapat mengadopsi eco art therapy sebagai salah satu teknik dalam layanan klasikal maupun konseling kelompok, khususnya bagi siswa yang menunjukkan kecenderungan menunda tugas akademik namun belum memerlukan penanganan klinis yang intensif. Pemanfaatan bahan-bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah, seperti daun, ranting, dan bunga, menjadikan eco art therapy sebagai pendekatan yang relatif ekonomis, fleksibel, dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan teknik konseling konvensional yang lebih verbal. Selain itu, pelaksanaan secara berkelompok turut menumbuhkan iklim kelas yang lebih suportif, karena siswa saling berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi kebiasaan menunda tugas. Dengan demikian, sekolah perlu mempertimbangkan penyediaan waktu dan fasilitas yang memadai agar layanan berbasis eco art therapy dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling komprehensif, tidak hanya untuk menangani prokrastinasi akademik, tetapi juga berbagai permasalahan psikologis dan perilaku belajar lain yang dihadapi peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas eco art therapy dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Leuwiliang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut. Pertama, sebelum diberikan intervensi eco art therapy, tingkat prokrastinasi akademik keenam subjek berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan rata-rata skor pretest sebesar 95,00 (79%), yang menunjukkan adanya kecenderungan siswa menunda memulai dan menyelesaikan tugas, lemahnya manajemen waktu, serta tingginya aktivitas pengalihan perhatian.

Kedua, pelaksanaan eco art therapy dilakukan secara terstruktur melalui delapan sesi yang saling berkesinambungan, diawali dengan pretest, dilanjutkan dengan pemberian intervensi menggunakan elemen-elemen alam sebagai media ekspresi seni pada enam sesi berikutnya, dan diakhiri dengan posttest. Selama proses berlangsung, subjek difasilitasi untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara nonverbal melalui karya seni berbasis alam, sehingga secara bertahap tumbuh kesadaran diri, kedisiplinan, serta tanggung jawab terhadap kewajiban akademik.

Ketiga, eco art therapy terbukti efektif dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada seluruh subjek penelitian, yang ditunjukkan melalui penurunan rata-rata skor dari 95,00 pada pretest menjadi 83,33 pada posttest, dengan selisih penurunan sebesar 70 poin (12%). Dengan demikian, eco art therapy dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang

inovatif dan berbasis seni-lingkungan untuk membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik, meskipun perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain agar perubahan perilaku yang dicapai lebih optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityasari, M., & Rahman, D. (2021). Intervensi berbasis lingkungan untuk meningkatkan self-regulated learning siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(3).
- Arifin, Z. (2011). Penelitian pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2008). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Cet. ke-13). Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkins, S., & Snyder, M. (2020). Nature-based expressive arts therapy: Integrating the expressive arts and nature for healing and well-being. Jessica Kingsley Publishers.
- Chorna, O. (2024). Eco-art-therapy as a means of psychological healing of the individual in the conditions of modern challenges. *Personality and Environmental Issues*, 3(2).
- Devianti, R., Nurhafiza, & Pane, R. M. (2022). Implementation of counseling techniques: Art therapy techniques to explore the problems of introverted students who experience academic procrastination. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 7(2).
- Figuerola, V. (2023). Culturally centered eco-art therapy practice for self-awareness: Development of a method. Lesley University.
- Fitriyani, L., & Suryani, R. (2022). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik siswa SMA di Jawa Barat. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikopedagogik*, 12(2).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2021). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Gulbe, E., Ozola, A., Vitola, B., Akmane, E., Pacek, J., & Martinsone, K. (2025). Exploring nature-based art therapy: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 16(1).
- Gunawan, P. A., & Hastuti, R. (2024). Studi deskriptif prokrastinasi akademik pada siswa SMA X berbasis kurikulum merdeka di Jakarta Barat. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(11).
- Hartati, N., & Lestari, D. (2021). Eco art therapy: Pendekatan alternatif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. *Jurnal Konseling Humanistik*, 8(1).
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2018). Landasan sosial psikologi pendidikan. Deepublish.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, & Hariko, R. (2022). Hubungan self-regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3).
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. Data Pokok Pendidikan (Dapodik): Profil Sekolah SMAN 1 Leuwiliang. Diakses dari <https://dapodik.kemendikdasmen.go.id>
- Keshet, M. (2025). Integrative eco art therapy: Addressing humanity's fractured attachment to nature. *Ecopsychology*, 17(2).

- Kulsum, S., & Siregar, I. K. (2022). Eco-art therapy: Group guidance techniques for recognizing students' emotions. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(2).
- Latipun. (2008). Psikologi eksperimen. Malang: UMM Press.
- Lestari, D., & Kurniasih, A. (2022). Penerapan eco art therapy dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 13(1).
- Lestari, R. (2022). Penerapan eco art therapy untuk mengembangkan regulasi emosi siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(3).
- Moula, Z., & Horrox, K. (2025). Nature based art therapy. *International Journal of Art Therapy*.
- Negara, T. D. W., Rusdiana, F. K., & Nurdahlia, D. U. (2024). Art therapy sebagai upaya mengatasi stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2).
- Nurjanah, F., & Amelia, P. (2022). Terapi seni berbasis alam dalam menurunkan stres akademik siswa sekolah menengah. *Psikologi Terapan*, 7(2).
- Pike. (2021). Eco-art therapy as an integrative mental health practice. *International Journal of Art Therapy*.
- Pratiwi, R., & Widodo, Y. (2023). Pengaruh art therapy terhadap motivasi belajar dan stres akademik siswa SMA Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 9(1).
- Putri, A., & Rahayu, S. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dan motivasi belajar pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1).
- Qomaruddin, M., Suhendri, & Dina, F. (2024). Gambaran prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Semarang. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1).
- Rahmawati, D., & Nurhayati, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Bandung. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Perkembangan*, 6(2).
- Sari, M. (2021). Kecemasan akademik dan dampaknya terhadap perilaku menunda pada peserta didik sekolah menengah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Remaja*, 5(2).
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cet. ke-27). Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). Teknik sampling. UNJ Press.
- Wahjuspatri, S., & Purwanto, A. (2022). Statistika pendidikan: Teori dan aplikasi. Bintang Semesta Media.
- Wahyuni, D. (2023). Implementasi layanan eco art therapy dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling Islami*, 11(2).