

Upaya Pengurangan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Individu di SMA Negeri 2 Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu

Juhro Ulya Wardani Ritonga*¹, Nurhayani², Khairuddin³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

juhroalyawardaniritonga@gmail.com

* Correspondent Author: Juhro Ulya Wardani Ritonga

DOI: 10.56832/pema.v4i1.449

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya pengurangan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 2 Rantau Selatan melalui layanan konseling individu, kemudian untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Rantau Selatan, serta mendeskripsikan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Rantau Selatan setelah diberikan layanan konseling individu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitian ini adalah guru Bimbingan Konseling dan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan sudah mendapatkan layanan konseling individu dari guru Bimbingan Konseling. Adapun teknik pengumpulan data berupa teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 2 Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu yang dilakukan oleh guru BK menunjukkan perubahan sesuai yang diharapkan walaupun belum sepenuhnya tercapai.

Kata Kunci: Konseling Individu, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

This study aims to determine efforts to reduce academic procrastination of SMA Negeri 2 Rantau Selatan students through individual counseling services, then to describe the factors that influence the occurrence of academic procrastination of students at SMA Negeri 2 Rantau Selatan, and describe the behavior of academic procrastination of students at SMA Negeri 2 Rantau Selatan after being given individual counseling services. This type of research is descriptive qualitative research. The subjects of this study were Guidance Counseling teachers and students who experienced academic procrastination and had received individual counseling services from Guidance Counseling teachers. The data collection techniques are observation, interviews, and documentation. Data analysis carried out is data collection, data reduction, data presentation, and data conclusions. The results of this study show that efforts to reduce academic procrastination behavior in SMA Negeri 2 Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu District conducted by BK teachers showed changes as expected even though they have not been fully achieved

Keywords: Individual Counseling, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Dalam menempuh pendidikan, seseorang harus melewati jenjang akademik yang kompleks. Pada saat melakukan proses akademik tersebut, tentunya ada kegiatan

belajar mengajar. Kegiatan inilah yang harus dilakukan oleh guru dan peserta didik untuk meningkatkan kualitas (Sumber Daya Manusia) SDM. Seorang peserta didik diharapkan bertumbuh kembang menjadi seseorang yang akan meneruskan masa depan sebuah keluarga, bahkan bangsa dan

negara. Suatu negara dikatakan baik apabila memiliki SDM dengan kualitas dari berbagai aspek termasuk aspek pendidikan itu sendiri. Dalam proses belajar mengajar sudah pasti ada beberapa permasalahan yang dialami peserta didik baik segi internal atau dalam diri peserta didik tersebut, maupun eksternal yang berupa sarana dan prasarana yang ada di Sekolah.

Pada saat melewati proses akademik di sekolah, tentunya ada berbagai macam permasalahan akademik yang dilalui oleh setiap siswa seperti tidak bisa mengolah waktu belajar, memilih metode belajar yang salah sehingga menimbulkan kejenuhan dalam belajar, kurang memahami materi yang diberikan guru, dan masih banyak lainnya. Hal ini dikarenakan latar belakang siswa yang berbeda-beda. Contohnya, permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan lain-lain yang menyebabkan terganggunya kegiatan belajarnya. Salah satu masalah akademis yang dialami siswa adalah menunda-nunda dalam mengerjakan tugas rumah atau (PR), membuat tugas, dan sebagainya. Kebiasaan menunda-nunda ini disebut "prokrastinasi" dalam dunia psikologi, dan orang yang melakukannya disebut dengan prokrastinator. Seorang prokrastinator biasanya menganggap masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan malah ditunda pengerjaannya dengan alasan masih bisa dikerjakan pada hari berikutnya atau lain waktu.

Secara teoritis, kejadian ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum di dalam

jurnalnya tertulis, merupakan sebuah tindakan kecenderungan menunda dalam memulai menyelesaikan tugas dengan memilih melakukan aktivitas lain sehingga tugas menjadi tidak selesai tepat waktu bahkan terlambat (Mastuti, 2016: 1). Sedangkan menurut Steel dalam jurnalnya (2007: 66), prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai tindakan dengan sengaja menunda suatu tugas meskipun telah mengira dampaknya akan buruk ketika menunda. Jadi, kesimpulan yang bisa diambil berdasarkan pemaparan teoritis tersebut menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan secara sengaja menunda untuk mengerjakan suatu tugas yang seharusnya diselesaikan dalam kurun waktu yang diharapkan meskipun telah mengetahui dampak yang akan terjadi ke depannya.

Setiap siswa di sekolah berpotensi mengalami masalah prokrastinasi, ditemukan pada hasil observasi lapangan yang sebelumnya sudah peneliti lakukan pada saat melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Rantau Selatan, bahwa banyaknya beban tugas atau beban kerja siswa baik sebagai pelajar, sebagai anggota organisasi di sekolah, serta tugas anak sebagai anak di rumah yang menjadikan siswa sulit untuk menyelesaikan tugasnya pada waktu yang telah ditentukan, kemudian ditemukan beberapa faktor-faktor yang memicu timbulnya prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik. Kebanyakan alasan dari peserta didik tidak mengerjakan tugas tersebut dikarenakan

terdistraksi dengan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, tidak mengerti dengan Pekerjaan Rumah yang diberikan, malas, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya perhatian orang tua pada anak.

Mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah, tentunya perlu dilakukan treatment untuk menyadarkan siswa terhadap dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik bagi pembentukan kepribadian dan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 2 Rantau Selatan dengan salah satu guru Matematika, bapak Supianto, S.Pd mengatakan bahwa “tidak ada siswa yang bodoh, tapi siswa yang malas itu banyak”. Pihak sekolah atau guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dialami. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru BK yaitu dengan melakukan layanan konseling.

Pemberian layanan konseling individu dianggap lebih efektif karena guru BK bisa mengetahui secara mendalam permasalahan setiap siswa. pemberian layanan konseling individu juga merupakan layanan yang paling sering diberikan oleh guru BK di sekolah, terutama di SMA Negeri 2 Rantau Selatan karena memang tidak ada jam khusus yang diberikan kepada guru BK untuk memberikan layanan. Peneliti kemudian menyimpulkan bahwa dengan memanfaatkan layanan konseling individu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Rantau Selatan.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif naratif. Menurut Creswell (2009: 4) “metode kualitatif adalah metode-metode yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu maupun kelompok yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan”. Proses penelitian kualitatif ini juga melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data.

Dengan ini pula peneliti menambahkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian deskriptif naratif karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan masalah yang dialami peserta didik, serta mencoba menafsirkan kata serta ungkapan dan tindakan dari peserta didik sebagai bentuk upaya memahami kedalaman dan mencari makna atas kata dan tindakan tersebut sesuai dengan konteksnya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini tidak akan mengukur sesuatu, tetapi mendeskripsikan masalah yang dialami peserta didik dan hal yang menjadi latar belakang terjadinya masalah tersebut.

Untuk mendapatkan data penelitian ini digunakan instrumen observasi, wawancara, dan studi dokumentasi (Sarwono, 2005: 223). Penelitian ini menggunakan teknik observasi non partisipatif, dimana pada pelaksanaannya peneliti tidak terlihat langsung dengan aktivitas orang-orang yang sedang diamati, dan hanya sebagai pengamat independen. Kegiatan observasi dilakukan di SMA Negeri 2 Rantau Selatan. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan terhadap guru bimbingan konseling untuk

mendapatkan data sehubungan dengan aktivitas layanan terhadap siswa dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.

Kemudian untuk teknik wawancara yang dilakukan peneliti adalah wawancara tak terstruktur, intensif dan terbuka. Teknis pelaksanaannya, penulis mengajukan pertanyaan kepada subyek yang di wawancarai adalah guru bimbingan konseling, wawancara dilakukan dalam rangka mendapatkan data berupa gambaran umum tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi. Metode wawancara ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang: profil bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Rantau Selatan, latar belakang siswa, permasalahan prokrastinasi akademik, serta cara penanganan yang dilakukan oleh guru BK tersebut. Kemudian untuk peserta didik sendiri sehubungan dengan alasan dilakukannya prokrastinasi akademik dan perubahan yang telah terjadi ketika diberikan layanan konseling individu pada dirinya. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, serta peserta didik yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Serta teknik yang terakhir berupa teknik dokumentasi, untuk digunakan dengan tujuan mengumpulkan sejumlah informasi tertulis mengenai data pribadi pendidikan guru, dokumen resmi sekolah, arsip, buku-buku ilmiah yang mendukung penelitian ini.

Setelah data dan sejumlah informasi terkumpul, maka data dalam penelitian ini diolah sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan. Adapun dalam penelitian kualitatif memuat prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata atau dari lisan orang yang sedang kita amati. Proses analisis data melalui beberapa tahap analisis, yakni:

1. Penghimpunan data, yaitu menghimpun semua data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara, studi dokumen. Berdasarkan klasifikasi atau tingkatan data yaitu data primer dan data sekunder.
2. Reduksi data yaitu proses pemilihan data yang relevan dengan kebutuhan untuk menjawab permasalahan. Karena itu data yang diperoleh di pilah-pilah sesuai dengan sumber data dan instrumen pengumpulan data.
3. Penyajian data, yaitu menjelaskan hasil penelitian secara narasi sesuai dengan tingkatan data (primer dan sekunder). Data sekunder disajikan untuk mendukung penjelasan narasi data primer. Ditinjau dari instrumen yang digunakan maka data wawancara dijelaskan oleh data observasi dan studi dokumen. Sehubungan dengan penggunaan teknik layanan konseling individu yang memberikan nasehat-nasehat, ataupun saran-saran yang bertujuan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.
4. Penarikan kesimpulan, yaitu memberikan makna spesifik atau khusus sehubungan dengan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian yang berkaitan dengan upaya guru dalam menanggulangi kecemasan penelitian yang berkaitan dengan upaya guru BK dalam menangani kasus prokrastinasi akademik. dalam penelitian ini, kesimpulan yang diharapkan adalah bahwa layanan konseling individu bisa menjadi salah satu upaya guru BK dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik itu sendiri.

Penelitian ini menggunakan teknik trigulasi untuk menguji keabsahan data penelitian. Teknik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang

memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu (Lexy, 2000: 178) Teknik triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Teknik triangulasi sumber adalah membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap sumber data primer dengan sumber data sekunder, hasil observasi terhadap sumber data primer dengan observasi terhadap sumber data sekunder. Jika ditemukan perbedaan yang meyakinkan antara hasil wawancara dengan sumber primer dan sekunder, maka dilakukan wawancara ulang terhadap kedua sumber data tersebut, begitu juga dengan observasi. Dengan demikian keabsahan data hasil penelitian dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sehingga hasil penelitian tentang upaya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti "cara dalam melayani". sedangkan pengertian konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "Consilium" yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "Sellan" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan" (Kusumawati, 2019: 4). Kemudian, Prayitno (2004: 101) menjelaskan "konseling merupakan proses antara konselor dengan klien dalam membantu klien meningkatkan kemampuannya dan memandirikan klien tersebut dalam menghadapi permasalahannya". Sedangkan konseling individual adalah proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan

seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya. Konseling individual dapat disebut layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami konseli (Sofyan, 2007: 18)

Oleh karena itu, ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling individu merupakan cara seorang konselor melayani konseli dalam pengentasan dan memandirikan konseli untuk menghadapi permasalahan pribadi yang dialaminya. seorang konselor harus mendorong konselinya dengan segala kemampuannya untuk memahami, menerima, merencanakan, dan merealisasikan hal-hal yang akan mengeluarkan konseli dari sesuatu yang dianggapnya masalah. Konseling juga dapat dilakukan dengan melakukan wawancara untuk mengetahui secara signifikan tentang keadaan konseli secara keseluruhan. Namun, dalam membuat keputusan pada saat proses konseling dilakukan, tetap diserahkan kepada konseli karena dianggap konseli yang lebih memahami dirinya sendiri.

Pelaksanaan konseling individu semata-mata dilakukan karena memiliki beberapa tujuan. Salah satunya yaitu membuat pribadi konseli dapat menghadapi kehidupan efektif sehari-harinya dengan baik dan sebagaimana mestinya, serta mampu mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dianggap mengganggu. Secara singkat dinyatakan bahwa tujuan dari konseling individu adalah menuntaskan permasalahan yang dianggap mengganggu konseli tersebut (Zulamri, 2019: 23). Adapun tujuan-tujuan lain dari konseling individu adalah; Mendapatkan kehidupan

yang bahagia serta dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

1. Mengetahui potensi yang ada pada dirinya
2. Menumbuhkan rasa semangat dalam diri konseli
3. Memanajemen emosi dengan baik
4. Memperkuat hubungan interpersonal yang terjadi antara konseli dan konselor, atau konseli dengan orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan hal tersebut, konseling individu juga memiliki tujuan khusus yang merujuk pada fungsi dari bimbingan dan konseling. Pertama, fungsi pemahaman tentunya memiliki tujuan agar konseli menjadi paham tentang sesuatu yang dianggap menjadi permasalahan secara komperhensif dan mendalam. Kedua, fungsi pengentasan yang memiliki tujuan untuk membantu klien mengentaskan permasalahannya. Ketiga, fungsi pengembangan dan pemeliharaan yang bertujuan untuk mengembangkan lagi potensi diri dari konseli serta memelihara dengan baik

Prinsip konseling individu ini juga memiliki sangkut paut atas keberhasilan pelaksanaan layanan konseling individu itu sendiri. Adapun indikator keberhasilan layanan konseling individu menurut (Ramaini, 2012: 26):

1. Pelaksanaan layanan konseling individu membuat konseli mendapat pemahaman baru
2. Pelaksanaan layanan konseling individu dapat meringankan beban permasalahan yang dialaminya.
3. Pelaksanaan layanan konseling individu dapat membuat konseli mampu melakukan perencanaan dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Maka dari itu disimpulkan bahwa keberhasilan indikator keberhasilan layanan konseling individu itu dilihat dari adanya pemahaman baru yang didapatkan

seorang klien dari pelaksanaan layanan konseling individu, kemudian klien merasa beban yang dirasakannya menjadi berkurang, kemudian klien mempunyai kemampuan untuk merancang rencana kedepannya dengan melakukan kegiatan bermanfaat setelah diberikan layanan konseling individu oleh guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah.

Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin "pro" yang mempunyai arti mendorong maju dengan tambahan kata "crastinus" yang memiliki arti keputusan besok, dua kata tersebut digabungkan menjadi kalimat prokrastinasi yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi berkaitan dengan kekuatan seseorang mengalami kegagalan, tidak menyukai pekerjaan yang diberikan, tidak sanggup berdiri sendiri, melawan aturan, dan sulit membuat keputusan (Abdillah, dkk, 2021: 12). Solomon & Rothblum (Dalam Rahman dkk, 2021: 5339) mengartikan prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang sengaja dan secara berulang-ulang dilakukan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Penundaan terjadi karena keyakinan dialami secara tidak wajar oleh seseorang saat mengerjakan tugas. Ini terjadi karena tugasnya dianggap berat dan sulit untuk diselesaikan, dan individu terkadang merasa takut gagal.

Rumiani menjelaskan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan di lingkungan akademik. selanjutnya, menurut Ferarri, Jhonson, & McCown menjelaskan prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagi peserta didik itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal (Dalam Afifatus, 2017: 68-69). Menurut Ferarri, konsep prokrastinasi akademik dapat dilihat dari berbagai batasan spesifik (Dalam Aini, 2018: 62-78).

1. Prokrastinasi hanya berupa penundaan, yaitu setiap tindakan penyelesaian suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa meragukan tujuan penundaan.
2. Prokrastinasi merupakan kebiasaan atau tingkah laku seseorang yang mengarah pada suatu sifat, penundaan merupakan respon konstan yang sering dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas, biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional.
3. Pengertian prokrastinasi bukan hanya sebuah penundaan, tetapi juga fitur yang melibatkan komponen perilaku dan struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung ataupun tidak langsung.

Disimpulkan dari berbagai pendapat para ahli, prokrastinasi merupakan sebuah kebiasaan menunda yang sering dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi suatu tugas, namun prokrastinasi juga bisa menjadi tidak hanya sebuah penundaan belaka melainkan adanya sebab akibat yang terjadi misalnya faktor dari luar atau faktor dari dalam yang melibatkan komponen perilaku dan struktur mental lain yang saling berkaitan.

Schouwenburg mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu; (Saman, 2017: 55)

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai

mengerjakannya atau menunda-nunda menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut membuat seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat menjadi suatu ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas

yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki dengan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, buku cerita, dll), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Dari penjelasan di atas, ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik ini merupakan sebuah permasalahan awal yang memunculkan perilaku-perilaku tidak terpuji lainnya seperti menyebabkan siswa menjadi malas, dan sering terlambat ke sekolah, hingga siswa menjadi berani untuk melakukan tindakan lain seperti bolos sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, sebenarnya tingkat prokrastinasi akademik ini memiliki berbagai tingkatan dimulai dari tingkatan paling tinggi hingga rendah. Hanya saja, penanganan untuk tingkat prokrastinasi akademik ini, biasanya hanya dilakukan oleh wali kelas saja. Sedangkan untuk siswa yang mengalami prokrastinasi akademik hingga memunculkan perilaku tidak terpuji lainnya, akan diserahkan kepada guru BK untuk ditanggulangi.

Upaya yang dilaksanakan oleh para guru BK di SMA Negeri 2 Rantau Selatan ini adalah dengan cara memanfaatkan layanan konseling individu. Disesuaikan dengan tahap-tahap pelaksanaannya, guru BK di SMA Negeri 2 Rantau Selatan juga

sering melakukan tindakan evaluasi seperti memantau kembali para siswa yang sebelumnya sudah diberi layanan konseling individu atau memberikan layanan informasi ke dalam kelas dalam bentuk klasikal sebagai upaya pengurangan tingkat prokrastinasi akademik di SMA Negeri 2 Rantau Selatan. Selain itu, guru BK juga melakukan tindakan pemberian kegiatan pendukung seperti kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

Pelaksanaan kunjungan rumah ini, bertujuan untuk memastikan keadaan siswa di rumah. Karena, para siswa lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Kegiatan akademisi akan berhasil juga, apabila adanya dorongan-dorongan dan upaya bantuan berupa kerja sama antara pihak sekolah melalui guru BK dengan orang tua siswa. Orang tua siswa, juga berhak mengetahui tentang perkembangan anak di sekolah. Selain itu, kegiatan alih tangan kasus juga dilakukan apabila guru BK tidak sanggup menangani kasus tersebut, sehingga guru BK mengalih tangankan kasus tersebut kepada guru BK lain yang dianggap mampu menyelesaikan permasalahan tersebut.

Berdasarkan pengakuan dari para siswa yang menjadi subjek penelitian ini, adanya layanan konseling individu membuat mereka menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hal ini sesuai dengan prinsip konseling dan keberhasilan pelaksanaan layanan konseling individu itu sendiri.

Beberapa faktor terjadinya prokrastinasi itu sendiri di sesuaikan dengan hasil wawancara dan observasi peneliti di SMA Negeri 2 Rantau Selatan kepada siswa yang menjadi pelaku prokrastinasi akademik.

1. Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi;

- a. Faktor fisik, dikarenakan siswa kelelahan karena harus melakukan kerja paruh waktu, dan melakukan aktivitas lain seperti belajar di tempat les.
- b. Faktor psikologis, dikarenakan siswa memang merasa tertekan karena pemberian PR yang terlalu banyak dan banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, rasa malas dalam diri, dan tidak mengerti tentang materi yang diajarkan di sekolah

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri individu tersebut yang turut membentuk perilaku prokrastinasi akademik.

- a. kurangnya dukungan dari orang tua, karena keadaan ekonomi keluarga yang akhirnya membuat siswa menjadi bekerja, serta tiadanya sosok keluarga dalam keluarga baik fitur ayah, fitur ibu, maupun fitur saudara dikarena keadaan keluarga yang terpecah atau broken home. Kurangnya kasih sayang dan dukungan dari keluarga juga menjadi faktor eksternal yang memunculkan perilaku prokrastinasi akademik karena siswa kurang perhatian, sehingga siswa tersebut melakukan hal-hal yang menarik perhatian, agar dia dilihat dan diperhatikan oleh orang lain disekitarnya.
- b. Guru yang terlalu ambisius. Ini juga menjadi salah satu faktor eksternal yang memunculkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik, guru senantiasa menuntut siswa untuk bisa mengerjakan setiap persoalan yang baru saja dipelajarinya dengan kuantitas yang banyak. Hal ini yang menjadi tekanan dan beban berat bagi para

- c. Faktor teman sebaya. Faktor teman sebaya ini juga merupakan faktor eksternal yang membuat pengaruh besar bagi para siswa. Siswa SMA biasanya masih berada dalam proses pendewasaan yang belum stabil secara mentalitas, sehingga cenderung terombang-ambing karena pergaulan teman sebaya. Pemilihan teman yang baik, dan mendukung pada masa ini juga sangat perlu.

Selain itu, seorang prokrastinator juga memiliki indikasi sebagai berikut, menurut Schouwenburg dalam (Ferrari, 1996: 76) yaitu

1. Kecenderungan membuang waktu yang sia-sia dan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas dan kecenderungan merasa keberatan pada tugas yang tidak disukai
3. Ketidakmampuan melakukan time management dalam menyelesaikan suatu tugas dan sengaja menghindari tugas yang diberikan karena aktivitas lain dirasa lebih menyenangkan
4. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami.

Beberapa indikator di atas memang tepat sesuai dengan perilaku para siswa yang terlibat dalam prokrastinasi akademik. Namun, indikator memiliki sangkut paut dengan beberapa faktor terjadinya prokrastinasi itu sendiri. Dengan melihat faktor-faktor dan indikator di atas, peneliti sudah memaparkan sebelumnya melalui hasil wawancara dengan para siswa yang menyatakan bahwa adanya perubahan

perilaku yang terjadi sesuai dengan yang diharapkan.

1. Peserta didik sudah mampu termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi
2. Peserta didik sudah mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.
3. Peserta didik sudah mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Rantau selatan adalah upaya guru BK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan memberikan layanan konseling individu dinilai sangat efektif setelah mengolah dan menganalisis data penelitian yang didapatkan oleh peneliti di lapangan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan para siswa yang menjadi prokrastinator serta guru BK sebagai fasilitator di dalam penelitian ini.

1. Layanan konseling individu dapat mengurangi prokrastinasi akademik di SMA Negeri 2 Rantau selatan dengan cara melakukan prosedur pelaksanaan layanan konseling individu dimulai dari tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Kemudian pelaksanaan layanan konseling individu ini juga dilaksanakan dengan menggunakan kegiatan pendukung seperti kunjungan rumah, dan alih tangan kasus. Guru BK juga senantiasa menambahkan layanan konseling seperti layanan informasi dengan format klasikal

untuk membantu siswa bisa terlepas dari prokrastinasi akademik.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Rantau Selatan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal, terdiri dari adanya permasalahan dari segi fisik dan psikis siswa, sedangkan faktor eksternalnya karena kurangnya dukungan dari orang tua, pihak guru, dan pengaruh teman sebaya.
3. Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Rantau selatan setelah diberikan layanan konseling individu sangat efektif. Para siswa tersebut juga menunjukkan adanya perubahan dan kemampuan untuk merencanakan kegiatan positif lainnya di masa depan setelah mendapatkan layanan konseling individu sebagai bentuk upaya dari guru BK mengurangi prokrastinasi akademik siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, dan Fitriana (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, Vol.2, no.1: 12.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran (2002). Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Harriot, J & Ferarri, J. R (1996). Prevelence Of Procastination Among Sampels Of Adult. Psychological Reports, 78, 611-616.
- Meleong, Lexy, J. (2000). Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mokhtar, Mizan Adililah Ahmad Ibrahim Halimatun Halaliah(2006),

- kaunseling Individu (Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd. (008974-T) Jalan Pemaju U1/15, Seksten U1 Hicom-Glenmarie Industrial Park 40150 Shah Alam Selangor Darul Alam.
- Muhadjir, Noeng (1996). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: alfabeta.
- Wicaksono, Luhur (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2 no.2; 67-73.
- Yusuf, Syamsu (2016). *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama.
- Zulamri (2019), Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru, *Jurnal At Taujih*: Vol. 2, No. 2. 23-25. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.656>.