

Implementasi Layanan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa

Risnawati¹

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 12 Mei, 2025

Direvisi 20 September, 2025

Dipublikasikan September, 2025

Kata Kunci:

Konseling *Behavioral*
Prokrastinasi Akademik
Peserta Didik

ABSTRAK

Proses pendidikan terjadi di sekolah dan melibatkan guru selaku pendidik dan siswa sebagai anak didik. Dalam kegiatan belajar mengajar terdapat berbagai permasalahan yang dialami anak didik salah satunya adalah prokrastinasi. Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan melakukan konseling behavioral. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa saja bentuk prokrastinasi akademik siswa dan mengetahui bagaimana implementasi layanan konseling behavioral dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini merupakan hasil kajian dan pengamatan dari proses konseling behavioral, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi yang terkait dengan topik penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Simpang Teritip.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Bentuk prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip adalah menunda untuk memulai memiliki, terlambat dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tersebut adanya pikiran irasional, adanya kecemasan, kesulitan mengatur waktu, dan adanya *punishment* dan *reward*. Dampak penyebab prokrastinasi akademik tersebut performa akademik rendah dan menyebabkan penyakit. 2) Implementasi layanan konseling behavioral dalam mengatasi prokrastinasi akademik kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip terdiri dari beberapa tahap yaitu melakukan *asesmen*, menetapkan, implementasi teknik, evaluasi dan *feedback*.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Risnawati,

Email: pkprisna@gmail.com

Pendahuluan

Prokrastinasi merupakan kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Prokrastinasi biasa disebut dengan perilaku penundaan tugas yaitu tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan. Orang yang menunda menyelesaikan tugas seharusnya diselesaikan, maka ia lebih suka menghabiskan waktu untuk mengobrol bersama teman atau menonton televisi. Perilaku prokrastinasi adalah kebiasaan menunda mulai mengerjakan dan menunda penyelesaian pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan atau ujian. Perilaku prokrastinasi diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Keterlambatan diartikan sebagai kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. (Nur Hidayah, 2014)

Dalam proses pembelajaran guru hanya mengetahui apakah tugas itu dikumpulkan tepat waktu atau tidak. Guru sebagian besar berfikir bahwa kalau peserta didik telah mengumpulkan tugas tepat waktu, berarti tidak ada masalah dengan perilaku peserta didik, padahal amat mungkin tugas yang dikumpulkan tepat waktu itu, nyaris dikerjakan satu jam sebelum dikumpulkan. Ketika guru mengamati kualitas pekerjaan peserta didik yang rendah, guru sering tidak mencoba menganalisis perilaku peserta didik saat mengerjakan tugas itu, akan tetapi segera memberi label bahwa peserta didik yang kualitas pekerjaannya rendah adalah peserta didik yang kurang cerdas. Situasi seperti itu tidak memungkinkan guru dapat memantau secara cermat perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik.

Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah, bimbingan dan konseling menjadi wadah pengentasan berbagai permasalahan anak didik salah satunya adalah dalam hal prokrastinasi. Guru BK dituntut berperan aktif dalam menjalankan mekanisme bimbingan dan konseling yaitu memberikan bimbingan atau layanan. Salah satu tugas guru BK yakni membantu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik ke arah yang positif, di antaranya memiliki kebiasaan belajar yang baik, mandiri dalam belajar, dan dapat menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya. Sehingga setiap siswa dapat sukses dalam kegiatan belajarnya dan mampu memberdayakan segenap potensi yang ada pada dirinya untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri. Untuk itu, guru BK perlu memberikan pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan siswa dengan menyediakan program BK yang cocok untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada siswa salah satunya adalah dengan menerapkan layanan konseling behavioral. (Zamratul, 2018).

Layanan konseling behavioral adalah terapi tingkah laku dengan menerapkan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan mengambil keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. (Ni Made Sumarni, 2017)

Metode

Ditinjau dari langkah pengumpulan data penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. (Juliansyah, 2015) Penelitian kualitatif bersifat induktif, maksudnya peneliti membiarkan permasalahan-permasalahan bermunculan dari data atau dibiarkan secara terbuka untuk interpretasi. Data yang terhimpun, mencakup deskripsi dalam konteks yang mendetail disertai catatan-catatan hasil wawancara yang mendalam serta hasil analisis dokumen dan catatan-catatan. (Ariesto, 2016) Penelitian ini merupakan hasil kajian dan pengamatan atas proses implementasi layanan konseling behavioral dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi kepada beberapa informan di SMPN 1 Simpang Teritip. Selain itu, didukung oleh dokumentasi yang relevan dengan topik penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, serta pengambilan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada siswa yang melakukannya. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu menunda untuk memulai, terlambat dalam mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. (Triyono, 2018)

Maka sebelum menyajikan hasil penelitian yang berjudul implementasi layanan konseling *behavioral* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip, diuraikan terlebih dahulu mengenai bentuk prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip:

1. Menunda untuk memulai

Perilaku menunda untuk memulai tugas merupakan bentuk dan ciri awal dari prokrastinasi akademik. Menunda untuk memulai yang dimaksud adalah tidak memikirkan bahwa suatu tugas tersebut sangat penting untuk dirinya sendiri. Siswa kelas IX memiliki kebiasaan menunda untuk memulai karena merasa tidak paham dengan materi pembelajaran. Selain itu, guru mata pelajaran menerapkan *punishment* dan *reward* yang menyebabkan sering melihat jawaban teman yang lebih pintar karena ingin mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Terlambat dalam mengerjakan tugas

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda waktu menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas. Dengan kata lain, prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang telah ditentukan dalam mengerjakan tugas.

3. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator tidak bisa memanfaatkan waktu dengan bijak. Di mana prokrastinator memiliki waktu untuk menyelesaikan tugas, tetapi lebih digunakan untuk menyenangkan kepuasan sesaat misalnya bermain *handphone*, jalan-jalan, atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan. (Meta Mutmainah Adilah, 2022)

Selain itu Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang melakukan prokrastinasi berdasarkan faktor tersebut. Berikut ini uraian dari peneliti:

1. Adanya pikiran irasional

Adanya pikiran irasional pada siswa ialah menganggap bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna. Contoh nyata yang terjadi di SMP Negeri 1 Simpang Teritip adalah terjadi di kalangan siswa kelas IX, mereka cenderung mengabaikan tugas karena ingin mendapat hasil yang sempurna,

2. Adanya kecemasan

Adanya kecemasan pada siswa, karena menganggap kemampuannya dievaluasi, takut mengalami kegagalan karena harus membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.

3. Kesulitan mengatur waktu

Kesulitan mengatur waktu menjadi faktor prokrastinasi pada seseorang. Sehingga membuat siswa mengalami kesulitan mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan bermain.

4. Adanya *punishment* dan *reward*

Karena dengan adanya *punishment* dan *reward* maka dapat menyebabkan seseorang melakukan penundaan, jika tugas tersebut dikerjakan dengan sempurna maka akan mendapatkan hasil yang maksimal, maka akan mendapatkan hadiah ataupun penghargaan. Begitu pula jika mendapatkan hasil yang tidak maksimal maka akan mendapatkan hukuman.

Implementasi Layanan Konseling *Behavioral* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku tidak baik yang dapat menurunkan prestasi akademik peserta didik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling salah satunya layanan konseling *behavioral*. Konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. (Mega Aria Monica, 2016)

Berdasarkan wawancara dan obeservasi yang dilakukan peneliti, Berikut ini tahapan konseling *behavioral* yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Simpang Teritip:

1. Melakukan Asesmen

Menurut Aiken, asesmen adalah suatu cara untuk memahami, menilai, atau menaksir katakteristik, potensi, atau masalah-masalah (gangguan) yang ada pada individu atau sekelompok orang. (Lewis R Aiken, 1997) Dilakukannya asesmen untuk mengetahui perilaku konseli dengan mengidentifikasi metode untuk teknik mana yang dipakai dalam menentukan cara mengubah tingkah laku yang ingin dirubah.

2. Menetapkan Tujuan

Setelah melakukan asesmen guru bimbingan dan konseling akan mengetahui layanan apa yang akan diberikan kepada siswa, namun sebelum memberikan layanan guru bimbingan dan konseling membuat RPL terlebih dahulu. Di dalam RPL terdapat beberapa langkah yang menjadi pedoman bagi guru bimbingan dan konseling misalnya menetapkan tujuan.

3. Implementasi teknik

Teknik bimbingan dan konseling adalah cara atau metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka. (Jaja Suteja, 2017) Biasanya setelah tujuan dirumuskan dan ditetapkan guru bimbingan dan konseling melaksanakan konseling. Dalam pelaksanaan konseling, tentu guru bimbingan dan konseling mengimplementasikan teknik.

4. Evaluasi

Menurut W.S Winkel evaluasi program bimbingan dan konseling adalah usaha menilai efisiensi dan efektivitas pelayanan bimbingan itu sendiri demi peningkatan mutu program bimbingan. (W.S Winkell, 1997) Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan layanan sudah dicapai. Guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Simpang Teritip selalu melakukan evaluasi setelah menerapkan layanan untuk mengetahui apakah siswa mengalami perubahan sikap atau tidak. Evaluasi dilakukan dengan cara memantau perilaku siswa setelah diberikan layanan dan mengulang pemberian layanan apabila belum terjadi perubahan.

5. *Feedback*

Dalam memberikan layanan konseling *behavioral* untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip tentu ada *feedback* atau tanggapan umpan balik dari siswa. Pelaksanaan konseling *behavioral* terhadap siswa efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi karena pendekatan ini dapat membantu siswa mengatasi masalah khususnya penundaan tugas

Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dibahas sebelumnya, maka diambil kesimpulan bahwa bentuk prokrastinasi akademik adalah menunda untuk memulai memiliki beragam alasan mulai dari tidak memahami materi, terlambat dalam mengerjakan tugas karena waktu yang diberikan untuk menyelesaikan itu kurang, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain *handphone*. Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tersebut adanya pikiran irasional karena ingin mendapatkan nilai sempurna, adanya kecemasan tidak memahami suatu tugas, kesulitan mengatur waktu karena banyaknya tugas, dan adanya *punishment* dan *reward*.

Implementasi layanan konseling behavioral dalam mengatasi prokrastinasi akademik kelas IX di SMP Negeri 1 Simpang Teritip terdiri dari beberapa tahap yaitu melakukan asesmen yang berupa angket, menetapkan tujuan dengan membuat RPL terlebih dahulu, implementasi teknik, dengan memanfaatkan media *power point*, evaluasi dengan memantau perubahan tingkah laku siswa dan *feedback* berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Referensi

- Adilah, Meta Mutmainah. 2022. *Wawancara*. Bangka Belitung
- Aiken, Lewis R. 1997. *Psychological and Assesment*. Boston: Allyn & Bacon
- Hadi Sutopo, Ariesto dan Adrianus Arief. 2016. *Terampil Mengolah Data Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group
- Hidayah, Nur. 2014. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan*. Malang: Gunung Samnudera
- Monica, Mega Aria Monica. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol. 02. No 03
- Noor, Juliansyah. 2015. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana
- Sumarni, Ni Made. 2017. Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Intraception* Siswa. *Journal Of Education Action Research*. Volume 3 Nomor 4
- Suteja, Jaja. 2017. Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Potensi Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No. 1, 2017
- Triyono. 2018. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al-Qalam*. Vol. 19 No. 2
- Winkell, W.S Winkell. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasrana
- Zamratul. 2018. Pentingnya Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal AT-TAUJIH*. Vol 1 No. 2