

STUDI KASUS TENTANG AKIBAT DARI PROKRASTINASI YANG DILAKUKAN OLEH KONSELI DI SMA NEGERI 5 BUKITTINGGI

Syakila Errina Fitri *¹

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil
Djambek Bukittinggi, Indonesia
errinafitri@gmail.com

Dodi Pasilaputra

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Syech M. Djamil
Djambek Bukittinggi, Indonesia
dodippiainbukittinggi@gmail.com

Abstract

This research is entitled a case study about students who feel lazy in studying, which makes the counselee not have the motivation to study and often delays going to school. Counselees who often delay going to school, causing the counselee to come to school late, are caused by the counselee often feeling lazy about going to school. Generally, the problem in this research is how to help counselees who feel lazy about studying in class XI.F4 at SMA N 5 Bukittinggi. While the aim is to obtain an objective picture of the characteristics, causal factors, and appropriate alternative assistance to be used to overcome this problem. The problem of counselees who find it difficult to carry out academic procrastination behavior in class XI. F4 SMA Negeri 5 Bukittinggi with MAR counselors. The approach used in this research is qualitative using descriptive methods and the form of research is a case study. In this research, individual counseling was carried out to help solve the client's problems by changing the client's thinking pattern from an irrational one to a rational one using the behavioral counseling approach model.

Keywords: Procrastination, Individual Counseling, Behavioral Counseling.

Abstrak

Penelitian ini berjudul studi kasus tentang siswa yang mengalami rasa malas dalam belajar sehingga membuat konseli tidak memiliki motivasi untuk belajar dan sering menunda waktu untuk kkesekolah. Konseli yang sering menunda waktu kkesekolah sehingga menyebabkan konseli terlambat datang kkesekolah disebabkan karena konseli yang sering mengalami perasaan malas untuk sekolah. Umumnya permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana membantu konseli yang mengalami rasa malas belajar dikelas XI.F4 di SMA N 5 Bukittinggi. Selagi tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran obyektif tentang ciri-ciri, faktor-faktor

¹ Korespondensi Penulis

penyebabnya, dan alternatif bantuan yang tepat untuk digunakan dalam mengatasi hal tersebut. Permasalahan konseli yang sulit melakukan perilaku prokrastinasi akademik di kelas XI. F4 SMA Negeri 5 Bukittinggi dengan konseli MAR. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan bentuk penelitiannya adalah studi kasus. Pada penelitian ini dilakukan konseling individual untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli dengan cara merubah pola pikir konseli dari yang irrasional menjadi pola pikir yang rasional dengan menggunakan model pendekatan konseling behavior.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Konseling Individual, Konseling Behavior.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana terpenting untuk mengoptimalkan potensi manusia, tujuan pendidikan adalah mengembangkan sumber daya manusia yang mempunyai pengetahuan, keterampilan dan akhlak yang mulia. Oleh karena itu, pendidikan harus diterima dan dihargai sebagai suatu kekayaan yang sangat berharga dan sangat produktif. Karena dalam dunia pendidikan, masyarakat bisa mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan pandangan Syah (2013:1): “Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajarnya.” Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menerima banyak peserta didik yang diharapkan dapat mengembangkan ilmunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Yusuf, 2014:95) bahwa “Sekolah merupakan faktor penentu dalam pembentukan kepribadian seorang anak (siswa) dalam hal berpikir, bertingkah laku dan bertingkah laku”. Hal ini sejalan dengan pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yang menegaskan bahwa peran pendidikan nasional adalah mengembangkan bakat dan membentuk watak serta budaya bangsa yang layak untuk mencerdaskan kehidupan masyarakat, yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan masyarakat. mengembangkan potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa dan beriman kepada-Nya yang berakhlak mulia, sehat, cakap, berbakat, kreatif, mandiri dan demokratis serta warga negara yang bertanggung jawab.

Sekolah SMA N 5 Bukittinggi menerapkan kurikulum belajar mandiri di kelas X dan XI, sedangkan kurikulum 2013 berlaku di kelas XII. Kurikulum Belajar Mandiri

merupakan inovasi pendidikan Indonesia yang bertujuan untuk mengembangkan kesempatan dan kebutuhan belajar siswa. Kurikulum ini memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengejar minat belajarnya sendiri, mengurangi beban akademik dan mendorong kreativitas guru. Kelebihan kurikulum mandiri ini adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengatur pembelajarannya sendiri sehingga mereka merasa lebih bertanggung jawab terhadap pembelajarannya sendiri. Namun masih

terdapat siswa dalam pembelajaran di sekolah yang menghadapi permasalahan akademik, seperti terlambat masuk sekolah. Hal ini dilakukan oleh siswa yang tidak niat berangkat ke sekolah karena merasa malas sehingga sering kali siswa menundanya. Tidak peduli apakah ada alasan untuk terlambat atau tidak, keterlambatan dalam suatu tugas disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat dikatakan hal ini merupakan penggunaan waktu yang tidak efisien dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kartadinata dan Tjunding (2008:109): "Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak diharapkan terjadi dalam dunia akademik, karena perilaku tersebut dapat berakibat melumpuhkan perkembangan akademik." Seseorang yang suka menunda-nunda tidak menghindari atau ingin mengetahui tugas. Namun mereka hanya menundanya sehingga memakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Karena keterlambatannya, dia tidak menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hal ini sesuai dengan Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2) bahwa kerugian dari prokrastinasi akademik adalah tugas tidak selesai atau tidak terselesaikan tetapi hasilnya kurang optimal karena didorong oleh tenggat waktu. Hal ini menimbulkan kegelisahan selama mengerjakan tugas, sehingga jumlah kesalahannya tinggi, karena waktu kerja yang terbatas. Selain itu, sulit berkonsentrasi karena timbul perasaan cemas sehingga melemahkan motivasi belajar dan rasa percaya diri.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas atau aktivitas yang seharusnya dilakukan, seringkali karena kurangnya motivasi, rasa takut akan kegagalan, atau kesulitan mengelola waktu. Ini bisa menjadi tantangan besar bagi banyak orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penyebab prokrastinasi bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti ketidakmampuan mengelola waktu, rasa takut akan kegagalan, kurangnya minat pada tugas yang harus dilakukan atau kurangnya pemahaman akan pentingnya tugas dan tanggung jawab tersebut untuk dirinya.

Perlu dilakukan upaya untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam hal ini diperlukan kerjasama yang baik dengan pihak sekolah, pengajar ke rumah, orang tua, teman dekat siswa maupun siswa itu sendiri, agar bersama-sama kita mengatasi faktor-faktor penyebab keterlambatan akademik siswa. Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu faktor internal siswa seperti pengendalian diri yang buruk, kurangnya kesadaran diri dan manajemen waktu yang buruk. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar seperti keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah atau teman sebaya.

Untuk membantu siswa dalam permasalahan tersebut maka sekolah harus mempunyai guru bimbingan dan konseling yang mempunyai pengaruh positif terhadap

perilaku siswa. Mengingat sekolah mempunyai banyak siswa yang berasal dari berbagai latar belakang dan setiap siswa mempunyai latar belakang yang berbeda-beda. Dalam kasus seperti ini, layanan pelatihan dan konsultasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah ini.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 5 Bukittinggi, penulis melihat masih terdapat siswa berinisial MAR yang berperilaku buruk karena keterlambatan akademik. Dalam hal ini, siswa yang berperilaku tidak pantas sebagai siswa (MAR) melakukan hal-hal seperti menunda-nunda, terlambat ke sekolah, meninggalkan tugas, dan kesulitan menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Hal-hal seperti itu tidak sesuai dengan standar siswa dan berdampak negatif terhadapnya. Hal ini membuat penulis tidak tertarik untuk melakukan studi kasus pada siswa dengan keterlambatan akademik (MAR) di bawah bimbingan tutor kelas XI. F4 di SMA Negeri 5 Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sukmadinata (2010:77), “studi kasus adalah suatu metode pengumpulan dan analisis data, dan studi kasus adalah studi kasus. Metode ini memerlukan banyak informasi untuk memperoleh materi yang cukup luas. menyelidiki secara tuntas penyebab permasalahan dan alternatif bantuan yang cocok bagi siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa XI MAR SMK Negeri 5 Bukittinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik non tes. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pada siswa dengan keterlambatan akademik, alat pengumpul data yang mendukung teknik tersebut antara lain panduan wawancara, panduan observasi, dan dokumentasi.

Pedoman wawancara merupakan suatu alat yang digunakan peneliti untuk menunjang teknik wawancara terhadap subjek itu sendiri, pengawas, guru mata pelajaran dan teman dekat untuk memperoleh informasi langsung mengenai permasalahan yang diteliti, mengetahui faktor-faktor penyebab permasalahan, hingga mendefinisikan model bantuan, melaksanakan dukungan, evaluasi dan pemantauan.

Meskipun pedoman observasi merupakan alat yang digunakan untuk menunjang teknik observasi, namun orang-orang yang diamati dalam penelitian ini sendirilah yang menjadi subjek kasusnya. Observasi dalam observasi memberikan informasi langsung mengenai tanda-tanda gejala yang diamati pada subjek, aktivitas subjek, sikap subjek dan reaksi terhadap orang lain.

Dan yang terakhir, dokumentasi. Dokumentasi adalah pendokumentasian fakta-fakta yang dikumpulkan penyidik tentang peristiwa yang menimpa subjek kasus yang sulit mengendalikan emosinya, seperti rapor, absensi, dan catatan kasus subjek.

Setelah semua data diperoleh dengan menggunakan alat pengumpul data yang telah dijelaskan di atas, maka data tersebut diolah dan dianalisis. Bahan penelitian kualitatif diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda dan dilakukan secara terus menerus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan penulis yang melihat permasalahan yang ditimbulkan oleh konseli yang suka menunda-nunda, menunjukkan bahwa konseli sering merasa malas ketika berangkat ke sekolah, yang menyebabkan konseli sering terlambat masuk sekolah, seperti halnya konseli yang sering menunda tugas sekolah. Hal ini menyebabkan para konseli kurang termotivasi untuk belajar di sekolah.

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan pengajar ke rumah menunjukkan bahwa pengawas berinisial MAR sering melamun di kelas dan tidak mendengarkan guru menjelaskan di depan kelas, serta pengawas jarang mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan. Hal ini disebabkan karena mentee kurang mempunyai motivasi belajar, sehingga rasa malas mentee untuk bersekolah semakin bertambah pada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu temannya dikelas, beliau mengatakan bahwa MAR kesulitan dalam berkomunikasi dan sangat pendiam di kelas. Subjek hanya banyak berkomunikasi dengan teman-temannya dan orang-orang di sekitarnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa subjek kurang memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-teman di kelasnya. Oleh karena itu penulis melakukan pemanggilan terhadap konseli dan menanyakan kesedian konseli dalam melakukan konseling individual. Pada saat konseli dipanggil penulis menjelaskan tujuan dan maksud yang akan dilakukan nantinya pada saat proses konseling. Penulis juga menekankan bahwasannya konseli tidak perlu takut akan permasalahan yang akan diketahui oleh pihak lain, karena pada konseling individual mempunyai azas kerahasiaan didalamnya.

Konseling individual yang dilakukan dengan konseli mendapatkan pemahaman tentang diri konseli yang sering melakukan penundaan waktu kesekolah dikarenakan konseli yang tidak memiliki rasa semangat untuk kesekolah. Hal ini terjadi dikarenakan konseli yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekolah, dan juga konseli yang tidak memiliki motivasi untuk kesekolah.

Hal ini disimpulkan dari hasil penyuluhan dan wawancara, serta observasi penulis terhadap konseli yaitu konseli yang sendiri mempunyai permasalahan prokrastinasi akademik yang seringkali menyebabkan konseli menunda-nunda dalam segala hal

terutama dalam hal pelajaran disekolah. Hal ini memerlukan proses lebih lanjut oleh konseli, dimana ini nantinya bertujuan untuk mengubah pola pikir konseli ke arah yang baik.

Perubahan pola pikir konseli ini dapat dimanfaatkan melalui metode atau model pendekatan yang menggunakan konseling behavioral. Konseling behavior (*behavioral counseling*) adalah suatu pendekatan konseling yang berfokus pada pemahaman perilaku seseorang dan bagaimana memodifikasi atau mengubah perilaku tersebut untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan individu. Pendekatan ini banyak digunakan dalam konteks pendidikan, psikologis dan terapeutik.

Konseling behavioral merupakan salah satu teori konseling yang ada saat ini. Konseling behavioral merupakan adaptasi dari aliran psikologi perilaku, yang menekankan perhatian pada perilaku yang terlihat.. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh konselor kepada konseli atau berupa bantua yang diberikan kepada konseli dengan bertujuan mengentaskan permasalahan konseli dan keputusan akhir nanyinya akan berada ditangan konseli itu sendiri.

Pendekatan ini melibatkan analisis menyeluruh terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia, seperti pemicu (stimuli), akibat, dan faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku. Penguatan positif digunakan untuk meningkatkan atau memperkuat perilaku yang diinginkan, sedangkan penguatan negatif digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Tujuan dari konseling behavioral adalah mengubah pola pikir dan kehidupan konseling agar menjadi lebih rasional kembali. Tujuan lainnya adalah membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan atau maladaptif, yaitu mengurangi atau menghilangkan perilaku yang menimbulkan masalah atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Ini juga membantu konseli belajar dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik ketika berinteraksi dengan orang lain, seperti komunikasi, negosiasi, atau pemecahan masalah.

Berdasarkan studi kasus prokrastinasi konseli (MAR), konseli seringkali merasa malas berangkat ke sekolah sehingga menunda datang ke sekolah. Rasa malas ini disebabkan oleh konseli yang kurang mempunyai motivasi dalam belajar. Kurangnya motivasi internal (*self-motivation*) dalam belajar dapat menimbulkan perasaan malas. Jika seseorang tidak melihat pentingnya atau manfaat dari pengalaman yang dipelajari, maka motivasi belajarnya dapat menurun. Hal ini seringkali menyebabkan keterlambatan bagi dirinya sendiri.. Ciri-ciri orang yang mengalami prokrastinasi dapat dilihat berdasarkan :

1. Menunda Pekerjaan: Kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas-tugas penting hingga mendekati atau melewati batas waktu yang ditetapkan.

2. Penundaan Rutin: Menunda secara rutin tanpa alasan yang jelas atau memprioritaskan hal-hal yang kurang penting daripada tugas yang seharusnya diselesaikan.
3. Keterkaitan dengan Kecemasan: Menunda tugas hingga menimbulkan kecemasan atau stres yang berlebihan, tetapi seringkali baru melakukan pekerjaan saat tenggat waktu sudah sangat dekat.
4. Alasan yang Berulang-ulang: Memberikan alasan atau pbenaran berulang-ulang mengenai penundaan, seperti "Saya akan melakukannya nanti" atau "Saya tidak merasa siap untuk melakukannya sekarang."
5. Menurunkan Kualitas Pekerjaan: Akibat dari menunda, pekerjaan yang dihasilkan sering kali tidak mencapai potensi terbaiknya karena kurangnya waktu atau perhatian yang memadai.
6. Siklus Negatif: Proses menunda yang terjadi secara berulang-ulang, membentuk siklus negatif di mana kebiasaan menunda semakin sulit untuk diubah.
7. Perasaan Bersalah atau Malu: Setelah menunda, seringkali diikuti oleh perasaan bersalah atau malu karena tugas belum diselesaikan sesuai waktu yang diharapkan.
8. Gangguan pada Keseimbangan Hidup: Prokrastinasi dapat menyebabkan gangguan dalam keseimbangan hidup, mengganggu waktu untuk hal-hal lain yang seharusnya dinikmati.

Adapapun faktor penyebab dari prokrastinasi yang terjadi pada diri konseli adalah :

1. Kurangnya Motivasi atau Keterkaitan dengan Tugas: Ketika seseorang tidak merasa terhubung atau termotivasi dengan tugas yang harus dilakukan, mereka cenderung menunda untuk memulainya.
2. Tugas yang Terlalu Sulit atau Terlalu Mudah: Tugas yang terlalu menantang atau terlalu mudah bisa menjadi alasan untuk menunda. Tugas yang terlalu sulit bisa menimbulkan kecemasan atau rasa tidak percaya diri, sedangkan tugas yang terlalu mudah bisa membuat seseorang merasa bahwa pekerjaan itu tidak penting untuk dilakukan.
3. Perfectionisme Berlebihan: Perfectionisme yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terlalu fokus pada detail dan berharap untuk membuat segalanya sempurna. Hal ini bisa membuat seseorang menunda pekerjaan karena takut tidak bisa memenuhi standar yang tinggi.
4. Kurangnya Perencanaan atau Pengaturan Waktu: Ketika tidak ada perencanaan atau jadwal yang jelas dalam menyelesaikan tugas, seseorang cenderung menunda pekerjaan.
5. Kondisi Emosional: Stres, kecemasan, atau perasaan putus asa juga bisa menjadi faktor penyebab prokrastinasi. Ketika seseorang merasa terbebani oleh emosi negatif,

mereka mungkin menunda pekerjaan sebagai mekanisme menghindari atau mengurangi tekanan tersebut.

6. Gangguan Konsentrasi atau Fokus: Kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi atau fokus pada tugas yang sedang dilakukan dapat menyebabkan prokrastinasi.
7. Ketergantungan pada Dorongan atau Mood: Jika seseorang terbiasa menunggu hingga merasa termotivasi secara emosional untuk melakukan sesuatu, mereka mungkin cenderung menunda pekerjaan sampai mood atau dorongan datang.
8. Kemungkinan Terlalu Banyak Pilihan: Terlalu banyak pilihan atau terlalu banyak hal yang harus dilakukan dalam waktu yang sama bisa membuat seseorang kebingungan dan akhirnya menunda semua pekerjaan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa konseli berinisial MAR mengalami prokrastinasi akademik pada dirinya, hal ini terlihat dari faktor internal yang datang dari dalam dirinya, oleh karena itu konseli merasa malas dan sering terlambat berangkat ke sekolah, serta konsekuensi yang sering menunda dalam melakukan pekerjaan sekolah sehingga banyaknya tugas sekolah yang menumpuk, serta konseli yang sulit dalam melawan rasa mala pada dirinya sendiri. sementara faktor eksternal tampaknya dari buruknya komunikasi di kelas, konseli yang tidak mendapatkan dukungan dengan baik oleh keluarga dan orang disekitar, sehingga tidak adanya motivasi pada konseli. Oleh karena itu konseli perlu penanganan diri dengan melakukan konseling individual dengan metode atau pendekatan konseling behavioral yang bertujuan untuk mengubah pola pikir dari keyakinan yang sebelumnya tidak rasional menjadi pemikiran yang tidak rasional.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa dalam upaya pengentasan masalah siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik disarankan untuk memberikan perhatian yang intensif dalam membimbing dan memperhatikan perkembangan subjek kasus. Oleh sebab itu, maka perlu kerjasama antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua dan subjek kasus sendirian.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ali. Muhammad dan muhammad asrori (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Al-Mighwar (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia
- Desmita (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosada Karya

- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruz Media.
- Kartadinata, Iven dan Sia Tjundjing. (2008) “I Love You Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Menejemen Waktu”. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 23, No. 2, 109- 119.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Syah, Muhibbin. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Yusuf, Syamsu dan Juntika, Nurihsan (2010). *Landasan Bimbingan dan konseling*. (cetakan 5). Bandung: PT Remaja Rosdakarya