

STUDI KASUS TENTANG SISWA YANG MEMILIKI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI AP SMK NEGERI 3 PONTIANAK

Riyadah

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email: riyadahriyaa@yahoo.com

Abstract

This research entitled case study about students who are difficult to academic procrastination behavior in class XI SMK Negeri 3 Pontianak. The general problem in this research is how to help learners who are difficult to academic procrastination behavior in class XI SMK Negeri 3 Pontianak. While the objective is to obtain an objective picture of the characteristics, factors causing, and appropriate alternative assistance to be used in overcoming the problems of students who are difficult to academic procrastination behavior in class XI SMK Negeri 3. The approach used in this research is qualitative by using descriptive method and the form of research is case study. There are two case subjects in this study, the alternative aid given to the first subject is in the form of treatment using conceptual modeling techniques so that the behavioral of the subject can shape new behavioral better. While alternative assistance is given to the second, the case subject is treatment by using behavioral disputation in the REBT counseling model so that case subjects can change their irrational mindset into a rational mindset.

Keywords: *Difficult to Academic Procrastination, Behavioral Counseling, REBT Counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh manusia yang mana tujuan pendidikan yaitu membentuk sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan akhlak yang mulia. Oleh karena itu pendidikan harus diterima dan dihayati sebagai kekayaan yang sangat berharga dan sangat produktif. Karena dengan adanya dunia pendidikan inilah manusia dapat mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Syah (2013:1), "Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuhkan kembangkan potensi sumber daya manusia siswa dengan cara pendidikan nasional, menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan

mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka".

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan yang nantinya akan melahirkan banyak siswa yang diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Yusuf, 2014:95) mengemukakan bahwa "Sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa) baik dalam cara berfikir, bersikap, maupun cara berperilaku". Hal ini Sesuai dengan Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat

dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Di SMKN 3 Pontianak sudah menerapkan kurikulum 2013 dimana pelaksanaan kurikulum 2013, lebih banyak menuntut siswa untuk dapat aktif didalam proses pembelajaran, sehingga banyak tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Namun, dalam proses belajarnya di sekolah masih ada siswa yang mengalami masalah akademik, seperti penundaan tugas akademik. Hal ini senada dengan pendapat Gufron dan Risnawati , (2010:151) menyatakan bahwa: Seseorang, dalam hal ini pelajar SMK mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kartadinata dan Tjunding (2008:109) "Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik". Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau

tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013:2) yang menyatakan bahwa kerugian melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Perlu adanya usaha untuk mencari faktor penyebab siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini diperlukan kerjasama yang baik dari pihak sekolah, wali kelas, orang tua, teman dekat siswa serta siswa itu sendiri untuk bersama-sama menanggulangi faktor penyebab siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Faktor penyebab siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu faktor dari dalam diri siswa tersebut seperti kontrol diri yang rendah, kurangnya kesadaran diri dan manajemen waktu yang kurang baik. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar seperti keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah maupun dari teman sebayanya.

Untuk membantu mengatasi masalah siswa ini maka diperlukan adanya guru bimbingan dan konseling di sekolah guna memberikan dampak positif terhadap perilaku siswa. Mengingat sekolah menampung siswa dari berbagai

asal-usul dan latar belakang kehidupan yang berbeda. Keadaan ini menimbulkan bertumpuknya masalah yang dihadapi seseorang yang terlibat dalam kelompok campuran itu. Dalam keadaan seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara untuk menanggulangi masalah tersebut.

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan di SMK Negeri 3 Pontianak, penulis melihat masih terdapat siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik. Dalam hal ini tentu siswa berperilaku tidak sewajarnya sebagai seorang pelajar hal yang dilakukan, seperti menunda dalam belajar, terlambat dalam mengumpulkan tugas yang akademik ini memiliki gejala-gejala seperti, mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Hal ini tidak sesuai dengan statusnya sebagai seorang pelajar apabila tidak segera diberikan bantuan akan berdampak buruk bagi siswa itu sendiri. Hal inilah yang membuat penulis tertarik melakukan penelitian studi kasus tentang siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik di kelas XI9 AP SMK Negeri 3 Pontianak. Sebagai penunjang penulis memilih SMK Negeri 3 Pontianak sebagai tempat penelitian dikarenakan berstatus Negeri, terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik, ada guru Bimbingan dan konseling, serta terdapat sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan penelitian serta memiliki pengajar yang cukup memadai.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. menurut Sukmadinata (2010:77)

menyatakan, “Studi kasus merupakan metode untuk menghimpun dan menganalisis data dan berkenaan dengan sesuatu kasus untuk penelitian adalah studi kasus. Pada metode ini diperlukan banyak informasi guna mendapatkan bahan-bahan yang agak luas. Terlebih untuk mencari tahu secara mendalam penyebab permasalahan dan alternatif bantuan yang tepat untuk siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI AP SMK Negeri 3 Pontianak. Adapun teknik pengumpul data yang digunakan yaitu teknik non tes. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah wawancara, observasi, kunjungan rumah (*home visit*), dan dokumentasi.

Berdasarkan teknik pengumpul data yang digunakan dalam penelitian mengenai siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik, maka alat pengumpul data yang sesuai untuk menunjang teknik-teknik tersebut di antaranya yaitu panduan wawancara, panduan observasi, dan dokumentasi.

Panduan wawancara yaitu alat yang digunakan peneliti dalam menunjang teknik wawancara dengan subjek kasus itu sendiri, orang tua, guru BK, guru mata pelajaran dan teman dekat, guna mendapatkan informasi secara langsung tentang masalah yang dihadapi subjek kasus, mengetahui faktor penyebab permasalahannya, penentuan model bantuan, pelaksanaan bantuan, evaluasi dan tindak lanjutnya.

Sedangkan panduan observasi yaitu alat yang digunakan untuk menunjang teknik observasi, adapun orang yang akan diobservasi dalam penelitian ini adalah subjek kasus itu sendiri. Observasi yang dimaksud digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung tentang karakteristik gejala yang tampak pada subjek kasus, kegiatan yang dilakukan subjek kasus, sikap dan respon subjek kasus terhadap orang lain.

Kemudian kunjungan rumah (*home visit*) dalam penelitian ini akan digunakan untuk menunjang wawancara dengan orang tua dalam mendapatkan informasi tentang latar belakang keluarga subjek kasus. Informasi tersebut antara lain seperti, kondisi lingkungan rumah, hubungan antar keluarga, disiplin dalam rumah, pola asuh orang tua, dan sikap anak kepada orang tua.

Dan yang terakhir dokumentasi, dokumentasi adalah catatan fakta yang peneliti kumpulkan tentang peristiwa yang sudah terjadi pada subjek kasus yang sulit mengendalikan emosi yaitu seperti rapot, absensi, dan catatan kasus dari subjek kasus itu sendiri.

Setelah semua data diperoleh dengan alat pengumpul data seperti yang telah ditetapkan diatas, selanjutnya data tersebut akan diolah dan di analisis. Data dalam penelitian kualitatif diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpul data yang bermacam-macam dan dilakukan secara terus menerus. Tohirin (2011:319), menyatakan bahwa: “Ada beberapa langkah dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling da peserta didik di sekolah, yaitu: a. Identifikasi masalah, b. Diagnosis, c. Prognosis, d. Pemberian bantuan/ terapi, e. Evaluasi dan tindak lanjut”.

Adapun langkah-langkah konseling dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dimaksudkan untuk mengenal kasus atau masalah serta gejala-gejala yang nampak pada peserta didik yang sulit mengendalikan emosi.

Diagnosis

Bahwa pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan “masalah” peserta didik yang sulit mengendalikan emosi berdasarkan

analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah.

Prognosis

Prognosis adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan alternatif bantuan guna memecahkan masalah yang dialami oleh peserta didik yang sulit mengendalikan emosi yang ditetapkan berdasarkan langkah identifikasi masalah dan diagnosis yang sudah dilakukan ditahap sebelumnya.

Pemberian bantuan/ treatment

Pemberian bantuan/ treatment adalah langkah yang dilakukan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bantuan yang telah disesuaikan dengan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebab.peserta didik yang sulit mengendalikan emosi tersebut.

Evaluasi dan Tindak lanjut

Langkah evaluasi ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah bantuan yang telah dilaksanakan dan telah mencapai hasilnya. Sedangkan dalam langkah tindak lanjut dilihat perkembangan selanjutnya dari peserta didik yang sulit mengendalikan emosi tersebut dalam jangka waktu yang lebih jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dua subjek kasus yang mengkaji tentang identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan tindak lanjut. Adapun pihak-pihak yang dijadikan sebagai sumber data yang dapat memberikan sumber informasi tentang masalah yang diteliti adalah sebagai berikut:

- (1). Siswa kelas XI AP SMK Negeri Pontianak yang berinisial RAR dan ADS dengan jenis kelamin laki-laki yang telah ditetapkan sebagai subjek kasus.
- (2).Guru mata pelajaran subjek kasus.

(3).Guru Bimbingan dan konseling subjek kasus. (4).Teman satu kelas subjek kasus. (5).Orang tua subjek kasus.

Adapun data yang terkumpul merupakan data deskriptif maka dalam analisis tidak memerlukan perhitungan statistik, melainkan data dianalisis berdasarkan kerangka penulisan studi kasus dengan menggunakan teknik non-tes berupa panduan observasi dan wawancara.

Pembahasan

Sebelum kegiatan penelitian dilakukan, peneliti telah mengadakan pra penelitian untuk mendapatkan masalah dan menemukan subjek kasus yang ada pada SMK Negeri 3 Pontianak. Setelah menemukan masalah dan subjek kasusnya maka peneliti menyusun rencana penelitian agar data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Mengingat masalah penelitian yang masih dianggap tabu oleh masyarakat, maka dalam penulisan laporan penelitian, nama yang terkait dalam penelitian ini menggunakan inisial tetapi data ditulis secara jujur, apa adanya tanpa mengurangi keaslian penelitian.

Setelah selesai mengurus surat izin penelitian dan menyusun instrumen yang diperlukan, maka dilakukan penelitian langsung pada siswa kelas XI AP SMK Negeri 3 Pontianak dengan inisial RAR (subjek kasus I) dan ADS (subjek kasus II). Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

- (1). Mendatangi ruang BK di SMK Negeri 3 Pontianak untuk bertemu dengan guru BK di sekolah tersebut terkait mengenai permasalahan subjek kasus di sekolah.
- (2). Berkonsultasi dengan guru mata pelajaran mengenai masalah subjek kasus.
- (3). Melakukan observasi terhadap subjek kasus.
- (4).Menetapkan subjek kasus sebagai fokus penelitian. Adapun hasil penelitian yang didapat dari dua subjek kasus tersebut antara lain dirincikan sebagai berikut :

Identifikasi Masalah Subjek Kasus I

1). Gambaran permasalahan subjek kasus

Subjek kasus merupakan anak yang pemurung dan pendiam, ia mempunyai kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik. Disekolah subjek kasus sering tidak konsentrasi dalam belajar dan sering melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran pada saat jam pelajaran berlangsung. Jadi tak heran jika ia menunda menunda tugas-tugasnya..

2). Latar belakang keluarga

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua subjek kasus, kasus adalah anak ketiga dari tujuh bersaudara, dari pasangan bapak BTR dan ibu LV. Ayahnya bekerja sebagai Honorer BPKDB Pontianak dan ibunya hanya ibu rumah tangga.

3). Pola asuh orang tua

Orang tua subjek kasus terlihat kurang memberikan perhatian karena dilihat dari saudara subjek kasus yang cukup banyak dan masih kecil, jadi subjek kasus kurang mendapatkan kasih sayang lebih dari orang tua.

Diagnosis Subjek Kasus I

Diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh subjek kasus. Berdasarkan data yang terkumpul maka dapat ditetapkan bahwa faktor penyebab subjek kasus yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1). Faktor internal

Motivasi belajar rendah subyek kasus kurang bersemangat didalam proses belajar ia bermalas- malasan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

2). Faktor eksternal

Pola asuh orang tua orang tua subjek kasus kurang pengawasan terhadap subjek kasus sehingga subjek kasus melakukan prokrastinasi akademik.

Prognosis Subjek Kasus I

Setelah mengetahui faktor penyebab pada subjek kasus yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah model konseling Behavioral dengan menggunakan teknik shaping. Agar konseli dapat membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum pernah ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan, tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Subjek kasus I yang sering menunda untuk memulai mengerjakan tugas, menunda untuk menyelesaikan tugas diminta untuk meninggalkan sedikit demi sedikit kebiasaannya yang demikian. Agar subjek kasus dapat membentuk tingkah laku barunya yang lebih baik dimulai dari mengerjakan tugas dengan kemampuan yang ia miliki sehingga tidak menyontek lagi.

Treatment Subjek Kasus I

Pada tahap ini dilaksanakan alternatif bantuan sebagaimana dirumuskan dalam prognosis, maka dalam treatment akan diambil tindakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1). Pertemuan Pertama, membangun hubungan baik (*Rapport*) dengan subjek kasus dengan cara memulai percakapan dan menampilkan diri sebagai orang yang dapat memahami dan menerima permasalahan yang sedang dihadapi subjek kasus dan mendengarkan dengan baik apa yang disampaikan oleh subjek kasus.

- 2). Pertemuan kedua, peneliti langsung mengarahkan subjek kasus bahwa

perilakunya selama ini yang cenderung menunda tugas, dapat berakibat merusak pribadinya dan mengganggu orang lain disekitarnya. Selanjutnya peneliti mengajak subjek kasus agar sedikit demi sedikit menghilangkan kebiasaan buruknya tersebut. Agar subjek kasus dapat membentuk tingkah laku barunya yang lebih baik dimulai dari tidak membiasakan diri untuk mengerjakan tugas tepat pada waktunya dan berusaha mengerjakan secara mandiri tanpa harus menyontek pada teman.

- 3). Pada pertemuan ketiga subjek kasus secara umum sudah menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini terlihat dari tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari, lebih berkonsentrasi saat belajar, dan tidak menunda-nunda lagi untuk mengerjakan tugasnya. Setelah terdapat perubahan, subjek kasus meyakinkan dirinya bahwa subjek kasus pasti bisa mengurangi kebiasaan buruknya itu dan mulai berperilaku lebih baik seperti yang telah dilaksanakan pada pertemuan ini.

- 4). Kemudian pada pertemuan keempat yang terakhir subjek kasus juga diberikan bimbingan dengan memberikan penjelasan dan pengertian kepada subjek kasus mengenai cara-cara dan manfaat yang didapat saat berhenti melakukan perilaku yang merugikan dirinya dan orang di sekitarnya. Pada pertemuan ini subjek kasus sudah menunjukkan sikap sebagai berikut:

- a). subjek kasus tidak melakukan perbuatan yang melanggar terkait permasalahan prokrastinasi akademik seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan disekolah maupun dirumah,
- b). Subjek kasus mengatasi permasalahannya sendiri dalam proses belajar pergaulan dengan baik, tidak lagi menghindar atau membiarkan permasalahannya. Pada pertemuan ini peneliti dan subjek kasus mengakhiri pertemuan karena sudah ada perubahan yang positif dan sekaligus menghentikan proses konseling, dan pada akhir

pertemuan subjek kasus dengan penuh ketulusan mengucapkan terimakasih kepada peneliti, karena bisa membimbing dirinya dengan penuh keikhlasan.

Evaluasi Subjek Kasus I

langkah ini untuk memperoleh gambaran tentang keberhasilan dari pelaksanaan konseling yang telah diberikan.

1) Dari hasil wawancara dengan subjek kasus, diperoleh keterangan bahwa subjek kasus mulai berusaha untuk tidak terlibat permasalahan atau menunda-nunda tugas sekolah.

2) Wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru pembimbing. Menurut penjelasan guru kelas dan guru pembimbing bahwa subjek kasus sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan yang positif. Subjek kasus sudah tampak dapat mengerjakan tugas tepat pada waktunya dan lebih bisa berkontrasi dalam belajar.

3) Wawancara dengan orang tua, menurut penjelasan orang tua bahwa subjek kasus sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan yang positif. Subjek kasus tampak lebih giat dan rajin belajar pada saat ada waktu luang di rumah.

4) Wawancara dengan teman, menurut penjelasan temannya, subjek kasus sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan yang positif. Subjek kasus sudah tampak tidak mengerjakan tugasnya tanpa harus menyontek pada teman-teman.

Identifikasi Masalah Subjek Kasus II

1). Gambaran permasalahan subjek kasus

Dalam kesaharian subjek kasus merupakan anak yang banyak bicara, tak heran jika saat didalam kelas ia sering ditegur oleh para guru karena sering mengobrol saat jam pelajaran berlangsung. Tak hanya itu, ia mempunyai kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik karena ia tidak

memperhatikan dengan baik disaat guru menyampaikan materi dan akibatnya ia kurang memahami materi dan tugas yang disampaikan oleh guru .

2). Latar belakang keluarga

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua subjek kasus, diperoleh keterangan bahwa subjek kasus adalah anak ke lima dari lima bersaudara, dari pasangan bapak AJL dan ibu SM. Hubungan subjek kasus dengan orang tuanya terlihat harmonis, karena subjek kasus merupakan anak bungsu, subjek kasus sangat disayangi dan sering dituruti keinginannya oleh kedua orang tua. Ayahnya bekerja sebagai penjual sate keliling dan ibunya hanya ibu rumah tangga.

3). Pola asuh orang tua

Orang tua subjek kasus terlihat sangat menyayangi subjek kasus tak heran jika semua keinginannya dapat dipenuhi orang tuanya dengan segera. Apapun yang dilakukan subjek kasus orang tua selalu menanggapi dengan baik walaupun subjek kasus melakukan kesalahan orang tua hanya menegurnya tak pernah menyalahkannya. Karena orang tua ingin yang terbaik untuk anaknya, api sayangnya karena terlalu sering dituruti subjek kasus menjadi anak yang kurang mandiri dan tumbuh menjadi anak yang kurang disiplin..

Diagnosis Subjek Kasus II

Diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh subjek kasus. Berdasarkan data yang terkumpul maka dapat ditetapkan bahwa faktor penyebab subjek kasus yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1). Faktor internal; Sikap perfeksionis Subyek kasus memiliki keyakinan bahwa didalam mengerjakan tugas dia harus sempurna untuk mendapatkan hasil yang terbaik

2). Faktor eksternal; (a). Pola asuh orang tua orang tua subjek kasus terlalu memanjakan sehingga menjadi pemicu subjek kasus menjadi pribadi yang kurang mandiri dan disiplin (b).Pengaruh lingkungan berpengaruh terhadap prilaku subjek kasus karena terbiasa berkumpul dengan teman-teman dilingkungan yang tidak sekolah. Sehingga akhirnya tidak mengerjakan tugas menjadi suatu kebiasaan yang sering dilakukan oleh subjek kasus. dan kecanggihan teknologi dengan sebaik mungkin. Sehingga terlihat subjek kasus terkadang mengikuti cara berbahasa dan berperilaku kasar seperti yang dilihatnya di media massa.

Prognosis Subjek Kasus II

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebabnya maka dirumuskan alternatif bantuan yang akan diberikan pada subjek kasus II secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi masalah peserta didik yang sulit mengendalikan emosi. Untuk membantu mengatasi masalah subjek kasus II menggunakan model konseling Rasional Emotif Terapi (Dispute tingkah laku (Behavioral disputation).”RET) dengan teknik

Subjek kasus II yang berpikir irasional bahwa perilakunya yang yang menunda-nunda tugas dan tidak berkonsentrasi dalam belajar itu tidak bisa merugikan dirinya sendiri dan tidak mengganggu orang lain serta tidak dapat dihilangkan karena sudah menjadi suatu kebiasaan. Padahal rasionalnya perilaku subjek kasus yang demikian itu dapatlah merugikan dirinya, dapat mengganggu orang lain dan kebiasaannya dapat dihilangkan sedikit demi sedikit. Diharapkan pada subjek kasus ia dapat merubah pola pikirnya tersebut menjadi rasional sehingga dia tidak lagi menunda- nuda untuk mengerjakan tugas, karena hal tersebut dapat merugikan dirinya dan mengganggu orang lain disekitarnya.

Treatment Subjek Kasus II

Pada tahap ini dilaksanakan alternatif bantuan sebagaimana dirumuskan dalam prognosis, maka dalam treatment akan diambil tindakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1). Pertemuan pertama; a).membangun hubungan baik (rapport) dengan subjek kasus dengan cara memulai percakapan dan menampilkan diri sebagai orang yang dapat memahami dan menerima permasalahan yang sedang dihadapi subjek kasus dan mendengar dengan baik apa yang disampaikan oleh subjek kasus, b).memberikan pemahaman yang terkait dengan masalah subjek kasus.

2). Pertemuan kedua; Pertemuan ini peneliti langsung mengarahkan subjek kasus bahwa perilaku selama ini yang menunda mengerjakan tugas , menunda menyelesaikan tugas, membutuhkan waktu lama dalam mengerjakan tugas, akan berakibat subjek kasus dapat memengaruhi hasil belajarnya dan mengganggu orang lain disekitarnya. Selanjutnya peneliti mengajak subjek kasus agar menghilangkan kebiasaan buruknya itu dan mengajak subjek kasus untuk bisa menyesuaikan dengan kondisi di lingkungannya,

3). Pertemuan ketiga; Pada pertemuan ketiga subjek kasus secara umum sudah menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini terlihat dari perilakunya dalam kehidupan sehari-hari, dia sudah rajin mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat pada waktu yang ditentukan oleh para guru. Setelah terdapat perubahan, subjek kasus meyakinkan dirinya bahwa subjek kasus pasti bisa mengurangi kebiasaan buruknya itu dan mulai berperilaku lebih baik seperti yang telah dilaksanakan pada pertemuan ini.

4). Pertemuan keempat, Pada pertemuan terakhir subjek kasus juga diberikan bimbingan dengan memberikan penjelasan dan pengertian kepada subjek kasus mengenai cara-cara dan manfaat yang didapat saat berhenti melakukan perilaku yang merugikan dirinya dan

orang disekitarnya. Pada pertemuan ini subjek kasus sudah menunjukkan sikap sebagai berikut: a).Subjek kasus sudah mulai disiplin didalam mengumpulkan tugas-tugasnya. b).Subjek kasus mengatasi permasalahannya sendiri dalam proses belajar tidak lagi menghindar atau membiarkan permasalahannya. Pada pertemuan ini peneliti dan subjek kasus mengakhiri pertemuan karena sudah ada perubahan yang positif dan sekaligus menghentikan proses konseling, dan pada akhir pertemuan subjek kasus dengan penuh ketulusan mengucapkan terimakasih kepada peneliti, karena bisa membimbing dirinya dengan penuh keikhlasan.

Evaluasi Subjek Kasus II

Evaluasi merupakan suatu cara yang ditempuh untuk melihat seberapa jauh efek atau pengaruh yang diberikan bagi pemecahan masalah yang ada. Untuk melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan kepada konseli, maka peneliti melakukan evaluasi terhadap perilaku subjek kasus sebagai berikut:

- 1). Wawancara dengan subjek kasus, subjek kasus mengatakan bahwa sudah melaksanakan alternatif bantuan, subjek kasus sudah berhasil merubah perilakunya, dia tidak lagi menunda tugas-tugasnya.
- 2). Wawancara dengan guru mata pelajaran, dari hasil wawancara dengan guru matapelajaran, diperoleh keterangan bahwa subjek kasus mulai berusaha berperilaku baik dan Lebih terlihat bersemangat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
- 3).Wawancara dengan guru pembimbing, dari hasil wawancara dengan guru pembimbing diperoleh keterangan bahwa subjek kasus telah menyadari perilaku atau kebiasaan tidak baik untuk hasil belajarnya.

- 4).Wawancara dengan teman subjek kasus, menurut temannya bahwa subjek kasus sudah mulai berubah, dan jarang sekalimenyontek teman-temannya lagi.
- 5).Wawancara dengan orang tua, menurut penjelasan orang tua bahwa subjek kasus sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan yang positif. Subjek kasus tampak lebih giat dan rajin belajarsaat di rumah.

Tindak Lanjut Subjek Kasus I dan II

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait dan diharapkan selanjutnya subjek kasus tetap akan mempertahankan dan mengembangkan sikapnya yang sudah mampu mengendalikan emosi kearah yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk karakteristik subjek kasus I yaitu, berinisial (RAR) dan berjenis kelamin laki-laki terkait dengan penelitian ini yaitu, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, bermain hp saat jam peajaran berlangsung. Faktor-faktor penyebab dari subjek kasus I yaitu; : 1).Faktor internal; Motivasi belajar rendah, 2).Faktor eksternal; Pola asuh orang tua, sedangkan faktor penyebab dari subjek kasus II yaitu; 1).Faktor internal; sikap perfeksionis, 2). Faktor eksternal, a). Pola asuh orang tua, b). Pengaruh lingkungan masyarakat, alternatif bantuan yang diberikan kepada subjek kasus I berupa treatment menggunakan model konseling yaitu behavioral, dengan teknik dari model konseling behavioral yaitu shaping, sedangkan subjek kasus II diberikan layanan bantuan berupa treatment menggunakan model konseling yaitu RET, teknik dari model konseling RET

yaitu dispute tingkah laku dan hasil yang diperoleh dari layanan bantuan yang diberikan pada subjek kasus I yaitu, subjek kasus sudah banyak mengalami perubahan terutama dalam didalam perilaku belajarnya seperti subjek kasus sudah dapat mengerjakan tugas tepat pada waktunya semakin meningkat keaktifannya dalam pelajaran pada saat proses belajar berlangsung di dalam kelas, baik kelompok maupun individu, sedangkan subjek kasus II sudah banyak mengalami perubahan terutama dalam perilaku belajarnya, seperti subjek kasus sudah tidak pernah menunda-nunda tugas lagi dan lebih rjin dan giat didalam belajar dan yang paling penting bahwa subjek kasus kini telah menyadari apa yang dia lakukan sekarang jauh lebih baik dan sangat bermanfaat untuk dirinya dan memberikan sisi positif untuk orang lain.

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 sendiri. 1).Subjek kasus I.disarankan untuk tetap menjalankan alternatif bantuan yang sudah diberikan. Kasus yang terjadi pada RAR ini adalah satu diantara siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang sudah marak terjadi dan sangat memberikan pengaruh buruk pada prilaku belajarnya jika terus dibiarkan. 2).Subjek kasus II disarankan untuk tetap menjalankan alternatif bantuan yang sudah diberikan. Karena apabila kasus yang terjadi pada ADS ini tidak ditangani dan diberikan perhatian lebih maka subjek kasus tidak akan memahami bahwa perilakunya tidak tepat, dan akan berdampak buruk terhadap hasil belajarnya. .

DAFTAR RUJUKAN

- 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