



## **PENTINGNYA BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

**Zamratul Aini**

[Zamratulaini41@yahoo.com](mailto:Zamratulaini41@yahoo.com)

**Rizka Heni**

[rizka\\_heny@yahoo.com](mailto:rizka_heny@yahoo.com)

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar- Raniry

### **Abstrak**

Belajar merupakan kewajiban bagi siswa, siswa sebagai subjek belajar di sekolah dituntut untuk memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru sehingga membutuhkan pemanfaatan waktu secara baik, agar semua kegiatannya dapat berjalan dengan efektif dan efisien serta terhindar dari penundaan atau disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan yang harus ditinggalkan dalam mencapai kesuksesan belajar. Akan tetapi yang banyak terjadi pada siswa yaitu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru. Banyak hal yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi dengan alasan, siswa berfikir masih banyak waktu untuk mengerjakan tugas, siswa tidak menyukai mata pelajaran tersebut sehingga malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena sudah *deadline*, sehingga menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, yang berakibat jumlah kesalahan cenderung tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akan sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas,

sehingga motivasi belajar menjadi rendah, tidak percaya diri, mengganggu pencapaian akademis, kecakapan untuk menguasai kelas, serta kualitas hidup. Oleh karena itu, dibutuhkan seorang konselor yang profesional dan kompeten untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif kepada siswa yang mengalami masalah tersebut dan mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Banyak hal yang bisa dilakukan oleh guru BK/Konselor untuk siswa yang mengalami prokrastinasi yaitu dengan berbagai macam layanan bimbingan dan konseling.

*Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Prokrastinasi Akademik*

## PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dan berakhlak mulia. Tercapainya bangsa yang bermartabat, beriman dan bertakwa diperlukan kondisi mental yang tangguh, yang mampu mengontrol diri agar terhindar dari perilaku yang tidak bertanggungjawab. Oleh karena itu, diperlukan adanya pendidikan baik itu formal maupun non formal. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan yang sangat penting bagi setiap individu dan perkembangan siswa. Di sekolah siswa sebagai subjek belajar tentunya dituntut untuk memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru baik tugas di sekolah maupun pekerjaan Rumah (PR). pemanfaatan waktu secara baik sangat dibutuhkan oleh siswa, agar semua kegiatannya dapat terlaksana dengan baik dan semua tugas yang diberikan dapat diselesaikan.

Akinsola & Tella menjelaskan bahwa *“The target-oriented student objectives are to get good grades and commit to reach that goal and exercise behaviors such as focusing on difficult tasks, completed all assignments, manage time carefully, and*

*gets help when needed*"<sup>1</sup>. Maksudnya, target utama yang dilakukan siswa dalam belajar adalah mendapatkan nilai yang baik dan berkomitmen untuk mencapai tujuan dan latihan perilaku seperti: fokus pada tugas-tugas yang sulit, melengkapi semua tugas, mengatur waktu dengan hati-hati, dan mencari bantuan bila membutuhkan.

Namun kenyatannya yang terjadi dilapangan bahwa masih banyak siswa belum mampu mengatur waktu atau memanfaatkan waktu untuk belajar ataupun mengerjakan tugas yang diberikan guru, baik itu dirumah maupun di sekolah. Salah satu masalah belajar yang dialami siswa di sekolah yaitu suka menunda-nunda pekerjaan penting seperti menunda-nunda membuat tugas, menunda-nunda membuat Pekerjaan Rumah (PR), yang diberikan guru sehingga pengumpulan tugas tidak pada waktu yang telah disepakati atau bahkan tugasnya tidak terselesaikan. Hal ini tidak terjadi hanya pada satu mata pelajaran akan tetapi pada setiap mata pelajaran. Kebiasaan menunda-nunda di dalam dunia psikologi disebut dengan prokrastinasi.

Menurut Rumiani kecenderungan individu dalam menunda dan melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan disebut dengan prokrastinasi<sup>2</sup>. Selain itu, *Procrastination is the act of putting off something untill a latertime, either by not starting a task or by not finishing one you've started.*<sup>3</sup> Maksudnya, seseorang yang prokrastinasi beranggapan bahwa masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan, ditunda pengerjaannya dengan alasan masih bisa dikerjakan lain waktu atau bahkan besok harinya. Prokrastinasi merupakan respon

---

<sup>1</sup>Akinsola, M. K., & Tella, A. "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student".(*Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education* 2007),Vol 3 (4): 363-367.

<sup>2</sup>Rumiani. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, . (2006) vol 3 (2), hal. 37-48.

<sup>3</sup>Davidson, J. *The 60 Second Procrastinator*. (Canada: Adams Media, 2004), hal. 14.

terhadap tugas-tugas yang tidak disukai, tidak cukup kuat untuk menyelesaikan atau menjalankan rencana tugas baru, atau adanya hambatan kinerja yang muncul akibat kepercayaan yang irasional.

Selanjutnya Ferrari, Johnson, & McCown menjelaskan prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja di bawah standar atau hasil yang buruk. Oleh karena itu, prokrastinasi harus dilihat dalam konteks atau frekuensi yang dilakukannya<sup>4</sup>. Solomon & Rothblum menjelaskan kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena sudah *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan cenderung tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi, akan sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar menjadi rendah, tidak percaya diri, mengganggu pencapaian akademis, kecakapan untuk menguasai kelas, serta kualitas hidup.<sup>5</sup>

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Savira & Suharsono yang menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang dijadikan sampel, diketahui 25 siswa atau sebesar 52,1% melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi, artinya siswa yang menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan *deadline* yang telah ditetapkan, dan mendahulukan aktivitas lain saat menyelesaikan tugas.

---

<sup>4</sup> Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. (New York: Plenum Press, 1995), hal 709.

<sup>5</sup> Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates". (*Journal of Counseling Psychology*, 1984) Vol. 31 (4), hal. 503-509.

Sedangkan, sisanya sebanyak 23 siswa sebesar 47,9% tergolong pada prokrastinasi akademik rendah.<sup>6</sup>

Setiap siswa di sekolah berpotensi mengalami masalah prokrastinasi, karena mengingat banyaknya tugas/beban kerja siswa baik sebagai pelajar, anggota organisasi di sekolah, tugas sebagai anak di rumah, dan banyak lagi yang lain. M. Nur & Rini menyatakan Siswa yang mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya itu. Para prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna seperti bermain, menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai.<sup>7</sup>

Maka Prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dan jika dibiarkan terus-menerus terjadi maka hal ini dapat berdampak pada menurunnya prestasi dan bahkan dapat menjadi faktor penyebab kegagalan siswa dalam belajar dan meraih masa depannya. Peran guru BK/Konselor di sekolah sangat penting untuk membantu mengurangi prokrastinasi siswa, sehingga siswa bisa mempersiapkan dirinya dalam menyongsong masa depan yang sukses. Untuk mengurangi prokrastinasi siswa, banyak hal yang bisa dilakukan oleh guru BK/Konselor yaitu dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling. Setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda, hal ini tentunya memungkinkan siswa membawa berbagai permasalahan, seperti masalah pribadi, sosial, belajar, keluarga, dan masih banyak lagi masalah lain yang akan mengganggu kegiatan belajarnya.

---

<sup>6</sup>Savira, F., & Suharsono, Y. "Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik Siswa". (*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2013.), Vol 1 (1), hal 65-74.

<sup>7</sup>M. Nur G., & Rini R.S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 60.

Kegiatan konseling tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang akan tetapi dilakukan oleh orang yang professional dibidangnya yaitu guru BK/konselor. Dalam arti untuk melakukan kegiatan ini dibutuhkan kemampuan (keterampilan) khusus tentang praktik konseling, karena kegiatan konseling bukan kegiatan menasehati, memarahi, atau sekadar obrolan ”omong kosong”.

Untuk itu konselor sekolah mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam pelayanan konseling terhadap sejumlah siswa. Berknaan dengan peranan konselor di sekolah, maka dibutuhkan kompetensi yang memadai dari seorang konselor sehingga peranan konselor di sekolah dapat berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Salah satu tugas guru bimbingan dan konseling/konselor yaitu membantu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik ke arah yang positif, diantaranya 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.

Bimbingan dan Konseling di sekolah dijadikan tempat untuk membantu memandirikan siswa agar setiap siswa mampu berkembang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Bimbingan konseling di sekolah bertujuan untuk dapat mendampingi siswa dalam beberapa hal. Pertama, dalam perkembangan belajar di sekolah. Kedua, mengenal diri sendiri. Ketiga, menentukan cita-cita dan tujuan dalam hidupnya. Keempat, mengatasi masalah pribadi yang mengganggu belajar di sekolah. Empat peran di atas, akan sulit dijalankan jika pada kenyataannya, peran guru BK/konselor di sekolah dalam pemberian pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sering

direduksi sekedar sebagai polisi sekolah, seperti tindakan-tindakan yang menyangkut disipliner siswa (memanggil, memarahi, menghukum).

Melihat hal tersebut, maka guru BK/konselor akan sulit untuk menjalankan empat peran di atas. Menghilangkan sebutan polisi sekolah, tentunya seorang konselor harus mampu menciptakan hubungan baik, yaitu sahabat siswa. Hal ini agar konselor mampu merangkul semua siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal.

## **LANDASAN TEORI**

### **Prokrastinasi Akademik**

#### *Pengertian prokrastinasi*

Prokrastinasi berasal dari bahasa *Latin* “*procrastination*”, yaitu menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Solomon & Rothblum (1984) mengartikan prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang sengaja dan secara berulang-ulang dilakukan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.

Tuckman & Sexton (dalam Janssen ) menjelaskan bahwa “*The tendency to delay or completely avoid responsibilities, decisions, or tasks that need to be done*”. Maksudnya, kecenderungan untuk menunda atau benar-benar menghindari tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang harus selesai.<sup>8</sup>

Sedangkan prokratinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan dilingkungan akademik, hal ini sesuai dengan pendapat Rumiani prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik disebut dengan prokrastinasi akademik<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Jansen, T., & Carton, J. S. “The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination”. (*Journal of Genetic Psychology*, 1999), Vol. 160 (4), hal 63-80.

<sup>9</sup> Rumiani. Prokrastinasi Akademik.....hal 70

Selanjutnya, Ferrari, Johnson, & McCown menjelaskan prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagi siswa itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal.<sup>10</sup>

### ***Ciri-ciri dan Karakteristik Prokrastinasi Akademik***

Burka & Yuen menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi di antaranya sebagai berikut.<sup>11</sup>

- 1) Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- 2) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- 3) Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
- 4) Pelaku prokrastinasi kesulitan dalam mengambil keputusan.

### ***Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik***

Prokrastinasi dilakukan pada beberapa jenis kegiatan atau pekerjaan, terutama yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Solomon & Rothblum menjelaskan bahwa “*Procrastination in six areas of academic functioning: (a) writing a term paper, (b) studying for an exam, (c) keeping up with weekly reading assignments, (d) performing administrative tasks, (e) attending meetings, and (f) performing academic tasks in general*”.<sup>12</sup>

Kutipan di atas, mengandung makna prokrastinasi akademik yang biasa terjadi pada enam area, dapat dijelaskan sebagai berikut.

---

<sup>10</sup> Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. 1995. *Procrastination and...hal 90.*

<sup>11</sup> Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why you do it, what to do about it no.* United States of America: Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group.hal. 609.

<sup>12</sup> Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. “Academic Procrastination: Frequency...hal. 504.



- 1) Menulis (tugas mengarang), yang meliputi penundaan atau menanggukkan kewajiban dalam membuat tugas-tugas menulis, seperti menulis catatan yang diberikan oleh guru.
- 2) Belajar untuk ujian, khususnya dalam pelajaran-pelajaran yang sulit sekalipun.
- 3) Tugas membaca, meliputi penundaan atau penangguhan untuk membaca buku atau referensi berkaitan dengan bahan-bahan pelajaran yang telah dipelajari maupun bahan-bahan pelajaran yang akan dipelajari.
- 4) Tugas/kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, pembayaran uang sekolah, pemberian rapor kepada wali kelas, dan daftar ulang.
- 5) Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan siswa masuk ke dalam kelas setelah istirahat atau masuk terlambat di saat pagi.
- 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi penundaan dalam mengerjakan atau dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan semua mata pelajaran.

### ***Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik***

Solomon & Rothblum, mengemukakan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu: (1) kecemasan dan ketakutan, (2) sulit mengambil keputusan, (3) pemberontakan atau penolakan, (4) kurang *assertive*, (5) takut gagal, dan (6) menginginkan sesuatu dalam keadaan sempurna.<sup>13</sup>

## **Bimbingan dan Konseling**

### ***Pengertian Bimbingan dan Konseling***

---

<sup>13</sup> Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. "Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates". (*Journal of Counseling Psychology*, 1984) Vol. 31 (4), hal 503-509.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian dalam pendidikan. Sherter & Stone (dalam Winkel) mengatakan bimbingan sebagai: “*The process of helping individuals to the understand themselves and their world*”. Proses untuk membantu orang perorangan untuk memahami dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya.<sup>14</sup>

WS. Winkel menyatakan bahwa bimbingan diartikan: (1) suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri, (2) suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, (3) sejenis pelayanan kepada individu-individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup, dan (4) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.<sup>15</sup>

Sementara itu, kata konseling yang berasal dari bahasa latin *consilium* mempunyai arti “dengan” atau “bersama”. English and English (dalam WS. Winkel,) mendefinisikan, “*Counseling is relationship, in which one person endeavors to help another to understand and solve his adjustment problem*”. Konseling adalah hubungan, dimana satu orang berusaha untuk membantu orang lain agar memahami dan dapat memecahkan masalahnya.<sup>16</sup> Sedangkan konseling menurut Prayitno yaitu: Pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada

---

<sup>14</sup> Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling.....*, hal 45.

<sup>15</sup> Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling.....*hal 15.

<sup>16</sup> Winkel, W.S. 2005. *Bimbingan dan Konseling.....*hal 17.

seorang atau sekelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.<sup>17</sup>

### ***Tujuan Bimbingan dan Konseling***

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah diarahkan pada ketercapaian tujuan pendidikan dan tujuan pelaksanaan konseling. Sebagai salah satu lembaga pendidikan, sekolah membutuhkan pelayanan BK dalam penyelenggaraan dan peningkatan kondisi kehidupan di sekolah demi tercapainya tujuan pendidikan yang berjalan seiring dengan visi profesi konseling. Didalam petunjuk pelaksanaan BK (Depdikbud) dijelaskan “Secara khusus layanan BK bertujuan membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, belajar dan karir”.<sup>18</sup>

Winkel menjelaskan bahwa tujuan pelayanan BK yaitu supaya orang-perorangan atau kelompok orang yang dilayani menjadi mampu menghadapi tugas perkembangan hidupnya secara sadar dan bebas mewujudkan kesadaran dan kebebasan itu dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana, serta mengambil beraneka tindakan penyesuaian diri secara memadai.

### ***Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling***

Prayitno dkk. (2013) menjelaskan bahwa layanan konseling mencakup sepuluh jenis layanan, yaitu: 1) layanan orientasi, 2) layanan informasi, 3) layanan penempatan dan penyaluran, 4) layanan penguasaan konten, 5) layanan konseling

---

<sup>17</sup> Prayitno, dkk. *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. (Jakarta: IKI, 2003), hal.56.

<sup>18</sup> Winkel, W.S.. *Bimbingan dan Konseling.....hal 17*.

perorangan, 6) layanan bimbingan kelompok, 7) layanan konseling kelompok, 8) layanan konsultasi, 9) layanan mediasi, dan 10) layanan advokasi.

### ***Pelaksana Bimbingan dan Konseling di Sekolah***

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan tugas dari Guru BK atau Konselor sebagai pendidik. Guru BK atau Konselor sebagai pendidik dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pada Pasal 1 Butir 6. Berbagai layanan bisa diberikan oleh guru BK/konselor sekolah kepada siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan tugas dari guru BK atau konselor sebagai pendidik. Guru BK atau konselor adalah penyelenggara kegiatan BK di sekolah.

Maka sebagai seorang pendidik konselor memiliki tugas mengacu kepada Pasal 39 Ayat 2 di atas, yaitu bahwa guru BK atau konselor adalah tenaga profesional yang bertugas: 1) merencanakan dan menyelenggarakan proses pembelajaran, 2) menilai hasil pembelajaran, dan 3) melakukan pembimbingan dan pelatihan. Arah pelaksanaan pembelajaran yang dimaksud adalah melaksanakan tugas dengan cara menyelenggarakan konseling berupa berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling dan berbagai keterkaitannya.

## **PEMBAHASAN**

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan terus menerus dilakukan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik (Ghufroon & Risnawati, 2014). Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa menjadi sebuah strategi ketika berhadapan dengan masalah atau situasi yang menimbulkan stres. Siswa banyak gagal dalam mengerjakan tugas karena penundaan yang mereka

lakukan. Ketika siswa melakukan prokrastinasi maka kemungkinan besar hasil belajarnya rendah.

Hasil penelitian Akinsola & Tella, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan prokrastinasi akademik dan prestasi belajar. maka karena itu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan siswa dapat menghambat prestasi siswa dalam mencapai hasil yang maksimal dalam belajar. Oleh karena itu, diperlukan peran guru BK/Konselor untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik sehingga dengan berkurangnya prokrastinasi maka hasil belajar akan lebih baik.

Banyak hal yang bisa dilakukan guru BK/konselor dalam proses konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Mengingat begitu seringnya terjadi prokrastinasi, diharapkan Guru BK/Konselor untuk mengarahkan siswa agar mengurangi bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik melalui berbagai pelayanan konseling yang diberikan kepada siswa. Banyak layanan yang efektif dan bisa diberikan kepada siswa untuk meningkatkan ketrampilan belajar dan hasil belajar siswa salah satunya layanan bimbingan kelompok. Prayitno mengungkapkan bahwa: Kegiatan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan melalui dinamika kelompok itu peserta dapat memperoleh berbagai wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai dan sikap yang berperan sebagai pendukung dalam memahami dan memecahkan masalah, sehingga setiap anggota kelompok mampu mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.<sup>19</sup>

Hal ini senada dengan hasil penelitian Akhyar Hasibuan, yaitu hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa mutu keterampilan belajar yang mengikuti bimbingan kelompok lebih tinggi dari pada mutu keterampilan belajar siswa yang

---

<sup>19</sup> Prayitno.. *Konseling Integritas*. (Padang: Universitas Negeri Padang, 2013), hal 34.

hanya mengikuti layanan bimbingan konseling pada umumnya. Penelitian tersebut memperkuat bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa. Kemudian, hasil penelitian Indra, terdapat penurunan kecenderungan perilaku prokrastinasi siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan teknik *team assisted individualization*<sup>20</sup>

Oleh karena itu bimbingan konseling sangat berperan penting dalam hal mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Berbagai fungsi bimbingan konseling dalam dilaksanakan oleh seorang Guru BK/. konselor Pencegahan merupakan salah satu fungsi dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Sebagaimana Prayitno dan Amti mengemukakan ada empat fungsi pokok dari bimbingan konseling, yaitu: (a) fungsi pemahaman, (b) fungsi pencegahan, (c) fungsi pengentasan, dan (d) fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Prayitno dan Amti juga menyebutkan upaya pencegahan yang perlu dilakukan guru BK adalah sebagai berikut. (1) Mendorong perbaikan lingkungan yang kalau diberikan akan berdampak negatif terhadap individu yang bersangkutan, (2) Mendorong perbaikan kondisi diri pribadi klien. (3) Meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan dan mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya, (4) Mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan resiko besar, dan melakukan sesuatu yang akan memberikan manfaat, dan (5) Menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.

Peran yang harus dilakukan oleh konselor antara lain sebagai berikut: (1) Memotivasi siswa dalam belajar, (2) Memberikan kiat cara belajar yang efektif dan

---

<sup>20</sup>Indra, S. 2015. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP .

efisien, (3) Menanamkan rasa percaya diri akan keberhasilan, (4) Mensugesti optimistik siswa akan keberhasilan, (5) Menghilangkan rasa cemas dan takut menghadapi resiko, (6) Menanamkan disiplin dalam belajar, dan (7) Menghilangkan pesimistis siswa dalam menghadapi segala masalah.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan salah satu usaha menyiapkan siswa untuk meningkatkan peranannya di masa yang akan datang, yaitu menjadi manusia yang berkualitas di mana pola hidup dan pola pikirnya berkembang sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, sekolah memiliki peranan penting untuk mempersiapkan siswa meraih kesuksesan di masa depan, Secara kelembagaan, bimbingan dan konseling adalah bagian dari keseluruhan program pendidikan di sekolah, yang ditujukan untuk membantu atau memfasilitasi siswa agar mencapai tugas-tugas perkembangannya secara optimal.

Setiap siswa memerlukan bantuan dalam mempelajari cara pemecahan masalah, dan memiliki kematangan dalam memahami nilai-nilai. Semua siswa memerlukan rasa dicintai dan dihargai, memiliki kebutuhan untuk meningkatkan kemampuannya, dan memiliki kebutuhan untuk memahami kekuatan pada dirinya. Guru BK/Konselor sebagai salah satu aparat sekolah, bertugas membantu siswa yang mengalami kesulitan dan mengawasi perilaku siswa termasuk masalah kedisiplinan siswa ataupun prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi yang dilakukan siswa dapat berakibat buruk bagi prestasi yang ingin dicapai. Peran seorang konselor sangat penting untuk mengurangi prokrastinasi. Oleh karena itu, dibutuhkan seorang konselor yang profesional dan kompeten untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif kepada siswa yang mengalami masalah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., & Tella, A. 2007. "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student". *Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education*, 3 (4): 363-367.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. 1988. "Psychological Antecedents of Student Procrastination". *Australian Psychologist*, 23 (2): 207-217.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why you do it, what to do about it no*. United States of America: Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group.
- Davidson, J. (2004). *The 60 Second Procrastinator*. Canada: Adams Media.
- Depdikbud. 1994. *Pembangunan Pendidikan dan Kebudayaan Menjelang Era Tenggul Landas*. Jakarta: Depdikbud.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Indra, S. 2015. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Team Assisted Individualization untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik". *Tesis tidak diterbitkan*. Padang: Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Jansen, T., & Carton, J. S. 1999. "The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination". *Journal of Genetic Psychology*, 160 (4): 63-80.
- M. Nur G., & Rini R.S.(2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno, dkk. 2013. *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Jakarta: IKI.
- Prayitno. 2013. *Konseling Integritas*. Padang: Universitas Negeri Padang.



- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. S. 1997. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Psikologika*, 2 (3): 51-56.
- Rumiani. 2006. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, 3 (2): 37-48.
- Savira, F., & Suharsono, Y. 2013. "Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik Siswa". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1): 65-74.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates". *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4): 503-509.
- Winkel, W.S. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.