

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING/KONSELOR DALAM MENGURANGI TINGKAT PROKRASINASI AKADEMIK SISWA DI SEKOLAH

Dosi Juliawati

Institut Agama Islam Negeri Kerinci

e-mail: dosi@konselor.org

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik, sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas yang akhirnya menimbulkan perasaan cemas pada pelakunya. Guru BK/Konselor memiliki peranan penting dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di sekolah dengan memberikan pelayanan yang efisien dan komprehensif kepada seluruh siswa dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: Peran Guru BK/Konselor, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan komponen sekolah yang memberikan pelayanan konseling kepada peserta didik, baik secara perorangan, kelompok maupun klasikal. 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.

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. 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), dan lainnya.

Kebiasaan menunda-nunda di dalam dunia psikologi disebut dengan prokrastinasi. *Procrastination is the act of putting off something until a later time, either by not starting a task or by not finishing one you've started* (Davidson, 2004). Hal ini berarti 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 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 (Silver dalam Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997).

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. Siswa yang mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya itu (M. Nur & Rini, 2010). Para prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna seperti menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai.

Hasil penelitian Fitria dan Yudi (2013) bahwa dari 48 siswa yang dijadikan sampel diketahui 25 siswa (52,1%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi artinya individu menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan *deadline* yang

telah ditetapkan, dan mendahulukan aktivitas lain saat menyelesaikan tugas.

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 akademik siswa, sehingga siswa bisa mempersiapkan dirinya dalam menyongsong masa depan yang sukses.

PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi (*Procratination*) berasal dari bahasa latin yaitu *procrastinate*, yang diambil dari kata *pro* (*forward*) mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok (*belonging to tomorrow*), yang dapat maknai menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya (Knaus, 2010). Sejalan dengan hal itu, Davidson (2004) menyatakan bahwa "*Procrastination is the act of putting off something until a later time, either by not starting a task or by not finishing one you've started*". Hal ini berarti menganggap masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang harus dikerjakan ditunda pengerjaannya dengan asumsi masih bisa dikerjakan lain waktu

atau bahkan besok harinya. Pola penundaan tersebut sering dijalani oleh kebanyakan orang dalam kehidupan yaitu menunggu-nunggu suatu hari nanti dengan alasan masih ada waktu hari esok, meskipun tahu ada hal-hal yang harus diselesaikan.

Para prokrastinator sering melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna seperti menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai. Midley (Racmahana, 2002) mengatakan bahwa prokrastinasi kadang digunakan sebagai suatu strategi *self-handicapping* yang merupakan salah satu strategi untuk mempertahankan diri, contoh seseorang yang tidak bisa menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam pekerjaannya kemudian berdalih bahwa ia kekurangan waktu. Kemudian Silver (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) menyatakan bahwa prokrastinasi sebagai respon 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. Ellis dan Knaus (Solomon & Rothblum, 1984) mengatakan bahwa “Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan

bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar”.

Selanjutnya Solomon & Rothblum (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) mengatakan bahwa prokrastinator sadar menghadapi tugas-tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya (prioritas utama), akan tetapi dengan sengaja menunda dengan berulang-ulang (kompulsif), sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah pada dirinya. Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Sejalan dengan hal itu, Millgram (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi:

1. suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
2. menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
3. melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas

sekolah, maupun tugas rumah tangga.

4. menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dsb.

Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu yang dibahas dalam penelitian ini adalah perilaku menunda yang dilakukan dalam dunia pendidikan, sehingga disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Racmahana (2002) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku yang menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat sebelum *deadline* ataupun penundaan jangka panjang sampai melebihi *deadline*, sehingga mengganggu kinerja. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik, misalnya tugas mengarang atau membuat makalah, membuat catatan dan belajar untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian.

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik, untuk melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas,

sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas yang akhirnya menimbulkan perasaan cemas pada pelakunya.

BENTUK PROKRASTINASI AKADEMIK

Kalechstein (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) mengemukakan bahwa prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama dari orang umumnya, pandangan yang tidak realitas pada keterbatasan kemampuan atau waktu. Mereka cenderung menggunakan waktu yang dimiliki untuk aktivitas yang bersifat hiburan seperti membaca (majalah, atau buku cerita lainnya), jalan-jalan, mengobrol, menonton film dan mendengarkan musik. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan Birner (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) menunjukkan bahwa secara psikologis, prokrastinator memiliki kemampuan yang memadai dan kemauan yang kuat untuk melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik namun terhambat oleh adanya perasaan keraguan dan ketidakpastian dalam menentukan sikap dan perilaku pada umumnya.

Menurut Racmahana (2002) ada dua bentuk prokrastinasi yaitu: Prokrastinasi fungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas menjadi lebih sempurna. Sedangkan prokrastinasi

disfungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa ada arah yang jelas. Bentuk ini termasuk proses penundaan yang kurang bermanfaat, membuang waktu dan membiarkan kesempatan lewat dengan percuma. Prokrastinasi fungsional mengacu pada pengertian positif sedangkan prokrastinasi disfungsional mengacu pada pengertian negatif.

Selain itu penelitian pusat konseling di Universitas California Berkeley yang dilakukan oleh Burka & Yuen (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) membuktikan para prokrastinator memiliki masalah-masalah yang kompleks, antara lain pemberontakan terhadap aturan, tidak mampu bersikap tegas, ketakutan terhadap kegagalan atau kesuksesan melihat tugas sebagai sesuatu yang perfeksionis dan keyakinan yang berlebihan akan kompetensi dirinya.

Dari uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua bentuk berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang disfungsional, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan; dan prokrastinasi fungsional yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, memiliki tujuan pasti, sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif

agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

CIRI-CIRI PROKRASTINASI AKADEMIK

Ferrari, Johnson, & McCown (1995) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan

keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas, dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan

tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

UNSUR-UNSUR PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi akademik terjadi diberbagai area dalam kegiatan akademik, seperti dalam membuat tugas, membaca materi pelajaran serta kehadiran dalam kegiatan belajar. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa: *The prevalence of 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.

Dari uraian sebelumnya dapat dipahami bahwa rata-rata prokrastinasi akademik terjadi pada enam area fungsi akademik yaitu:

1. Tugas mengarang, mencakup penundaan melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan paper.
2. Belajar dalam menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis lainnya.
3. Membaca buku penunjang, meliputi penundaan tugas mencari dan membaca buku referensi utama maupun buku referensi pendukung.
4. Kinerja tugas administratif, mencakup penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan, mengembalikan buku ke perpustakaan, melakukan daftar ulang (registrasi), dan lain-lain.
5. Menghadiri pertemuan akademik, mencakup penundaan atau keterlambatan hadir di kelas, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya yang terkait dalam bidang akademik.
6. Kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup menunda kewajiban mengerjakan atau

menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas administratif dan menghadiri pertemuan akademik, sedangkan untuk aspek kinerja akademik secara keseluruhan dapat ditiadakan karena kegiatan-kegiatan tersebut sudah tercakup di dalam aspek lainnya.

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI AKADEMIK

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu:

1. Kecemasan atau ketakutan

Keyakinan ini didasari oleh kepercayaan yang irasional. Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinan ini menyebabkan seseorang menunda-nunda penyelesaian tugasnya.

2. Sulit mengambil keputusan

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana penyelesaian suatu tugas. Kesulitan dalam

mengambil keputusan ini mendorong untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan tetapi kurang bermanfaat (impulsif).

3. Pemberontakan (Penolakan)

Individu melakukan prokrastinasi sebagai penolakan untuk menyelesaikan tugas, ini dilakukan secara sadar dan tahu akibatnya.

4. Kurang *assertive*

Kurang *assertive* sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang prokrastinator. Ketika menemui kesulitan tidak mau mencari bantuan kepada orang lain untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas tidak dikerjakan atau diselesaikan mendekati *deadline* akibatnya tugas itu diselesaikan dengan tidak optimal.

5. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irasional. Individu yang takut gagal melakukan prokrastinasi sebagai pelarian dari kecemasan.

6. Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis

Prokrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi tugasnya.

Ada dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Racmahana (2002) yaitu:

1. Faktor internal yaitu faktor-faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi fisiologis seseorang yang mendorong ke arah prokrastinasi seperti kelelahan. Faktor psikologis meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Tingkat kecemasan yang tinggi dan kemampuan adaptasi individu yang rendah dapat juga mendorong ke arah prokrastinasi akademik.

2. Faktor eksternal, yaitu faktor banyaknya tugas (*overload task*) yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan. Tugas yang banyak menguras tenaga seseorang, sehingga mengalami kelelahan dan tidak mampu menyelesaikan tugas. Hal ini dapat diperkuat dengan kondisi lingkungan yang kondusif untuk terbentuknya prokrastinasi akademik.

Melihat kedua faktor di atas, tampak bahwa sebelumnya faktor internal lebih memiliki peluang memiliki perilaku prokrastinasi, meski bukan tidak mungkin faktor internal dan eksternal saling berinteraksi, sehingga prokrastinasi akan

semakin memburuk. Knaus (2010) menyatakan *“Time-management alone is frequently insufficient to decrease procrastination, especially when the procrastination habit process is complicated by personal-development matters such as perfectionism, anxiety, or depression”*. Prokrastinasi terjadi karena manajemen waktu yang lemah, konsentrasi yang sulit, ketakutan dan kecemasan, kepercayaan yang negatif, masalah pribadi, mendapatkan tugas yang membosankan, harapan yang tidak realistis dan perfeksionis, serta ketakutan akan kegagalan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni manajemen waktu yang lemah, konsentrasi yang sulit, ketakutan dan kecemasan, kepercayaan yang negatif, masalah pribadi, tugas yang membosankan, harapan yang tidak realistis dan perfeksionis, serta takut akan gagal.

PERAN GURU BK/KONSELOR

Prokrastinasi akademik sebagai salah satu masalah besar yang harus dicegah karena dapat menumbuhkan kebiasaan buruk bagi siswa sehingga membuat kehidupan siswa menjadi tidak efektif dan siswa yang menjadi pelaku prokrastinasi perlu digali lebih dalam lagi apa yang latar belakangnya melakukan

prokrastinasi sehingga guru BK/Konselor bisa mengambil tindakan yang tepat untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Untuk itu, guru BK/Konselor perlu memberikan pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan siswa dengan menyediakan program BK yang cocok untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa seperti menyelenggarakan layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi dan layanan advokasi (Prayitno, 2009). Kemudian guru BK/Konselor bisa membuat modul untuk pencegahan tindakan prokrastinasi akademik di sekolah, membuat model konseling untuk pelaku prokrastinasi, membuat kegiatan konseling teman sebaya, dan lain sebagainya.

Guru BK/Konselor dalam konteks menjalankan perannya di sekolah harus menyediakan pelayanan yang baik dan optimal untuk seluruh siswa sesuai dengan tanggungjawabnya serta merencanakan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah, sehingga dengan demikian pelayanan yang diberikan kepada siswa bisa tepat sasaran dan berefek pada perubahan tingkal laku siswa ke arah yang

lebih baik. Guru BK/Konselor juga perlu melakukan kolaborasi yaitu melakukan pendekatan-pendekatan untuk mengambil kebijakan dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sehingga tidak terjadi lagi di sekolah. Pelaku prokrastinasi perlu diberikan perhatian dan empati di samping kontrol dan meminimalkan peluang-peluang terjadinya prokrastinasi. Selain itu, guru BK/Konselor perlu melakukan kerja sama dengan berbagai pihak seperti kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan guru mata pelajaran serta orang tua. Hal ini penting, agar koordinasi dan supervisi terhadap pencegahan dan pengentasan tindakan prokrastinasi akademik benar-benar terjalin sehingga tidak membudaya dan tidak dianggap biasa lagi oleh siswa di sekolah.

PENUTUP

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian penuh oleh guru BK/Konselor di sekolah, karena dapat berdampak pada penurunan prestasi siswa di sekolah dan mengganggu kehidupan efektif sehari-hari siswa. Banyak faktor yang membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik seperti kecemasan atau ketakutan, sulit mengambil keputusan, pemberontakan/penolakan, kurang *assertive*, takut gagal dan menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis.

Ada dua bentuk prokrastinasi yaitu prokrastinasi fungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas menjadi lebih sempurna. Sedangkan prokrastinasi disfungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa ada arah yang jelas. Bentuk ini termasuk proses penundaan yang kurang bermanfaat, membuang waktu dan membiarkan kesempatan lewat dengan percuma. Prokrastinasi fungsional mengacu pada pengertian positif sedangkan prokrastinasi disfungsional mengacu pada pengertian negatif.

Dari paparan di atas, maka diharapkan Guru BK/Konselor juga perlu melakukan kolaborasi yaitu melakukan pendekatan-pendekatan untuk mengambil kebijakan dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sehingga tidak terjadi lagi di sekolah. Guru BK/Konselor dalam konteks menjalankan perannya di sekolah harus menyediakan pelayanan yang baik dan optimal untuk seluruh siswa sesuai dengan tanggungjawabnya serta merencanakan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah, sehingga dengan demikian pelayanan yang diberikan kepada siswa bisa tepat sasaran dan berefek pada perubahan tingkah laku siswa ke arah yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Davidson, J. 2004. *The 60 Second Procrastinator*. Canada: Adams Media.
- Ferrari, J.R, Johnson, J.L, & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitria S dan Yudi S. 2013. "Self-regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 01 (01): 65-74.
- Knaus, W. 2010. *And Procrastination Now!: Get It Don't with a Proven Psychological Approach*. New York: The McGraw-Hill.
- Lively, L. 1999. *The Procrastinator's Guide to Success*. New York: The McGraw-Hill.
- M. Nur G dan Rini R.S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno. 2009. *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP.
- Racmahana R.S. 2002. "Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa". *Jurnal Psikodimensia*. 2 (3):132-137.
- Rizvi A, Prawitasari J.E, & Soetjipto H.P. 1997. "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Psikologika*. 3 (2): 51-66.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. 1986. "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators". *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394.
- Solomon, L.J, & Rothblum, E.D. 1984. "Academic Procrastination: Frecuency and Cognitive Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*. (31):504-510.