

**PENGARUH KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK  
KELAS XI SMA NEGERI 17 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memenuhi Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

**PENGARUH KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK  
KELAS XI SMA NEGERI 17 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memenuhi Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam



**Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Pembimbing II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Perilaku prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja atau berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Perilaku prokrastinasi ini cenderung akan dilakukan oleh peserta didik secara bersama-sama dengan teman-temannya dan akan saling mempengaruhi satu sama lain. Layanan yang melibatkan teman sebaya adalah konseling sebaya. Konseling sebaya adalah proses pemberian bantuan yang dijumpai oleh peserta didik lain. Konselor sebaya bukanlah ahli profesional melainkan peserta didik yang telah dipilih dan diberi pelatihan khusus oleh konselor guna membantu mengentaskan masalah peserta didik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *pre experimental design* dengan *design* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh konseling sebaya terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan teknik pengumpulan data angket terdapat 8 peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Adapun hasil dapat diketahui dari uji Wilcoxon bahwa nilai  $z$  hitung 2.524. Selain itu diketahui dari hasil pretest 934 dengan rata-rata 116.75, posttest skor yang diperoleh 515 dengan rata-rata 64,37, terjadi penurunan nilai rata-rata kelas XI setelah pemberian layanan konseling sebaya hal ini dapat dilihat dari hasil posttest ( $515 < 934$ ) untuk melihat selisih antara pretest dan posttest dapat dilihat dengan skor yang didapat sebesar 419 dengan rata-rata 52,37 hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dengan  $H_a$  dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa konseling sebaya memiliki pengaruh positif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020



**Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Konseling Sebaya**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elya Julita  
NPM : 1611080127  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Fakultas : Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas xi sma negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020’ adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut *Footnote* atau Daftar Pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Dememikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar lampung, 5 Agustus 2020

Penulis

Elya Julita  
NM. 1611080127



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 17 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Nama : Elya Julita  
NPM : 1611080127  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk Dimunaqasyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd  
NIP. 19691003 199702 2 002**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd  
NIP. 196104011981031003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd  
NIP. 19691003 199702 2 002**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1, Bandar Lampung Telp(0721)703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul “ **PENGARUH KONSELING SEBAYA UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 17 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**” disusun oleh **ELYA JULITA, NPM. 1611080127**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Kamis, 17 September 2020.

**TIM PENGUJI MUNAQOSYAH**

**Ketua** : Prof.Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd (.....)

**Sekretaris** : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

**Penguji Utama** : Dr. Laila Maharani , M.Pd (.....)

**Penguji Pendamping I** : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd (.....)

**Penguji Pendamping II** : Drs. H.Badrul Kamil, M.Pd (.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd  
07408281988032002

## MOTTO

❁ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ  
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾

Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa”.

(Q.S. Al Imran : 133)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemahan, CV Penerbit Diponegoro, 2014

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan nikmat, karunia, berkah, dan rahmat-Nya dalam menjalankan dan memaknai hidup dan kehidupan ini, rasa sayang dan perlindungan-Nya yang selalu mengiringi disetiap denyut nadi dan langkah kaki ku. Maka dengan ketulusan hati penuh cinta, kupersembahkan Skripsi ini kepada :

1. Ayahanda Suldian Ahnad Yudi dan Ibunda Susanti. Doa tulus dan terimakasih selalu kupersembahkan atas jasa, pengorbanan, yang telah mendidik dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang hingga menghantarkanku menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung.
2. Adik-adikku Ahmad Santrio, Ahamd Yulizar dan Ahmad Nur Alam yang senantiasa selalu memberikan doa serta dukungan untuk menyemangatiku dan meyakinkanku dalam meraih cita-cita. Setelah ini kalian lah yang akan melanjutkan pendidikan sampai perguruan tinggi.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

## **RIWAYAT HIDUP**

Peneliti bernama Elya Julita, seorang anak yang dilahirkan di Lahat tepatnya pada tanggal 25 Juli 1999 yang merupakan anak pertama dari empat bersaudara, yaitu Elya Julita, Ahmad Santrio, Ahmad Yulizar dan Ahmad Nur Alam yang semuanya dilahirkan dari pasangan bapak Suldian Ahmad Yudi dan ibu Susanti.

Jenjang pendidikan pertama peneliti dimulai dari TK Setia Kawan dan lulus tahun 2004. Kemudian melanjutkan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Srengsem, selesai pada tahun 2010, kemudian pada tahun 2010 peneliti melanjutkan pada jenjang pendidikan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013, kemudian penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan di SMA Negeri 17 Bandar Lampung lulus pada tahun 2016. Pada tahun yang sama, yakni tahun 2016, peneliti masuk di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik-Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (SPAN-PTKIN).

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung”**, adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

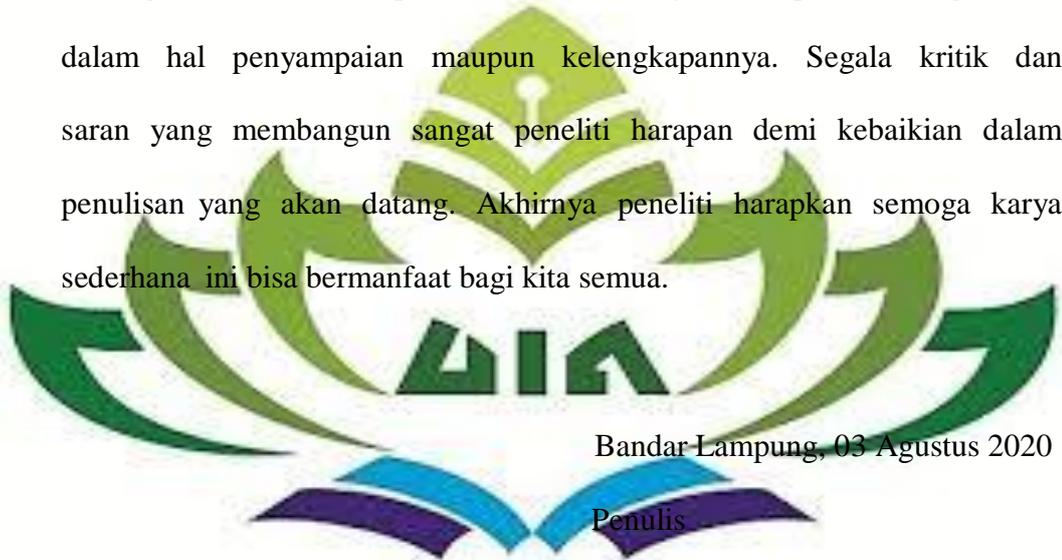
Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri peneliti. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof.Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr.Rifda El Fiah, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr.Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Kepala SMA Negeri 17 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Firia Putri, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 17 Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
9. Peserta didik kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung.
10. Sahabat Perjuangan ku yang telah ada didekatku dalam keadaan sedih maupun senang dan memotivasi ku Inayah Shidqi Haqqi, Anggy Tiaz Saputri, Reza Afriani terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini.
11. Sahabat-sahabatku, Keluarga Harahap Zakri Afanly Harahap, M. Rikardo, Reva Febrian Putra, Desman Pratama, Albani Yusuf, M. Nur Ilham Saputra, Winda Pratiwi, dan Yolanda Amelia Saputri. Terimakasih telah mendoakan, memberi semangat dan memotivasi, terimakasih sudah menerima kekurangan dan melengkapinya dengan kelebihan kalian.

12. Untuk teman-teman seperjuanganku CMB 16, terimakasih atas semua ketenangan serta semangat yang telah kalian berikan selama 4 tahun yang bermakna ini, semoga kesuksesan menghampiri kita semua.
13. Semua pihak yang tidak dapat kusebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya peneliti harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.



Bandar Lampung, 03 Agustus 2020

Penulis

**Elya Julita.**  
**NPM. 1611080127**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Tentang Konseling Sebaya .....	15
1. Pengertian Konseling Sebaya .....	15
2. Urgensi Layanan Konseling Sebaya .....	17
3. Fungsi dan Manfaat Layanan Konseling Sebaya.....	20
4. Tujuan Konseling Sebaya .....	21
5. Karakteristik Konselor Sebaya .....	22
6. Pemilihan Konselor Sebaya .....	26
7. Langkah-Langkah Konseling Sebaya .....	27
B. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik.....	32
1. Pengertian Prokrastinasi .....	32
2. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik .....	33
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	33
4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik .....	36
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .	39
6. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	41
C. Penelitian Relevan .....	42
D. Kerangka Berfikir .....	47
E. Hipotesis .....	48

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	50
B. Desain Penelitian .....	51
C. Variabel Penelitian .....	54
D. Populasi dan Sampel.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data .....	57
F. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	61
G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data .....	64

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	68
1. Profil Umum Penelitian .....	69
2. Data Deskripsi <i>Pretest</i> .....	71
3. Pelaksanaan Penelitian.....	72
4. Data Deskripsi <i>posttest</i> .....	78
5. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	80
B. Pembahasan.....	85
C. Keterbatasan Penelitian.....	87

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	90

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Data Masalah Prokrastinasi Akademik .....	8
Tabel 2 : Definisi Operasional.....	55
Tabel 3 : Populasi Penelitian .....	56
Tabel 4 :Skor Alternatif Jawaban .....	59
Tabel 5 : Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	61
Tabel 6 : Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi Akademik.....	61
Tabel 7 : Uji Validitas.....	63
Tabel 8 : Hasil Validitas .....	63
Tabel 9 : Hasil Uji Reabilitas.....	64
Tabel 10 : Jadwal Penelitian.....	70
Tabel 11 : Hasil <i>Pretest</i> .....	71
Tabel 12 : Hasil <i>Posttest</i> .....	79
Tabel 13 : Hasil <i>Pretest dan osttes</i> .....	81
Tabel 14 : Statistik .....	82
Tabel 15 : Perbandingan niali <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	84

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Interaksi Konselor Sebaya dan ahli.....	19
Gambar 2 : Kerangka Pikir .....	48
Gambar 3 : Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	51
Gambar 4 : Variabel Penelitian .....	54
Gambar 5 : Grafik Hasil Pretest.....	72
Gambar 6 : Grafik Hasil Posttest .....	79
Gambar 7 : kurva.....	83
Tabel 13 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	80
Tabel 14 : Hasil Uji Wilcoxon.....	81
Gambar 15 : Grafik Penurunan Prokrastinasi Akademik.....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Pengesahan Validasi
2. Surat Balasan Penelitian
3. Modul Pelatihan Konselor Sebaya
4. Materi
5. Lembar Persetujuan
6. Hasil *Posttest*
7. Proses Treatment
8. Foto-foto Penelitian
9. Data Peserta
10. Pedoman Wawancara
11. Wawancara Wali Kelas
12. Penyebaran Angket
13. RPL BK
14. Kisi-kisi Prokratinasi Akademik
15. Skala Prokratinasi Akademik
16. Absen



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perilaku menunda-nunda yang berhubungan dengan akademik, dilakukan oleh peserta didik disebut perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dilihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas. Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.<sup>2</sup>

Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan, dapat dikatakan juga penghindaran tugas yang diakibatkan karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas.

---

<sup>2</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S “ *teori teori psikologi*” (Yogyakarta ; Ar-Ruzz Media, 2012) h.151

Seperti yang dikatakan Gafni & Geri prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas dibawah kendali seseorang sampai pada saat terakhir atau bahkan tidak melakukannya sama sekali.<sup>3</sup>

Menurut Husain & Sultan prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunda pekerjaan akademis baik secara mandiri dan mengabaikan tanggung jawab akademis mereka selama belajar, dan menurut Vij dan Lomash prokrastinasi akademik menimbulkan konsekuensi serius bagi peserta didik, yang hidupnya ditandai oleh selalu tergantung dan terganggu oleh tenggang waktu secara intensif. Untuk itu peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik akan mengalami kebiasaan untuk memiliki keterlambatan waktu dalam hal akademik.<sup>4</sup>

Pola penundaan tersebut sering dialami oleh kebanyakan orang dalam kehidupan yaitu menunggu-nunggu suatu hari nanti dengan alasan masih ada hari esok, meskipun tahu ada hal yang harus diselesaikan. Solomon & rothblum mengatakan bahwa *procrastinator* sadar menghadapi tugas-tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya (prioritas utama), akan tetapi dengan sengaja menunda dengan berulang-ulang sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah pada dirinya<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> *Ibid* h.152

<sup>4</sup> Jasmine Vij dan Hitashi Lomash, " *Role Of Motivation In Academic Procrastination*. *Jurnal Scientific & Engineering Research*. Vol. 5 (8) : h.1065

<sup>5</sup> Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik,UBAYA,h.2

Schraw, Wadkind memaparkan bahwa timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu dari faktor pemikiran-pemikiran yang irasional, misalnya besok masih bisa kok, saya bisa mengerjakannya dengan cepat disamping itu juga peserta didik lebih menginginkan kesenangan sesaat yang lebih menarik juga dapat menjadikan penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik, misalnya memprioritaskan aktivitas yang rendah dibandingkan mengerjakan tugas dari guru seperti memilih jalan-jalan yang tidak ada manfaatnya seperti ke mall dan nongkrong-nongkrong atau bermain mobil legend daripada mengerjakan tugas atau belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya.<sup>6</sup>

Beberapa pendapat yang telah dikemukakan 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.

---

<sup>6</sup> Ermida dan Florenta Yuni Apsari, “Pelatihan SAT dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. h. 40.

Prokratinasi akademik memiliki efek yang merugikan bagi *procrastinator* atau perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akan berpengaruh negatif terhadap belajar dan prestasi belajar. Selain itu, dapat menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat, kecemasan menjelang ujian, sikap menyerah pada peserta didik dan jauh lagi berakibat terhadap hasil proses belajar serta memengaruhi aktivitas lainnya dilingkungan sekolah.

Fenomena banyaknya peserta didik yang cenderung memiliki perilaku prokrastinasi ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena nantinya akan membentuk kebiasaan. Perlu adanya tindakan preventif dan kuratif terhadap perilaku prokrastinasi, sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik dan juga tidak memengaruhi peserta didik lainnya, karena pada prinsipnya perilaku prokrastinasi ini cenderung akan dilakukan oleh peserta didik secara bersama-sama dengan teman-temannya dan akan saling mempengaruhi satu sama lain.

Walaupun kata prokratinasi memiliki arti sederhana menurut Ferrari, dkk dalam Ghufron menyebutkan ciri-ciri prokrastinasi belajar adalah : (1) Penundaan untuk memulai dalam menyelesaikan tugas; (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas; (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup>M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S “ *teori teori peikologi*” (Yogyakarta ; Ar-Ruzz Media, 2012) h.153

Penundaan dalam mengerjakan segala hal termasuk kedalam manajemen waktu yang kurang baik, baik untuk peserta didik maupun lainnya. Orang ataupun peserta didik yang sadar akan pentingnya waktu pasti tak akan menyia-nyiakannya berlalu dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna.

Waktu merupakan sesuatu yang terus berjalan dalam kehidupan, waktu tidak dapat diulang kembali atau diputar kembali, jika kehilangan waktu maka kehilangan pula kesempatan untuk melakukan sesuatu. Seperti kata bijak “kehilangan barang masih mungkin dapat ditemukan kembali, kehilangan waktu tidak mungkin dikembalikan”, maka hargai waktu dan manfaatkan waktu sebaik mungkin jangan sia-siakan waktu dalam kehidupan kerjakan apa yang seharusnya dikerjakan sekarang dan jangan ditunda-tunda.



Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang, oleh karena itu Allah SWT senantiasa menyuruh kepada seluruh umat manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Qur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih

menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.<sup>8</sup>

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya Ayat 90 :

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُرُ وَوَهَبْنَا لَهُرُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُرُ زَوْجَهُرُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا  
يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

Artinya : “ *Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang Khusyuk kepada Kami.* ” (Q.S Al-Anbiya : 90)<sup>9</sup>

Didalam firman Allah SWT perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain yang berada disekitarnya yaitu perilaku prokrastinasi, bahkan perilaku prokrastinasi ini juga sudah diingatkan oleh Allah SWT lewat firmanNya, di Al-Qur'an yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya : “*Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) kerakanlah dengan sungguh-sungguh (untuk urusan yang lain)*”. (Q.S Al-

Insyirah: 7) .<sup>10</sup>

<sup>8</sup> Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, ( Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol 41 No. 1) h.75

<sup>9</sup> Kementerian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemahan, CV Penerbit Diponegoro, 2014

<sup>10</sup> Kementerian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemaha, CV Penerbit Diponegoro, 2014,

Hal serupa terjadi di SMA Negeri 17 Bandar Lampung pada peserta didik kelas XI bahwa masalah mengenai prokrastinasi akademik peserta didik memang sangat banyak dijumpai. Tidak sedikit peserta didik yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Selain itu informasi terkait peserta didik yang melanggar aturan, diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan wali kelas Ibu Rr. Eko Puji Astuti, S.Pd disekolah mengatakan :

“Perilaku prokrastinasi yang sering terjadi disekolah terdapat peserta didik yang ketahuan mengerjakan pekerjaan rumah disekolah, saat beberapa menit pelajaran akan dimulai dan tugas dikumpulkan tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, bahkan diketahui bahwa setengah jumlah dari peserta didik didalam kelas tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sedangkan lainnya terdapat peserta didik yang menyusul mengumpulkan tugas bahkan ada yang tidak mengerjakan tugas sama sekali. Terikait dengan pelayanan guru bimbingan konseling sudah ada upaya untuk penanganannya, namun namanya peserta didik masih asik dengan dunia mereka apa yang senang mereka kerjakan sedangkan hal yang tidak mereka senangi yah ditunda atau tidak dikerjakan sama sekali“

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling Ibu Fitria Putri, S.Pd disekolah menyatakan : Perilaku prokrastinasi akademik ini sering terjadi disekolah bahkan yang paling sering melakukan prokrastinasi akademik terdapat pada kelas XI IPS, upaya dengan populasi peserta didik sebanyak 40, terlihat ada 8 peserta didik yang paling sering melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil *pre test* yang dibagikan kepada seluruh kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2

yang memiliki beberapa kriteria dalam prokrastinasi akademik adalah pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI**

No	Nama	Indikator				Kategori
		Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Kesenjangan waktu diantara rencana dengan kinerja aktual	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	
1.	TN	√	√		√	Tinggi
2.	AL	√	√		√	Tinggi
3.	NH	√		√	√	Tinggi
4.	AS	√	√	√		Tinggi
5.	NNA		√	√	√	Tinggi
6.	AFP	√		√	√	Tinggi
7.	CP	√		√	√	Tinggi
8.	EP	√	√	√		Tinggi

*Sumber : Hasil Pengolahan angket dengan masalah perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 17 Bandar Lampung*

Hasil dari tabel tersebut yang diperoleh dari hasil angket yang telah disebarkan di SMA Negeri 17 Bandar Lampung, yang mana dari beberapa kelas peserta didik yang mengalami masalah tentang perilaku prokrastinasi akademik berjumlah 8 peserta didik 3 laki-laki dan 5 perempuan

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi terlihat dari indikator perilaku prokrastinasi akademik dimana ditunjukkan adanya indikasi bahwa peserta didik masih memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Peserta didik cenderung sangat asik dan merasa nyaman ketika berkumpul dengan teman sebayanya yang menunda-nunda masuk kelas dan menunda-nunda mengerjakan tugas. Maka dari itu pada masa remaja ketertarikan serta ikatan pada teman sebaya menjadi sangat kuat. Keadaan seperti itulah yang membuat teman sebaya menjadi suatu kelompok yang saling membuat nyaman. Oleh karena itu, pergaulan teman sebaya ini sangat mempengaruhi perubahan perilaku remaja<sup>11</sup>.

Seperti yang dikatakan Santrock, bahwa dalam perkembangannya remaja meluangkan banyak waktu dengan teman-teman sebaya. Bagi remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Harlock, menyangkut model dari kelompok teman sebaya ini penyesuaian diri remaja dengan standar kelompok mereka anggap jauh lebih penting daripada nilai individualisnya sendiri<sup>12</sup>.

Melihat situasi ini guru pembimbing memiliki tugas dalam mengatasi permasalahan tersebut. Karena sebagian besar perilaku

---

<sup>11</sup> Diane E Papalia, Et Al Human Development (psikologi perkembangan), The McGraw Hill Companies, 2008 h. 618

<sup>12</sup> suwarjo , *Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk menegmbangkan reliensi remaja*, 2008. h.2

prokrastinasi dilakukan secara berkelompok dikalangan teman sebaya dan belum dimanfaatkannya layanan konseling sebaya untuk meminimalisir permasalahan peserta didik maka peneliti mencoba memberikan solusi mengutamakan peran teman sebaya.

Layanan yang melibatkan teman sebaya adalah konseling sebaya. Konseling sebaya adalah proses pemberian bantuan yang dijembatani oleh peserta didik lain. Artinya guru bimbingan konseling memilih peserta didik sebagai relawan yang berperan aktif. Konselor sebaya bukanlah ahli profesional melainkan peserta didik yang telah dipilih dan diberi pelatihan khusus oleh konselor guna membantu mengentaskan masalah peserta didik. Konseling sebaya juga merupakan tingkah laku yang saling membantu serta meperhatikan secara interpersonal diantara teman sebaya, dilakukan oleh individu non-profesional dalam bidang layanan konseling<sup>13</sup>.

Bimbingan konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti yang terjadi dilingkungan sekolah. Keterampilan yang dibutuhkan dalam konseling sebaya tersebut adalah keteampilan dalam mendengarkan dengan aktif, bersikap empati dan mampu memecahkan masalah. Kedudukan antar individu yang membantu dan yang dibantu adalah setara. Esensinya model konseling sebaya yaitu model konseling

---

<sup>13</sup> *Ibid* . h. 6

yang menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya. Alasannya pengaruh teman sebaya lebih besar dibanding guru maupun orang tua<sup>14</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebanyak 8 peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung.
2. Belum dimanfaatkan layanan konseling sebaya untuk meminimalisir permasalahan siswa, khususnya terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini masalah hanya dibatasi pada prokrastinasi yang bersifat akademik, artinya hanya ruang lingkup pendidikan saja. Dalam penelitian ini mengungkapkan pengaruh konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung.

---

<sup>14</sup> *Ibid.* h. 3

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah diperlukan konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Adapun pertanyaan penelitiannya adalah sebagai berikut :

“ Apakah Konseling Sebaya Berpengaruh Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 17 Bandar Lampung
2. Tujuan Khusus penelitian ini adalah mengetahui penurunan perilaku prokrastinasi akademik

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi prokrastinansi akademik yang dilakukan peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar mengajar, agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan layanan konseling sebaya.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung pencapaian dari kegiatan konseling sebaya disekolah yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

3. Bagi sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

4. Bagi peneliti

untuk menambahkan wawasan tentang fungsi layanan konseling sebaya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini peneliti, membatasi ruang lingkup penelitian ini agar peneliti ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian yang akan dilakukan ini menitik beratkan pada bagaimana “ Pengaruh konseling Sebaya Untuk

Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI  
SMA Negeri 17 Bandar Lampung”

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Tahun pelajaran 2019/2020, ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini  
adalah SMA Negeri 17 Bandar Lampung.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Tentang Konseling Sebaya

##### 1. Pengertian Konseling sebaya

Menurut kamus konseling , sebaya dalam bahasa inggris disebut *peer* adalah kawan. Teman- teman yang sesuai dan sejenis perkumpulan atau kelompok pra *puberty* yang mempunyai sifat-sifat tertentu dan terdiri dari satu jenis<sup>15</sup>.

Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Remaja lebih senang menjalin persahabatan dengan teman sebaya, karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya di luar rumah, dapat dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku remaja lebih besar dari pada pengaruh keluarga.

---

<sup>15</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 1997) h. 174

Lebih lanjut pengertian layanan konseling sebaya menurut Erhamwilda adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya.<sup>16</sup>

Konseling sebaya berlangsung dalam kehidupan sehari-hari seperti yang terjadi di lingkungan sekolah. Keterampilan yang dibutuhkan dalam membantu tersebut adalah keterampilan mendengarkan secara aktif, bersikap empati dan mampu memecahkan masalah. Kedudukan antar individu yang membantu dan yang dibantu adalah setara. Esensinya model konseling sebaya yaitu menggunakan kekuatan pengaruh teman sebaya.<sup>17</sup>

Peran konseling sebaya dalam bekal pengetahuan dan keterampilan konseling bisa mencakup memberikan nasihat atau jalan keluar dari permasalahan ( *Problem solving* ) yang dihadapi oleh temannya, atau paling tidak konselor sebaya mampu menjadi pendengar yang efektif saat ada teman yang disengaja atau tidak disengaja menceritakan tentang permasalahan kepadanya. Sebab mendengar (*hearing*) terhadap seorang teman yang sedang mengungkapkan permasalahannya, itu sudah merupakan salah satu terapi psikologis meskipun belum

---

<sup>16</sup> Erhamwilda. *Layanan Konseling Sebaya Alternative Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta : Media Akademi, 2015) h. 43

<sup>17</sup> Suwarjo. *Konseling Teman Sebaya Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*. Jurnal UNY 2008 . h.2

menyelesaikannya<sup>18</sup>. Selain itu, elemen pokok dari konseling sebaya adalah teman sebaya adalah seseorang dengan situasi atau kondisi yang sama, atau seseorang dengan usia sebaya yang memiliki latar belakang dan budaya yang sama.

Kesimpulan mendasari konseling sebaya adalah individu mampu menemukan solusi dari berbagai kesulitan yang dialami dan menemukan cara mencapai tujuan masing-masing dengan memiliki pengalaman hidup yang sama yang dapat membuat tenang, memungkinkan bertukar pengalaman dan menjaga rahasia tentang apa yang dibicarakan dan dikerjakan dalam pertemuan tersebut.

Didalam konseling sebaya antara “konselor” teman sebaya dengan konseli, terdapat kesamaan kedudukan (*equality*) meskipun peran masing-masing berbeda dan mereka berbagi pengalaman dan bekerja sama. Semua teknik yang digunakan dalam konseling teman sebaya membuat konseli memperoleh pemahaman, menyadari emosi, keinginan, serta memberikan pengalaman yang mendorong dalam sumber-sumber kreativitas dan keputusan mengenai akan dimulai dan mengakhiri serta dimana akan dilakukan konseling teman sebaya, terletak pada konseli<sup>19</sup>

## 2. Urgensi Layanan Konseling Sebaya

Keluarga adalah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu, meskipun perkembangan anak juga sangat

---

<sup>18</sup> *Pedoman Teknik Konseling Kesehatan Remaja Bagi Konselor Sebaya* (Jakarta : kementerian kesehatan 2010) h.8

<sup>19</sup> Erhamwilda, *Konseling Sebaya; Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling Disekolah* (media akademi, 2010) h.43

dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain seperti relasi dengan teman sebaya. Laursen mengatakan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan<sup>20</sup>.

Salah Satu fungsi yang terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memeberikan sumber informasi tentang dunia luar keluarganya. Melalui kelompok teman sebaya individu menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai apa-apa yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk dari apa yang remaja lain kerjakan. Hal demikian akan sulit dilakukan dalam keluarga karena saudara-saudara kandung biasanya lebih tua atau lebih muda (bukan sebaya).

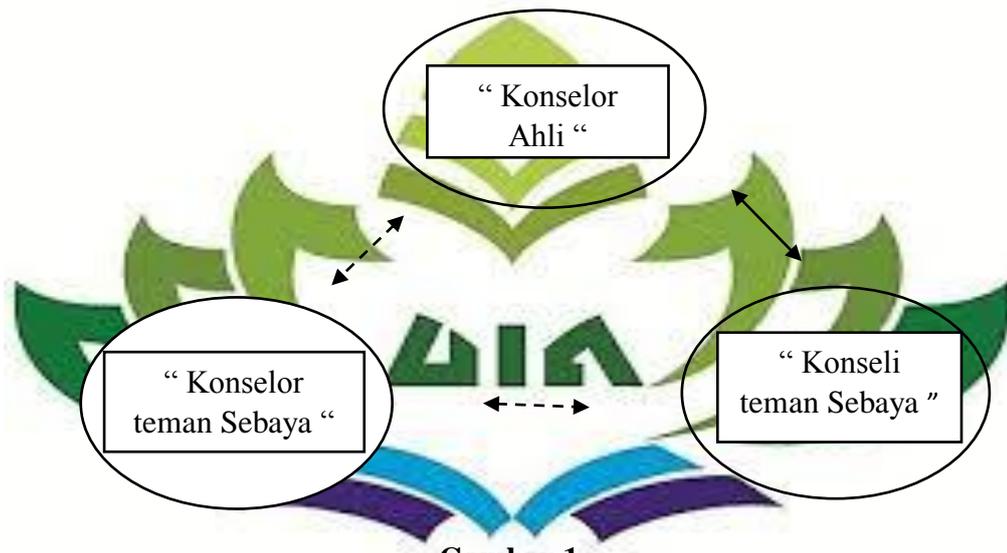
Seiring dengan semakin meningkatnya dorongan dan kebutuhan remaja untuk berinteraksi dengan teman, baik sejenis maupun lawan jenis maka relasi teman sebaya menjadi hal yang sangat penting. Seperti yang dikatakan laursen bahwa teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa remaja. Penerapan konseling sebaya dianggap perlu berdasarkan pengamatan yang dilakukan sebagian besar remaja suka bercerita tentang masalah-masalah mereka hadapi dnegan teman sebayanya dibandingkan dengan guru pembimbing, guru mata pelajaran, wali kelas, maupun orang tua.

---

<sup>20</sup> Neni Novriza, *Konseling Teman Sebaya. (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling Di Perguruan Tinggi*, h. 85

Konseling sebaya secara kuat menempatkan keterampilan-keterampilan komunikasi untuk memfasilitasi eksplorasi diri dan pembuatan keputusan “konselor” sebaya bukanlah konselor profesional atau ahli terapi. Konselor sebaya adalah peserta didik (remaja) yang memberikan bantuan kepada siswa lain dibawah bimbingan konselor ahli. Dalam layanan bimbingan konseling sebaya, peran kehadiran konselor ahli tetap diperlukan. Pada hakikatnya *peer counseling* adalah *counseling through peers*. Dalam model konseling sebaya, terdapat hubungan triadik antara konselor ahli, “konselor” sebaya dan konseli.

Hubungan triadik dapat digambarkan melalui gambar berikut :



**Gambar 1**

Interaksi Triadik antara Konselor Ahli, Konselor Teman Sebaya,  
Dengan Konseli teman sebaya ( Suwarjo )

Keterangan :

- ←-----→ Interaksi antara konselor ahli dengan konseli melalui “konselor” teman Sebaya.
- ↔ Interaksi langsung antara konselor ahli dengan konseli atas rujukan “ konselor” teman sebaya”

### 3. Fungsi dan Manfaat Layanan Konseling Sebaya

Fungsi layanan konseling sebaya ditinjau dari kegunaan dan manfaatnya, ataupun keuntungan-keuntungan yang diperoleh melalui secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua yakni fungsi bagi konselor dan fungsi bagi konseli:

a. Menurut Lalu Abdurachman Wahid fungsi konselor sebaya adalah

:

1. Remaja dengan keterampilan konseling, akan membantu remaja yang lain menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialaminya.
2. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja yang lain untuk berkembang menjadi suatu pribadi yang sehat dan efektif.
3. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja yang lain supaya mampu melakukan perubahan-perubahan positif dalam hidupnya.
4. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja lainnya supaya mampu mengambil keputusan-keputusan tertentu untuk memperbaiki kualitas hidupnya.
5. Layanan konseling sebaya akan memudahkan remaja untuk mengoptimalkan kemampuan refleksi diri dan menyelami aspek-aspek psiko-sosial yang sangat bermanfaat untuk memahami kehidupan pribadinya sendiri dan kehidupan pribadi yang akan dibantunya.<sup>21</sup>

b. Manfaat layanan konseling sebaya bagi peserta didik :

---

<sup>21</sup> Lalu Abdurachman Wahid. *Layanan Konseling sebaya bagi remaja (tinjauan teoritis dalam mengatasi problematika remaja perspektif bimbingan dan konseling )* jurnal al-Tazkiah Vol. 2 No. 1, 2013 h.10

1. Individu memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat bagi orang lain.
2. Individu memiliki kemampuan mendengar, memahami, dan merespon, termasuk komunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum, dan melakukan dorongan minimal).
3. Individu memiliki kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku itu bermasalah atau normal.
4. Individu memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.
5. Individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan ketrampilan observasi atau pengamatan agar dapat membedakan tingkah laku abnormal, terutama mengidentifikasi masalah dalam menggunakan minuman keras, masalah terisolasi dan masalah kecemasan.
6. Individu memiliki kemampuan mendemonstrasikan kemampuan bertingkah laku yang beretika<sup>22</sup>.

#### 4. Tujuan Konseling Sebaya

Setelah mengetahui pengertian dan manfaat layanan dari layanan konseling sebaya, maka selanjutnya yang diketahui adalah tujuan dari layanan konseling sebaya. Prayitno menjelaskan tujuan dari setiap layanan bimbingan dan konseling merupakan penjabaran dari tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.

Menurut Hunainah, secara umum tujuan layanan konseling sebaya dikelompokkan menjadi 2 yaitu :

a. Tujuan bagi konselor sebaya :

1. Membekali calon konselor sebaya agar mampu menggunakan keterampilan mendengar aktif, melakukan empati dan

---

<sup>22</sup> Ibid h. 10

keterampilan memecahkan masalah yang dihadapi sesama teman remaja.

2. Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi masalah.
3. Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlakukan dalam membantu teman sebaya menghadapi masalah.

b. Tujuan bagi remaja sebagai konseli :

1. Membantu remaja memahami masalah yang sedang dihadapi.
2. Membantu remaja membangun afeksi positif dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
3. Membantu remaja berlatih membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah<sup>23</sup>

## 5. Karakteristik Konselor Sebaya

Karakteristik peserta didik yang dapat dijadikan sebagai calon

konselor sebaya sebagai berikut :

- a. Memiliki minat, kemauan, dan perhatian untuk membantu teman sebaya dengan sukarela
- b. Memiliki sikap terbuka dan mampu berempati dengan teman sebaya
- c. Dapat menjaga rahasia dengan tidak membicarakan sesuatu kepada orang lain
- d. Konselor harus bersikap jujur dan percaya diri
- e. Memiliki prestasi akademik dalam berbagai bidang terutama kemampuan membaca, dan mendengar.
- f. Memiliki keterampilan sosial terutama dalam berkomunikasi dengan individu yang lain.
- g. Disenangi teman-temannya.
- h. Disiplin dan tertib dalam mematuhi peraturan sekolah<sup>24</sup>

Sedangkan pelaksanaan layanan konseling sebaya yang efektif ditentukan oleh kualitas pribadi yang dimiliki konselor.

Kualitas pribadi konselor yang harus dimiliki dalam proses

konseling yaitu :

---

<sup>23</sup> Hunainah, *Bimbingann Tenis Implementasi Model Layanan Konseling Sebaya* (Rizki Pres: serang 2012), h.8

<sup>24</sup> Aminudin Djoni, "Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Bimbingan Teman Sebaya". (Disertai Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012), h. 35-36.

1. Pemahaman Diri (*self-knowledge*)

Pemahaman diri yang memiliki makna bahwa konselor mengenal dan memahami diri sendiri dengan baik melalui memahami kelebihan dan kelemahan, menyadari kebutuhan dan perasaan, serta upaya dalam mengatasi kecemasan selama konseling.

2. Kompeten (*competent*)

Kompeten yang dimaksud adalah konselor memiliki kualitas baik secara fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral sebagai pribadi yang berguna untuk membantu konseli.

3. Kesehatan Psikologis (*psychological health*)

Konselor dituntut memiliki kesehatan psikologis, hal ini penting karena kesehatan psikologis konselor akan mendasari pemahamannya terhadap perilaku dan keterampilannya. Ketika konselor memahami kesehatan psikologisnya baik dan dikembangkan melalui konseling, maka konselor membangun proses konseling tersebut secara lebih positif. Konselor yang kesehatan psikologisnya baik memiliki kualitas mencapai pemuasan kebutuhan seperti rasa aman, cinta perhatian, dan kekuatan. Dapat mengatasi masalah pribadinya sehingga tidak membawa pengaruh masalah pribadi ke dalam proses konseling serta menyadari akan kelemahan atau keterbatasan kemampuan yang dimiliki.

#### 4. Dapat Dipercaya (*trustworthiness*)

Kualitas dapat dipercaya berarti konselor tidak menjadi ancaman atau penyebab kecemasan konseli melainkan sebagai pihak yang memberi bantuan dan rasa aman. Memiliki sifat dapat dipercaya yang meliputi menjadi pribadi yang konsisten dalam menepati janji, menjaga rahasi konseli baik secara verbal maupun non verbal, tidak membuat konseli merasa menyesal setelah menceritakan masalahnya, dan konselor bertanggung jawab terhadap semua ucapannya.

#### 5. Jujur (*honesty*)

Kejujuran yang memiliki makna bahwa seorang konselor harus memiliki sikap keterbukaan dalam menjalin hubungan positif antara konselor dan konseli dalam proses konseling, konselor harus asli dalam penampilannya (*geniune*) tidak dibuat-buat. Kejujuran memungkinkan konselor dapat memberikan umpan balik secara objektif kepada konseli.

#### 6. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan atau kemampuan konselor mempunyai peran penting dalam proses konseling, karena kekuatan yaitu berani melakukan sesuatu hal yang telah diucapkannya.

#### 7. Bersikap Hangat (*warmth*)

Bersikap hangat adalah konselor memiliki sikap ramah, penuh perhatian, dan memberi kasih sayang. Konseli yang datang

meminta bantuan konselor pada umumnya adalah individu yang kurang mengalami kehangatan dalam hidupnya, sehingga kehilangan untuk bersikap ramah, memberikan perhatian, dan kasih sayang.

8. Pendengar yang aktif (*actives responsiveness*)

Menjadi pendengar yang aktif dalam konseling dengan menunjukkan komunikasi yang penuh kepedulian terhadap konseli, memberikan stimulus serta dorongan untuk konseli dalam memberanikan diri menceritakan masalahnya, mendorong untuk belajar akan pengetahuan baru, dan memberikan gagasan-gagasan baru.

9. Sabar (*patience*)



Kesabaran bertujuan untuk memberikan peluang pada konseli agar dapat berkembang dan memperoleh kemajuan dalam tahapan-tahapan secara alami. Melalui kesabaran konselor dalam proses konseling dapat membantu konseli untuk mengembangkan dirinya secara alami. Sikap sabar konselor menunjukkan lebih memperhatikan konseli, serta tidak memaksakan kehendak kepada konseli.

10. Kepekaan (*sensitivity*)

Kualitas kepekaan mempunyai makna konselor menyadari mengenai memiliki rasa kepekaan atau empati dengan ikut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh konseli.

## 11. Kesadaran Holistik (*holistic awareness*)

Kesadaran holistik dalam konseling berarti konselor sebagai seorang ahli dalam segala hal. Konselor dapat memahami adanya berbagai dimensi yang menimbulkan masalah konseli, dan memahami dimensi- dimensi yang meliputi fisik, intelektual, emosi, sosial, dan moral-spiritual<sup>25</sup>.

### c. Pemilihan Konselor Sebaya

Dalam pemilihan calon konselor sebaya Judy A. Tindall dan H. Dean Gray menjelaskan bahwa meskipun latihan menjadi konselor sebaya ditunjukkan untuk setiap orang, tetapi tidak setiap individu berminat menjadi konselor sebaya, untuk itu konselor memiliki tanggung jawab untuk menyeleksi calon konselor sebaya. Konselor menyeleksi calon konselor sebaya berdasarkan kondisi humanistik subjektif yang dimiliki calon konselor sebaya yang meliputi kehangatan, berminat, dapat menerima orang lain dan toleransi terhadap sistem perbedaan nilai<sup>26</sup>.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak remaja yang memberikan berbagai bantuan secara interpersonal kepada teman sebayanya yang mengalami masalah. Untuk mendukung proses berlangsungnya pemberian bantuan melalui konselor sebaya ditekankan aspek kesukarelaan, kestabilan emosi, kemampuan

<sup>25</sup> Prof. Dr. Sofyan S Willis, *Konseling Individu* (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 80-108.

<sup>26</sup> Erhamwilda. *Layanan Konseling Sebaya Alternative Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta : Media Akademi, 2015) h. 53-54.

bergaul, tingkat penerimaan teman sebaya, popularitas secara positif dan memiliki prestasi akademik yang baik. Dari kualitas yang dimiliki konselor sebaya dapat mempengaruhi keberhasilan dalam program konseling sebaya.

#### **d. Langkah-langkah Konseling Sebaya**

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum proses konseling sebaya dilakukan adalah sebagai berikut :

##### **1. Pemilihan Calon Konselor Sebaya**

Dalam pemilihan calon konselor sebaya didasarkan pada kriteria<sup>27</sup>. seperti (1) memiliki minat dan sukarela dalam membantu teman sebayanya; (2) terbuka dan mampu berempati; (3) disukai mayoritas temannya; (4) memiliki emosi yang stabil dengan *self regulated learning* atau pengelolaan diri yang baik; (5) mampu dan bersedia menjaga rahasia; (6) prestasi belajarnya minimal rata-rata; (7) memiliki disiplin yang baik dalam mematuhi peraturan sekolah dan; (8) mampu bersosialisasi dan menjadi model yang sesuai dan baik bagi teman-temannya.

Metode pemilihan calon konselor sebaya dilakukan dengan angket sosiometri dan mengisi formulir yang disediakan oleh konselor atau penulis, akan sangat membantu jika, calon konselor sebaya dapat mengidentifikasi dirinya sendiri

---

<sup>27</sup> Ibid, h. 21.

melalui permohonan untuk menjadi konselor sebaya di sekolah dalam membantu teman-temannya menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

## 2. Latihan Konselor Sebaya

Untuk dapat menjalankan perannya sebagai “konselor” sebaya, diperlukan serangkaian pelatihan. Peserta didik yang terpilih sebagai calon konselor sebaya, dikumpulkan dalam sebuah pertemuan. Pada pertemuan tersebut dijelaskan mengenai pelatihan yang akan dilakukan, dan ditanyakan kembali ketertarikan untuk menjadi konselor sebaya dan mengikuti pelatihan.

Langkah-langkah yang diterapkan dalam latihan konselor sebaya yaitu :

- a. Tahap persiapan sebelum dilakukannya konseling sebaya dengan diberikannya pembekalan materi praktis mengenai konseling sebaya kepada konselor sebaya. Materi tersebut menjelaskan hakikat dari konseling sebaya (pengertian, tujuan, prinsip serta asas-asas yang berkaitan dalam konseling sebaya).
- b. Tahap pelatihan konselor sebaya mengenai keterampilan dalam konseling. Tujuan utama pelatihan “konselor” sebaya adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menggunakan keterampilan-keterampilan yang dimiliki untuk pemberian bantuan. Calon “konselor” sebaya dilatih untuk

mampu mendengarkan dengan baik (tanpa menilai) sehingga mampu mendorong orang lain untuk mengekspresikan perasaan seperti kegelisahan, kecemasan, dan perasaan frustrasi serta mengeksplorasi pikiran-pikiran dan perhatian mereka. Adapun latihan tersebut meliputi :

1. Memberikan perhatian (*attending*)

Perilaku yang secara langsung berhubungan dengan konseli untuk memberikan perhatian secara total kepada konseli melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Kemampuan mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian kepada konseli berupa perilaku verbal maupun non verbal yang tepat dengan berfungsi melibatkan konseli dalam proses konseling.

2. Melakukan empati (*empathy*)

Kesadaran penuh akan perasaan dan makna dari pernyataan dan kondisi konseli. Kemampuan konselor dapat merasakan apa yang sedang dialami oleh konseli.

3. Merangkum (*summarizing*)

Kesimpulan atau merangkum dari berbagai pernyataan konseli menjadi satu pernyataan, ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Namora Lumongga Lubis. Memahami Dasar-Dasar Konseling, (Kencana : 2011) , h. 98

#### 4. Pertanyaan terbuka (*questioning*)

Proses mencari penjelasan mengenai masalah konseli melalui pertanyaan yang ditanyakan kepada konseli, dan seringkali berkaitan dengan kenyataan dari konseli<sup>29</sup>.

#### 5. Keaslian (*genuineness*)

Mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu. Konselor sebaya harus menunjukkan kejujuran dalam setiap perilaku.

#### 6. Asertif (*assertiveness*)

Sikap ketegasan, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang dan *respect* pada orang lain.

#### 7. Konfrontasi (*confrontation*)

Komunikasi yang ditandai dengan ketidaksesuaian atau ketidakcocokan perilaku konseli dengan keadaan saat itu.

#### 8. Pemecahan masalah (*problem solving*)

Proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab-sebab

---

<sup>29</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010), h.86

masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah<sup>30</sup>.

Pelatihan keterampilan dasar konseling akan berguna untuk berkomunikasi dalam konseling, sesuai tahap-tahap konseling. Dalam pelatihan, konselor sebaya dilatih untuk memiliki keterampilan dasar konseling yang akan dikembangkan dalam proses konseling sebaya. Selain melatih keterampilan dasar, konselor sebaya diberi latihan dalam peningkatan komunikasi interpersonal teman sebaya. Latihan tersebut dapat berupa :

- a. Melatih konselor sebaya untuk memiliki sikap terbuka dalam hubungan sosial antar teman sebaya di kelas. Latihan yang diberikan meliputi : memulai hubungan sosial dengan teman di kelas dan bersedia memberikan informasi.
- b. Menerapkan empati berupa latihan untuk ikut serta merasakan apa yang terjadi pada teman serta memahami sikap teman di kelas.
- c. Mulai menerapkan sikap mendukung terhadap teman di kelas dengan memberikan dukungan dan penghargaan kepada teman lain.
- d. Memberikan latihan dalam sikap positif yang berkaitan dengan menghargai teman sebaya dan meyakini pentingnya teman sebaya.
- e. Melatih konselor sebaya untuk memiliki kesetaraan terhadap teman sebaya melalui tidak memaksakan kehendak yang dimiliki serta menepatkan diri setara dengan teman yang lain<sup>31</sup>.

Dalam pelaksanaan konseling sebaya didasarkan pada program pengembangan dan pelaksanaan bimbingan dan konseling harus dilakukan secara terstruktur, terpola, terprogram dan terpadu sehingga keberhasilan dan efektivitas hasilnya dapat dirasakan

---

<sup>30</sup> Erhamwilda. *Layanan Konseling Sebaya Alternative Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta : Media Akademi, 2015) h. 54-55.

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 96.

oleh semua pihak. Metode yang digunakan untuk mengintegrasikan pendidikan agama Islam melalui pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami sebaiknya dilakukan melalui pendekatan struktural, formal, mekanik, dan organik untuk menciptakan siswa yang memiliki kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual<sup>32</sup>.

## B. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Pada kalangan ilmunan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman<sup>33</sup>. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh prokrastinator.

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang

---

<sup>32</sup> Neng Gustin, "Bimbingan dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali", ISSN: 2301-7562 Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah, Vol. 01 (2016), h. 3.

<sup>33</sup> M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S "Teori Teori Psikologi" (Yogyakarta ; Ar-Ruzz Media, 2012) h.151

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. Procrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat. Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang, hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja atau berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *disfungsional* dan *fungsional procrastination*. Prokrastinasi yang *disfungsional* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsional procrastination* adalah penundaan disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan<sup>34</sup>.

## 2. Jenis- Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas.

---

<sup>34</sup> Ibid h.156

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga dan tugas sosial.

Menurut Green, jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik<sup>35</sup>.

### 3. Ciri- Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferari dkk, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, sebagai berikut<sup>36</sup> :

a. Penundaan untuk memulai dalam menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau

---

<sup>35</sup> Ibid 157

<sup>36</sup> Wilujeng Dwi wahyuni, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VII C SMP NEGERI 20 SURABAYA*. h.3

menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga 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 tugas secara memadai. Keterlambatan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai

dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator 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, nonton, ngobrol, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

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 daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik**

a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang

pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu<sup>37</sup>.

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.

Adanya objek lain yang meberukan reward lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi, menurut Mc.Cown dan Jonson dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa bermain video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah,

---

<sup>37</sup>M. Nur Gufron dan Rini Risnawati S “*Teori Teori Psikologi*” (Yogyakarta ; Ar-Ruzz Media, 2012) h. 160

mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain video game. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi yang munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

c. Kognitif dan Behavioral-Kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam memersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan . oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.

*Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negative atas

kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

## 5. Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi psikologis dari individu.

#### 1. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

#### 2. Kondisi psikologis individu

Menurut Miligram dkk, trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya

trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negative. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik<sup>38</sup>.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar dari individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

##### 1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderunagn perilaku prokrastinsi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan procrastinator<sup>39</sup>. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderunagn untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

##### 2. Kondisi lingkungan

---

<sup>38</sup> Ibid 164

<sup>39</sup> M.N Gufron “ Hubungan Kontrol Diri dengan Persepsi Remaja Terhadap Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik “ UGM Yogyakarta

Kondisi lingkungan yang lenient prokratsinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingakt atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

## 6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik. Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang<sup>40</sup>.

Jika hal tersebut dilakukan terus menerus akan membuat dampak yang lebih buruk terhadap pelaku prokratinator maka hal ini perlu segera ditangani. Menurut Burka dan Yuen, melaporkan adanya dampak negatif dari tindakan prokrastinasi yang akan berujung pada waktu ketidak tepatan dalam mengumpulkan tugas, yang diduga akan memiliki dampak negative berikutnya secara beruntun.

---

<sup>40</sup> Shofi Septi Purnama. *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*

Selain itu, menurut Tandok, Ristyadi dan Kartika secara teoritis dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Secara internal prokrastinator akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi<sup>41</sup>. Sedangkan secara eksternal prokrastinator akan memiliki prestasi yang kurang maksimal terlambat akan menyelesaikan tugasnya dan akhirnya terlambat lulus.

Adapun dampak positif yang dapat dirasakan oleh prokrastinator adalah sepiintas mereka hanya akan merasa aman dan tidak terbebani oleh pekerjaannya. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik terdapat dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal sedangkan dampak eksternal adanya individu yang tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

### **C. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis :

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Agnes Widyawati mahasiswa UN PGRI Kediri Bimbingan dan Konseling “ Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kediri Tahun

---

<sup>41</sup> Ibid 167

Ajaran 2016-2017” . Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen yang menggunakan uji paired sampel t –Test. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket perilaku prokrastinasi akademik. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kediri yang berjumlah 6 siswa.

Penelitian ini melibatkan konselor sebaya yang melakukan proses diskusi sebanyak tiga kali. Hasil analisis data menunjukkan nilai t-hitung  $\geq$  t-tabel ( $4,288 \geq 2,571$ ) dengan taraf signifikan 0.05. sehingga prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 7 Kediri. Dari penelitian ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan bimbingan teman sebaya untuk membantu siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik tinggi dan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan baik<sup>42</sup>.

2. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Citra Abriani Maharani mahasiswa FKIP Universitas Lampung “ penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung” desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah time series design. Sampel penelitian ini dipilih dengan teknik purposive sampling sebanyak 5 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi

---

<sup>42</sup> Agnes Wisyawati, *Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kediri*, h.2

akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling ditunjukkan hasil uji Wilcoxon menggunakan SPSS 17 diperoleh z-hitung  $-2,023 < z\text{-tabel } 1,645$ . Hasil analisis tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah konseling sebaya dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019<sup>43</sup>.

3. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Ririn Sundari mahasiswa Universitas Islam Negeri Rden Intan Lampung “ Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Extincition untuk Menurunkan Perilaku prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik extinction untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas VIII E di SMP Negeri 13 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi dan sedang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku prokrastinasi akademik, wawancara dan dokumentasi sebagai teknik pendukung.

---

<sup>43</sup> Citra Abriani Maharani “*Penggunaan Konseling Sebaya Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung*”h.

Hasil analisis data pretest pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik extinction dengan menggunakan uji t paired sampel test. Diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18.444 > 2.262$ ) maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, dari hasil data tersebut perilaku prokrastinasi akademik di sekolah SMP Negeri 13 Bandar Lampung dapat diturunkan melalui layanan konseling behavioral dengan teknik extinction. Artinya layanan konseling behavioral dengan teknik extinction efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik<sup>44</sup>.

4. Penelitian sebelumnya diteliti oleh Luluk Hidayati mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung “ Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada Tahun ajaran 2017-2018”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental Design* yaitu *One-grup Pre-test and posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 17 peserta didik yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan membagikan instrument penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik. Berdasarkan teknik analisis data menggunakan *t-test paired sampel* didapatkan hasil

---

<sup>44</sup> Ririn Sundari “ *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Extinction untuk Menurunkan Perilaku prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung*” h.2

penelitian yang menunjukkan perubahan skor bahwa  $t$  adalah 18,603, *mean difference* adalah 24,94118, *95% confidence interval of the difference, lower*: 22,09894.

Kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05 = 1,746$  pada derajat kebebasan  $df = 16$ , maka ketentuan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $18,603 \geq 1,746$ ), nilai  $sig.(2-tailed)$  lebih kecil dari nilai kritis  $0,005$  ( $0,000 \leq 0,005$ ). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak secara signifikan dan  $H_a$  diterima, dengan demikian konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dilihat dari ketentuan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , hasil perhitungan lebih besar  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada<sup>45</sup>.

5. Penelitian sebelumnya diteliti oleh Wilujeng Dwi Wahyuni mahasiswa Universitas Negeri Surabaya “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya” jenis penelitian yang digunakan penelitian pre eksperimental design dengan jenis pre-test post-test one group desain. Subyek dalam penelitian 7 siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic non parametric dengan uji tanda. Hasil penelitian menunjukan

---

<sup>45</sup> Luluk Hidayati “ Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas VIII SMP Gajah Mada ” h.2

adanya penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling realita, yang menunjukkan arah perubahan positif dengan melihat tes binomial ketentuan  $N=7$  yang diperoleh nilai  $p= 0,008$  lebih kecil dari  $\alpha= 0,05$ . Dengan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata dari pretest = 128,43 ke posttest= 90,57<sup>46</sup>

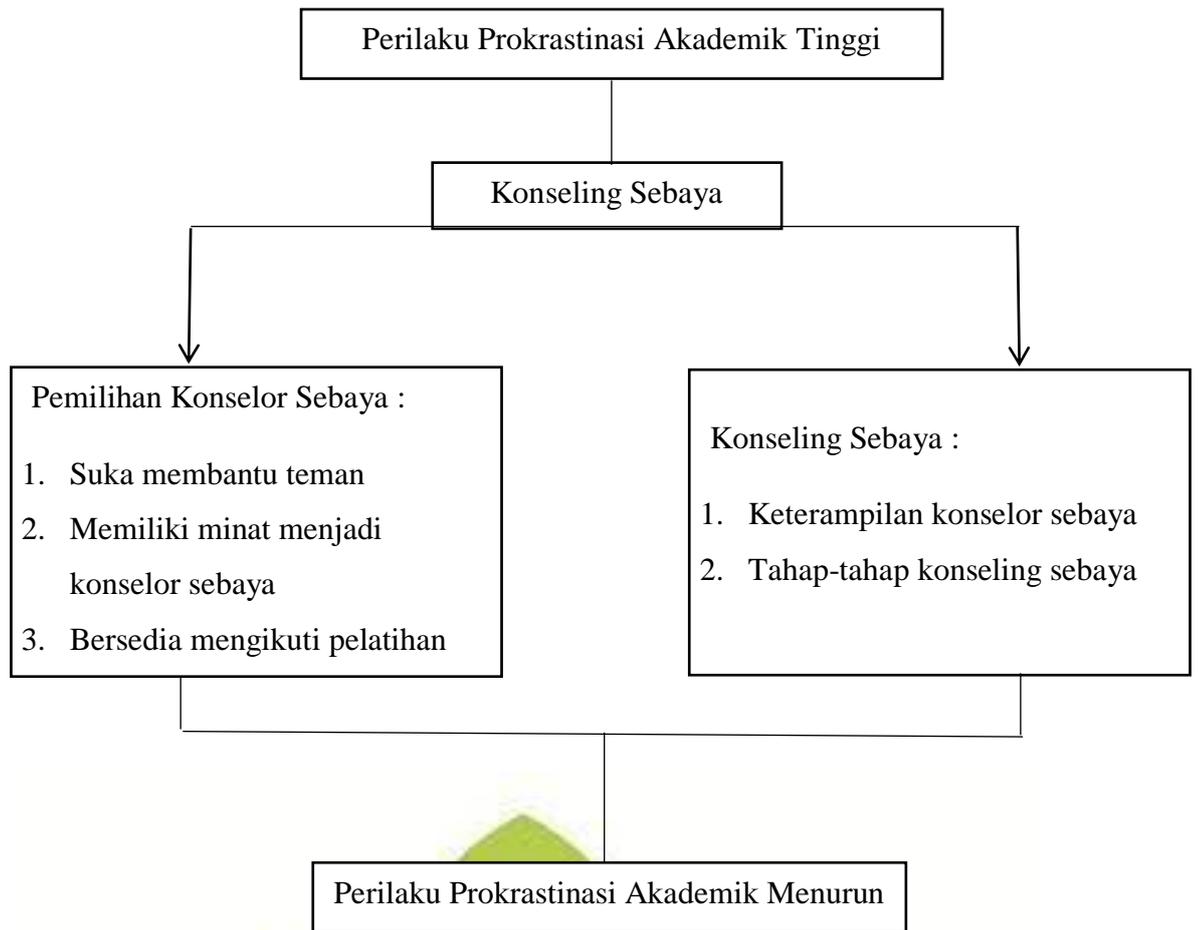
#### **D. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan tinjauan teori diatas, maka timbul kerangka berfikir dalam penelitian adalah pengaruh konseling sebaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam pelaksanaannya atas dasar konsep ini, maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



---

<sup>46</sup> Wilujeng Dwi Wahyuni“Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya” h .2



**Gambar 2**  
**Kerangka Berfikir**

### E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data

Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric datanya.

Berdasarkan pengertian diatas maka hipotesis dalam pengertian ini adalah prokrastinasi akademik dapat dikurangi melalui pelaksanaan konseling sebaya pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung. Oleh karena itu penelitian menggunakan hipotesis dari pra survei sebagai berikut:

$$H_0 \neq H_a$$

Keterangan :

$H_0$  : Perilaku prokrastinasi akademik tidak dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling sebaya pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

$H_a$  : Perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling sebaya pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020



## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Ahmad Ridha. 2019. Penerapan Konseling Sebaya Dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Psikologi, Volume 15 No 1, Universitas Airlangga.*
- Ari Dwi Susilowati. 2017. Studi Evaluasi Oleh Konselor Sebaya Di Pusat Informasi Konseling Remaja (Pik-Remaja) Pada SLTA Negeri Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan konseling, Volume 1 Nomor 1 FKIP Universitas Bengkulu.*
- Erhamwilda. Layanan Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. (Yogyakarta : Media Akademi, 2015)
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-russ (Media : Jakarta 2011)
- Komalasari Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih “ *Teori dan Teknik Konseling*” (Permata Puri Media : Jakarta, 2016)
- Lalu Aburahman Wahid. 2013. Konseling Sebaya Bagi Remaja (Tinjauan Teoritis dalam Mengatasi Problematika Remaja Perspektif Bimbingan dan Konseling). *Jurnal Al- Tazkiah Vol 1:1-16.*
- Lumongga Namora Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Toeri dan Praktik,* ( Kencana : 2011)
- Novriza, Neni Konseling Teman Sebaya ( Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi.
- Ora Gorez Uke, M. Ramli, Triyono 2017. Keefektifan Pemodelan Sebaya (peer counseling) Untuk Mengurangi Perilaku Pokrastinasi Akademik Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Psikologi Malang. 7:215-123.*
- Ramadhan Restu Pangersa &Hendri Winata. *Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa.* Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran Vol 1, No 1, 2016
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* “,( Penerbit Rineka Cipta, Jakarta, 2016)
- Suwarjo 2008. “ *Konseling Teman Sebaya (peer counseling) Untuk Mengembangkan Resilensi Remaja*”. *Jurnal Pendidikan UNY. 2:183-223.*

Widyawati, Agnes . 2017. Pengaruh Bimbingan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Penelitian dan pembelajaran UN PGRI Kediri*. 5:213-232.

Wilujeng, Dwi. 2014. Penerapan Konseling Realita untuk Mnegurangi perilaku Prokrastinasi Akademik siswa Kleas VII C SMP Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 4:263-271.

Willis Sofyan “*Konseling Individu*” (Bandung : Alfabeta, 2017)

Zuraidah Binti Abdul Rahman, *Boleh Saya Tolong Anda*, Times Books International, 1988

