

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA
DIDIKKELAS IX F SMP NEGERI 1 PADANG
RATU TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
CINDI MELI STEFANI
NPM : 1711080026

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

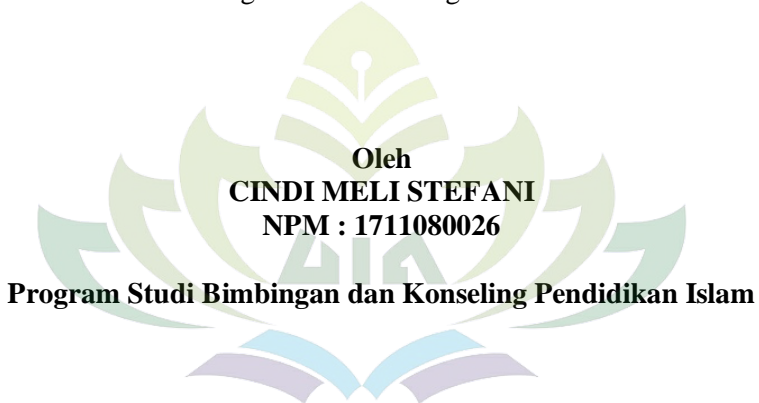


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2021**

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA
DIDIKKELAS IX F SMP NEGERI 1 PADANG
RATU TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Pembimbing I Dr. H. Yahya AD, M.Pd.
Pembimbing II Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Implementasi Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan mengampil 5 sampel peserta didik yang perilaku prokrastinasi akademiknya tinggi. Prosedur yang digunakan dalam penelitian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa pelaksanaan konseling individu mampu mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu. Hal ini dapat diketahui dari kondisi objektif peserta didik yang terjadi seperti terlambat mengerjakan tugas karena keterbatasan kuota internet, terlambat mengumpulkan tugas karena malas, lebih memilih bermain HP, bermain dengan teman, ataupun membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, daripada mengerjakan tugas dengan tepat waktu, dan masih terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik peserta didik. Pelaksanaan konseling yang dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi menggunakan beberapa tahapan dalam layanan konseling individu seperti tahap awal, tahap inti dan tahap akhir. Keterampilan dasar konseling yang digunakan oleh guru BK juga turut berperan dalam terentaskannya permasalahan dari peserta didik seperti attending, refleksi pikiran, eksplorasi, pertanyaan tertutup, pertanyaan terbuka, menangkap pesan utama, dorongan minimal, mengarahkan, memberi nasihat, merencanakan, mengakhiri sesi konseling. Peserta didik menunjukkan perubahan perilaku dimana masing-masing peserta didik mengatakan bahwa mereka lebih giat dalam belajar serta menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak malu bertanya kepada guru mata pelajaran, bisa mengatur waktu dan lebih memotivasi diri. Perubahan perilaku yang terjadi kepada peserta didik, dilihat

menggunakan cara pengamatan, pengamatan dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku yang terjadi, apabila dalam proses pengamatan tersebut tidak ditemukan adanya perubahan perilaku, maka guru BK akan melakukan *home visit*.

Kata Kunci : Konseling Individu, Prokrastinasi Akademik



ABSTRACT

This research is entitled Implementation of Individual Counseling to Reduce Academic Procrastination of Class IX F Students of SMP Negeri 1 Padang Ratu for the 2020/2021 Academic Year. Academic procrastination behavior is a behavior of delaying the completion of academic tasks that is carried out intentionally and repeatedly by carrying out other activities that are not needed in carrying out important tasks.

The purpose of this study is to determine the implementation of individual counseling to reduce academic procrastination carried out by class IX F students of SMP Negeri 1 Padang Ratu for the 2020/2021 academic year. The method used in this research is qualitative by taking 5 samples of students with high academic procrastination behavior. The procedure used in the research is in the form of observation, interviews and documentation.

Based on the results of the study, it can be seen that the implementation of individual counseling is able to reduce the academic procrastination of class IX F students of SMP Negeri 1 Padang Ratu. This can be seen from the objective conditions of students that occur such as being late for assignments due to limited internet quota, being late in collecting assignments because of being lazy, preferring to play cellphones, playing with friends, or helping parents with homework, rather than doing assignments on time, and there are still several internal and external factors that influence the occurrence of student academic procrastination. The implementation of counseling carried out to reduce procrastination uses several stages in individual counseling services such as the initial stage, the core stage and the final stage. The basic counseling skills used by counseling teachers also play a role in solving problems from students such as attending, reflection of thoughts, exploration, closed questions, open questions, capturing the main message, minimal encouragement, directing, giving advice, planning, ending the counseling session. Students showed changes in behavior where each student said that they were more active in learning and completed assignments on time, were not shy about asking subject teachers, could manage time and were more self-motivated. Changes in behavior that occur to students, are seen using observation methods, observations are made to find out changes in behavior that occur, if in

the observation process there is no change in behavior, the counseling guidance teacher will conduct a home visit.

Keywords: Individual Counseling, Academic Procrastination



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cindi Meli Stefani
NPM : 1711080026
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya pengimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,.....2021

Yang membuat pernyataan



Cindi Meli Stefani

NPM. 1711080026



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp
(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021
Nama Mahasiswa : Cindi Meli Stefani
NPM : 1711080026
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Yahya AD, M.Pd.
NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Nova Erlina, S.IQ., M.Ed
NIP. 197811142009122003

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032200



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp
(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS IX F SMP NEGERI 1 PADANG
RATU TAHUN PELAJARAN 2020/2021.** Disusun oleh **Cindi Meli
Stefani, NPM: 1711080026, Jurusan: Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam.** Telah diujikan pada hari/tanggal: **Jum'at, 22
Oktober 2021.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si
Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembahas Pendamping I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd
Pembahas Pendamping II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

*Artinya: “ Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain ”.*¹(Q.S Al-Insyirah:7)



¹Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy (Bandung: CV Diponegoro, 2005).
hlm. 478

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diriku sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Orang tua ku Bapak Sugiyanto dan Ibu Suani terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.
3. Orang tua kedua ku keluarga Bapak Agus, Ibu Sulasni, Bapak Warno, Ibu Hartati, bapak Sutrasno, Ibu Mitha, Bapak Sutriyanto, Ibu Suharni terimakasih untuk semangat, motivasi dan kasih sayang yang diberikan hingga saat ini.
4. Nenekku tersayang Nenek Ranu terimakasih untuk pengorbananmu dalam mensupport ku selama ini.
5. Saudara dan Sepupuku Ifni Atika Dewi, Khoiriyah Dea Setyana, Boby Tegar Sanjaya terimakasih telah memberi semangat, membantuku dalam segala kesulitan dalam perkuliahan.

RIWAYAT HIDUP

Cindi Meli Stefani, putri pertama dari seorang Bapak yang bernama Sugiyanto dan seorang Ibu yang bernama Suani. Cindi Meli Stefani Lahir pada tanggal 05 Mei 1999 di desa Bandarsari, yang merupakan anak tunggal dari Bapak Sugiyanto dan Ibu Suani.

Cindi Meli Stefani mengawali pendidikan di Taman Kanak-kanak di TK Ma'arif 016 Bandarsari. Kemudian melanjutkan kejenjang berikutnya yaitu Sekolah Dasar di SD Negeri 02 Bandarsari, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Padang Ratu. Lalu melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di SMA Ma'arif 05 Padang Ratu. Setelah Cindi Meli Stefani menyelesaikan pendidikan di SMA maka Cindi Meli Stefani memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yaitu di UIN Raden Intan Lampung dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Strata 1.

Organisasi yang pernah peneliti ikuti adalah Pramuka, peneliti memulai mengikuti Gerakan Pramuka sejak kelas 4 Sekolah Dasar di SD Negeri 02 Bandarsari, lalu peneliti juga sering mengikuti pentas seni Tari Sigeih Penguten. Kemudian pada tingkat Sekolah Menengah Pertama peneliti tidak melanjutkan kegiatan pramuka dan lebih memfokuskan pada kegiatan pembelajaran sekolah. Pada tingkat Sekolah Menengah Atas peneliti melanjutkan kegiatan pramuka mulai dari kelas X SMA, pada tingkat SMA ini peneliti juga sering mengikuti perlombaan Tari, baik Tari Kreasi ataupun Tari Sigeih Penguten. Pada tingkat perguruan tinggi peneliti mengikuti UKM yang ada di UIN Raden Intan Lampung yaitu UKM Bapinda.

KATA PENGANTAR

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT karena pada hari ini masih diberi kesehatan jasmani dan rohani kepada kita semua sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu” secara lancar. Sholawat serta salam marilah kita sanjung agungkan kepada Nabi kita Nabi Muhammad SAW.

Penulisan Tugas Akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk menjadi Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam ranah Ilmu Tarbiyah. Turut penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas kemudahan dan kelancaran yang telah diberikan selama perkuliahan dan perancangan tugas akhir.
2. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
3. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama saya menuntut ilmu di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung
4. Rahma Diani, M.Pd selaku seketaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
5. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Nova Erlina. S.IQ. M.Ed selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;

7. Bapak dan Ibu dosen dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan
8. Teman dekatku Ariesta Frangki Dinata terimakasih selalu menguatkan, memotivasi, dan membangkitkan semangatku.
9. Sahabat terkasih Titis Windasari, Yani Tri Astuti, Nur Kholid Khoirudin, Wisnu Sabda Aji terimakasih telah memberi semangat, motivasi, kekuatan, selalu ada dalam keadaan susah dan senang.
10. Kakakku Mas Suroso, Mas Wahid, Mas Tulus, Bang Febri terimakasih telah memberikan dorongan dan motivasi serta membantuku dalam segala kesulitan.
11. Teman-teman seperjuanganku Desy Ameylia, Asri Prasdianti, Yana Novitasari, Moza Dwi Aulia, Elda Yati, Desti Nuraliza, Miftahul Jannah, Arnah Hamidah, Anisa Asreya.
12. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mendapatkan ilmu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas akhir ini masih ada kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik keterbatasan ilmu yang dimiliki maupun kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang berguna untuk perbaikan tugas akhir ini.

Bandar Lampung, 2021

Cindi Meli Stefani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
SURAT PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Pembahasan	25
BAB II LANDASN TEORI	
A. Konseling Individu	27
1. Pengertian Konseling Individu.....	27
2. Tujuan Konseling Individu	30
3. Prinsip-Prinsip Konseling Individu	35
4. Fungsi Konseling Individu.....	37
5. Tahap- Tahap Konseling Individu.....	42
6. Keterampilan Dasar Konseling Individu	52
7. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Individu.....	57
B. Prokrastinasi Akademik.....	61
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	61
2. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	64

3. Jenis-Jenis Perilaku Prokrastinasi Akademik	66
4. Area Perilaku Prokrastinasi Akademik	67
5. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi	68
6. Dampak Prokrastinasi Akademik	69

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	73
1. Profil Sekolah	73
2. Visi dan Misi	73
3. Data Sarana Prasarana Sekolah	75
4. Data Jumlah Guru	76
5. Data Jumlah Staf TU	76
6. Mekanisme Kerja BK	77
B. Penyajian Data dan Fakta Penelitian	78
1. Kondisi Objektif Peserta Didik Kelas IX F	78
2. Implementasi Konseling Individu	81
3. Keterampilan Dasar Konseling	97

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian	101
B. Temuan Penelitian	105

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	107
B. Rekomendasi	108

DAFTAR PUSTAKA	111
-----------------------------	------------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data Peserta Didik.....	7
Tabel 2 Data Ruang Kelas.....	75
Tabel 3 Kondisi Ruang Belajar	75
Tabel 4 Data Ruang Lain.....	75
Tabel 5 Data Jumlah Guru.....	76
Tabel 6 Data Jumlah Staf TU	76



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Mekanisme Kerja BK	77



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu	117
2. Lampiran 2 Konseling Individu Guru BK Dengan Peserta Didik	123
3. Lampiran 3. Wawancara Dengan Guru BK	125
4. Lampiran 4. Wawancara Dengan Wali Kelas IX F	126
5. Lampiran 5. Sesi Wawancara Dengan Peserta Didik	126
6. Lampiran 6. Daftar Nama Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu	129
7. Lampiran 7 Pedoman Wawancara Guru BK SMP Negeri 1 Padang Ratu	130
8. Lampiran 8 Pedoman Wawancara Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu	131
9. Lampiran 9 Pedoman Wawancara Wali Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu	132
10. Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian SMP Negeri 1 Padang Ratu	133
11. Lampiran 11 Daftar Hadir dan Penyelesaian Tugas kelas IX F	134
12. Lampiran 12 Catatan Kasus	136
13. Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin	137

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal dalam memahami judul skripsi, maka perlu adanya penegasan judul untuk menghindari kesalahpahaman penafsiran terhadap judul skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **“Impelementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu”**. Adapun beberapa pengertian dari istilah judul tersebut yaitu, sebagai berikut:

1. Implementasi

Nurdin Usman menjelaskan implementasi merupakan suatu aktivitas, tindakan atau adanya mekanisme suatu sistem, implementasi tidak hanya sekedar aktivitas, tapi juga kegiatan terencana untuk mencapai tujuan kegiatan.¹

2. Konseling Individu

Sofyan Willis menjelaskan konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinnya.² Dengan demikian konseling individu

¹ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002). hlm. 70

² Zulamri Zulamri, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak

adalah proses pemberian bantuan kepada konseli dengan tujuan membantu konseli untuk menjadi mandiri, dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Ghufron dan Risnawita yaitu perilaku menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan seseorang mengalami kegagalan, tidak menyukai pekerjaan yang diberikan, tidak sanggup berdiri sendiri, melawan aturan, dan sulit membuat keputusan.³ Dengan demikian prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang dapat mengakibatkan hasil tidak akan tercapai secara optimal.

4. Peserta Didik

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan peserta didik sebagai murid atau pelajar.⁴ Sedangkan Peter Salim menjelaskan peserta didik adalah orang-orang yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau ditempat-tempat kursus.⁵

Berdasarkan penegasan dari istilah-istilah tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul **“Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu”** dalam penelitian ini adalah konseling individu yang dilakukan secara perorangan oleh

Klas II B Pekanbaru,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 22, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>. hlm. 22

³Faiz Abdillah and Siti Fitriana, “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” 2, no. 1 (2021): 12. hlm. 12

⁴Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, n.d. hlm.849

⁵Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Press, 1991). hlm. 102

guru BK kepada peserta didik kelas IX F yang sering melakukan prokrastinasi akademik.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu kegiatan pembelajaran interaktif pendidikan dengan menjadikan peserta didik sebagai badan utama pendidikan, maka pendidikan dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mengarah pada upaya memberikan pengarah dan karakter kepada peserta didik. Pendidikan termasuk aspek yang penting dan tujuannya meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk bisa membina pribadi yang bertanggung jawab pada diri sendiri ataupun orang lain.⁶ Pengetahuan dan keterampilan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, hanya saja minat anak juga berbeda. Selama periode ini, minat anak difokuskan pada segala hal yang berubah secara dinamis. Akibatnya anak cenderung terlibat dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat dalam proses perkembangannya nanti.⁷

Melalui sektor pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 13 bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu,

⁶Nana Sudjana, *Pembinaan Dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1994). hlm. 2

⁷Erick Burhaein, "Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta," *Indonesian Journal of Primary Education*. Vol 1 (2017). hlm.51.

cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.⁸

Knaus berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.⁹ Keadaan ini dapat dengan mudah terjadi pada peserta didik yang menggunakan sistem pembelajaran online yang mengharuskan peserta didik untuk belajar di rumah. Prokrastinasi akademik juga bisa berasal dari kesalahan pengasuhan anak. Jika orang tua tidak dapat memenuhi ekspektasi anaknya, orang tua seringkali menuntun anaknya untuk bekerja di bidang apapun, yang akan menimbulkan kecemasan anak. Pada akhirnya kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian akan menyebabkan anak menunda pekerjaan. Adapun firman Allah SWT yang berkaitan dengan hal tersebut dalam surat Al – Munnafiqun 63: 10

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ
فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِّن

الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya : *“Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabbku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang*

⁸Pengantar Ilmu and Pendidikan Abdul, “Pengantar Ilmu Pendidikan - Abdul Kholik - (Edit Jaya),” (2019). hlm 167

⁹A. Said Hasan Basri, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2018): 58, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>.

dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh?" (QS. Al Munnafiqun 63 : 10).¹⁰

Berdasarkan ayat tersebut, dari sudut pandang psikologi dapat ditarik kesimpulan bahwa kita didorong untuk mengerjakan tugas sebelum waktu habis. Ketika saatnya tiba, kita tidak melaksanakan dengan baik dan pasti akan merasa kasihan dan menyesal terhadap diri sendiri.

Didalam masa pandemi COVID-19 waktu pembelajaran dilakukan dengan cara daring. Proses belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, salah satu upaya agar peserta didik giat belajar adalah dengan memberikan tugas (PR) yang harus dikerjakan oleh anak. Banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh anak dalam waktu yang berulang-ulang, hal ini membuat anak merasa jenuh sehingga jalan pintas yang dikehendaki adalah dengan menunda-nunda pekerjaan tersebut. Penundaan mengerjakan tugas atau PR jika dilakukan terus menerus akan berdampak pada prestasi anak yang akhirnya membuat pembelajaran tidak dapat maksimal itulah yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Jika menunda, itu berarti beban kerja pada akhirnya akan bertambah dan akan mencegah semua rencana berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru bimbingan dan konseling serta wali kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu, dapat dijumpai permasalahan-permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik yaitu peserta didik yang melakukan penundaan dalam pengumpulan tugas, peserta didik merasa malas untuk mengerjakan tugas, peserta didik belum bisa mengatur waktu

¹⁰ *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy*. hlm. 443

belajar dan lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan, keterbatasan fasilitas juga berpengaruh kepada peserta didik dalam keterlambatan pengumpulan tugas. Adapun indikator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



Tabel 1
Data Peserta Didik

No	Nama	Indikator	Jenis Tugas	Faktor Penyebab
1.	A	Peserta didik yang melakukan penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.	Jarang mengumpulkan tugas tepat waktu	Tidak ada kuota karena untuk bermain (game online)
2.	AR	Peserta didik yang melakukan penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.	Jarang mengumpulkan tugas tepat waktu, tugas yang diberikan terlalu banyak mencatat	Malas, HP tidak mendukung.
3.	NH	Peserta didik yang melakukan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Jarang mengumpulkan tugas tepat waktu seperti mata pelajaran PPKN, Matematika, IPA, Bahasa Indonesia	Tidak sesuai rencana awal dalam pengerjaan tugas, Susah sinyal, tidak ada transportasi untuk mengumpulkan tugas secara langsung
4.	JP	Peserta didik yang senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.	Telat mengumpulkan tugas mata pelajaran	Ketinggalan informasi di grup, bermain dengan teman
5.	TPP	Peserta didik yang senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.	Jarang mengumpulakn tugas Bahasa Inggris, Matematika	Bermain HP, sulit mengatur waktu karena membantu orang tua.

Sumber : Hasil Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Padang Ratu

Adapun indikator dari perilaku prokrastinasi menurut Schouwenburg adalah:

1. Melakukan penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.
2. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
3. Senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹¹

Perilaku prokrastinasi akademik peserta didik harus segera ditangani karena hal ini sangatlah berbahaya apabila terus dibiarkan tanpa solusi dan layanan konseling individual merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan layanan konseling individu maka penyelesaian masalah dianggap lebih efektif. Melalui konseling individu peserta didik diharapkan mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri dengan konselor tetap membantu untuk menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan.

Dalam Guiding World Jurnal Bimbingan Dan Konseling yang ditulis oleh Sarbudin, Prodi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP Bima) yang berjudul Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi prokrastinasi pada peserta didik di SMA Negeri 2 Kota Bima. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi prokrastinasi peserta didik SMA Negeri 2 Kota Bima. Dari hasil penelitian yang didapatkan guru bimbingan konseling

¹¹ Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55, <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.

dalam mengatasi prokrastinasi yaitu dengan cara memberikan pemahaman dan motivasi kepada peserta didik.¹²

Dalam Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam yang ditulis Nurlaela, Elly Marlina, Sugandi Miharja Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung yang berjudul Layanan Bimbingan Konseling Individual dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji pada Santri. Penelitian ini menjelaskan Layanan Bimbingan Konseling Individual dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji pada Santri. Dari hasil penelitian ini guru bimbingan konseling memebrikan pemahaman tentang pentingnya waktu kepada santri yang bermasalah tersebut.¹³

Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya guru bimbingan konseling lebih mengedepankan pemberian pemahaman kepada konseli. Dengan demikian penulis merasa penting melakukan penelitian ini untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai topik pembahasan dengan judul. **“Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu”**.

¹²Sarbudin, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Prokrastinasi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Kota Bima,” *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING* 03 (2020): <https://doi.org/1033627>. hlm. 18

¹³N Nurlaela, E Marlina, and S Miharja, “Layanan Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji Pada Santri,” *Dan Psikoterapi Islam* 8 (2020):<https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i1.116>. hlm. 65-73

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus penelitian

Fokus Penelitian ini yaitu implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP 1 Padang Ratu.

2. Sub fokus

Adapun sub fokus pada penelitian ini yaitu:

- a. Kondisi objektif peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu yang melakukan prokrastinasi akademik.
- b. Implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.
- c. Perubahan perilaku peserta didik kelas IX F setelah pelaksanaan konseling individu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah “bagaimanakah implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu?”

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah kondisi objektif peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu?
- b. Bagaimanakah implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu?

- c. Bagaimanakah perubahan perilaku prokrastinasi peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu setelah pelaksanaan konseling individu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui kondisi objektif peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.
- b. Untuk mengetahui implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.
- c. Untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu setelah pelaksanaan konseling individu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini di harapkan mampu menambah reverensi keilmuan bidang Bimbingan Konseling, terutama dalam konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX FSMP Negeri 1 Padang Ratu.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah, dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus memperkaya pengetahuan Sekolah akan layanan bimbingan konseling dalam hal ini adalah konseling individu.

- b. Bagi Guru BK, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sehingga menambah keterampilan guru terutama guru pembimbing dalam membantu peserta didik menyelesaikan masalah.
- c. Bagi Peserta didik, dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik tentang konseling individu. Peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara merubah perilaku menunda-nunda melalui konseling individu.
- d. Bagi Penulis, sebagai informasi guna memperluas wawasan dan pengetahuan tentang konseling individu dalam membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sejauh ini penulis melakukan kajian terhadap beberapa karya ilmiah atau skripsi yang sudah ada dan penulis menemukan beberapa tulisan yang hampir sama dengan yang akan penulis teliti yaitu Implementasi Konseling Individual untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX FSMP Negeri 1 Padang Ratu, antara lain:

1. Jurnal yang ditulis oleh Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala 2018 yang berjudul Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa Di Sman 1 Ingin Jaya. Skripsi ini membahas tentang keefektifan layanan konseling kelompok dalam mereduksi prokrastinasi siswa SMAN 1 Ingin Jaya. Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *mixed*

methods yaitu menggabungkan dua pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah Gambaran perilaku prokrastinasi setelah diberikan siklus I mengalami penurunan, dari 8 orang yang berada pada kategori tinggi menjadi ke kategori sedang 7 orang dan rendah 1 orang dengan skor 80-98 dengan skor rata rata 94,7 dan pada siklus II perilaku prokrastinasi siswa menurun lagi menjadi ke kategori rendah semuanya dengan skor 78-90 dengan skor rata-rata 87,75. Adanya penurunan yang signifikan pada skor perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hasil analisis statistik yang menggunakan uji sign –test memperoleh nilai rata-rata mean pada siklus I lebih besar dari pada siklus II, yaitu $94,7 > 87,75$ dari kategori sedang ke kategori rendah, dengan perubahan positif (+), atau disebut jga Xada sebanyak 8. Dengan melihat tabel binomial $n=8$ dan $p=0,5$, probabilitas untuk $X > 8$ adalah 0,001 karena 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini (H_a) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menuunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.¹⁴

Persamaan dari peneltian Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna dengan penulis adalah sama-sama memfokuskan pada prokrastinasi akademik peserta didik. Sedangkan perbedaannya terletak pada layanan konseling yang diberikan. Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna menggunakan layanan konseling kelompok

¹⁴Qurata A'yuna Abdul Haris, Dahliana, "EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI SISWA DI SMAN 1 INGIN JAYA," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 3 (2018). hlm.91.

sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu. Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna menggunakan jenis penelitian *mixed methods* yaitu menggabungkan dua pendekatan kualitatif dan kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.

2. Jurnal Fokus yang ditulis oleh Rahmah Winnit Mardhiyyah, Firawati Indiriani Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi 2018 yang berjudul Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA. Penelitian ini membahas tentang pendekatan konseling behavioral untuk mengurangi prokrastinasi siswa di SMA. Hasil dari penelitian ini adalah prokrastinasi merupakan perilaku buruk seperti menunda-nunda suatu pekerjaan sehingga menghambat suatu kinerja seorang individu yang dilakukan secara berulang-ulang, walaupun individu tersebut mengetahui dampak negatifnya. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik atau keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik sehingga cenderung mendapat nilai rendah dalam bidang akademiknya. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu faktor eksternal seperti faktor lingkungan atau gaya pengasuhan orang tua dan faktor internal seperti kondisi fisik dan psikis individu. Sehingga dapat menimbulkan akibat, seperti individu memiliki performa akademik yang rendah, cenderung akan mengalami stres karena tugas yang terbengkalai padahal waktu pengumpulan sudah semakin dekat, timbulnya suatu penyakit, dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Dalam hal ini guru BK diharapkan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi peserta didik dengan menyediakan pelayanan yang baik dan optimal, yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling behavioral, konseling behavioral merupakan proses dalam membantu seseorang mengenai permasalahan tingkah laku melalui teknik-teknik tertentu yang berorientasi pada tindakan seseorang dan dapat menciptakan kondisi baru yang lebih baik. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik latihan asertif. Teknik latihan asertif ini digunakan untuk membantu peserta didik (konseli) yang kurang mampu menyatakan perasaannya. Sehingga teknik latihan asertif ini memberikan kesempatan bagi konseli agar dapat mengomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkannya kepada orang lain.¹⁵

Persamaan penelitian Rahmah Winnit Mardhiyyah, Firawati Indiriani dengan penulis adalah sama-sama memfokuskan pada prokrastinasi akademik peserta didik serta sama-sama menggunakan jenis penelitian deskriptif. Perbedaannya, penelitian Rahmah Winnit Mardhiyyah, Firawati Indiriani menggunakan pendekatan konseling behavior. Sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu.

3. Indonesian Journal Of Educational Research and Review yang ditulis oleh Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang 2020 dengan judul Layanan Bimbingan

¹⁵Rahmah Winnit Mardhiyyah and Firawati Indriyani, "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA," *Fokus Ikip Siliwangi* 1, no. 4 (2020). hlm. 159–67.

Kelompok Dengan Teknik SelfManagement Terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil dari penelitian ini menurut data rata-rata perindikator dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan. Hasil yang diperoleh kelompok eksperimen perindikator skor rata-rata 14,95, sedangkan untuk kelompok kontrol skor rata-rata 17,5. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah selisih sebesar 2,55. Adapun selisih dari masingmasing indikator antara lain: pada indikator I (Penundaan untuk mulai dan menyelesaikan tugas) terdapat selisih 1,9 point, indikator II (Keterlambatan dalam mengerjakan tugas) terdapat selisih 3,8 point, indikator III (Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual) terdapat selisih 2,5 point, indikator IV (Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan) terdapat selisih 2 point. Berdasarkan hasil diatas maka terbukti bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 11 Semarang. Dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management maka siswa dapat mengurangi hal yang negatif kemudian merubah ke arah positif dalam hal ini berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu dengan tahapan memilih tujuan, menerjemahkan tujuan dalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi action plan. Dengan begitu siswa kedepannya diharapkan dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri dan siswa dapat membuat keputusan untuk kebaikan dirinya sendiri.¹⁶

¹⁶Hadei Yoga Swara, . Supardi, and Padmi Dhyah Yulianti, "Layanan

Persamaan penelitian Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti dengan penulis adalah sama-sama memfokuskan pada prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaannya, penelitian Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti menggunakan metode *true experiment design* dengan model *pretestposttest control group design*. Sedangkan penulis menggunakan metode penelitian studi kasus. Penelitian Hadei Yoga Swara, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti menggunakan layanan bimbingan kelompok sedangkan penulis menggunakan layanan konseling individu.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Creswell mendefinisikan metode kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data.¹⁷

Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik,” *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 3, no. 1 (2020): 77, <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>. hlm. 80-83

¹⁷ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2009).

2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif naratif, penelitian deskriptif merupakan suatu proses penelitian dengan mengumpulkan data untuk diuji hipotesis atau menjawab pertanyaan mengenai status terakhir dari subjek penelitian. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti.¹⁸ Penelitian Naratif merupakan strategi penelitian di mana didalamnya peneliti menyelidiki kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka. Informasi ini kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi naratif. Diakhir tahap penelitian, peneliti harus menggabungkan dengan gaya naratif pandangan-pandangannya tentang kehidupan partisipan dengan pandangan-pandangannya tentang kehidupan peneliti sendiri.¹⁹

Dengan ini peneliti menambahkan bahwa penelitian ini penelitian deskriptif naratif karena tujuannya bukan sekedar mendeskripsikan masalah yang dialami peserta didik, tetapi juga mencoba menafsirkan kata atau ungkapan dan tindakan peserta didik, dalam rangka memahami kedalaman dan mencari makna atas kata dan tindakan tersebut dalam konteksnya. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian. penelitian ini tidak akan mengukur sesuatu, tetapi mendeskripsikan masalah yang

¹⁸ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

¹⁹ Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*.hlm.5

dialami peserta didik dan apa yang menjadi latar belakangnya. Tujuan penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yang menjadi salah satu ciri pendekatan kualitatif.²⁰

3. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Padang Ratu terletak di Desa Sri Agung Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah.

4. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Subjek penelitian dipilih dengan metode *purposive*, yaitu pengambilan subjek yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian.²¹ Adapun subjek dalam penelitian ini antara lain:

- a. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Padang Ratu.
- b. Wali Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.
- c. Peserta Didik Kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.

Dalam penelitian ini subjek yang dijadikan sampel sebanyak 5 orang peserta didik yang bersumber dari data guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Padang Ratu. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah “implementasi konseling individu yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu”.

20 E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia* (Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas, 2007).

²¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, 19th ed. (Bandung: Alfabeta, 2017). hlm 17-18

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dalam arti luas, merupakan pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti.²² Kemudian, peneliti melakukan observasi non partisipatif, penulis hanya melakukan pengamatan tetapi tidak turut serta dalam kegiatan yang dilakukan yaitu mengetahui implementasi konseling individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.²³ Dalam hal ini, yang menjadi *interviewee* dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, wali kelas, serta limapeserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kriteria yang telah disebutkan.

Data yang diperoleh dari guru bimbingan konseling adalah proses pelaksanaan konseling individu disekolah, data peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, tindakan yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam mengurangi prokrastinasipeserta didik, serta faktor penghambat dan pendukung layanan konseling individu.

²²Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017).
hlm. 71

²³Ibid. hlm. 123

Data yang diperoleh dari wali kelas adalah data masalah yang sering terjadi, data peserta didik yang sering melakukan prokrastinasi akademik, serta tindakan yang dilakukan oleh wali kelas dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, data yang diperoleh dari peserta didik adalah seberapa sering siswa melakukan konseling individu, alasan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik, perasaan peserta didik saat melakukan konseling individu apakah menimbulkan perilaku baik serta dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam hal ini adalah merupakan kumpulan catatan peristiwa yang sudah berlaku, baik berupa gambar, tulisan, ataupun karya-karya lainnya. Dokumen ini sangat diperlukan dalam menguatkan beberapa data-data lainnya yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.²⁴

Dalam penelitian ini penulis memperoleh data melalui foto atau gambar, serta bukti-bukti lain yang diperoleh selama proses penelitian.

6. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, dokumentasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penulis tentang kasus yang hendak diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Tujuan dari analisa data adalah menyederhanakan data

²⁴Usman Rianse, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Ekonomi Teori Dan Aplikasi* (Bandung: Alfabeta, 2012). hlm. 218

ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan.²⁵ Adapun tahapan dalam proses menganalisis data, diantaranya:

a. Mengolah dan Mempersiapkan Data

Pada tahap awal, penulis mengolah dan mempersiapkan data seperti transkripsi wawancara, mengetik data observasi, *scanning* materi, dan memilih data-data yang telah didapatkan.

Dapat disimpulkan bahwa pada tahap mengolah data dan mempersiapkan data berarti meringkas atau mencatat, dan memeriksa semua data yang telah didapatkan dari penelitian. Kemudian memilih data-data yang perlu dan tidak perlu atau meringkas.

b. Membaca Keseluruhan Data

Pada tahap kedua, penulis membaca keseluruhan data yang diperoleh. Penulis membangun informasi dari semua data secara keseluruhan, seperti gagasan dari subyek dalam penelitian. Peneliti membuat catatan-catatan khusus tentang data yang diperoleh.

Disimpulkan pada tahap ini bahwa, penulis membangun gagasan umum atau informasi yang didapatkan dari subyek maupun dari hasil observasi. Penulis juga membuat catatan khusus yang dapat mendukung kredibilitas data.

²⁵Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Rosda Karya, 2002). hlm. 103

c. Menganalisis Secara Detail dengan Meng-*coding* Data

Pada tahap menganalisis data dan meng-*coding*, dalam hal ini penulis mengambil data yang telah diperoleh, kemudian memilih kalimat-kalimat kedalam kategori-kategori. Pada tahap ini, penulis mengolah informasi kedalam suatu tulisan. Langkah-langkah dalam proses *coding* adalah sebagai berikut.

- 1) Berusaha memperoleh pemahaman umum dan gagasan umum dari transkripsi.
- 2) Pilih satu dokumen yang paling lengkap dan paling penting, kemudian pelajari dengan baik.
- 3) Buat daftar dari semua topik yang diperoleh, kemudian gabungkan dengan topik yang sama.
- 4) Ringkas topik-topik yang telah diperoleh menjadi kode-kode, kemudian buatlah kategorinya.
- 5) Meringkas kategori yang telah dibuat dengan mengelompokkan topik-topik yang saling berhubungan.
- 6) Apabila masih memungkinkan, ringkaslah kembali kategori-kategori yang telah ada, kemudian susun kode untuk kategori-kategori tersebut.
- 7) Masukkan materi kedalam setiap kode, lalu lakukan analisis awal.
- 8) Jika perlu, *coding* kembali data.

- d. Terapkan Proses *Coding* untuk Mendeskripsikan Kategori, Orang-Orang, *Setting*, dan Tema

Pada tahap ini, penulis mengungkapkan informasi secara detail mengenai lokasi, subyek, atau peristiwa dalam *setting* tertentu. Penulis dapat membuat kode tertentu lalu menganalisis untuk mengetahui pelajaran apa saja yang dapat diambil serta untuk memudahkan peneliti dalam mengungkapkan kenyataan dari suatu gagasan.²⁶

7. Uji Keabsahan Data

- a. Triangulasi

Sumber-sumber data yang berbeda, kemudian memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan sejumlah sumber data atau perspektif dari partisipan akan menambah validitas penelitian.

- b. *Member Checking*

Memberchecking yaitu untuk mengetahui akurasi hasil penelitian. *Memberchecking* dapat dilakukan dengan membawa kembali laporan akhir/deskripsi/tema tersebut sudah akurat. Penulis menanyakan pada seorang atau lebih partisipan dalam studi untuk mengecek keakuratan dari keterangan tersebut. Pengecekan ini melibatkan pengambilan temuan kembali kepada partisipan dan menanyakan kepada mereka tentang akurasi dari laporan tersebut. Sehingga dengan melakukan *memberchecking* ini akan memungkinkan

²⁶Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. hlm. 273-284

peningkatan derajat kepercayaan yang dikumpulkan.²⁷

c. Auditing atau Ketekunan Pengamatan

Dalam hal ini penulis hadir untuk absen pelayanan dari seorang individu dari luar untuk *mereview* berbagai aspek penelitian. Sedangkan ketekunan pengamatan dimaksudkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur dalam situasi yang dicari kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci serta berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol, kemudian penulis menelaah secara rinci sehingga seluruh faktor mudah dipahami.²⁸

Dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa keabsahan data penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi, member *checking*, dan auditing. Uji keabsahan data sangat penting agar keakuratan data semakin jelas. Uji keabsahan dilakukan dengan cara membandingkan data-data sumber penelitian yaitu hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling, wali kelas, dengan lima orang siswa, serta dengan data lain.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mencapai hasil penelitian yang sistematis dan terpadu, maka dalam rencana penyusunan hasil penelitian ini dapat dibagi menjadi 3 bab:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan

²⁷Ibid. hlm 286-287

²⁸Emzir, *Penelitian Kualitatif: Analisis Data* (Jakarta: Rajawali Press, 2014).

sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang landasan teori yang terdiri dari dua sub bab, masing-masing sub bab yaitu layanan konseling individu, meliputi: pengertian konseling individu, tujuan konseling individu, prinsip-prinsip konseling individu, fungsi konseling individu, tahap-tahap konseling individu, teknik umum konseling individu, faktor yang mempengaruhi keberhasilan konseling individu. Prokrastinasi akademik meliputi: pengertian prokrastinasi akademik, ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik, jenis-jenis perilaku prokrastinasi akademik, area perilaku prokrastinasi akademik, faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik.

Bab ketiga, berisi tentang deskripsi objek penelitian. Yang meliputi gambaran umum objek serta penyajian data dan fakta penelitian.

Bab ke-empat, memuat tentang analisis data penelitian seperti tahap dalam implementasi konseling individu, keterampilan dasar konseling. Selanjutnya terdapat sub temuan penelitian yang memuat perubahan perilaku peserta didik kelas IX F setelah dilakukannya konseling individu dan faktor penghambat pendukung dalam proses pelaksanaan konseling individu.

Bab kelima, yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan sarana yang disampaikan peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dalam proses penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah memberi nasehat, seperti penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat *camping* anak-anak pramuka. Kemudian nasehat itu berkembang ke bidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, investasi, dan finansial. Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan diatas lebih menekankan pada nasehat (*advise giving*), mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes, dan analisa psikologis. Kemudian muncul English dan English mengemukakan arti konseling adalah suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian diri.

Glen E. Smith mendefinisikan konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu. Sedangkan konseling menurut analisa Shertzer dan Stone, definisi-definisi konseling pada umumnya bernuansa kognitif, afektif, dan behavioral. Semua definisi konseling mencerminkan rekasi *dyadic* yakni hubungan seseorang dengan seseorang, beragam tempat, beragam klien, beragam materi dan tujuan.

Dalam era global dan pembangunan, maka konseling lebih menekankan pada pengembangan potensi individu yang terkandung didalam dirinya, termasuk dalam potensi itu adalah aspek intelektual, afektif, sosial, emosional, dan religius. Sehingga individu akan berkembang dengan nuansa yang lebih bermakna, harmonis, sosial, dan bermanfaat. Maka definisi konseling yang antisipatif sesuai tantangan pembangunan adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkan, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²⁹

Sementara yang dimaksud dengan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.³⁰

Prayitno menjelaskan bahwa layanan konseling perorangan adalah layanan yang diberikan konselor terhadap konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.³¹ Sejalan dengan itu, Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar

²⁹S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. hlm. 159

³⁰Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). hlm. 105

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: Rajawali Press, 2014). Hlm 163

konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.³²

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan peserta didik.³³ Konseling individu dapat di terapkan di sekolah melalui sebuah program yang dirancang, dimana program ini dapat diterapkan dalam bentuk layanan.³⁴ Konseling individu memiliki keunggulan menurut Abidin yaitu 1). Membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mentalnya, 2). Membangun kemampuan peserta didik membuat dan mengambil keputusan yang lebih tepat, 3). Membangun keefektivan pribadi konseli (peserta didik), 4). Mengubah perilaku negatif menjadi positif, 5). Membelajarkan diri konseli untuk mencegah munculnya masalah, 6). Membantu membangun kualitas belajar peserta didik, Membantu mengubah cara pandang konseli terhadap masalah.³⁵

Dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling Individu adalah proses pemberian bantuan secara profesional melalui hubungan khusus secara pribadi oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) dalam

³²Dewi Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000). hlm. 46-47

³³Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005). hlm. 17

³⁴Ibid. hlm. 17

³⁵Liza Murni Susanti and Yarmis Syukur, "Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience" 3, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.24036/00432kons2021>. hlm. 2

suasana langsung (tatap muka), dengan tujuan agar konseli dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya, merubah perilaku, mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil serta membantu mengentaskan masalah yang dihadapi sehingga bermuara pada teratasinya masalah tersebut.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan Layanan Konseling Individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.³⁶

Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan. Pertama, merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar konseli memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. Kedua, merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya. Ketiga, dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individu adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri konseli. Sesuai dengan fungsi-fungsi bimbingan dan

³⁶S D Negeri, Padang Sarai, and Kota Padang, "Indonesian Journal of Counseling and Psychology DESIGN OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES PROGRAM BASED ON PERSONALITY PROBLEMS IN HIGH CLASS SD NEGERI 15" 1, no. 1 (n.d.): hlm.22.

konseling di atas. Adapun tujuan layanan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugerah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.

- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial, yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.³⁷

Prayitno sebagai salah satu pakar Bimbingan dan Konseling di Indonesia menguraikan tujuan konseling ada dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi, serta sesuatu dengan tuntutan positif lingkungannya. Sedangkan tujuan khusus bimbingan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dilakukan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.³⁸

Tujuan konseling Islam sebagaimana yang dikemukakan oleh Adz-Dzaky adalah sebagai berikut: Pertama, Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*)

³⁷Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. hlm. 144

³⁸Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002). hlm. 49

bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah Tuhannya (*mardhiyah*). Kedua, Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaiki dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya. Ketiga, untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

Secara khusus konseling Islam bertujuan untuk membantu individu yang memiliki sikap, kesadaran, pemahaman dan perilaku yang:

- a. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.
- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah.
- c. Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangannya secara sehat.
- d. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam pola makan, minum, tidur dan menggunakan waktu luang.
- e. Menciptakan kehidupan keluarga yang fungsional.
- f. Mempunyai komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik *hablum minallah* maupun *hablum minannas*.
- g. Mempunyai kebiasaan dan sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
- h. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar.

- i. Memahami faktor yang menyebabkan timbulnya masalah.
- j. Mampu mengubah persepsi atau minat.
- k. Mengambil hikmah dari masalah yang dialami, mampu mengontrol emosi dan berusaha meredanya dengan introspeksi diri.³⁹

Dari penjelasan diatas, tujuan dari konseling individu yaitu untuk mendorong agar individu dapat memahami hakikat dirinya secara utuh, tidak terbatas hanya pada hal yang fisik semata melainkan mampu memahami dimensi batin manusia. Hal ini sejalan dengan firman Allah Dalam Q. S. Az Zumar, 39: 9, Allah menanyakan posisi orang yang “tahu” dan orang yang “tidak tahu”.

أَمْ مَنْ هُوَ قَنِتُّ إِذْ نَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ
وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ
لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya : *(apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: “Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran. (Az-Zumar 39:9)⁴⁰*

³⁹Yusuf Dan Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling*, n.d. hlm. 71-76

⁴⁰*Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy*. hlm. 367

Sesuai dengan makna ayat di atas, tujuan konseling Islami seharusnya membentuk individu yang memiliki karakter Islami yang mampu memahami esensi aspek spiritualitas diri yang dapat menghantarkan individu bisa benar-benar memiliki kecerdasan yang komplit sebagai khalifah Allah. Hal ini berarti penanaman dan pembiasaan diri melaksanakan ibadah kepada Allah dapat merangsang perkembangan pemahaman diri individu untuk menjadi orang yang arif.

3. Prinsip-Prinsip Konseling Individu

Konseling individu sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup.

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat konseli senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.

b. Melihat konseli sebagai subjek dan hamba Allah

Konseli adalah subjek yang berkembang. Konseli merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, konseli harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam

hubungan konseling, konseli yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.⁴¹

c. Menghargai klien tanpa syarat

Menghargai konseli adalah syarat utama untuk terjadinya hubungan konseling yang gembira dan terbuka. Penghargaan ini dimaksudkan sebagai upaya konselor yang memberikan ucapan-ucapan, serta bahasa badan yang menghargai.

d. Dialog islami yang menyentuh

Dalam hubungan konseling yang akrab, konselor berupaya agar mengemukakan butir-butir dialognya yang menyentuh hati konseli sehingga memunculkan rasa syukur, rasa cinta, bahkan perasaan berdosa. Klien mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut dengan tulus, jujur dan terbuka. Keakraban dan keterlibatan klien adalah kata-kata kunci dalam hubungan konseling untuk membuat klien tersentuh perasaan keagamaan dan kemanusiaan.

e. Keteladanan pribadi konselor

Keteladanan pribadi konselor dapat menyentuh perasaan konseli untuk mengidentifikasi diri konselor. Hal itu merupakan sugesti bagi konseli untuk berubah kearah positif. Motivasi untuk berubah disebabkan kepribadian, wawasan, dan keterampilan, serta amal kebijakan konselor terhadap konseli.⁴²

⁴¹Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. 46-47

⁴²S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. hlm.23-25

4. Fungsi Konseling Individu

Konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli. Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan di atas. Setiap individu selalu dihadapkan kepada berbagai masalah, bahkan sering dikatakan “tiada hidup tanpa masalah”. Artinya, permasalahan tidak pernah luput dari manusia selagi manusia hidup di dunia ini, baik masalah sederhana yang mampu diselesaikan secara mandiri, tanpa memerlukan bantuan orang lain, maupun masalah yang sangat rumit dan sulit sehingga memerlukan bantuan dan nasihat orang lain.⁴³ Hal ini sejalan dengan sesuai dengan ayat Al-Qur’an dalam surat Al Ma’arij: 19-27

﴿ ١٩ ﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿ ٢٠ ﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿ ٢١ ﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿ ٢٢ ﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿ ٢٣ ﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿ ٢٤ ﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿ ٢٥ ﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿ ٢٦ ﴾ وَالَّذِينَ

⁴³Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006). hlm. 23

يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ
مُشْفِقُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya : 19) Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. 20) Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. 21) Dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir. 22) Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, 23) Mereka yang tetap setia mengerjakan shalatnya, 24) Dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, 25) Bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), 26) Dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, 27) Dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya (Al-Ma'arij 70: 19-27).⁴⁴

Dari makna ayat di atas menunjukkan bahwa sikap mengeluh, kikir dan lali merupakan sebagian kecil sikap yang ada dalam diri manusia. Namun, di akhir ayat, Allah memberikan pengecualian kepada mereka yang berpredikat *mushollin* (orang-orang yang sholat). Dengan demikian sikap mengeluh dalam menghadapi masalah bisa dikendalikan dengan membiasakan diri untuk menjadi pribadi yang khusuk (tunduk) dan bersabar. Akan tetapi, kebanyakan manusia sering khilaf dalam memahami masalah yang ada pada dirinya, bahkan tidak jarang, yang merasa dirinya tidak merasa memiliki masalah. Keberadaan Konseling sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang membutuhkan bantuan, sudah sepantasnya

⁴⁴Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy. hlm. 454

mengarahkan mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri.

Tohari Musnamar menjelaskan fungsi konseling tidak berbeda dengan fungsi pendidikan Islam, ia menyebutkan fungsi konseling terdiri dari beberapa fungsi di antaranya adalah :

- a. Fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- b. Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- c. Fungsi preservative, yakni membantu individu agar situasi dan kondisi yang semula baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tetap baik atau menjadi baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.⁴⁵

Secara garis besar Arifin menjelaskan fungsi konseling dapat dibagi menjadi dua. Pelaksanaan konseling dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islami dapat memerankan dua fungsi utamanya, yaitu :

⁴⁵Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992). hlm. 4

1. Fungsi Umum

- a. Mengusahakan agar konseli terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
- b. Membantu memecahkan kesulitan yang dialami oleh setiap konseli.
- c. Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
- d. Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
- e. Memberikan informasi tentang segala hal yang diperlukan oleh konseli.

2. Fungsi Khusus

- a. Fungsi penyaluran. Fungsi ini menyangkut bantuan kepada konseli dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, konseli dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.

- c. Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serat kebutuhan konseli.⁴⁶

Fungsi konseling juga pernah disampaikan oleh Aswadi. Pembangian beberapa fungsi yang dilakukan olehnya didasarkan atas asumsi terhadap fungsi keberadaan manusia di Bumi sebagai berikut:

1. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan (preventif) adalah usaha untuk menghindari segala sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah. Fungsi Pencegahan diharapkan dapat membantu peserta didik/konseli dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk mencegahnya, supaya peserta didik/konseli tidak mengalami masalah dalam kehidupannya.

2. Fungsi Pengembangan

Menurut Aswadi, maksud dari fungsi Pengembangan adalah orang yang dibimbing dapat ditingkatkan pretasinya atau bakatnya. Pengembangan yaitu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli melalui pembangunan jejaring yang bersifat kolaboratif.

3. Fungsi Penyaluran

Di dalam penyaluran ini, orang yang dibimbing diarahkan kepada sesuatu perbuatan yang baik dan menyesuaikan dengan bakat dan

⁴⁶Kartikawati Arifin, *Materi Pokok Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 1995). hlm. 7

potensinya. Fungsi penyaluran dapat diartikan sebagai usaha membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan dan karir masa depan, termasuk juga memilih program peminatan, yang sesuai dengan kemampuan, minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadiannya.

4. Fungsi perbaikan

Dalam perbaikan ini dimaksudkan untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus ke dalam kemaksiatan dan usaha dalam memperbaiki. Perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru bimbingan dan konseling memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola fikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif.⁴⁷

5. Tahap- Tahap Konseling Individu

a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (*rapport*). Kunci

⁴⁷Iyadah dan Ta'ziyah Aswadi, *Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2009. hlm. 16

keberhasilan membangun hubungan ini terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegiatan.

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus mampu memperjelas masalah konseli.
3. Membuat penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksirkan kemungkinan dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
4. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi:
 - a. Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan.
 - b. Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli
 - c. Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara

konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.⁴⁸

b. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
2. Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli.
3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika:
 - a. Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
 - b. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap konseli.
 - c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun

⁴⁸S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. hlm. 50-51

pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.⁴⁹

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya. Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu:
 - a. Perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
 - b. Pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya.
 - c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.⁵⁰

Layanan konseling individu berlangsung ketika konselor bertemu langsung dengankonseli. setiap sesi dianggap sebagai inti dari konseling. Oleh karena itu dibutuhkan persiapan yang cukup lama Konselor yang kompeten baik dalam teori maupun praktik seperti pemahaman,

⁴⁹Ibid. hlm. 52-53

⁵⁰Ibid. hlm. 53-54

pengetahuan, keterampilan dan wawasan, diharapkan bisa mengadakan layanan lain tanpa kesulitan.⁵¹ Sedangkan langkah-langkah konseling individu menurut Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim Halimatun Halaliah Mokhtar adalah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama: Siapkan Preposisi

Konselor perlu mengetahui jenis konseli yang datang pada sesi konseling, baik dengan cara:

1. Sukarela
2. Dirujuk dan bersedia
3. Dirujuk dan tidak mau

Ketika konseli datang untuk membuat janji, konselor perlu mengumpulkan informasi atau mendapatkan profil singkat dari klien untuk memudahkan konselor menjalin relasi dan memberikan bantuan. Informasi atau profil konseli yang diperoleh sebelumnya akan membantu konselor dalam hal persiapan mental.

b. Langkah Kedua: Membangun Hubungan (melayani, mendengarkan dan memahami)

Bagi konseli, kesan pertama dari konselor yang akan memberikan bantuan kepadanya adalah penting. Persepsi atau pandangan pertama ini akan menentukan apakah konseli akan terus datang menemui konselor. Persepsi atau kesan

⁵¹Ifdil Ifdil et al., "Evaluation of the Understanding of School Counselors on Individual Counseling Process in Indonesia," *Test Engineering and Management* 83, no. 10352 (2020): 10352–56. hlm. 1

pertama ini akan membentuk arah dan kualitas pertemuan antara konselor dan konseli. Salah satu hal yang akan dilakukan konselor dalam membangun hubungan adalah menyusun sesi konseling. Penataan sangat penting untuk persiapan mental dan psikologis konseli untuk sesi dan proses konseling. Berikut beberapa pedoman untuk menjalin hubungan yang baik antara konselor dan konseli:

1. Menunjukkan perilaku nonverbal yang bersahabat
2. Menunjukkan keinginan untuk membantu
3. Mendengarkan apa yang sedang dikatakan
4. Mendengarkan ekspresi perasaan yang diungkapkan
5. Mendengarkan dan memahami perasaan dan makna yang tidak terucapkan.
6. Mendengarkan dan memahami perasaan dan makna yang tidak dapat diungkapkan.
7. Tidak cepat memberikan respon dan penilaian
8. Mendengarkan dengan telinga, mata dan tubuh apa yang dikatakan melalui kata-kata dan ditunjukkan melalui perilaku konseli.
9. Jangan banyak bicara, tetapi cobalah untuk lebih banyak mendengarkan dan memahami lebih banyak.

c. Langkah Ketiga: Menjelajahi dan Menganalisis Masalah

Bagian eksplorasi ini penting dalam proses konseling. eksplorasi perlu dilakukan dengan hati-hati. Memang benar, masalah konseli perlu dieksplorasi dan dianalisis secara lebih obyektif. Saat mengeksplorasi masalah konseli, konselor tidak boleh mengabaikan konseli karena klien dan masalahnya sangat erat kaitannya. Sulit bagi seorang konselor untuk memahami masalah konseli tanpa mengetahui siapa konseli sebenarnya. Itu adalah tugas konselor untuk membantu konseli mengenal dirinya sendiri. Kebingungan yang dialami oleh konseli sebagian besar disebabkan oleh ketidakjelasan tentang siapa konseli sebenarnya. eksplorasi yang dilakukan dari sesi ke sesi perlu berpindah dari permukaan ke tingkat yang lebih dalam. Ini karena manusia itu kompleks dan sulit dipahami dalam jangka pendek. Masalah kompleks sangat erat kaitannya dengan kompleksitas manusia. Semakin kompleks manusia, semakin kompleks masalahnya. Konselor perlu menyadari bahwa konseli memiliki banyak informasi tentang diri mereka sendiri. Eksplorasi yang cermat akan memberikan kesempatan bagi konselor untuk mengumpulkan informasi tentang konseli. konselor akan mengalami komplikasi jika tidak memiliki banyak informasi tentang klien. konselor dan konseli perlu menggali dan memahami apa sebenarnya masalah utama konseli dalam hal:

1. Pemikirannya, konseli melihat dunia dari sudut pandang irasional
2. Perasaannya, perasaan klien tidak konsisten
3. Perilakunya, konseli mempelajari atau mempraktikkan perilaku yang tidak pantas.
4. Pengalamannya, pengalaman lama yang pahit dan mengganggu kehidupankonseli sampai saat ini.

d. Langkah Keempat: Identifikasi Penyebab Masalah

Konseli perlu mengidentifikasi akar penyebab masalahnya. Intervensi atau proses intervensi sulit dilakukan jika konseli tidak yakin dengan masalah yang dihadapinya sulit bagi konselor dan konseli untuk menentukan tujuan konseling untuk konseli sendiri jika konseli tidak jelas tentang penyebab masalah. Setelah konseli mengidentifikasi akar penyebab masalahnya, barulah konselor dan konseli dapat fokus pada pembentukan tujuan konseling untuk konseli. Tujuan konseling penting dalam menentukan arah proses atau tujuan konseling bagi klien. Konseli sering mengalami kebingungan antara akar penyebab masalah dan sisi penyebab masalah. Bukan tidak mungkin bagi konseli untuk menganggap penyebab sampingan masalah sebagai penyebab utama masalah. Ketika ini terjadi, konseli membuang-buang energi dengan berfokus pada hal-hal sepele dan bukan pada hal yang utama.

Di antara yang utama adalah mengetahui dirikonseli, orang lain, tetapi melibatkan konseli dan takdirnya. Penting untuk mempertimbangkan

ketiga faktor di atas dalam upaya membedakan apa yang mampu dilakukan konseli dan apa yang tidak dapat dilakukankonseli. Ketika masalah berasal dari orang lain tetapi melibatkankonseli, masalah tersebut dikatakan muncul dari dua orang. dalam konteks ini, kemampuankonseli untuk memecahkan masalah menjadi terbatas. Konseli hanya mampu melakukan sesuatu dalam lingkungan kekuasaannya. Dengan kata lain, konseli tidak dapat melakukan apa pun di luar yurisdiksinya. Prinsip penting di sini adalah bahwa setiap manusia bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Lalu saat masalah muncul. Kedua belah pihak perlu bertanggung jawab dalam mengatasi masalah tersebut. Jika manusia memilih untuk memikul tanggung jawab orang lain, bukan tidak mungkin suatu saat tanggung jawab tersebut akan berubah menjadi beban.

Pembentukan tujuan konseling menjadi perhatian setelah konselor dan konseli mengidentifikasi akar penyebab masalahnya. Tujuan konseling akan menjadi pedoman bagi konselor untuk menemukan fokus dalam proses konseling. Tujuan konseling adalah membuka diskusi antara konselor dankonseli. Pada gilirannya, diskusi ini akan membantu konseli memilih jalur yang paling cocok untuknya.

e. Langkah Kelima: Mengambil Tindakan

Opsi atau alternatif yang telah dipilih perlu diikuti dengan tindakan. Dalam proses konseling, konselor perlu mengeksplorasi tindakan yang akan dilakukan konseli untuk memastikan konseli benar-

benar mengetahui apa yang akan dilakukannya. Keberhasilan konseli akan diwujudkan dengan tindakannya. Konseli tidak berhasil jika dia masih pada tahap ingin bertindak tetapi masih belum bertindak.

f. Langkah Keenam: Mengakhiri Sesi

Semua sesi konseling harus diakhiri. Itu dibuat selama setiap sesi atau setelah masalah dapat dikelola. Ada beberapa elemen yang perlu diperhatikan ketika memutuskan untuk mengakhiri sesi atau proses konseling. Konselor perlu menilai kemajuan atau perkembangan dirikonseli. Diantara keberhasilan konseling adalah ketika konseli mampu mandiri dan dapat menjaga dirinya sendiri. Konseli mampu membuat keputusan dan bertanggung jawab atas keputusannya. Artinya apabila keputusan yang diambil tidak menghasilkan sesuatu yang positif maka konseli bertanggung jawab dan mampu mengatasi masalah yang muncul. biasanya, konseli membawa beberapa masalah ke sesi konseling. Yang penting adalah konselor berfokus pada masalah utama yang sering dan terus-menerus menggangukonseli. tidak berarti bahwa setiap masalah yang diajukan oleh konseli perlu dieksplorasi. Jika sesi atau proses konseling berhasil, konseli sudah mampu mengatasi berbagai masalah lain. Elemen penting adalah klien memiliki kesadaran, pengetahuan atau kebijaksanaan dan keterampilan untuk memecahkan masalah.

g. Langkah Tujuh: Tindak Lanjut

Dalam proses penyuluhan, ada beberapa kasus yang membutuhkan layanan tindak lanjut. Biasanya, ini melibatkan kasus rehabilitasi narkoba atau moral di mana kemajuan pribadi konseli perlu dipantau secara ketat oleh seorang konselor. Ketika klien telah menunjukkan peningkatan diri dan konselor puas dengan kemajuan itu, kedatangankonseli untuk layanan tindak lanjut dapat ditunda. Ketika konseli telah menunjukkan peningkatan diri yang baik, konselor harus menghentikan layanan tindak lanjut ini. Artinya konseli mampu mandiri dan tidak membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain.⁵²

6. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan dasar konseling individu merupakan teknik konseling yang biasa digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Adapun teknik dasar konseling sebagai berikut:

1. Perilaku *Attending*

Perilaku attending dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku non verbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen itu tidak mudah, perlu diperhatikan secara bertahap dan terus-menerus. Perilaku attending yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian konseli yaitu : meningkatkan harga diri

⁵²Mizan Adililah Ahmad Ibrahim Halimatun Halaliah Mokhtar, *Kaunseling Individu* (Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd. (008974-T) 4 Jalan Pemaju U1/15, Seksyen U1 Hicom-Glenmarie Industrial Park 40150 Shah Alam Selangor Darul Alam, 2006). hlm. 25-31

konseli dan menciptakan suasana yang aman bagi klien.

2. Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakankonseli, merasa dan berfikir, bersama konseli dan bukan untuk atau tentangkonseli. Empati dilakukan bersama attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati. Empati ada dua macam, yaitu:

- a. Empati primer yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan keinginankonseli, dengan tujuan agarkonseli dapat terlibat dan terbuka.
- b. Empati tingkat tinggi yaitu keikutan konselor membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.⁵³

3. Refleksi

Refleksi adalah konselor memantulkan kembali kepadakonseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadapperilaku verbal dan non verbalnya.Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

4. Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikirankonseli.Eksplorasi memungkinkankonseli untuk bebas berbicara tanpa

⁵³S.Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. hlm. 160-161

rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.⁵⁴

5. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Menangkap pesan (*paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh konseli dengan teliti mendengarkan pesan utamakonseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

6. Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing konseli agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

7. Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.⁵⁵

8. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakankonseli, dan memberikan dorongan singkat seperti oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...

⁵⁴Ibid. hlm. 162-163

⁵⁵Ibid. hlm. 164-165

9. Interpretasi

Interpretasi yaitu teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman konseli dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor.

10. Mengarahkan (*Directing*)

Mengarahkan yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan konseli melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

11. Menyimpulkan Sementara(*Summarizing*)

Pembicaraan antara konselor dan konseli maju secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama konseli menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan.⁵⁶

12. Memimpin (*Leading*)

Memimpin yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai.

13. Fokus

Fokus yaitu teknik membantu konseli memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.

14. Konfrontasi

Teknik yang menantang konseli untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan

⁵⁶Ibid. hlm. 166-167

bahasa tubuh, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dan kepedihan dan sebagainya.⁵⁷

15. Menjernihkan (*Clarifying*)

Teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan konseli yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan.

16. Memudahkan (*Facilitating*)

Memudahkan yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

17. Diam

Konselor menunggukonseli yang sedang berfikir sejenak antara 5-10 detik.

18. Mengambil Inisiatif

Dilakukan konselor manakala konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

19. Memberikan Nasehat

Jika klien meminta nasehat konselor harus mempertimbangkan apakah pantas atau tidak.

20. Pemberian Informasi

Dalam hal ini informasi yang dimintakonseli sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila

⁵⁷Ibid. hlm. 168-169

konselor mengetahui informasi upayakan konseli supaya tetap mengusahakannya.⁵⁸

21. Merencanakan Teknik

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar konseli dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuankonseli.

22. Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan konseli sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah klien untuk memantapkan rencanarencana yang telah disusunya.⁵⁹

7. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Individu

Faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian layanan konseling individu, yaitu:

1. Faktor dari Peserta Didik

Dalam proses konseling individu ada beberapa kondisi yang harus dilakukan oleh peserta didik untuk mendukung keberhasilan konseling yaitu keadaan awal, maksudnya keadaan sebelum proses konseling dan keadaan yang menyangkut proses konseling secara langsung, yaitu:

⁵⁸Ibid. hlm. 170-171

⁵⁹Ibid. hlm. 71

- a. Peserta didik harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- b. Peserta didik harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.
- c. Peserta didik harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi.⁶⁰

2. Faktor dari Guru BK

Belkin menyatakan bahwa seorang guru bimbingan konseling harus mempunyai tiga kemampuan yaitu kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.⁶¹

Dalam proses konseling individu, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan guru bimbingan konseling, yaitu:

- a. Guru bimbingan konseling dituntut mampu bersikap simpatik dan empati. Keberhasilan pembimbing bersimpatik dan berempati akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor.
- b. Guru bimbingan konseling rapi. Kerapian dalam berpakaian sudah menimbulkan kesan pada siswa bahwa peserta didik dihormati

⁶⁰Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011). hlm. 26

⁶¹Ibid. hlm. 27

dan sekaligus menciptakan suasana agak formal.

- c. Guru bimbingan konseling tidak memasang rekaman atas pembicaraannya dengan peserta didik, baik berupa rekaman radio ataupun video.
- d. Penggunaan sistem janji. Guru bimbingan konseling membuat janji dengan peserta didik kapan konseling dapat dilakukan, sehingga peserta didik tidak perlu menunggu lama dan tidak kecewa karena konseling tidak dapat dilakukan.⁶²

3. Faktor dari Wali Kelas

- a. Memberikan informasi kepada guru bimbingan tentang peserta didik yang perlu mendapatkan perhatian khusus
- b. Membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peserta didik khususnya dikelas yang menjadi tanggung jawabnya untuk mengikuti layanan konseling individu.
- c. Mamantau siswa dalam perkembangannya, sehingga bisa mengetahui peserta didik yang memerlukan bantuan dari guru bimbingan konseling.

4. Faktor *Setting* atau Tempat

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan layanan konseling individu dalam hal *setting* atau ruangan konseling yaitu sebagai berikut:

⁶²Ibid. hlm 28

- a. Lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung. Warna cat tembok yang terang, beberapa hiasan dinding, satu atau dua pot tumbuhan dan sinar cahaya yang tidak menyilaukan membantu suasana yang tenang sehingga peserta didik merasa nyaman diruang konseling.
- b. Penataan ruangan, misalnya tempat duduk yang memungkinkan duduk dengan nyaman. Suasana tempat duduk guru bimbingan konseling danpeserta didik sebaiknya diatur dengan posisipeserta didik duduk agak ke samping di sisi kiri atau kanan meja dan tidak duduk berhadapan langsung dengan pembimbing, jarak antara guru bimbingan konseling dan peserta didik adalah antara 1,5 meter.
- c. Bentuk bangunan ruangan, yang menimbulkan pembicaraan secara pribadi. Pembicaraan didalam ruang tidak boleh didengarkan orang lain diluar ruang, dan orang lain tidak boleh didengarkan orang lain diluar ruangan, dan orang lain tidak boleh melihat kedalam, paling sedikit tidak dapat melihat peserta didik dari depan. Hal ini berkaitan dengan asas kerahasiaan dimana guru bimbingan konseling harus menjamin kerahasiaan pembicaraan dan karena itu merupakan persyaratan.⁶³

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang

⁶³Ibid. hlm. 58

dapat mempengaruhi proses konseling diantaranya faktor yang berasal dari peserta didik, guru bimbingan konseling, wali kelas, serta *setting* atau tempat.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin “*pro*” yang mempunyai arti mendorong maju dan tambahan kata “*crastinus*” yang memiliki arti keputusan besok, dua kata tersebut digabungkan menjadi kalimat prokrastinasi yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan seseorang mengalami kegagalan, tidak menyukai pekerjaan yang diberikan, tidak sanggup berdiri sendiri, melawan aturan, dan sulit membuat keputusan.⁶⁴ Solomon & Rothblum mengartikan prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang sengaja dan secara berulang-ulang dilakukan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Penundaan terjadi karena keyakinan dialami secara tidak wajar oleh seseorang saat mengerjakan tugas. Ini terjadi karena tugasnya dianggap berat dan sulit untuk diselesaikan, dan individu terkadang merasa takut gagal.⁶⁵

Rumiani menjelaskan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dilingkungan akademik. Selanjutnya, menurut Ferrari, Johnson, & McCown

⁶⁴Abdillah and Fitriana, “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” Vol. 2. hlm. 12

⁶⁵Ulfiani Rahman, Idham, “Academic Procrastination in Terms of Student Self-Concept and Self-Efficacy,” *Psychology and Education Journal* 58, no. 1 (2021): 5337–47, <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1791>. hlm. 5339

menjelaskan prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagipeserta didik itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal.⁶⁶ Menurut Ferrari, konsep prokrastinasi akademik dapat dilihat dari berbagai batasan spesifik:

1. Prokrastinasi hanya berupa penundaan, yaitu setiap tindakan penundaan penyelesaian suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa meragukan tujuan penundaan.
2. Prokrastinasi merupakan kebiasaan atau tingkah laku seseorang yang mengarah pada suatu sifat, penundaan merupakan respon konstan yang sering dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas, biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional.
3. Dalam pengertian ini prokrastinasi bukan hanya sebuah penundaan, tetapi juga fitur yang melibatkan komponen perilaku dan struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung ataupun tidak langsung.⁶⁷

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh 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 bisa

⁶⁶Afifatus Sholihah Anggraini, Pudji Hartuti, "HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KEPERIBADIAN SISWA SMA DI KOTA BENGKULU," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2017). hlm 68–69.

⁶⁷Zamratul Aini and Rizka Heni, "Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 62–78, <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>. hlm. 32

dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam AlQur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah.⁶⁸ Sebagai firman Allha SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya 21: 90

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ
 كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا
 وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

Artinya: Maka Kami kabulkan (doa) nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan kami jadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemasDan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.” (Q.S Al-Anbiya 21 : 90).⁶⁹

Dari penggalan ayat tersebut kita diingatkan agar tidak menunda pekerjaan, ternyata di dalam agama pun kita dilarang untuk berperilaku menunda nunda. Kita semua tau bahwa jika hal itu dilarang berarti tidak baik untuk diri kita.

⁶⁸Muhammad Ilyas Suryadi, “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar,” *Jurnal Pemikiran Islam* 41 (2017). hlm.75.

⁶⁹ Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy. hlm. 263

2. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Schouwenburg mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu:

1. Penundaan untuk memulai dan 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 menunda-nunda menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan 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 membuat seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat menjadi suatu ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan 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 memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki dengan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, buku cerita dll), nonton ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.⁷⁰

Dari penjelasan diatas 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.

⁷⁰ Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)." hlm. 55

3. Jenis-Jenis Perilaku Prokrastinasi Akademik

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan. Ferrari, Johnson, dan Mc Cown membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

1. *Functional Procratinasi*

Functional procratinasi yaitu menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.

2. *Dysfunctional procrastinasi*

Dysfunctional Procrastinasi yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu:

- a. *Desisional Procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu *coping* untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipresepsikan penuh stres. *Desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.
- b. *Evoidance Procrastination* dan *Behavioral Procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan

pekerjaan yang akan mendatang nilai negatif dalam dirinya atau *mengancam self esteem* nya sehingga seorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.⁷¹

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan tidak bertujuan, prokrastinasi *dysfunctional* menampakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan serta prokrastinasi *functional* yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan sehingga tidak merugikan bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar tugas dapat diselesaikan dengan baik.

4. Area Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawati menjelaskan area prokrastinasi akademik diantaranya yaitu: 1). tugas mengarang, 2). tugas belajar menghadapi ujian, 3). tugas membaca, 4). tugas kerja administratif, 5). menghadiri pertemuan, dan 6). kinerja akademik secara keseluruhan.

1. Tugas Mengarang

Penundaan tugas mengarang ini meliputi kewajiban melaksanakan tugas menulis misalnya membuat makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

⁷¹Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>. hlm. 47

2. Tugas Belajar Menghadapi Ujian

Prokrastinasi tugas belajar menghadapi ujian meliputi penundaan belajar dalam menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester atau ulangan mingguan.

3. Tugas Membaca

Prokrastinasi tugas membaca meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

4. Kerja Tugas Administratif

Penundaan kerja tugas administratif meliputi menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mendaftar sebagai peserta praktikum, dan sebagainya.

5. Menghadiri Pertemuan

Menghadiri pertemuan yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan, pertemuan lainnya.

6. Kinerja Akademik Secara Keseluruhan

Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.⁷²

5. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi

Ferrari menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

⁷²Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017). hlm. 69–68.

1. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor dalam diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, meliputi:

- a. Faktor fisik, seperti kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan
- b. Faktor psikologis, yang meliputi tipe kepribadian dan motivasi, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi suatu tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan, pengasuhan otoriter orangtua dan kondisi lingkungan yang tidak diawasi.⁷³

Berdasarkan penjelasan diatas, faktor-faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor berpengaruh yang akan menjadi pemicu sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi peserta didik yang melakukannya. Arliani menyatakan, “Prokrastinasi adalah perilaku kompleks

⁷³D.W. Wahyuni, “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S,” 2014. hlm.3.

yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, peserta didik akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan.

Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajarpeserta didik. Hal tersebut disebabkan peserta didik tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, peserta didik mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu peserta didik tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.⁷⁴ Dampak lain dari prokrastinasi akademik pada peserta didik dibuktikan dengan motivasi belajar menurun, jadwal belajar tidak teratur, dan sering absen hal ini terus dilakukan akan menjadi sebuah kebiasaan pada peserta didik.⁷⁵ Prayitno dan Amti juga menyebutkan upaya yang perlu dilakukan guru BK adalah sebagai berikut. (1) Mendorong perbaikan lingkungan yang kalau diberikan

⁷⁴Ibid. hlm. 3

⁷⁵Reizki Maharani, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi, “Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students,” *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 77–86, <https://doi.org/10.26539/pcr.22386>. hlm. 78

akan berdampak negatif terhadap individu yang bersangkutan, (2) Mendorong perbaikan kondisi diri pribadi klien. (3) Meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan dan mempengaruhi perkembangan dan kehidupannya, (4) Mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan resiko besar, dan melakukan sesuatu yang akan memberikan manfaat.

Peran antara lain sebagai berikut: (1) Memotivasi peserta didik dalam belajar, (2) Memberikan kiat cara belajar yang efektif dan efisien, (3) Menanamkan rasa percaya diri akan keberhasilan, (4) Mensugesti optimistik siswa akan keberhasilan, (5) Menghilangkan rasa cemas dan takut menghadapi resiko, (6) Menanamkan disiplin dalam belajar, dan (7) Menghilangkan pesimistis peserta didik dalam menghadapi segala masalah.⁷⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa selain menurunnya prestasi belajar peserta didik, dampak prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri serta dapat menumbuhkan ketidakjujuran pada diripeserta didik, untuk itu peran guru BK sangat penting dalam mengurangi prokrastinasi peserta didik.

⁷⁶ Riska Heni Zamratul Aini, "Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3 (2020): hlm. 75.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021): 12.
- Abdul Haris, Dahliana, Qurata A'yuna. "EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI SISWA DI SMAN 1 INGIN JAYA." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 3 (2018): 91.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi Dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Aini, Zamratul, and Rizka Heni. "Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 62–78. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>.
- Al-Qur'an Dan Terjemahannya Al-Alliy*. Bandung: CV Diponegoro, 2005.
- Anggraini, Pudji Hartuti, Afifatus Sholihah. "HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KEPERIBADIAN SISWA SMA DI KOTA BENGKULU." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2017): 10–18.
- Arifin, dan Kartikawati. *Materi Pokok Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 1995.
- Aswadi, Iyadah dan Ta'ziyah. *Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2009.

- Basri, A. Said Hasan. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2018): 58. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>.
- Burhaein, Erick. "Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta." *Indonesian Journal of Primary Education* 1 (2017): 51.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Emzir. *Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Press, 2014.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
- Idham, Ulfiani Rahman,. "Academic Procrastination in Terms of Student Self-Concept and Self-Efficacy." *Psychology and Education Journal* 58, no. 1 (2021): 5337–47. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1791>.
- Ifdil, Ifdil, Rezki Hariko, Khairul Bariyyah, Nilma Zola, and Berru Amalianita. "Evaluation of the Understanding of School Counselors on Individual Counseling Process in Indonesia." *Test Engineering and Management* 83, no. 10352 (2020): 10352–56.
- Ilmu, Pengantar, and Pendidikan Abdul. "Pengantar Ilmu Pendidikan - Abdul Kholik - (Edit Jaya)," no. April (2019).
- Kebudayaan, Departemen Pendidikan dan. *Kamus Besar Bahasa Indonesi*, n.d.
- Maharani, Reizki, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi. "Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students." *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 77–86. <https://doi.org/10.26539/pcr.22386>.

- Mardhiyyah, Rahmah Winnit, and Firawati Indriyani. "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA." *Fokus Ikip Siliwangi* 1, no. 4 (2020): 159–67.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Mokhtar, Mizan Adililah Ahmad Ibrahim Halimatun Halaliah. *Kaunseling Individu*. Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd. (008974-T) 4 Jalan Pemaju U1/15, Seksyen U1 Hicom-Glenmarie Industrial Park 40150 Shah Alam Selangor Darul Alam, 2006.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rosda Karya, 2002.
- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Muyana, Siti. "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Negeri, S D, Padang Sarai, and Kota Padang. "Indonesian Journal of Counseling and Psychology DESIGN OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES PROGRAM BASED ON PERSONALITY PROBLEMS IN HIGH CLASS SD NEGERI 15" 1, no. 1 (n.d.): 2.
- Nurihsan, Syamsu Yusuf dan Juntika. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Nurihsan, Yusuf Dan. *Landasan Bimbingan Konseling*, n.d.
- Nurlaela, N, E Marlina, and S Miharja. "Layanan Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji Pada Santri." ... , *Dan Psikoterapi Islam* 8 (2020): 59–76.

<https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i1.116>.

- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas, 2007.
- Prayitno. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2001.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Rianse, Usman. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Ekonomi Teori Dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- S. Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Salim, Peter. *Kamus Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Saman, Abdul. "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.
- Sarbudin. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Prokrastinasi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Kota Bima." *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING* 03 (2020): 18. <https://doi.org/1033627>.
- Sudjana, Nana. *Pembinaan Dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1994.
- Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

- Sukardi, Dewi Ketut. *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Suryadi, Muhammad Ilyas. “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar.” *Jurnal Pemikiran Islam* 41 (2017): 75.
- Susanti, Liza Murni, and Yarmis Syukur. “Effectiveness of Implementation of Individual Counseling Services in Schools in Increasing Student Resilience” 3, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.24036/00432kons2021>.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Swara, Hadei Yoga, . Supardi, and Padmi Dhyah Yulianti. “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik.” *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 3, no. 1 (2020): 77. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>.
- “Teori Belajar Dan Pembelajaran,” 2019.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Press, 2014.
- Usman, Nurdin. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Jakarta: Grasindo, 2002.
- Wahyuni, D.W. “Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya the Implementation of Reality Group Counseling To Reduce Academic Procrastination Behavior To the Students of Viii C Class of S,” 2014, 1–10.
- Wicaksono, Luhur. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 67–73.

Zamratul Aini, Riska Heni. “Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3 (2020): 75.

Zulamri, Zulamri. “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru.” *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 22. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>.

