

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DALAM MEMINIMALISIR PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK SMPAL HUDA
JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

MEYLINDA ALFIYAH

NPM : 1811080336

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H /2022 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DALAM MEMINIMALISIR PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK SMPAL HUDA
JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh :
MEYLINDA ALFIYAH
NPM : 1811080336

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Dr. Laila Maharani, M. Pd
Pembimbing 2 : Dr. Rika Damayanti, M. Kep, Sp. Kep, J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H /2022 M**

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, dan melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan. Sebagian besar peserta didik di SMP Al Huda Jati Agung suka menunda-nunda dalam menyelesaikan pengerjaan tugas, bahkan sampai tidak mengumpulkan pekerjaan tugas. Peserta didik beranggapan bahwa mengerjakan tugas adalah pekerjaan yang membosankan dan melelahkan. Dampak perilaku prokrastinasi adalah banyak waktu yang akan terbuang sia-sia dan tugas menjadi menumpuk dan terbengkalai, menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir, dan nilai prestasi peserta didik menjadi menurun.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan oleh Guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain studi kasus dengan objek yang diteliti adalah 4 orang peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh kesimpulan: 1) gambaran prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan terbilang sedang, walaupun tidak banyak peserta didik yang melakukan prokrastinasi tetapi perilaku tersebut dilakukan berulang-ulang pada peserta didik yang sama. 2) langkah-langkah dalam memberikan layanan konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik dengan tahap awal pengenalan dan pendekatan, tahap kerja dengan Guru Bimbingan dan Konseling memberikan beberapa pertanyaan agar peserta didik terbuka dalam menceritakan permasalahannya, untuk dapat meningkatkan motivasi pada peserta didik Guru Bimbingan dan Konseling memberikan hadiah kepada peserta didik agar tidak menunda-nunda pekerjaan tugas yang diberikan oleh Guru, kemudian tahap akhir. Langkah-langkah konseling individu dapat berjalan dengan baik. Dengan diberikannya layanan konseling individu peserta didik menjadi faham dengan fungsi bimbingan dan konseling dan peserta didik memahami dampak perilaku prokrastinasi yang dilakukan. 3) hasil pelaksanaan layanan konseling individu terlihat bahwa terdapat perubahan perilaku kearah yang lebih baik

setelah mendapatkan layanan dimana peserta didik melakukan usaha-usaha untuk berubah, menjadi ada keinginan untuk segera menyelesaikan tugas serta mengumpulkan tugas, tekun dalam mengikuti pembelajaran sampai jam selesai, dan masuk ke sekolah tepat waktu.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individu, Prokrastinasi Akademik



ABSTRACT

Academic procrastination is a tendency to procrastinate in starting or completing academic tasks, being late and doing academic tasks, and doing other more enjoyable work. Most students at SMP Al Huda Jati Agung like to procrastinate in completing assignments, even to the point of not collecting assignments. Students assume that doing assignments is a tedious and tiring job. The impact of procrastination behavior is that a lot of time will be wasted and tasks will pile up and be neglected, causing fear, anxiety, and worry, and the achievement value of students will decrease.

This study is a qualitative descriptive study that aims to determine the condition of academic procrastination in students of SMP Al Huda Jati Agung South Lampung by guidance and counseling teachers. This research was conducted using a case study design with the object being studied were 4 students who had academic procrastination behavior. Collecting data in this study through the methods of observation, interviews, and documentation.

Based on the results of the research that has been carried out, the conclusions are: 1) the description of academic procrastination in students at SMP Al Huda Jati Agung South Lampung is moderate, although not many students do procrastination but the behavior is carried out repeatedly on the same students. 2) the steps in providing individual counseling services by the Guidance and Counseling Teacher to students with the initial stage of introduction and approach, the working stage with the Guidance and Counseling Teacher giving several questions so that students are open in telling their problems, in order to increase motivation in students The Guidance and Counseling teacher gives gifts to students so as not to procrastinate the work assigned by the teacher, then the final stage. Individual counseling steps can work well. With the provision of individual counseling services, students become familiar with the function of guidance and counseling and students understand the impact of procrastination behavior carried out. 3) the results of the implementation of individual counseling services show that there is a change in behavior towards the better after getting the service where students make efforts to change, there is a desire to immediately complete assignments and collect assignments, be diligent in following learning until the hour is over, and enter school on time.

Keywords : Individual Counseling Services, Academic Procrastination

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meylinda Alfiyah
NPM : 1811080336
Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MEMINIMALISIR PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMP AL HUDA JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN” adalah benar-benar merupakan hasil dari karya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 10 September 2022
Yang Membuat Pernyataan



Meylinda Alfiyah
NPM. 1811080336



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
INDIVIDU DALAM MEMINIMALISIR PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SMP AL HUDA JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN

Nama : Meylinda Alfiah

NPM : 1811080336

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M. Pd.
NIP. 196701151993032003

Pembimbing II

Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep. J
NIP. 197303162006042002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP: 197907012009011674



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan”. Disusun Oleh Meylinda Alfiyah, NPM 1811080336, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Pada Hari Rabu 02 November 2022 pukul 13.00-15.00. Tempat Ruang Seminar BKPI.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Rahma Diani, M. Pd	(.....)
Sekretaris	: Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog	(.....)
Penguji Utama	: Defriyanto, S. IQ., M. ED.	(.....)
Penguji I	: Dr. Laila Maharani, M. Pd	(.....)
Penguji II	: Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Sp. Kep. J	(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

“Indeed, Allah will accomplish His purpose. Allah has already set for everything a extent.”

“Sesungguhnya Allah bebas melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu menurut takarannya.”

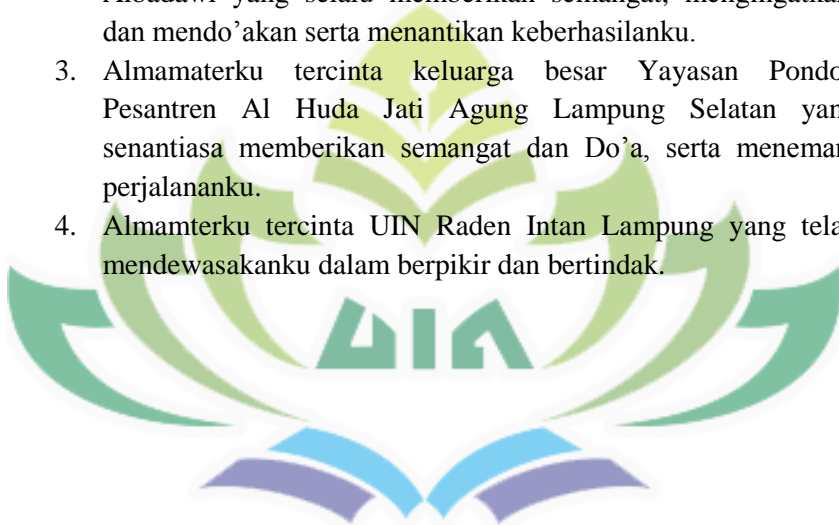
(Q.S At-Thalaq: 03)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas Rahmat serta Karunia yang diberikan-Nya, tulis dan ikhlas, maka skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Yuri Antoni dan Ibunda Istiana yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta kasih sayang dan terimakasih atas segala pengorbanan serta do'a yang tidak pernah henti tercurah setiap waktu demi tercapainya cita-citaku.
2. Kedua adikku Rifky Firdaus Albadawi dan Rafly Firdaus Albadawi yang selalu memberikan semangat, mengingatkan, dan mendo'akan serta menantikan keberhasilanku.
3. Almamaterku tercinta keluarga besar Yayasan Pondok Pesantren Al Huda Jati Agung Lampung Selatan yang senantiasa memberikan semangat dan Do'a, serta menemani perjalananku.
4. Almamterku tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakanku dalam berpikir dan bertindak.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Meylinda Alfiyah, lahir di Way Kanan, 07 Mei 2000. Anak pertama dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak Yuri Antoni Dan Ibu Istiana. Penulis bertempat tinggal di desa Tanjung Rejo Kecamatan Negeri Agung Kabupaten Way Kanan.

Pendidikan formal yang telah ditempuh dimulai dari pendidikan taman kanak-kanak (TK) Aisyah Bustanul Athfal Desa Tanjung Rejo lulus pada tahun 2006. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Negeri 02 Tanjung Rejo dan lulus pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif 01 Bumi Mulya dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah (MA) Negeri 01 Lampung Timur dan lulus pada tahun 2018.

Penulis melanjutkan Pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dan terdaftar sebagai Mahasiswi Fakultas Tarbiyah jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada tahun 2018 sampai sekarang. Penulis juga aktif pada Unit Kegiatan Mahasiswa ekstra kampus yaitu Pimpinan Komisariat Perguruan Tinggi Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) UIN Raden Intan Lampung untuk menambah wawasan dan pengetahuan diluar jam kuliah. Pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di perumahan Bumi Puspa Kencana Kecamatan Raja Basa Kota Bandar Lampung. Kemudian penulis juga melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 17 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohiim,

Alhamdulillah Robbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT, Atas rahmat dan hidayah-NYA penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, dan tak lupa sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya termasuk kita sebagai umatnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Implementasi Layanan Konseling Individu Untuk Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Al Huda Lampung Selatan”.

Skripsi ini merupakan syarat untuk mencapai gelar sarjana (S. Pd) dalam ilmu Pendidikan, Fakultas Tarbiyah dan Perguruan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidaklah dapat berhasil begitu saja tanpa adanya bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi dan semangat yang diberikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materi sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Rasa hormat dan Terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Ibu Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog sSekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Ibu Dr. Laila Maharani, M. Pd selaku Pembimbing I terimakasih atas bimbingan, kesabaran, dan pengorbanan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Dr. Rika Damayanti, M. Kep.,Sp.Kep.J selaku Pembimbing II terimakasih telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dengan kesabaran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menuntun ilmu di

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

7. Terimakasih juga penulis ucapkan untuk para Dosen yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan membagikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menjadi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
8. Bapak Edi Susanto, S. Pd selaku kepala SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan, Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi dan Bapak Tri Samsuri, S. Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan yang telah berkenan memberikan bantuan selama proses penelitian.
9. Teman serta sahabat yang aku sayangi Intan Mustika Ayu, Salwa Aulia Pramesty, Anis Ulfi Alifatun Jannah dan sekaligus partner nyekrip Lilian Agustiana, Nisa ul'lutfi azizah, Lutvia Husnul Khotimah, dan dewi safitri yang tiada hentinya membantu dalam segala hal, memberikan semangat, selalu memberikan tawa disetiap kesulitan saat mengerjakan skripsi, berbagi suka dan duka dan mengingatkan dalam kebaikan.
10. Teman-teman Yayasan Pondok Pesantren Al Huda, terutama Abah K. H Ahmad Habib, M. Pd, Bapak Budi Setiawan, S. Pd, Ibu Umi Latifah, S. Pd yang selalu memberi semangat dan menemani serta memberi warna dalam setiap kegiatan.
11. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam 2018.
12. Teman-teman BKPI kelas B, yang telah memberikan warna selama proses perkuliahan dan saling memberi semangat dan motivasi.
13. Teman-teman KKN Bumi Puspa Kencana terimakasih telah mendukungku.
14. Keluarga PPL SMPN 17 Bandar Lampung yang sangat luar biasa, yang tidak akan pernah terlupa momen-momen yang telah kita lalui Bersama.

15. Kepada keluarga besar PKPT IPNU IPPNU UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak pengalaman, motivasi, dan inspirasi disela-sela kegiatanku.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga atas motivasi, dukungan serta Do'a sari semua pihak menjadi catatan ibadah disisi Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori yang penulis kuasai. Oleh karena itu peenulis mengharapkan masukan dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan mendapatkan Ridho dan Allah SWT.

Bandar Lampung, Agustus 2022

Penulis

Mevlinda Alfiah
NPM. 1811080336



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	2
C. Fokus dan Sub fokus	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu	11
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Pembahasan	18

BAB II KERANGKA TEORITIK

A. Layanan Konseling Individu	19
1. Pengertian Layanan Konseling Individu	19
2. Tujuan Layanan Konseling Individu	20
3. Fungsi Layanan Konseling Individu	22
4. Azaz Layanan Konseling Individu	25
5. Proses Layanan Konseling Individu	28
6. Teknik-teknik Dalam Layanan Konseling Individu	30
B. Konseling Behavioristik	33
1. Pengertian Konseling Behavioristik	33
2. Tujuan Konseling Behavioristik	34
3. Tahap-tahap Konseling Behavioristik	35
C. Prokrastinasi Akademik	37
1. Pengertian Prokrastinasi akademik	37
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	39
3. Jenis-jenis Prokrastinasi	41

4. Faktor Terjadinya Prokrastinasi	42
5. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik	43
6. Karakteristik Perkembangan Peserta Didik.....	45

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Dan Objek.....	47
1. Sejarah Singkat SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.....	47
2. Visi Dan Misi SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.....	47
3. Sarana Dan Prasarana SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.....	49
B. Penyajian Fakta Dan Data Penelitian	51

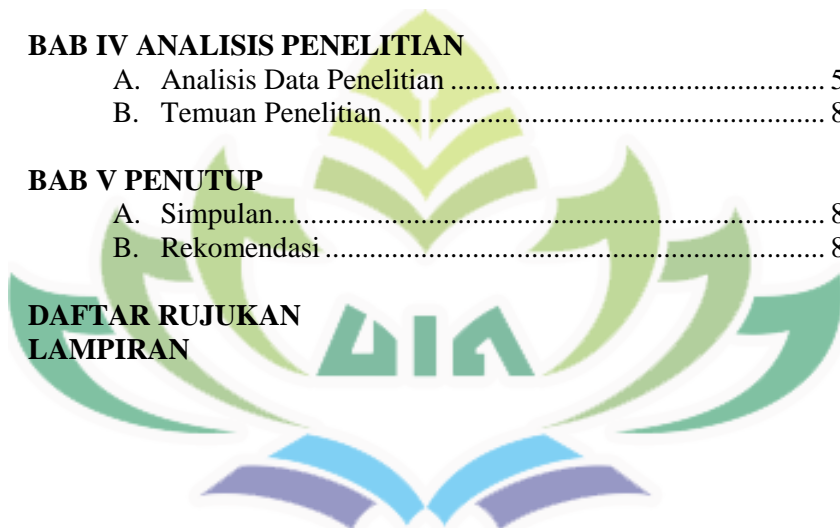
BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian	53
B. Temuan Penelitian.....	81

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	87
B. Rekomendasi	88

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Dokumentasi
3. Pedoman Wawancara Dengan Kepala Sekolah
4. Pedoman Wawancara Dengan Guru BK
5. Pedoman Wawancara Dengan Peserta Didik
6. Instrument wawancara
7. Instrimen observasi
8. Biodata Peserta Didik
9. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu
10. Surat Penelitian
11. Surat Balasan Penelitian
12. Surat Izin Pra Penelitian
13. Surat Balasan Izin Pra Penelitian
14. Dokumentasi Wawancara Pra Penelitian Guru Bimbingan dan Konseling
15. Dokumentasi Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling
16. Dokumentasi Wawancara Peserta Didik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Peneliti memilih judul “Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan”. Untuk menghindari berbagai macam kesalahan pemahaman dalam memahami sebutan-sebutan yang terdapat dalam judul, maka diperlukan penegasan diantaranya :

1. Implementasi

Implementasi merupakan pelaksanaan dimana suatu aktifitas yang terencana kemudian dilakukan secara bersungguh-sungguh dengan norma-norma dan kebijakan guna mencapai tujuan tertentu. Dalam KBBI dapat diartikan sebagai penerapan. Implementasi merupakan sebuah aktivitas, tindakan, atau mekanisme dalam suatu sistem.¹

2. Layanan Konseling Individu

Layanan Konseling Individu adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual dimana dalam hubungan antara konseli dengan konselor adalah bernuansa rapport, yaitu kondisi dimana antara konseli dan konselor saling memahami dan mengerti tujuan bersama. Dan konselor berusaha memberikan bantuan untuk dapat mengembangkan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi atas permasalahan yang sedang atau akan dihadapinya.²

3. Prokrastinasi akademik prokrastinasi adalah perilaku dimana seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas dalam waktu yang lama dengan cara sengaja walaupun individu mengetahui jika perilaku tersebut

¹ Arinda Firdianti, *Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa* (Yogyakarta: CV. Gre Publishimh, 2018). 19.

² Sofyan Willis s., *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014).

berdampak buruk dan merugikan untuk saat ini dan masa depan.³

4. Peserta didik

Menurut pernyataan Danim, peserta didik merupakan sumber pokok dan terpenting dalam proses pendidikan formal. Peserta didik tidak bisa belajar tanpa guru dan sebaliknya. Oleh karena itu kehadiran peserta didik menjadi harapan besar dalam proses Pendidikan formal atau Pendidikan yang dilembagakan dan menuntut interaksi antara pendidik dan peserta didik.⁴ Berdasarkan penegasan dari istilah-istilah tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul “Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan” dalam penelitian ini adalah konseling individu yang dilakukan adalah layanan konseling *Behavioral* dengan teknik *reward* dan *punishment* untuk membantu dalam mengubah perilaku peserta didik secara perorangan oleh seorang Guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru dalam waktu yang telah ditentukan. Sehingga menyebabkan nilai prestasi belajar peserta didik menjadi rendah.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang dilakukan dalam jangka waktu panjang. Dan proses pendidikan merupakan proses dimana seseorang mengalami pembentukan kemampuan dasar yang hakiki, baik yang berkaitan dengan daya pikir dan daya emosional yang berkaitan dari perasaan yang diarahkan kepada

³ S Ina Safira Salma Widyaningsih, ‘Analisis Relasasi Konsep Self-Control Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas’, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08 (2021), 01.

⁴ Ni Nyoman Tantri, ‘Memanfaatkan Digitalisasi Pendidikan Dalam Pengembangan Potensi Siswa’, *Prosiding Webinar Nasional*, 2021

tabiat manusia dan pada sesamanya.⁵ Hal ini tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang sistem Pendidikan Nasional yaitu pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.⁶

Semua penyelenggara Pendidikan baik di tingkat kebijakan, manajemen, sampai pelaksana (guru) dengan berbagai levelnya, baik level makro, meso, dan mikro, merujuk kepada Tujuan pendidikan nasional pasal 3 undang-undang nasional nomor 20 tahun 2003 yakni : Berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁷

Tujuan dari pendidikan yaitu untuk dapat memperoleh sebuah pengetahuan, perubahan perilaku, dan keahlian yang mampu menciptakan individu-individu yang memiliki keahlian di bidang sosial. Hal ini dapat di aplikasikan dengan adanya kurikulum yang berisikan melakukan praktek kerja lapangan dan juga mengajarkan tanggung jawab sebagai warga negara yang baik.⁸

Tujuan bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu setiap individu dalam mengembangkan diri secara optimal dan sesuai dengan tahap perkembangan, mengatasi kesulitan dalam setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dan agar individu dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan positif dari lingkungan

⁵ Syaiful Sagala, *Etika Dan Moralitas Pendidikan: Peluan Dan Tantangan*, 1st edn (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013).

⁶ Miksan Ansori, *Dimensi HAM Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional* (Kediri: IAIFA PRESS, 2019).

⁷ Tajuddin Noor, 'Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003', *Naskah*, 03 (2018).

⁸ Taat Wulandari, *Konsep Dan Praksisi Pendidikan Multikultural* (Yogyakarta: UNY Press, 2020).

tempat tinggalnya. Di sekolah guru juga memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan agar dapat membantu peserta didik dalam membentuk dan mengembangkan karakter dan potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik.⁹

Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam mengerjakan sesuatu, sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaannya dan gagal dalam mengentaskan tugasnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Peristiwa ini dapat disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi menurut Ferrari adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat, sehingga kemampuan dalam menyelesaikan tugas menjadi terhambat, dan pengumpulannya menjadi tidak tepat waktu.¹⁰ Penundaan merupakan perilaku dimana seseorang meninggalkan pekerjaan yang penting dan layak yang telah direncanakan sebelumnya ke lain waktu tanpa alasan yang konsisten. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Furqan ayat 62 yang berbunyi :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Artinya :

“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambi pelajaran atau orang yang ingin bersyukur.”¹¹

Dijelaskan bahwa ayat tersebut mengandung waktu adalah sebuah hal yang berharga dan istimewa sehingga manusia benar-benar dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

⁹ Tika Evi, 'Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 02 (2020).

¹⁰ Risma Widianingrum, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok', *IKRA-ITH Humaniora*, 05 (2021), 2.

¹¹ *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustak Agung Harapan, 2006).

Sesungguhnya Allah SWT telah merencanakan dengan baik tentang waktu kepada hamba-Nya yang banyak bersyukur. Ia menciptakan siang untuk menggantikan malam dan juga malam untuk dapat menggantikan siang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dalam Pendidikan atau akademik saat ini adalah permasalahan yang berhubungan dengan prokrastinasi, prokrastinasi akademik seperti peserta didik yang sering mengerjakan tugas dan pekerjaan sekolahnya satu hari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan, menunda menyelesaikan tugas dengan mengerjakan pekerjaan yang lainnya yang dianggap lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, mengantuk di kelas, sering menyingkirkan pelajaran, dan tidak memenuhi kehadiran di dalam kelas. Banyak peserta didik yang berfikir jika mengerjakan tugas dalam waktu yang mendesak, mereka akan lebih cepat dalam menyelesaikan tugasnya. Perilaku yang tidak efisien dalam memanfaatkan waktu, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Orang yang melakukan perilaku menunda-nunda tersebut disebut dengan penunda (prokrastinator), lebih banyak pelaksanaannya dalam dunia pendidikan disebut dengan prokrastinasi akademik.

Peserta didik dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika melakukan perilaku yang sesuai dengan indikator yang telah digolongkan menjadi beberapa bagian seperti :

1. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
2. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik
3. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al Huda Jati Agung merupakan sekolah berbasis islam yang terbagi dalam tiga kelas yaitu kelas tahfidz, khusus, dan reguler. Kelas VII dan kelas VIII masing-masing terbagi mejadi lima kelas merupakan kelas tahfidz, kelas IX terbagi mejadi enam kelas yang terdiri dari tiga kelas Tahfidz, satu kelas khusus dan dua kelas regular. Peneliti

melaksanakan wawancara awal pada tanggal 16 Juni 2021 dengan guru Bimbingan dan konseling, wali kelas, dan peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan. Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi., selaku guru Bimbingan dan Konseling, Bapak Tri Kurniawan, S. Pd., selaku wali kelas sama-sama memaparkan bahwa banyak sekali peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang diantaranya ialah mengulur-ulur waktu pengerjaan tugas bahkan pengumpulan tugas, tidak tuntas dalam mengerjakan tugas dengan disengaja bahkan tidak mengerjakan tugas, dan sering tidak masuk dalam kelas bahkan sampai membolos dari mata pelajaran. Setelah melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik kelas IX mereka mengeluhkan bahwa dalam belajar merasa jenuh, bosan dengan metode yang guru berikan saat mengajar, malas, lelah, mengantuk dan tertekan dengan banyaknya tugas yang guru berikan, dan mereka akan lebih cepat dalam menyelesaikan tugas apabila dekat dengan waktu pengumpulan tugas.

Dalam penanganan permasalahan Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan konseling individu apabila peserta didik memiliki permasalahan yang sangat fatal sehingga terjadi perilaku prokrastinasi seperti peserta didik yang sering tidak masuk sekolah sehingga tugas menjadi menumpuk dan hafalan Al-Qur'an menjadi lebih banyak. Namun dalam pemberian layanan Guru bimbingan dan konseling tidak menggunakan teknik melainkan hanya memberikan pengetahuan bagai mana dampak dari perilaku yang dilakukan oleh peserta didik. Namun hal tersebut tidak memberikan pengaruh pada peserta didik sehingga kasus tersebut tetap dilakukan berulang-ulang. Kemudian Wali Kelas dalam mencegah terjadinya penundaan penyelesaian tugas yaitu dengan cara selalu mengingatkan kepada peserta didik untuk tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan wali kelas juga selalu mengingatkan kepada wali murid untuk dapat memeriksa pekerjaan rumah yang miliki oleh anaknya masing-masing melalui media social *WA Group*.

Dibawah terdapat daftar peserta didik yang SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan, yaitu tempat penulis melaksanakan penelitian.

Tabel 1
Jenis Pelanggaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX D Pada Mata Pelajaran Matematika SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan

No	Peserta didik	Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik	Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan	Jumlah
1.	DDS	✓	-	✓	2
2.	WAS	✓	✓	✓	3
3.	AI	✓	-	✓	2
4.	BMR	✓	-	✓	2

Sumber : Data awal yang diperoleh dari penelitian peserta didik kelas IX.¹²

Berdasarkan tabel 1 dan pengamatan dari Guru bimbingan dan konseling terdapat empat peserta didik yang terindikasi melakukan perilaku prokrastinasi akademik terhitung dari mulainya kegiatan belajar mengajar semester ganjil sampai semester genap mendekati ujian kenaikan kelas. Kategori tinggi pada jumlah 3 terdapat 1 peserta didik dan kategori rendah pada jumlah 2 terdapat 3 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik. Jenis pelanggaran menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik pada peserta didik yang berinisial DDS, WAS, AI, BMR peserta didik kelas IX D. Dibuktikan dengan keterlambatan dalam pengumpulan tugas yang tidak tepat dengan batas waktu yang telah ditentukan.

¹² Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik Yang Dilakukan Di SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan Tanggal 30 Juni 2021.

1. Jenis pelanggaran kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan oleh peserta didik yang berinisial WAS peserta kelas IX D . Dibuktikan dengan tugas yang tidak kunjung diterima oleh guru mata pelajaran. Sehingga wali kelas yang harus mengambil tugas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Pada peserta didik kelas IX D yang berinisial DDS, BMR, AI, dan WAS lebih suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Dibuktikan dengan hasil wawancara dengan ke empat peserta didik saat melakukan pra penelitian.

Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas IX D SMP Al Huda Jati Agung yang melakukan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum memahami bahwa betapa pentingnya menyelesaikan tugas-tugas akademik, masih banyak peserta didik yang melalaikan akan tugas yang diberikan oleh guru di kelas dan banyak juga peserta didik yang kurang pandai dalam mengelola waktu belajar yang baik untuk dapat dimanfaatkan dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Perilaku prokrastinasi akademik ini berdampak pada menurunnya prestasi belajar pada peserta didik dari nilai 80 menjadi 60-75 dikarenakan sulitnya peserta didik dalam memahami materi pembelajaran pada saat dikelas sehingga dalam mengerjakan pekerjaan rumah mereka sulit untuk dapat menyelesaikannya. Maka dari itu nilai yang didapatkan tidak sesuai dengan yang peserta didik harapkan.

Adapun faktor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas IX D SMP Al Huda Jati Agung adalah pada peelah, bosan, dan kurang paham dalam penyampaian materi oleh Guru mata pelajaran, sehingga peserta didik lebih memilih melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan seperti membaca majalah, dan lain sebagainya, jalan-jalan, tidur, menonton film yang menimbulkan kesenangan ataupun mendengarkan music, berkumpul dengan teman sampai

larut malam sehingga menyita waktu yang dimiliki dan lupa dengan tugas yang harus segera diselesaikan. Menurut Guru bimbingan dan konseling Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi., ketika peserta didik diberikan metode pembelajaran secara tatap muka peserta didik sangat mengabaikan tugas yang diberikan dengan anggapan bahwa pihak sekolah akan mempermudah dan membantu proses penilaian akhir pembelajaran.¹³

C. Fokus Dan Sub-Fokus Penelitian

a. Fokus

Penelitian ini berfokus pada implementasi layanan konseling individual dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung selatan.

b. Sub Fokus

- 1) Gambaran bagaimana perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.
- 2) Langkah implementasi layanan Konseling Individu dalam prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.
- 3) Hasil dan evaluasi dari pelaksanaan konseling individu oleh guru BK untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Dalam uraian diatas maka dapat di rumuskan masalah yakni bagaimana Implementasi Pelayanan Konseling Individu Dalam Meminimalisir Perilaku Prokrastinasi Akademik Yang dilaksanakan oleh Guru bimbingan dan konseling kepada Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.

¹³ Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik Yang Dilakukan Di SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan Tanggal 30 Juni 2021.

Untuk dapat mengetahui lebih jauh permasalahan sehingga dibuat pertanyaan.

1. Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan?
2. Bagaimana implementasi layanan konseling individu dalam prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan?
3. Bagaimana evaluasi dan hasil dari kegiatan pelayanan konseling individu untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mencapai tujuan yaitu diantaranya :

1. Memahami gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.
2. Memahami implementasi layanan konseling individu dalam prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan
3. Melihat evaluasi dan hasil dari layanan konseling individu untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas IX D SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini :

1. Teoritis penelitian dapat bermanfaat khususnya bidang bimbingan dan konseling dalam proses konseling individu untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
2. Praktis
 - a. Untuk guru, dapat menjadi pertimbangan dan panduan dalam melaksanakan layanan konseling individu untuk

meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

b. Untuk peserta didik, mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Skripsi yang ditulis oleh Erytrina Yuliantanti dan Bambang Dibyo Wiyono mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Dengan judul Penelitian “Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa Smp”. Pada Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pre-test dan post-test design*, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan *purposive sampling*, Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Hasil dari penerapan konseling kelompok teknik self-management ini adalah terdapat perbedaan atau peningkatan perilaku manajemen waktu setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik self-management pada peserta didik kelas VII SMPN 17 Surabaya. Adapun perbedaan dari penelitian yang ditulis diatas dengan Penelitian saya adalah teknik yang digunakan sedangkan persamaannya ialah sama sama untuk menggunakan konseling behavioral untuk mengubah perilaku peserta didik menjadi lebih baik
2. Skripsi yang ditulis oleh Novia Anggita Putri Mahasiswa jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Yang berjudul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun

Ajaran 2019/2020”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan wawancara dan dokumentasi yang dianalisis secara sistematis dan pengumpulan data-data yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan yang telah dilaksanakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya Guru BK dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Dan hasil dari penelitian ini adalah diketahui bahwa Guru BK dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dengan melakukan koordinasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas, pelaksanaan layanan yang diberikan sudah berjalan dengan baik dimana peserta didik mengikuti kegiatan tersebut dengan antusias.¹⁴ Perbedaan dengan yang ditulis oleh Novia Anggita Putri ialah layanan yang diberikan yaitu menggunakan konseling kelompok dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik sedangkan Penelitian ini menggunakan layanan konseling Individu.

3. Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang ditulis oleh Regita Nur Diaz yang berjudul “*Effectiveness of extinction Technique Trthought Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah kualitatif, menggunakan jenis eksperimen dengan rancangan pra-experimental berbentuk *intac group comparison*. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan pembagian angket. Hasil Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa

¹⁴ Novia Anggraini Putri, ‘Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten

Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020’, *Skripsi, (Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan), 2020.*

pelaksanaan Teknik *extinction* dalam pelayanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik.¹⁵ Adapun perbedaan penelitian yang ditulis Oleh Regita Nur Diaz ialah peneliti mengamati gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik sedangkan Penelitian ini mengamati layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK.

4. Jurnal yang ditulis oleh Aziz Inmas Prasetya dan Nur Jannah mahasiswa pascasarjana konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta dan Dosen UIN Sunan Kali Jaga yang berjudul “Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Prokrastinas Akademik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Teknik *Self Management* dalam konseling individual untuk mereduksi prokrastinasi pelajar. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi dan hasilnya mengungkapkan bahwa konseling individual menggunakan Teknik *Self Management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik konseli, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap prokrastinasi akademik konseli seiring setelah dilakukan konseling setelah menggunakan Teknik *Self Management*.¹⁶ Perbedaan Penelitian yang ditulis Aziz Inmas Prasetya dan Nur Jannah peneliti ini ialah, Penelitian di atas menerapkan bimbingan dan konseling islam untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sedangkan Penelitian ini hanya menggunakan layanan konseling individu.

¹⁵ Regita Nur Diaz, ‘Effectiveness of Extinction Technique Tthrough Thought Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin’, *Jurnal Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 3 (2020), 2. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index>

¹⁶ Aziz Inmas & Nurjannah Prasetya, ‘Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinas Akademik’, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 04 (2021), 01. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v4i1.11419>

5. Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang ditulis oleh Miftah Khorirur Rokhman, Sucipto, dan Masturi yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract”. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui keberhasilan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA 1 Gebog Kudus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, menggunakan jenis penelitian Studi Kasus dengan metode kualitatif. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah reduksi data, paparan data, dan penyimpulan. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contrac. Adapun persamaan Penelitian yang itulis Oleh Miftah Khorirur Rokhman, Sucipto, dan Masturi ialah peneliti mengamati gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik sedangkan penelitian ini mengamati layanan konseling individu behavioristik yang diberikan oleh guru BK.

H. Metode Penelitian

1. Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan dalam bentuk pengumpulan data, analisis, dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan dari penelitian.¹⁷ Pada skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif yang tidak meliputi angka-angka atau tidak menghitung data kualitatif yang telah di dapat. Penelitian kualitatif berupaya memahami bagaimana seseorang individu melihat, menggambar, dan memaknai dunia

¹⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung, 2019).

sosialnya. Pemahaman tersebut merupakan hasil dari interaksi sosial.¹⁸

Karena penelitian ini menggunakan tindakan dan kata-kata, maka yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, yaitu jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai situasi, kondisi, atau berbagai variabel.

2. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

Merupakan data yang diambil oleh peneliti secara langsung dari sumber penelitiannya.¹⁹ Penelitian ini menentukan guru BK SMP Al Huda Jati Agung, Lampung Selatan sebagai sumber utama yang dibutuhkan.

b. Data Sekunder

Keterangan yang diperoleh dari pihak kedua, berupa orang, catatan, yang sifatnya dokumentasi. Untuk memperkaya dari data primer data ini diambil dari guru BK, wali kelas, dan peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.

3. Partisipasi dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini ialah Guru BK SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan Bapak Tri Samsuri, S. Pd., dan empat orang peserta didik kelas IX D dengan inisial DDS, BMR, WAS, AI. Tempat penelitian yaitu di SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan yang berlokasi di Jln. Pesantren Al Huda Desa Jati Mulyo, Kecamatan Jati Agung, kabupaten Lampung Selatan, dimana peneliti memilih tempat ini sebagai tempat penelitian.²¹

¹⁸ Sudaryono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Methode* (Depok: Rajawali Pers, 2019).

¹⁹ Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat*, 1st edn (Bandung: PT. SETIA PURNA INVES, 2007).

4. Prosedur Pengumpulan Data

Data kualitatif dikumpulkan dengan teknik wawancara, pengamatan, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara adalah tehnik pengumpulan data yang dengan memberikan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari sumbernya. Teknik wawancara dapat dilaksanakan dengan secara lisan baik tatap muka ataupun media elektronik secara individu maupun kelompok.²⁰ Teknik pengumpulan data ini dibutuhkan beberapa orang dimana terdapat pengumpul data dan sumber data dari wawancara. Dalam penelitian ini penulis sebagai seorang yang mengumpulkan data sedangkan guru BK Bapak Tri Samsuri, S. Pd., dan 4 orang peserta didik kelas IX D sebagai sumber pemberi data dalam hal permasalahan perilaku prokrastinasi akademik.

b. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan tanpa perantara terkait bagaimana kegiatan guru BK dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan. Pada observasi ini peneliti melakukan sebuah pengamatan dari proses pelaksanaan layanan konseling individu dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik peserta didik oleh guru BK Bapak Tri Samsuri, S. Pd., dan peserta didik berinisial DDS, WAS, BMR, dan AI. Dimana peserta didik tersebut sering melakukan prokrastinasi akademik.

c. Dokumentasi

Catatan peristiwa yang sudah dilewati dinamakan dokumentasi seperti dokumen penting dan foto. Dokumen yang telah peneliti peroleh sebagai berikut :

²⁰ Sudaryono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Methode*, 2019.

- 1) Program layanan BK SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan
- 2) RPL (Rencana Pelaksana Layanan) yaitu mencantumkan rencana layanan yang akan diberikan kepada peserta didik.
- 3) Absensi meliputi daftar nama peserta didik.
- 4) Data sekolah meliputi informasi tentang sejarah, visi misi, daftar nama pengajar dan lain-lain.

5. Penguji Kredibilitas Data

Peneliti menggunakan teknik yaitu triangulasi. Triangulasi data adalah pengecekan keabsahan dari sebuah data yang dilakukan dengan memanfaatkan data lain untuk perbandingan dan pengecekan sebuah data dengan menggabungkan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk mengumpulkan datanya agar mendapat data yang teruji keabsahannya. Dan melakukan triangulasi sumber dengan mewawancarai guru BK yaitu Bapak Tri Samsuri, S. Pd., dan empat orang peserta didik berinisial DDS, BMR, WAS, dan AI. Dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi mengenai hal berikut:

- a. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.
- b. Implementasi layanan konseling individu dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.
- c. Evaluasi dan hasil dari layanan konseling individu untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik kelas SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan.

I. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan

Penulis menjabarkan tentang penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, Rumusan masalah, tujuan, manfaat riset, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori

Penulis mendefinisikan landasan teori yang dipakai sebagai literatur penyusunan penelitian.

Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Membahas definisi umum sumber data penelitian yaitu menggambarkan tentang objek tempat penulis melakukan penelitian dan penyajian fakta dan data lapangan yaitu temuan awal saat pra penelitian.

Bab IV Analisis Penelitian

Memuat tentang analisis data dan temuan dalam riset. Penulis membahas tentang data- data yang dikumpulkan saat interview, observasi, dan dokumentasi saat interview dan menguraikan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti.

Bab V Penutup

Memuat kesimpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan temuan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait yang diharapkan saran tersebut dapat membantu nantinya.

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Konseling merupakan sebuah kegiatan interaksi profesional yang dilakukan oleh seorang konselor dengan seorang konseli yang sedang menghadapi sebuah masalah dan mencari bantuan dari pihak ketiga untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Menurut Suherman, konseling merupakan hubungan yang saling membantu agar konseli dapat memilih dan tumbuh pada arah yang lebih baik, juga agar konseli dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapainya secara bijak sana.²¹ Menurut Sofyan Willis konseling individu merupakan pertemuan konselor dengan konseli secara individual tatap muka, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapainya, masalah yang bersifat pribadi dan rahasia.²²

Salah satu panutan terbaik bagi umat manusia khususnya umat muslim dalam ilmu konseling adalah Rasulullah Muhammad SAW. Beliau adalah Nabi terakhir dan menjadi kekasih Allah SWT yang diberi mukjizat, kelebihan-kelebihan, serta keistimewaan yang luar biasa yang tidak dimiliki oleh manusia biasa pada umumnya. Kajian tentang sifat-sifat Rasulullah SAW yang dapat diimplementasikan dalam seorang konselor adalah *akhlaqul karimah* dan *uswatun hasanah* untuk dirinya dalam menjalankan peran dan fungsinya. Akhlak konselor

²¹ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Prakteknya*, 1st edn (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018).

²² Febriani Musyadad. Tanjung Rahman, Cecep, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yayasan Kita Menulis, 2021).

dalam ajaran islam merupakan kegiatan yang ditampilkan oleh seorang konselor dalam menjalankan peran dan fungsinya sebagai seorang yang *Shiddiq* (jujur dan disiplin), *Amanah* (kerja keras dan bertanggung jawab), *Tabligh* (peduli lingkungan, peduli sosial dan komunikatif), dan *Fathonah* (rasa ingin tahu dan kreatif).²³

Dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah sebuah proses bantuan yang dilakukan oleh konselor guna membantu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan yang dihadapi konseli secara mandiri dan membantu konseli menjadi pribadi yang dapat memahami dirinya sendiri. Dan konselor atau guru BK sebagai seorang pemberi bantuan harus dapat menjadikan konseli atau peserta didik menjadi seorang individu yang dapat menemukan ide gagasan untuk dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Tidak hanya itu konselor atau guru BK juga harus mampu memberikan contoh dari yang disampaikan kepada peserta didik. Seperti halnya Rasulullah SAW, seorang guru BK juga harus berperilaku seperti apa yang telah dicontohkan Rasulullah SAW yaitu berperilaku *Shiddiq* (jujur dan disiplin), *Amanah* (kerja keras dan bertanggung jawab), *Tabligh* (peduli lingkungan, peduli sosial dan komunikatif), dan *Fathonah* (rasa ingin tahu dan kreatif) dalam memberikan bantuan kepada peserta didik.

2. Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah membantu mengentaskan permasalahan yang dialami konseli atau peserta didik, dengan menggunakan interaksi secara langsung dan pembahasan yang mendalam maka konseling individu juga membantu individu untuk mengembangkan dan pemahaman diri dalam seluk beluk dari sebuah

²³ Zaen Musyirifin, 'Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Konseling Behavioral', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11 (2020).

permasalahan. Prayitno menjelaskan tujuan umum dari konseling individu ialah menstrukturkan kembali permasalahan yang dihadapi, mengurangi penilaian negatif terhadap pribadi dan perasaan buruk lainnya. Dan juga membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan disekitarnya. Agar konseli dapat mengarahkan kembali tingkah laku dan mengembangkan minat sosial nya.²⁴

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile menyebutkan bahwa tujuan konseling individu adalah :

- a. Tujuan perkembangan yaitu membantu peserta didik dalam membantu proses perkembangan, pertumbuhan pada peserta didik dan memperhitungkan hal-hal yang akan terjadi. Seperti perkembangan kehidupan pribadi, sosial, fisik, emosional dan kognitif.
- b. Tujuan pencegahan yaitu guru atau konselor memberikan pengarahan dan bantuan kepada peserta didik untuk mengantisipasi terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan peningkatan yaitu konselor atau guru BK dapat membantu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik.
- d. Tujuan perbaikan yaitu konselor atau guru membantu menghilangkan perkembangan- perkembangan yang tidak diinginkan.
- e. Tujuan penguatan adalah guru dan konselor membantu menyadarkan peserta didik tentang apa yang mereka lakukan, pikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- f. Tujuan kognitif yaitu peserta didik memperoleh kemampuan dasar keterampilan dan pembelajaran kognitif.

²⁴ Triave Nuzila Zahri, Yarmis Syukur, Neviyarni, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 1st ed. (Malang: CV IRDH, 2019).

- g. Tujuan fisiologis yaitu memperoleh kemampuan dasar yang mengajarkan tentang selalu membiasakan hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yaitu membantu peserta didik untuk dapat mengembangkan keterampilan belajar, sosial, dalam mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri yang positif.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling individu adalah membantu dalam meluruskan dan penyelesaian masalah pada klien atau peserta didik, menyadari hakekat dirinya secara utuh serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dari perasaan-perasaan yang buruk. Dan juga mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik seperti keterampilan belajar, sosial, dan mengembangkan diri yang positif. Dalam mengimplementasikan layanan konseling individu kepada peserta didik diharapkan guru bk dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan pada peserta didik, serta mengarahkan kembali kepada nilai positif dan menghilangkan perkembangan-perkembangan yang tidak diinginkan.

3. Fungsi Layanan Konseling Individu

Terdapat sepuluh fungsi konseling yang telah disajikan oleh Depdiknas dalam jalur pendidikan formal yang meliputi hal-hal berikut²⁸ :

- a. Fungsi Pemahaman

Yaitu membantu konseli memahami dirinya sendiri terutama potensi dan lingkungannya.

- b. Fungsi Fasilitasi

Membantu memudahkan konseli guna mencapai perkembangan yang optimal, terarah dan

²⁵ M Arif budiman, 'Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik', *Seminar Nasional*, 2018. 28 Susanto. 11.

keseimbangan yang meliputi seluruh aspek dalam diri konseli.

c. Fungsi Penyesuaian

Membantu konseli agar dapat dengan mudah menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, orang disekitar, dan keluarganya. Agar tercipta suatu keharmonisan antara individu dengan lingkungan sekitar di tempat ia hidup.

d. Fungsi Penyaluran

Membantu konseli dalam memilih jalan kehidupan yang sesuai dengan minat, bakat, kemampuan, dan keterampilan serta keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

e. Fungsi Adaptasi

Membantu seluruh tenaga pendidik untuk dapat menyesuaikan program pendidikan dengan latar belakang pendidikan, minat, bakat, kebutuhan, dan kemampuan peserta didik.

f. Fungsi Pencegahan

Merupakan sebuah usaha dimana menghindari timbulnya permasalahan yang dapat menghambat proses perkembangan kehidupan.

g. Fungsi Perbaikan

Membantu konseli untuk memperbaiki permasalahan konseli yang timbul akibat kekeliruan dalam berfikir, bertindak, serta berperasaan. Fungsi ini membebaskan konseli atau peserta didik dari permasalahan sosial, belajar, bahkan karir.

h. Fungsi Penyembuhan

Fungsi ini bersifat menyembuhkan.

i. Fungsi Pemeliharaan

Membantu konseli untuk dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi yang nyaman dari dalam diri.

j. Fungsi Pengembangan

Konselor berusaha menciptakan suasana belajar yang kondusif serta nyaman yang memfasilitasi perkembangan konseli secara terarah.

Konseling individu adalah layanan yang di berikan agar konseli dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kelemahan dan kekuatan dari dalam dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan istilah lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli. 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. Hal ini sejalan dengan sesuai dengan ayat Al-Qur’an dalam surat Al Ma’arij: 19-27

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمِ الدِّينِ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾

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. (Q.S Al-Ma'arij 70: 19-27).²⁶

Fungsi layanan konseling individu adalah agar peserta didik dapat memahami dirinya sendiri baik dari segi potensi maupun kemampuan yang ada pada diri peserta didik secara optimal serta mengarahkan peserta didik agar dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, orang disekitar, dan keluarganya. Dalam mengimplementasikan kepada peserta didik diharapkan menjadikan peserta didik dapat menentukan pilihannya secara mandiri dan menghindari timbulnya permasalahan yang dapat menghambat proses perkembangan kehidupan serta memperbaiki permasalahan peserta didik yang muncul akibat kekeliruan dalam bertindak, berfikir, dan berperasaan.

4 Azas Layanan Konseling Individu

Rasa ikhlas merupakan sebuah hal yang sangat penting dilakukan dalam proses konseling, hal ini yang akan menimbulkan rasa keterbukaan dan rasa saling suka rela sehingga terbangun jalinan yang baik antara konselor dengan konseli. Azas-azas yang akan memperlancar dalam terlaksananya hubungan konseli dengan konselor, yaitu :

A. Azas Kerahasiaan

Azas ini merahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli atau peserta didik yang menjadi sasaran layanan, yaitu keterangan dan data

²⁶ *Al-Qur'an Dan Terjemahnya.*

yang yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.

B. Azas Kesukarelaan

Azas ini menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli atau peserta didik mengikuti atau menjalani layanan yang diperuntukkan bagi dirinya. Azas ini tidak hanya harus dimiliki oleh peserta didik namun juga harus dimiliki oleh konselor sehingga konselor tidak hanya terpaksa hanya karena terpaksa atau tidak ikhlas dalam memberikan layanan.

C. Azas Keterbukaan

Azas ini menghendaki peserta didik dapat bersifat terbuka dan tidak berpura-pura saat sedang melaksanakan layanan baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi materi yang berguna bagi dirinya.

D. Azas Kegiatan

Azas ini menghendaki bahwa konseli atau peserta didik merupakan sasaran yang berpartisipasi secara aktif dalam penyelenggaraan kegiatan layanan konseling.

E. Azas Kemandirian

Azas ini menunjukkan bahwa konseli atau peserta didik yang menjadi sasaran dalam layanan yang diharapkan dapat menjadi individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima dirinya sendiri dan lingkungannya, dapat mewujudkan dan mengarahkan pribadinya sendiri dan mampu mengambil keputusan.

F. Azas Kekinian

Azas ini menghendaki permasalahan klien atau peserta didik dalam layanan konseling dalam kondisi saat ini.

G. Azas Kedinamisan

Azas ini menghendaki agar isi layanan terhadap saran layanan selalu bergerak maju, tidak monoton, dan selalu berkembang sesuai dengan kebutuhan dengan tahapan perkembangan peserta didik dari waktu-kewaktu.

H. Azas Keterpaduan

Azas ini menghendaki agar layanan yang diberikan baik yang dilakukan oleh konselor dapat melahirkan keharmonisan, saling menunjang, dan terdapat adanya sebuah perpaduan.

I. Azas Kenormatifan

Azas ini menghendaki agar kegiatan layanan didasarkan pada aturan-aturan dan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang telah ada. Norma tersebut seperti norma agama, hukum dan peraturan, ilmu pengetahuan, kebiasaan dan adat istiadat yang masih berlaku, sehingga kegiatan layanan harus sesuai dengan isi peraturan tersebut.

J. Azas Keahlian

Azas ini menghendaki apabila kegiatan layanan yang dilaksanakan atas dasar kaidah-kaidah profesional

K. Asas Alih Tangan

Asas ini menghendaki agar pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan yang tepat dan tuntas atas segala permasalahan konseli atau peserta didik maka harus mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli.

L. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini menghendaki agar layanan konseling yang dilakukan secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi atau memberikan rasa aman, memberikan dorongan dan rangsangan,

dan mengembangkan keteladanan, dan kesempatan yang seluas- luasnya terhadap peserta didik untuk maju.²⁷

Kesimpulan dari adanya asas dalam layanan konseling individu adalah supaya dalam proses pemberian layanan dapat berjalan dengan lancar sehingga konseli dengan konselor dapat mengentaskan permasalahan dengan baik. Dalam proses layanan konseling individu konselor harus bisa menciptakan suasana aman, nyaman, dan mengayomi, sehingga konseli dapat menjelaskan seluruh permasalahan konseli dengan terbuka.

5 Proses Layanan Konseling Individu

Agar proses layanan konseling dapat berjalan dengan baik sesuai prosedur. Menurut Brammer berpendapat ada kesan bermakna yang didapat oleh konseli dan pemberi layanan pada proses konseling.²⁸

1. Tahap Awal Konseling
 - 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli
 - 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah
 - 3) Membuat penafsiran dan penjajakan
 - 4) Menegosiasi kontrak yaitu meliputi kontrak tugas dan kontrak waktu
2. Tahap pertengahan atau tahap kerja
 - 1) Penjelajahan masalah konseli
 - 2) Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian Kembali dari apa kegiatan yang telah dijelajahi dari masalah konseli

²⁷ Suardi Hidayah Quraisy, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Writing Revolution, 2016).

²⁸ Willis s.

3. Tahap akhir konseling atau tahap tindakan Ditandai dengan beberapa hal yaitu :
 - 1) Kecemasan konseli yang menurun, hal ini dapat diketahui setelah konselor menanyakan bagaimana keadaan kecemasan yang dimiliki konseli
 - 2) Perubahan perilaku konseli kearah yang lebih sehat, dinamis, dan positif
 - 3) Adanya rencana yang lebih baik guna dapat menjalani kehidupan dimasa yang akan datang.

Secara umum dan keseluruhan, kegiatan layanan konseling yang memadukan jenis layanan/kegiatan format dan pendukung tertentu dari sub-kegiatan paling awal sampai sub- kegiatan paling akhir, yang dapat di bedakan menjadi lima tahapan²⁹, yaitu :

- a. Tahap Pengantaran

Tahap ini merupakan tahap pertama yang sejak awal konselor dan konseli memulai berinteraksi.

- b. Tahap Penjajagan

Tahap ini konseli mulai masuk dalam permasalahannya dengan meneriktakan seluruh permasalahannya pada konselor.

- c. Tahap Penafsiran

Tahap ini pada dasarnya memberikan makna keterkaitannya dengan permasalahan konseli secara lebih jauh bahkan mengkaji lebih mendalam informasi dan data yang didapatkan dari tahap penjajagan.

- d. Tahap Pembinaan

Pada tahap ini ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan dikembangkan dari pribadi sasaran

²⁹ Zulamri. M. Ahmad Juki, 'Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pebinaan Khusus Anak Kelas II B Pekan Baru', *At-Taujih*, 02 (2019).

layanan yang tertuju pada kenyataan dan perlu dilaksanakan terkait dengan permasalahan.

e. Tahap Penilaian

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui pencapaian hasil dari layanan, khususnya dari hasil pembinaan yang telah dilaksanakan pada tahap keempat.

6. Teknik-Teknik Dalam Konseling Individu

a. Attending

Merupakan teknik dimana konselor menghampiri dan memberikan perhatian kepada konseli, yang mencakup komponen dari kelopak mata, bahasa tubuh dan bahasa lisan. Attending yang baik dapat meningkatkan kualitas harga diri konseli, menciptakan suasana yang aman dan nyaman, mempermudah dan membebaskan konseli dalam mengekspresikan perasaan.

b. Empati

Teknik yang dimiliki konselor untuk dapat memahami apa yang dirasakan konseli, merasa dan berfikir bersama konselor, bukan untuk ataupun dengan konselor, teknik empati dilakukan bersamaan dengan attending.

c. Refleksi

Refleksi ini merupakan kemampuan konselor untuk menentukan kembali kepada konselor tentang perasaan, pikiran, pengalaman masa lalu sebagai hasil dari pengamatan terhadap pengamatan verbal dan non verbalnya.

d. Eksplorasi

Teknik ini adalah keterampilan konselor untuk dapat mengenali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli.

e. Kehangatan

Teknik ini digunakan untuk dapat memudahkan konseli memahami ide, perasaan dan pengalaman pribadinya, dengan konselor dapat menjelaskna kembali secara sederhana pesan utama dengan bahasa konselor.

f. Bertanya untuk membuka percakapan dengan: bagaimana, apakah, adakah, bolehkah. g. Bertanya tertutup

Yaitu bentuk pertanyaan yang dimulai dengan kalimat apakah, adakah dan konseli harus menjawab dengan kalimat *iya* atau *tidak* atau dengan kata-kata singkat.

h. Dorongan Minimal

Dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang dikatakan konseli seperti memberi respon *oh, ya, terus, lalu, dan*. Hal ini bertujuan agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan dapat mencapai tujuan.

i. Interpretasi

Teknik konselor guna untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku konseli yang merujuk pada teori-teori.

j. Mengarahkan

Teknik ini mengajak konseli untuk dapat berpartisipasi penuh dalam pelaksanaan konseling yang perlu adanya ajakan dan arahan dari seorang konselor.

k. Menyimpulkan sementara

Pada setiap waktu konselor bersama dengan konseli perlu menyimpulkan sedikit dari permasalahan konseli. Keterampilan ini bertujuan agar konselor dapat mengarahkan untuk konseli dapat berbuat sesuatu pada permasalahannya.

- l. Memimpin
Seorang konselor mestinya mampu memimpin dalam sebuah pembicaraan sehingga nanti akan mencapai tujuan.
- m. Fokus
Konselor mestinya mampu membuat konseli fokus pada pembicaraannya sehingga klien menyadari bagaimana permasalahannya .
- n. Konfrontasi
Teknik ini menantang konseli adanya sikap konsisten antara perbuatan dan perkataan, ide awal dan ide akhir.
- o. Menjernihkan
Teknik ini digunakan untuk menjernihkan perkataan konseli yang samar-samar, kurang dapat dipahami, dan diragukan.
- p. Memberikan informasi
Konselor seharusnya dapat memberikan informasi sesuai apa yang telah konselor ketahui.
- q. Merencanakan
Konselor harus dapat membuat rencana berupa suatu program untuk konseli untuk kemajuan dirinya.
- r. Menyimpulkan
 - 1) Bagaimana keadaan perasaan konseli terutama pada kecemasan
 - 2) Kemantapan rencana konseli
 - 3) Pokok-pokok yang akan dibicarakan di sesi selanjutnya.³⁰

³⁰ Fitri Hariati, 'Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Merealisasikan Potensi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan Tahun Pembelajaran 2016 – 2017', *Skripsi*, 2017, 14.

B. Konseling Behavioristik

1. Pengertian Konseling Behavioristik

Menurut Krumboltz dan Thoresen, konseling behavioristik merupakan suatu proses membantu seseorang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Sedangkan menurut Gerald Coray teori dan praktik konseling dan psikoterapi bahwa *treatment* Konseling Behavioral adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konselor/Guru Bimbingan dan Konseling berperan membantu dalam proses belajar menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya.³¹

Behavioristik memandang bahwa ketika seseorang dilahirkan pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia yang buruk, lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia yang baik. Pandangan seperti ini memberi penekanan yang sangat besar pada aspek stimulus lingkungan untuk mengembangkan manusia dan kurang menghargai faktor bakat atau potensi alami manusia. Pandangan ini beranggapan bahwa apa pun maka dari itu seseorang satu-satunya yang menentukan perilakunya adalah lingkungannya. Pendekatan behavioristik berfokus pada pengubahan tingkah laku dengan menekankan pada pemberian penghargaan bagi konseli ketika melakukan suatu kegiatan yang baik dan memberi konsekuensi untuk

³¹ Alysha Putri Nabilla, 'Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Cinema Therapy Untuk

Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Swasta Dharmawangsa Medan' (Disertasi, UIN Sumatera Utara Medan, 2019), 21

mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk.

Thoresen memaparkan bahwa ciri-ciri konseling behavioristik sebagai berikut:

1. Perilaku manusia dapat dipelajari dan dapat dirubah
2. Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individu dapat membantu perubahan perilaku yang relevan.
3. Prinsip-prinsip belajar spesial seperti “*reinforcement*” dan “*social modeling*”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
4. Keefektifan konseling dan hasilnya dapat dinilai dari perubahan perilaku khusus diluar wawancara prosedur konseling. Prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya, namun didesain secara khusus untuk membantu memecahkan masalah kusus.³²

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa, yang dimaksud dengan konseling behavioristik adalah proses konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dalam rangka memberikan bantuan kepada klien berdasarkan proses belajar yang menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral) dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi.

2. Tujuan Konseling Behavioristik

Tujuan terapi behavioristik adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.³³

³² Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), 22-23.

³³ Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2007), 69

Tujuan dari konseling dalam pendekatan behavioristik yaitu mengubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku baru yang lebih dikehendaki. Hubungan konselor dengan konseli lebih dari hubungan guru dengan siswanya, karena seorang konselor berperan aktif mengarahkan perubahan tingkah laku baru konseli berdasarkan dari hasil belajar.

Tujuan konseling behavior menurut Krumboltz dan Ray Colledge dalam penelitian yang dilakukan Yuni Rosita yaitu:

- a. Setiap tujuan disesuaikan dengan konseli.
- b. Tujuan tidak harus memenuhi nilai-nilai konselor, namun setidaknya tujuan tersebut harmonis.
- c. Sasaran yang ingin dicapai harus diamati.³⁴

Dalam menentukan tujuan konseling, harus berdasarkan keinginan konseli dan konselor harus menyesuaikan dan mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

3. Tahap-Tahap Konseling Behavioristik

Pendekatan behavioristik merupakan terapi yang bisa meningkatkan atau mengurangi suatu perilaku. Perilaku yang berlebihan seperti bermain games, merokok, menonton televisi, bermain media sosial dan masih banyak lagi. Perilaku tersebut dapat dilakukan dengan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku tersebut. Lain halnya dengan perilaku yang kurang, seperti terlambat masuk sekolah, bolos sekolah, telat mengumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas. Perilaku tersebut dapat dihilangkan dengan teknik meningkatkan perilaku.³⁸

³⁴ Yuni Rosita, "Pelaksanaan Konseling Behavior Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan" (Disertasi, UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 16 ³⁸ Ibid.

Tahap-tahap dalam melakukan Konseling Individu dengan pendekatan Behavioristik yaitu:

1. Melakukan Asesmen (*Assesment*)

Pada tahap pertama, dilakukanya asesmen untuk mengetahui perilaku yang dilakukan konseli dan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang dipilih untuk menentukan cara untuk mengubah tingkah laku yang ingin dirubah. Dalam penelitian ini yang perlu digali dalam *assesment* adalah:

- a. Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli adalah tingkah laku khusus.
- b. Analisis situasi yang di dalamnya merupakan masalah konseli yang terjadi.
- c. Analisis yang mencoba mengidentifikasi peristiwa yang menjadi masalah konseli beserta perilaku yang mengikutinya.
- d. Analisis hubungan sosial, analisis ini dikaitkan dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga dengan hubungan orang tersebut dengan konseli.

2. Menetapkan Tujuan

Langkah tersebut merupakan hasil informasi yang diperoleh dari langkah *assesment* konselor dan konseli. Menurut perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan.
- b. Memperhatikan tujuan konseling berdasarkan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan diukur.

3. Implementasi Teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, pada tahap ke tiga yaitu menentukan dan melaksanakan

teknik konseling yang digunakan. Hal tersebut bertujuan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan oleh konselor dan konseli yang telah dirumuskan pada tahap tujuan konseling.

4. Evaluasi dan Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan proses yang berkesinambungan atas dasar apa yang konseli telah lakukan. Selain itu melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang dilakukan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan Tujuan konseling.³⁵

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Definisi dari perilaku prokrastinasi akademik adalah menunda, memperlambat dan mengulurkan. Prokrastinasi yang dalam Bahasa Inggris disebut *procrastination*, kemudian dalam Bahasa Latin *procrastinare*. *Procrastinare* merupakan kalimat yang terbentuk dari kata *pro* yang bermakna bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi prokrastinasi merupakan penundaan pengerjaan sampai pada hari esok.³⁶

Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan dalam memulai pekerjaan tugas yang dilakukan dengan sengaja dan merupakan keputusan dari diri sendiri. Menurut Balkis dan Duru, seorang akan disebut melakukan perilaku prokrastinasi jika ia menunda dan mengulur waktu dalam pengerjaan penting tanpa dengan alasan yang tidak dapat dipahami adalah ia mampu dalam mengerjakan pekerjaan tersebut sesuai dengan rencana yang telah dibuatnya.

³⁵ Ibid.

³⁶ Rahmaniah, 'The Relationship Between Self Control With Student Academic Procrastination In SMP I Tanete Riaja', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 06 (2019), 13.

Menurut Akinsola dan Tella prokrastinasi merupakan sebuah bentuk penghindaran dari pekerjaan yang penting, dilakukan dengan secara berulang-ulang dan disengaja sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman.³⁷

Prokrastinasi merupakan sebuah penundaan, mengulur dan pekerjaan yang dianggap penting sampai keesokan harinya, sehingga akan menimbulkan sebuah perasaan yang kurang baik dan hasil dari yang dikerjakan tidak sesuai dengan keinginan. Q.S Al ‘Asr ayat 1-3 Menjelaskan tentang kerugian dalam mengulur-ulur waktu :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : (1). Demi masa, (2). Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, (3). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Dari Ibnu ‘Abbas, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

Artinya : “Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara : Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang kematianmu.” (HR. Al Hakim)³⁸

Kedua dalil diatas mengandung pesan agar setiap manusia dapat menggunakan waktu dengan sebaik-

³⁷ Lois dan Henny Christine Mamahit Sanggasurya, ‘Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading’, *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19.02 (2021), 153.

³⁸ Gus Arifin, *Nasaihul Ibad III; Obat Hati Ada Lima Perkara* (PT. ALEX MEDIA KOMPUTINDO, 2021).

baiknya dan menjauhkan diri dari perilaku prokrastinasi. Karena dengan melakukan prokrastinasi adalah sebuah awal dari timbulnya sebuah masalah, apalagi jika pekerjaan tersebut merupakan sebuah kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting. Jika peserta didik semakin lambat dalam pengerjaan tugasnya maka akan semakin lama pula waktu pengumpulan dan akan semakin banyak tugas sekolah yang harus diselesaikan. Dari Abu Hurairah, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

Artinya : “Bersegeralah melakukan amalan sholih sebelum datang fitnah (musibah) seperti potongan malam yang gelap. Yaitu seseorang pada waktu pagi dalam keadaan beriman dan di sore hari dalam keadaan kafir. Ada pula yang sore hari dalam keadaan beriman dan di pagi hari dalam keadaan kafir. Ia menjual agamanya karena sedikit dari keuntungan dunia” (HR. Muslim no. 118).³⁹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami ada beberapa alasan yang menyebabkan dilarangnya menunda pekerjaan. Pertama, kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan esok kita masih diberi nikmat kesehatan, memiliki waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda pekerjaan yang baik menyebabkan seseorang terbiasa melakukannya, sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferrari dalam penelitiannya mengemukakan bahwa jenis-jenis prokrastinasi yang sering dilakukan oleh peserta didik bahkan mahasiswa :

- a. Menunda melaksanakan tugas-tugas akademik seperti tugas mengarang, tugas belajar menghadapi

³⁹ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Bulughil Maram* (surabaya: Dar Al-Ilmi).

ujian, tugas membaca, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

- b. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- c. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca majalah, novel, dan lain sebagainya, jalan-jalan, tidur, bermain bola, dan mengobrol dengan teman sebaya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.⁴⁰

Dari penjelasan diatas ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

⁴⁰ suparman, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*, ed. by Syarifan Nurjan, 1st edn (Wade Group, 2020).

3. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rotblum mengemukakan prokrastinasi pada dunia pendidikan terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:

a. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis misalnya makalah, laporan tau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar Menghadapi Ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester atau ujian mingguan.

c. Tugas membaca

Tugas Membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademis yang diwajibkan.

d. Kinerja Tugas Administrtif

Berupa tugas untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri Pertemuan

Berupa penundaan maupu keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademis secara keseluruhan

Yaitu penundaan daam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademis secara keseluruhan.⁴¹

⁴¹ Riana Noor Edwina Putri, Nike isma, 'Ask Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran An*, 03 (2020).

Berdasarkan jenis-jenis prokrastinasi di atas ialah peserta didik sering menunda tugas mengarang, belajar dan mengumpulkan tugas pada waktu mendekati ujian, tugas membaca, tugas administratif menghadiri pertemuan, kinerja akademis secara keseluruhan.

4. Faktor Terjadinya Prokrastinasi

a. Faktor Internal, yaitu faktor yang terjadi dalam diri individu yang dapat mempengaruhi untuk melakukan perilaku prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi :

- 1) Kondisi Fisiologis Individu seperti kelelahan, menurut Ferrari seorang mengalami kelelahan lebih memicu untuk melakukan prokrastinasi.
- 2) Kondisi Psikologis Individu seperti sulitnya mengatur diri sendiri dalam membagi waktu dan melakukan sesuatu.

b. Faktor Eksternal, yaitu faktor yang ditemukan diluar individu yang dapat memengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi :

- 1) Gaya pengasuhan orang tua.

Orang tua yang menggunakan metode gaya pengasuhan yang keras, tidak terstruktur dan tidak mendukung anak akan menyebabkan anak merasakan hubungan negatif antara anak dan orang tua maka akan menyebabkan perilaku prokrastinasi. Sebaliknya jika orang tua menggunakan gaya pengasuhan yang hangat, harmonis, terbuka, struktur yang teratur dan dorongan untuk mandiri maka akan memberikan dukungan untuk anak agar dapat mengembangkan kebiasaan mengatur diri sehingga menghindari terjadinya perilaku prokrastinasi.

2) Kondisi Lingkungan

Lingkungan yang rendah dari pengawasan akan cenderung sering melakukan prokrastinasi. Hal tersebut menyebabkan peserta didik berada di lingkungan yang tidak menuntut dirinya untuk segera menyelesaikan tugas-tugas.⁴²

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.

5. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik

Dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik menurut Stell adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasil yang di dapatkan tidak maksimal karena di kejar oleh batas waktu yang telah di tentukan. Prokrastinasi dapat menimbulkan kecemasan sepanjang seorang mengerjakan tugas. Sehingga banyaknya jumlah kesalahan dalam mengerjakan tugas dikarenakan waktu yang cukup singkat.⁴³

Zakiah, Hidayati dan Setyawan juga mengatakan bahwa terdapat beberapa dampak negatif yang muncul jika melakukan prokratinasi akademik yaitu banyak waktu yang akan terbuang sia-sia dan tugas menjadi menumpuk dan terbengkalai. Safitri juga mengatakan jika prokrastinasi akademik yang tidak segera ditangani dapat memberikan dampak yang cukup

⁴² Muhammad Nur Wangid, 'Prokrastinsi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan', *Journal Of Psikology*, 2 (2014).

⁴³ Fandi Rosi sarwo Edi, *Asesmen Dan Intervensi Psikososial* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021).

serius yakni membuat para peserta didik menjadi cemas, panik, tertekan bahkan putus asa.⁴⁴

Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sikap berbohong, peserta didik akan menjadi terdorong untuk mencari alasan untuk tidak mengerjakan tugas atau menundanya.

Selain itu menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan terus-menerus maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar peserta 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 maksimal, selain itu peserta didik tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.⁴⁵

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

⁴⁴ Miftakhul dan Martha Paula Veronika Kogoya Jannah, 'Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademi Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08 (2021), 17.

⁴⁵ Wilujeng Dwi Wahyuni dan Muhari, 'Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya', *Jurnal BK UNESA*, 04 (2014), 03.

6. Karakteristik Perkembangan Peserta Didik

Menurut Winkel, perkembangan merupakan sebuah proses pertumbuhan yang terjadi pada dalam diri individu yang berlangsung secara terus-menerus demi mencapai sebuah kemajuan dan penyempurnakan kepribadiannya hingga menusia mengakhiri hayatnya.

Perkembangan yang terjadi pada peserta didik dalam lingkungan sekolah akan lebih tepat dikarenakan lingkungan sekolah akan memberikan respon pada peserta didik agar peserta didik dapat berpartisipasi didalamnya guna untuk meningkatkan potensi yang dimiliki peserta didik.⁴⁶

Awal masa remaja berlangsung kira-kira memasuki usia dari 11/12-18 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana tugas perkembangan remaja menuntut adanya perubahan sikap dan pola perilaku pada anak. Walaupun tugas seorang remaja yang hanya duduk dibangku sekolah adalah belajar, pada kenyataannya banyak remaja yang yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan seperti bermain *gadget* dan lebih mengkesampingkan tugas yang seharusnya dikerjakan sehingga anak sulit dalam membagi waktu dan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Menurut Havighurst, tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.

⁴⁶ Siti Aimah, 'Upaya Guru Dalam Meningkatkan Perkembangan Siswa Plis Darussalam Blokagung Banyuwangi', *Jurnal Pendidikan, Komunikasi, Dan Pemikiran Hukum Islam*, 07 (2015), 100.

- b. Mencapai peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakatnya.
- c. Menerima kesatuan organ-organ tubuh/ keadaan fisiknya sebagai pria/wanita dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodratnya masing-masing.
- d. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakatnya.
- e. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya dan mulai menjadi “diri sendiri”.
- f. Mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi.
- g. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- h. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku dan mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan keluarga negaranya.⁴⁷

⁴⁷ Miftahul Jannah, ‘Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam’, *Jurnal Psikoislamedia*, 01 (2016), 253.

DAFTAR PUSTAKA

- Aimah, Siti, 'Upaya Guru Dalam Meningkatkan Perkembangan Siswa Plis Darussalam Blokagung Banyuwangi', *Jurnak Pendidikan, Komunikasi, Dan Pemikiran Hukum Islam*, 07 (2015), 100
- Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Pustak Agung Harapan, 2006)
- Nabilla Alysha Putri, 'Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Cinema Therapy Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Swasta Dharmawangsa Medan' (2019), 21
- Ansori, Miksan, *Dimensi HAM Dalam UU Sistem Pendiadn Nasional* (Kediri: IAIFA Press, 2019)
- Arif budiman, M, 'Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik', *Seminar Nasional*, 2018
- Arifin, Gus, *Nasaihul Ibad III; Obat Hati Ada Lima Perkara* (PT. Alex Media Komputindo, 2021)
- BMR. "Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan." wawancara. 2022
- DDS. "Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan." wawancara. 2022
- Diaz, Regita Nur, 'Effectiveness of Extinction Technique Ttrought Group Counseling Services In Reducing Academic Procrastination Behavior In Class XI Students Of SMA Negeri 3 Banjarmasin', *Jurnal Layanan Bimbingan Dan Konseling*, 3 (2020), 2
- Edi, Fandi Rosi sarwo, *Asesmen Dan Intervensi Psikososial* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2021)
- Evi, Tika, 'Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 02 (2020)

Firdianti, Arinda, *Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa* (Yogyakarta: CV. Gre Publishimh, 2018)

Hariati, Fitri, 'Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Merealisasikan Potensi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan Tahun Pembelajaran 2016 – 2017', *Skripsi*, 2017, 14

Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik Yang Dilakukan Di SMP Al Huda JAti Agung Lampung Selatan Tanggal 30 Juni 2021.

Hidayah Quraisy, Suardi, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Writing Revolution, 2016)

Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Bulughil Maram* (surabaya: Dar Al-Ilmi)

Jannah, Miftahul, 'Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam', *Jurnal Psikoislamedia*, 01 (2016), 253

Jannah, Miftakhul dan Martha Paula Veronika Kogoya, 'Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastiinasi Akademi Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08 (2021), 17

Muhari, Wilujeng Dwi Wahyuni dan, 'Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya', *Jurnal BK Unesa*, 04 (2014), 03

Musyirifin, Zaen, 'Implementasi Sifat-Sifat Rasulullah Dalam Kensinging Behavioral', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11 (2020)

Noor, Tajuddin, 'Rumusan Tujuan Peendidikan Nasional Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional NO 20 Tahun 2003', *Naskah*, 03 (2018)

Nur Wangid, Muhammad, 'Prokrastinsi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan', *Journal Of Psikology*, 2 (2014)

Nurlaela, elly Marlina, Sugandi Miharja, 'Layanan Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi

Menghafal Al-Barjanji Pada Santri', *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 08 (2020), 01

Prasetya, Aziz Inmas & Nurjannah, 'Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinas Akademik', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 04 (2021), 01

Putri, Nike isma, Riana Noor Edwina, 'Ask Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajar An*, 03 (2020)

Putri, Novia Anggraini, 'Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020', *Skripsi, (Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan)*, 2020

Rahmaniah, 'The Relationship Between Self Control With Student Academic Procrastination In Smp Negeri I Tanete Riaja', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 06 (2019), 13

Rosita, Yuni 'Pelaksanaan Konseling Behavior Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan', *Skripsi (Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah)*, 2008.

Sagala, Syaiful, *Etika Dan Moralitas Pendidikan: Peluan Dan Tantangan*, 1st edn (jakakarta: Prenadamedia Group, 2013)

Salma Widyaningsih, S Ina Safira, 'Analisis Relasasi Konsep Self-Control Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08 (2021), 01

Sanggasurya, lois dan Henny Christine Mamahit, 'Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Marie Joseph Kelapa Gading', *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19.02 (2021), 153

Stya, Aidar Rachma, 'Konseling Islam Dengan Metode Self-Regulated Learning Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Sekolah Dasar Di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo', *Skripsi, (Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komuniiasi UIN Sunan Ampel)*, 2021

Sudaryono, *Metodologi Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, Dan Mix Methode* (Depok: Rajawali Pers, 2019) Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, KUalitatif, Dan R&D*, 2nd edn (Bandung, 2019)

Suparman, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*, ed. by Syarifan Nurjan, 1st edn (Wade Group, 2020)

Susanto, Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Prakteknya*, 1st edn (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018)

Tanjung Rahman, Cecep, Febriani Musyadad., *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Yayasan Kita Menulis, 2021)

Tantri, Ni Nyoman, 'Memanfaatkan Digitalisasi Pendidikan Dalam Pengembangan Potensi Siswa', *Prosiding Webinar Nasional*, 2021

Tri Samsuri, "Guru Bimbingan dan Konseling SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan." Wawancara, 2022

Usman, Nurdin, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2020)

Waluya, Bagja, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat*, 1st edn (Bandung: PT. SETIA PURNA INVES, 2007)

WA. "Peserta Didik SMP Al Huda Jati Agung Lampung Selatan." wawancara. 2022

Widianingrum, Risma, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok', *IKRA-ITH Humaniora*, 05 (2021), 2

Willis s., Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: ALFABETA, 2014) Wulandari, Taat, *Konsep Dan Praksisi Pendidikan Multikultural* (Yogyakarta: UNY PRESS, 2020)

Yarmis Syukur, Neviyarni, Triave Nuzila Zahri, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 1st edn (Malang: CV IRDH, 2019)

Zulamri. M. Ahmad Juki, 'Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekan Baru', *At-Taujih*, 02 (2019)

