

# **LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR DALAM MENGATASI SISWA YANG PROKRASTINASI AKADEMIK**

(Studi Kasus Kelas VII SMP Jati Agung Sidoarjo)

*Amiruddin*

Dosen STIT Al Karimiyyah Beraji Gapura Sumenep  
amiruddin14@gmail.com

## ***Abstract***

Setiap siswa pasti pernah mengalami kesulitan belajar, hanya saja ranah kesulitannya berbeda-beda. Ada siswa yang sulit untuk memulai mengerjakan tugas dan menunda-nunda untuk belajar. Bentuk kesulitan semacam ini biasanya disebut prokrastinasi akademik. Permasalahan belajar yang ditandai dengan penundaan untuk belajar ini terjadi pada lima siswa kelas VII SMP Jati Agung Sidoarjo. Tingkat prokrastinasi akademik mereka tergolong tinggi sehingga membuat guru Bimbingan Konseling membuat terobosan untuk memberikan layanan bimbingan belajar yang dikhususkan untuk mengatasi siswa yang prokrastinasi akademik. Adapun materi layanan bimbingan belajar meliputi: motivasi belajar, manajemen waktu, cara membuat keputusan dan cara mengerjakan tugas yang baik. Layanan bimbingan belajar untuk mengatasi siswa yang prokrastinasi akademik sudah sesuai dengan prosedur dan sudah sesuai tujuan bimbingan belajar yaitu memberikan layanan agar siswa mempunyai kebiasaan belajar yang baik.

**Keywords :** Prokrastinasi akademik, Bimbingan Belajar.

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan sebuah proses yang berlangsung secara terus menerus dalam rentang kehidupan manusia. Pendidikan merupakan sarana yang sangat penting bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing sehingga bisa melanjutkan dan memajukan pembangunan suatu bangsa. 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, masyarakat, bangsa dan Negara<sup>1</sup>.

Lembaga pendidikan menjadi satu-satunya lembaga yang sangat diharapkan dalam mencetak generasi emas yang mampu mengatasi berbagai persoalan bangsa dan Negara. Dalam mewujudkan cita-cita pendidikan sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945, lembaga pendidikan sering kali mengalami kendala serius sehingga banyak lembaga pendidikan yang gagal dalam mengantarkan siswanya menjadi generasi yang mampu mengatasi masalah bahkan mereka terkadang menjadi bagian dari masalah yang dialami bangsa. Di antara masalah bangsa yang juga menjadi masalah lembaga pendidikan adalah kenakalan siswa yang sering lalai dalam melaksanakan tugas.

Dalam menempuh pendidikan, tidak selamanya proses terjadi sesuai dengan harapan. Banyak siswa sering menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan dalam menempuh proses pendidikan, seperti munculnya berbagai perubahan perilakunya sehari-hari, kejenuhan belajar, tidak mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

Dari masalah yang menimpa siswa diatas, yang sering muncul adalah masalah dalam bidang akademik. Seperti malas belajar, bosan mengikuti pelajaran dan kegiatan sekolah, rendahnya keinginan untuk berprestasi, tidak bisa konsentrasi dalam belajar, tidak bisa membagi waktu dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut pada akhirnya akan berujung pada keputusan siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah atau bahkan menunda-nunda untuk masuk kelas tepat waktu. Dari keputusan siswa untuk menunda tugas sekolah tersebut, pada akhirnya akan mengakibatkan siswa lambat dalam mengumpulkan atau bahkan mereka melakukan kecurangan akademik. seperti, menunda pekerjaan rumah (PR) akan mengakibatkan siswa menyontek tugas teman-temannya yang sudah selesai mengerjakan. Perilaku menunda seperti itu, dalam kamus ilmiah populer disebut dengan prokrastinasi<sup>2</sup>. Karena jenis pekerjaan yang ditunda merupakan tugas akademik, maka disebut prokrastinasi akademik.

Perilaku menunda-nunda tugas sekolah, selain dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam mengerjakan tugas tersebut, juga dikarenakan belum adanya rasa tanggung jawab pada dirinya untuk mengerjakan tugas tersebut. Namun yang sering jadi alasan siswa dalam menunda-nunda

---

<sup>1</sup> Undang-Undang No. 20 Pasal 1 ayat 1

<sup>2</sup> Tim Prima Pena, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Gramedia Press, 2006), 388.

mengerjakan tugas tersebut adalah tidak tahu cara mengerjakan, takut terjadi kesalahan dalam melaksanakan tugas, tidak punya waktu untuk mengerjakan dan lain sebagainya. Semua itu hanya merupakan alasan siswa untuk menghindari dari tugas-tugas yang diembannya.

Perilaku menunda-nunda tugas akademik merupakan perilaku yang kesiasian yang mengakibatkan kerugian bagi perkembangan siswa. Perilaku tersebut merupakan turunan dari kemalasan siswa untuk belajar. Salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik adalah tidak adanya niat yang sungguh dalam belajar. Sehingga banyak siswa yang mempunyai niat belajar yang baik tetapi tidak dibarengi dengan usaha dan tindakan belajar yang sungguh-sungguh. Bagi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik hendaknya diberikan bimbingan belajar yang baik agar siswa tidak merasa bingung dan malas dalam belajar. Bimbingan belajar hendaknya mampu membuat terobosan agar siswa mempunyai motivasi yang tinggi untuk terus mengembangkan kapasitas dan kualitas diri melalui belajar yang sungguh-sungguh. Oleh karena itu, penelitian ini fokus pada pemberian layanan bimbingan belajar bagi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di SMP Jati Agung Sidoarjo.

## Konsep Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar menurut W.S. Winkel adalah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, memilih program studi yang sesuai dan mengatasi kesulitan yang timbul berkaitan dengan tuntutan belajar di institusi pendidikan<sup>3</sup>. Sedangkan menurut willis, layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan yang memungkinkan siswa mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya<sup>4</sup>. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk memungkinkan siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntutan kemampuan yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan dirinya<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> WS. Winkel, *Bimbingan dan Konselin di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 1997). 140.

<sup>4</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual; Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 35.

<sup>5</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62.

Secara khusus, Sukardi menyebutkan bahwa bimbingan belajar ditujukan untuk mengembangkan diri siswa agar mampu menemukan dan menciptakan cara yang cocok dalam belajar, baik penguasaan dalam materi ataupun kegiatan belajar lainnya sesuai dengan perkembangan keilmuan, teknologi, dan seni budaya<sup>6</sup>.

Nurihsan menyebutkan bahwa bimbingan belajar adalah sebagai bimbingan yang diarahkan untuk membantu individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik seperti pengenalan kurikulum, pemilihan jurusan atau konsentrasi, cara belajar, penyelesaian tugas-tugas dan latihan, dan lain-lain<sup>7</sup>.

Menurut Munandar, bimbingan belajar adalah proses pemberian bimbingan dari pembimbing kepada siswa dengan cara mengembangkan suasana belajar yang kondusif dan mengembangkan keterampilan dan gaya belajar agar mencapai hasil belajar yang optimal sesuai dengan bakat dan kemampuannya<sup>8</sup>.

Dari beberapa pendapat tentang bimbingan belajar diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar agar mencapai hasil yang optimal. Masalah-masalah belajar itu meliputi segala hal yang menyangkut keseluruhan aktifitas akademik siswa, seperti kurikulum, cara belajar, pemilihan jurusan, penyelesaian tugas, pencarian dan penggunaan sumber belajar, sampai pada penyusunan jadwal belajar. Oleh karena itulah layanan bimbingan belajar dalam penelitian ini adalah serangkaian bantuan yang terencana, terorganisasi dan terkoordinasi dengan baik yang diberikan oleh pembimbing kepada siswa yang prokrastinasi akademik, sehingga mampu mengatasi kesulitan dan masalah-masalah belajar dan tercapai tujuan belajar dengan maksimal.

## **Tujuan Bimbingan Belajar**

Tujuan bimbingan belajar secara umum adalah membantu siswa agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar, sehingga dapat belajar dengan efisien sesuai kemampuan yang dimilikinya, dan mencapai perkembangan

---

<sup>6</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 464.

<sup>7</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 27.

<sup>8</sup> Taofiq Septiawan, *Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Gaya Belajar Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar*, (Skripsi FIP UPI Bandung, 2011), 38-39 diambil dari [http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no\\_skripsi=6982](http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no_skripsi=6982) diakses 20/05/2012

yang optimal<sup>9</sup>. Sedangkan menurut Agus Soejanto dalam bukunya “Bimbingan ke Arah Belajar yang Efektif” mengemukakan bahwa tujuan bimbingan belajar adalah sebagai berikut<sup>10</sup>:

- a. Mencarikan cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi seorang anak atau kelompok anak.
- b. Menunjukkan cara-cara mempelajari sesuatu dan dalam menggunakan buku pelajaran.
- c. Memberikan informasi (saran dan petunjuk) bagaimana memanfaatkan perpustakaan.
- d. Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan dan ujian.
- e. Memilih suatu bidang mayor dan minor sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita dan kondisi fisik atau kesehatan.
- f. Menunjukkan cara – cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu.
- g. Menentukan pembagian waktu dan perencanaan jadwal belajarnya
- h. Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran di sekolah maupun untuk pengembangan bakat, kemampuan yang ada padanya.

Sedangkan tujuan bimbingan belajar menurut Wardati dan Jauhar adalah sebagai berikut<sup>11</sup>:

- a. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang baik
- b. Memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- c. Memiliki keterampilan belajar yang efektif.
- d. Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan belajar.
- e. Memiliki keterampilan membaca buku.

Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kegiatan belajar baik di sekolah atau di luar sekolah. Bimbingan ini meliputi<sup>12</sup>:

- a. Cara belajar, baik secara kelompok ataupun individual.
- b. Cara merencanakan waktu dan kegiatan belajar.
- c. Efisiensi dalam menggunakan buku-buku pelajaran.

---

<sup>9</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Psikologi Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta, 2000), 40.

<sup>10</sup> Soejanto, *Bimbingan Ke arah Belajar Yang Efektif* (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), 72-80

<sup>11</sup> Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), 24

<sup>12</sup> Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), hlm. 56

- d. Cara mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang berkaitan dengan mata pelajaran tertentu.
- e. Cara, proses dan prosedur tentang mengikuti pelajaran.

Dari beberapa pemaparan tentang tujuan bimbingan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan belajar bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang baik.

### **Pelaksanaan Bimbingan Belajar**

Pelaksanaan bimbingan belajar disekolah bisa menggunakan berbagai pendekatan diantaranya adalah pendekatan kelompok dan individu. Layanan bimbingan belajar dilaksanakan melalui beberapa tahap<sup>13</sup>:

- a. Pengenalan siswa yang mengalami masalah belajar.

Siswa yang tidak berhasil dalam belajarnya secara gemilang seperti nilai rapornya jelek, tidak naik kelas, sulit menghafal dan lain sebagainya biasanya disebut siswa yang mengalami masalah belajar. Akan tetapi masalah belajar tidak hanya seperti contoh diatas akan tetapi masih banyak masalah siswa masuk pada kategori masalah belajar. Dari berbagai masalah yang dihadapi siswa dalam belajar, Prayitno dan Amfi menggolongkan masalah belajar sebagai berikut<sup>14</sup>:

1. Keterlambatan akademik, adalah keadaan siswa yang diperkirakan memiliki intelegensi tinggi tetapi tidak bisa memanfaatkannya secara optimal.
2. Ketercepatan dalam belajar, adalah keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang cukup tinggi, tetapi masih memerlukan tugas-tugas khusus untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan belajarnya yang sangat tinggi itu.
3. Sangat lambat dalam belajar, adalah keadaan siswa yang memiliki bakat akademik yang sangat rendah sehingga perlu dipertimbangkan untuk mendapat pengajaran secara khusus.
4. Kurang motivasi belajar, adalah keadaan siswa yang tidak memiliki semangat dalam belajar sehingga dalam proses belajar sering terjadi

---

<sup>13</sup> *Ibid*, 279.

<sup>14</sup> *Ibid*. 280

penundaan atau bahkan ketika ada tugas selalu diabaikan dan lain sebagainya.

5. Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar, kebiasaan buruk dalam belajar sering terjadi pada siswa. Kebiasaan buruk ini meliputi menunda-nunda tugas, mengulur-ulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahui dan lain sebagainya.

b. Pengungkapan sebab-sebab timbulnya masalah belajar.

Masalah yang dihadapi siswa terkait belajarnya perlu ditelusuri penyebab-penyebabnya. Untuk mengetahui masalah belajar siswa bisa menggunakan pengamatan dimana siswa diamati secermat mungkin dari cara belajarnya dikelas, sikap terhadap pelajrannya, cara mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Dari proses pengamatan itu akan diketahui hanya terbatas pada perilaku-perilaku siswa yang tampak dari indera saja terutama indera penglihatan. Oleh karena itulah, selain pengamatan perlu dilakukan wawancara terhadap siswa guna mengungkapkan hal-hal yang tidak tampak yang mengakibatkan siswa mengalami masalah belajar. Dengan seperti maka penyebab dari siswa yang mengalami masalah belajar bisa diketahui. Setelah diketahui, maka langkah selanjutnya adalah membenrikan bantuan untuk mengentaskan masalah tersebut.

c. Pemberian bantuan untuk pengentasan masalah belajar.

Secara umum cara untuk mengentaskan masalah belajar siswa sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno dan Amfi adalah memalalui cara-cara<sup>15</sup>; 1). Pengajaran perbaikan, 2). Kegiatan Pengayaan, 3). Peningkatan motivasi belajar, 4). Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang efektif.

1. Pengajaran perbaikan, adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada siswa yang mengalami masalah belajar dengan maksud memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam proses belajar. Masalah belajar yang paling pokok untuk diberikan bantuan dengan pengajaran perbaikan adalah masalah yang berupa kesalahpengertian dan tidak menguasai konsep dasar dari suatu materi pelajaran. Ketika masalah itu diperbaiki dengan proses pengajaran perbaikan maka siswa bisa mempunyai kesempatan dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

---

<sup>15</sup> *Ibid.* 284

2. Kegiatan Pengayaan, adalah bentuk pemberian bantuan kepada siswa yang mempunyai kecepatan belajar, mereka membutuhkan tugas tambahan yang melebihi siswa seperti biasanya. Sebenarnya siswa yang mengalami kecepatan dalam belajar ini bukan termasuk pada masalah belajar akan tetapi didalam kelas kalau tidak diberi tugas khusus akan berpengaruh terhadap siswa-siswa yang lainnya.
3. Peningkatan motivasi belajar, siswa yang mengalami masalah belajar juga dipengaruhi tingkat motivasinya dalam belajar. Semakin tinggi motivasi dalam belajarnya siswa akan semakin rajin dalam belajar. Siswa yang sering menunda-nunda tugas salah satu faktornya adalah kontrol dirinya yang rendah. Siswa yang tidak mengontrol dirinya akan mengakibatkan siswa tersebut tidak mempunyai motivasi dalam belajar. Untuk meningkatkan motivasi belajar maka perlu dilakukan hal-hal berikut:
  - a. Memperjelas tujuan-tujuan belajar
  - b. Menyesuaikan pengajaran dengan bakat, kemampuan dan minat siswa.
  - c. Menciptakan suasana belajar yang menantang, merangsang, dan menyenangkan.
  - d. Menciptakan hubungan yang hangat dan dinamis antara guru dan murid serta antara murid dan murid.
  - e. Menghindari tekanan-tekanan dan suasana yang tidak menentu seperti suasana yang menangkutkan, mengecewakan, membingungkan dan menjengkelkan.
  - f. Melengkapi sumber dan peralatan belajar.
4. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, adalah pemberian bantuan kepada siswa agar mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mempunyai kebiasaan yang buruk maka diperlukan bantuan kepada siswa untuk melihat cara belajarnya dengan kritis, sehingga ketika siswa mempunyai padangan yang kritis terhadap cara belajarnya, siswa tersebut akan menemui kelemahan-kelamahan dalam proses belajarnya dan ingin mengubah sikap tersebut menjadi kebiasaan belajar yang baik. Untuk itu siswa hendaknya didorong untuk meninjau sikap dan kebiasaannya dalam hubungannya dengan prinsip-prinsip belajar sebagai berikut:
  - a. Belajar berarti melibatkan diri secara penuh, lebih dari sekedar membaca bahan-bahan yang tercetak dalam buku-buku teks.

- b. Efisiensi belajar akan meningkatkan apabila perbuatan belajar itu didasarkan atas rencana atau tujuan yang nyata dan hasil yang terukur.
- c. Kata-kata, ungkapan-ungkapan, dan kalimat-kalimat yang ada dalam bahan yang dipelajari baru dibaca dengan penuh pengertian.
- d. Sebagian bahan ajar hanya dapat dipelajari dengan baik kalau menggunakan seluruh metode belajar.
- e. Belajar dengan suasana terpaksa tidak memberikan harapan besar untuk berhasil dengan baik.
- f. Untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik diperlukan adanya suasana hati yang aman, kesehatan yang baik, tidur teratur, dan rekreasi yang memadai.

Untuk menemukan kebiasaan belajar yang baik tidak terjadi secara kebetulan melainkan harus diusahakan dengan baik melalui bantuan yang terencana oleh guru dan konselor serta orang tua. Untuk itu siswa perlu dibantu dalam hal berikut ini<sup>16</sup>:

- a. Menemukan motif-motif yang tepat dalam belajar.
- b. Memelihara kondisi kesehatan yang baik.
- c. Mengatur waktu, baik disekolah maupun dirumah.
- d. Memilih tempat belajar yang baik.
- e. Belajar dengan menggunakan sumber belajar yang kaya seperti buku-buku teks dan referensi lainnya.
- f. Membaca secara baik dan sesuai dengan kebutuhan, misalnya kapan membaca secara garis besar, kapan secara terinci dan sebagainya.
- g. Tidak segan-segan bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahui kepada guru, teman atau siapapun juga.

## Konsep Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin, “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Salah satu persamaan kata prokrastinasi ialah *cunctation* yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-menunda

---

<sup>16</sup> *Ibid.* Priyatno dan Erman Amfi, 287

penyelesaian tugas atau pekerjaan. Istilah prokrastinasi ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzam<sup>17</sup>.

Rizvi mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya<sup>18</sup>. Sedangkan menurut Ellis Knaus sebagaimana dikutip oleh Ghuftron mengatakann bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu terjadi. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar<sup>19</sup>.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda-nunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas akademik (sekolah) tanpa ada alasan yang jelas dan tindakan tersebut merupakan respon tetap ketika mendapat tugas akademik.

### Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas dan itu menjadi respon tetap ketika seseorang mendapat tugas akademik. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari sebagaimana dikutip oleh Ghuftron dan Rini adalah sebagai berikut<sup>20</sup>:

1. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Orang yang prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas tersebut.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang prokrastinasi lebih banyak membutuhkan waktu dari pada umumnya dalam mengerjakan tugasnya. Prokrastinator terlalu lama mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas atau mengerjakan hal lain yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tersebut sehingga mengakibatkan keterlambatan atau tidak berhasil

---

<sup>17</sup> M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 151.

<sup>18</sup> Husni Abdillah dan Diana Rahmasari *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*. (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 no 2 Desember 2010) dalam <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/lib/>, diakses 15/05/2012.

<sup>19</sup> M. Nur Ghuftron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 152.

<sup>20</sup> *ibid*, 21-22.

dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

3. Kesenjangan antara waktu rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator selalu merasa kesulitan untuk melakukan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Orang ini akan sering mengerjakan tugas tidak sesuai dengan *deadline* yang telah ditentukan, baik ditentukan guru atau ditentukan oleh diri sendiri. Kebanyakan pelaku prokrastinasi telah merencanakan untuk melaksanakan tugas sesuai dengan batas waktu tertentu, akan tetapi ketika batas waktu telah tiba, mereka tetap tidak melaksanakan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah direncanakan sehingga menimbulkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya.
4. Melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan. Orang yang prokrastinasi akan selalu menunda-nunda tugasnya dengan mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyedangkan. Misalnya, orang yang lebih senang nonton tv dari pada mengerjakan PR.

### **Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Faktor yang mengakibatkan terjadi prokrastinasi akademik menurut Stell sebagai dikutip oleh Maria Ulfa sebagai berikut<sup>21</sup>:

1. Kesenjangan antara niat dan perilaku  
Menunda-nunda tidak hanya dilakukan karena mempunyai pemikiran yang irasional, tetapi juga tanpa niatan. Terkadang yang menunda-nunda tugas itu, sering karena memang tidak mempunyai niatan untuk mengerjakan tugas tersebut.
2. Tugas yang sulit  
Perilaku yang dianggap tidak menyenangkan dan cenderung dihindari. Semakin tidak menyenangkan, maka situasi tersebut semakin dihindari.
3. Neuroticism  
Prokrastinasi sering kali bersumber dari pemikiran-pemikiran yang neorotis. Perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dasar, semua itu adalah sumber neurotisme. Hal itu akan mengakibatkan pada penundaan tugas.
4. Keyakinan diri dan citra diri

---

<sup>21</sup> Maria Ulfa, *Perbedaan Prokrastinasi Kerja Ditinjau dari Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Gaya Kepemimpinan Transaksional Pada Karyawan*, (Skripsi Fak. Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011), 23

Keyakinan dan citra diri menjadi faktor dalam perilaku prokrastinasi. Orang yang tidak mempunyai keyakinan terhadap dirinya akan memandang dirinya tidak sanggup menyelesaikan tugas-tugasnya. Akhirnya ia akan memutuskan untuk menunda tugas yang dimilikinya.

5. Control diri (*self control*)

Prokrastinator seringkali merasa “out of control” terhadap perilaku menunda yang dilakukannya. Penundaan kerap kali berulang kali dilakukan terhadap apa yang seharusnya dimulai atau diselesaikan, karena menganggap hal tersebut biasa dilakukan.

### **Gambaran Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas VII SMP Jati Agung**

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Jati Agung *Islamic Full Day School* Sidoarjo mempunyai lahan seluas 1546.5 m<sup>2</sup>. Dilahan seluas itu, 141 siswa dari kelas VII sampai IX menuntut ilmu dari pagi sampai sore. Siswa SMP Jati Agung yang jumlahnya mencapai 141 terdapat lima siswa yang termasuk pada prokrastinasi akademik. Kelima siswa tersebut duduk di bangku kelas VII dengan inisial FL, AS dan LV kelas VII A sedangkan dikelas VII B adalah PA dan FB<sup>22</sup>.

Menurut pengakuan Wali Kelas VII A dan VII B, kelima siswa kelas VII itu sering melakukan menundaan tugas. Perilaku prokrastinasi akademik dari siswa tersebut tergolong sangat tinggi. Pasalnya perilaku menunda-nunda tugas, terlambat mengumpulkan tugas dan masuk kelas sudah menjadi kebiasaan siswa tersebut. Bahkan perilaku menunda-nunda tugas tersebut sudah menjadi karakter dan menjadi respon tetap ketika mendapat tugas.

Dalam catatan kasus yang tercatat dalam buku catatan kasus bimbingan konseling SMP Jati Agung, terlihat sangat jelas bahwa lima siswa tersebut selalu mewarnai catatan dalam buku itu. Hampir semua guru mata pelajaran kelas VII memberikan catatan dalam buku kasus Bimbingan dan Konseling. Diantara catatan kasus yang sering dilakukan oleh mereka adalah tidak mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas pada saat menjelang pengumpulan tugas. Bahkan dalam buku keterlambatan siswa, lima siswa itu mencapai rating tertinggi tingkat keterlambatan. Setiap bulan, catatan keterlambatan mereka mencapai rata-rata 35-40% dari total jumlah hari.

Selain masalah penundaan dan keterlambatan mengerjakan tugas, hal lain yang juga menjadi indikator prokrastinasi akademik adalah tentang perencanaan

---

<sup>22</sup> Abdullah, S.Sos, Guru BK SMP Jati Agung (Wawancara)

dalam mengerjakan tugas. Kriteria siswa yang juga masuk pada prokrastinasi akademik adalah siswa yang banyak berencana sedangkan kerja aktualnya tidak ada atau sedikit dan juga lebih suka terhadap hal-hal yang menyenangkan dari pada belajar. Dalam penuturan siswa kelas VII yang masuk pada kategori prokrastinasi akiademik, menunjukkan bahwa mereka termasuk pada siswa yang banyak rencana dan sedikit kerja.

Gejala lain yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik adalah belajar ketika hanya akan ikut ujian atau ulangan. Bentuk belajar seperti itu merupakan perilaku menunda-nunda belajar. Mereka hanya belajar ketika akan mengikuti ujian atau ulangan.

Adapun penyebab siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, maka penulis perlu memaparkan ungkapan mereka lewat wawancara dengan penulis yang dilakukan selama penelitian. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mereka (siswa yang kelas VII yang masuk pada pelaku prokrastinasi akademik) melakukan prokrastinasi dikarenakan oleh beberapa penyebab diantaranya adalah ketidaktahuan dalam mengatur waktu, malas, takut salah dalam mengerjakan tugas, lebih suka bersenang-senang dengan teman-temannya.

### **Analisis Layanan Bimbingan Belajar dalam Mengatasi Siswa yang Prokrastinasi Akademik di SMP Jati Agung Sidoarjo**

Pelaksanaan layanan bimbingan belajar untuk mengatasi siswa yang prokrastinasi akademik diawali dari bimbingan motivasi belajar. Rasionalisasi dari motivasi belajar dijadikan pengawal dari bimbingan belajar, menurut pengakuan guru BK SMP Jati Agung, Pak Abdulloh, dikarenakan siswa yang sering mengabaikan tugas karena tidak ada motivasi belajar yang tinggi sehingga keinginan belajarnya kurang dan pada akhirnya siswa yang seperti itu akan mengabaikan semua tugas. Pemberian motivasi belajar ini tidak hanya dilakukan oleh guru BK akan tetapi juga meminta semua guru utamanya yang mengajar siswa kelas VII agar sebelum dan sesudah melaksanakan pelajaran dapat memberikan motivasi belajar kepada siswa.

Selain memberikan motivasi belajar, Guru BK juga memberikan bimbingan belajar khusus untuk mengatasi siswa yang prokrastinasi. Siswa yang tergolong prokrastinasi diberikan bimbingan belajar secara berkelompok di ruang bimbingan dan konseling. Adapun materi bimbingan belajar yang diberikan meliputi oleh Abdulloh selaku guru bimbingan dan konseling bukan bimbingan materi pelajaran sebagaimana kursus mata pelajaran melainkan materi-materi yang menyangkut

suasana belajar dan cara belajar yang meliputi manajemen waktu, cara membuat keputusan yang tepat dan tata cara mengerjakan tugas yang baik.

Dalam materi manajemen waktu, Pak Abdulloh terlebih dahulu menjelaskan tentang waktu dan pentingnya menghargai dan memanfaatkan waktu. Lebih lanjut Pak Abdulloh memaparkan bahwa hanya orang-orang yang sadar waktu dan mampu memanfaatkannya yang kelak akan menjadi orang sukses. Di akhir sesi pemberian materi manajemen waktu, Guru BK itu memandu kelima siswa untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari. Setelah jadwal keseharian lima siswa tersebut selesai, kemudian diberikan kepada orang tua agar mengontrol anak-anaknya sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.

Setelah materi manajemen waktu, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi konseling tentang cara mengambil keputusan yang tepat. Bagi Pak Abdulloh, perilaku mereka yang sering menangguhkan kegiatan belajar merupakan keputusan yang tidak tepat pasalnya tugas mereka sebagai pelajar adalah belajar. Kebiasaan menunda-nunda untuk melaksanakan kegiatan belajar merupakan awal dari kegagalan seorang pelajar. Adapun cara membuat keputusan yang tepat menurut Pak Abdulloh adalah membuat keputusan harus disesuaikan dengan tugas sebagai pelajar. Prioritas keputusan yang harus diambil oleh mereka harus mendahulukan belajar dari pada kegiatan lainnya. Lebih lanjut Pak Abdulloh mengungkapkan bahwa ia tidak melarang sama sekali siswa untuk bermain dan bersenang-senang, akan tetapi keputusan untuk bermain itu harus setelah tugas belajarnya diselesaikan.

Sedangkan materi terakhir dalam sesi bimbingan belajar adalah cara mengerjakan tugas yang baik. Menurut penuturan Pak Abdulloh, cara mengerjakan tugas yang baik adalah mengikuti tugas yang paling gampang hingga tersulit. Hal-hal yang menjadi kesulitan dalam mengerjakan tugas, maka siswa diharapkan untuk menanyakan kepada teman dan gurunya. Lebih lanjut Abdulloh memaparkan bahwa tugas-tugas yang diberikan oleh guru merupakan tugas yang sudah diukur sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Setiap guru tidak mungkin memberikan tugas diluar batas kewajaran belajar. Dengan demikian kesulitan tidak akan dialami oleh siswa yang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran dan sungguh-sungguh mencari ilmu.

Akhir pertemuan bimbingan belajar tersebut, Abdulloh membuat kesepakatan dengan lima siswa yang masuk pada kategori prokrastinasi akademik. Kesepakatan itu harus ditandatangani dan ditaati. Poin-poin yang menjadi kesepakatan kelima siswa dan guru BK adalah: Belajar dengan tekun dan rajin,

Tidak akan terlambat dalam mengikuti pelajaran dan kegiatan lainnya di sekolah, Mengrejakan tugas dengan sungguh-sungguh., dan Jujur dalam mengerjakan tugas dan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari pemaparan pelaksanaan bimbingan belajar yang dilaksanakan di atas dapat dianalisa bahwa layanan bimbingan belajar yang diberikan sudah sesuai dengan prosedur sebagaimana telah dijelaskan dalam kajian teori tentang bimbingan belajar. Bimbingan belajar secara umum bertujuan untuk memberikan layanan kepada siswa agar mempunyai tatanan pembelajaran yang baik. Sehingga tujuan dari belajar bisa dicapai dengan gampang.

Pelaksanaan bimbingan belajar di SMP Jati Agung dilakukan untuk memberikan layanan agar siswa mempunyai kebiasaan belajar yang baik. Adapun rentetan materi yang diawali dengan pemberian motivasi belajar dan diikuti dengan materi manajemen waktu, cara membuat keputusan dan materi terakhir adalah cara mengerjakan tugas yang baik merupakan susunan materi yang cukup baik dan sudah sesuai dengan tujuan-tujuan dan pelaksanaan bimbingan belajar sebagaimana teori yang telah dijelaskan diatas.

## **Kesimpulan**

Perilaku prokrastinasi akademik di SMP Jati Agung Sidoarjo terdapat pada siswa kelas VII A dan VII B sebanyak lima siswa. Kelima siswa tersebut perilaku prokrastinasi akademiknya cukup tinggi yang meliputi kriteria: Terlambat masuk kelas, lebih suka bermain dari pada belajar, tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas menjelang batas akhir dan belajar hanya menjelang ujian.

Pemberian layanan bimbingan belajar dilakukan secara kelompok. Materi bimbingan belajar yang diperuntukkan untuk mengatasi siswa yang prokrastinasi akademik meliputi motivasi belajar, manajemen waktu, cara membuat keputusan dan cara mengerjakan tugas yang baik.

Layanan bimbingan belajar yang dilakukan SMP Jati Agung Sidoarjo sudah sesuai dengan prosedur dan tujuan bimbingan belajar yakni memberikan layanan kepada siswa agar mempunyai kebiasaan belajar yang baik.

## **Daftar Pustaka**

Abdillah, Husni dan Diana Rahmasari . Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. Jurnal Psikologi

- Unesa, Volume 11 no 2 Desember 2010) dalam <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/lib>
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jauhar, Wardati dan Mohammad. 2011. *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Septiawan, Taofiq. 2011. Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Gaya Belajar Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar. Skripsi FIP UPI Bandung. diambil dari [http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no\\_skripsi=6982](http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no_skripsi=6982)
- Soejanto. 1999. *Bimbingan Ke arah Belajar Yang Efektif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Kusmawati, Desak P. E. Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Psikologi Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tim Prima Pena. 2006. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Gramedia Press.
- Ulfa, Maria. 2011. Perbedaan Prokrastinasi Kerja Ditinjau dari Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Gaya Kepemimpinan Transaksional Pada Karyawan. Skripsi Fak. Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual; Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, WS. 1997. *Bimbingan dan Konselin di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.