



# 2<sup>nd</sup> ASIS

Annual Seminar on Islamic Studies

<http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ASIS>

Volume 2, Issue 1 (2018), pp 423-430

ISSN: 2655-1772



---

## BENTUK-BENTUK PROKRASTINASI AKADEMIK DAN CARA PENANGANANNYA (STUDI KASUS SMA BINA INSANI KOTA BOGOR)

Suci Sundari, Imas Kania Rahman, Zahrotunnimah

Universitas Ibn Khaldun Bogor

E-mail: [imas.kania@uika-bogor.ac.id](mailto:imas.kania@uika-bogor.ac.id), [sucis3167@gmail.com](mailto:sucis3167@gmail.com)

### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dan cara penanganannya di SMA Bina Insani Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitik. Subjek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling dan wali kelas. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara, dokumentasi, observasi dan triangulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk kasus prokrastinasi akademik yang ada di SMA Bina Insani Kota Bogor adalah lambat dalam menyelesaikan tugas, angka kasus prokrastinasi di Bina Insani Bogor mencapai 2%. Penanganan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu dengan melakukan konseling individual yang dilakukan secara insidental sesuai kebutuhan siswa.*

**Kata kunci** : prokrastinasi akademik, penanganan, konseling individual.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan bagi setiap individu untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya karena dengan pendidikan potensi yang dimiliki seorang individu akan terarah dan bisa berkembang dengan baik. Namun kondisi nyata banyak sekali siswa yang menunda tugas yang diberikan, dan ini merupakan kasus yang menjangkit hampir keseluruhan siswa, kebiasaan menunda tugas secara sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang khususnya di bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Menunda pekerjaan secara sengaja dan berulang (prokrastinasi) merupakan tindakan yang tidak disukai oleh Allah SWT sedangkan Allah SWT menyukai orang-orang yang menyegerakan pekerjaan atau tanggung jawabnya sebagaimana sesuai dengan firman Allah SWT :

... إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونََنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا حَشِيعِينَ (٩٠)

“...Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdo’a kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.” (Q.S Al-Anbiya : 90)

Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Prokrastinasi akademik merupakan sikap penundaan yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas sampai mendekati tenggang waktu pengerjaan tugas, atau sampai mendapat teguran terkait keterlambatan mereka. (Noran,2013)

Ciri-ciri mengenai prokrastinasi akademik antara lain: (Reza, 2016) adanya kecemasan atau ketakutan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu, Perfeksionisme selalu ingin terlihat sempurna, Kondisi buruk terpelihara, Kondisi dan keadaan itu sendiri artinya tujuan dan standar tugas tidak jelas, tugas yang ambigu

alias membingungkan, pemikiran” ini bukan tugas saya”. (Rachman,2016) menyatakan jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik. Oleh karenanya jenis-jenis tugas prokrastinasi adalah jenis penundaan tugas formal yang berhubungan dengan akademik seperti terlambat mengumpulkan tugas, tugas yang sering di prokrastinasi oleh peserta didik yaitu tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, menulis laporan atau tugas-tugas menulis lainnya. belajar menghadapi ujian jenis penundaan ini misalnya penundaan belajar secara sengaja untuk menghadapi ujian. Dan tugas akademik lainnya. (Green,2012).

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya. “Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya. (Arliani, 2014). Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.

Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan yang tepat dalam kasus prokrastinasi akademik ini. Layanan Bimbingan dan Konseling

adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/Konseli untuk mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya.

Bimbingan konseling dalam suatu instansi pendidikan memiliki tujuan, baik secara umum dan luas serta secara khusus. Tujuan secara umum yakni: Membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup pribadi, Membantu individu dalam mencapai kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat, Membantu individu dalam mencapai hidup bersama dengan individu-individu yang lain, Membantu individu dalam mencapai harmoni dalam cita-cita dan kemampuan yang dimilikinya. Sedang rumusan masalah penelitian ini yaitu mengenai Apa saja bentuk- bentuk prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor kemudian Bagaimana cara penanganan kasus prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor.

Dengan demikian, tujuan penelitian yakni untuk Mengetahui bentuk- bentuk prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor dan Mengetahui cara penanganan kasus prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor. Uraian tersebut menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang berjudul “Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik dan Cara Penanganannya Studi Kasus di SMA Bina Insani Kota Bogor”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Ditinjau dari jenis data pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Kualitatif yaitu penelitian-penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan. Data berasal dari naskah, wawancara, catatan, lapangan, dokumen dan dideskripsikan sehingga memberikan penjelasan terhadap kenyataan atau realitas.

Dalam penelitian ini analisis data juga menggunakan triangulasi. Triangulasi dikenal dengan istilah cek dan ricek yaitu pengecekan data menggunakan beragam sumber, teknik, dan waktu. Cara yang digunakan adalah wawancara, pengamatan, dan analisis dokumen. Triangulasi merupakan cara pengujian keabsahan data yang paling banyak digunakan meskipun tidak mudah. Ini terjadi karena triangulasi menguji data dengan berbagai cara yang memiliki tingkat kepercayaan paling tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimulai dari saya mewawancari guru Bimbingan Konseling di SMA Bina Insani Kota Bogor yaitu Indah Intantila S.Pd mengenai tanggapan tentang kasus prokrastinasi beliau menjawab bahwa seharusnya tindak prokrastinasi akademik tidak terjadi di kalangan siswa karna dapat menghambat prestasi, namun ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa bisa melakukan tindak prokrastinasi contoh menyepelkan mengerjakan tugas dengan menundanya dengan alasan tidak penting seperti keasikan main game atau sekedar jalan-jalan bersama teman-temannya yang tidak bermanfaat.

Walaupun demikian angka siswa kasus prokrastinasi di SMA Bina Insani tergolong rendah hanya 2% dan dari angka 2% bentuk prokrastinasi yang sering dilakukan oleh siswa adalah menunda penyelesaian tugas lebih tepatnya tindak prokrastinasi yang sering dilakukan siswa Bina Insani Kota Bogor adalah lambat dalam mengumpulkan tugas. Guru bimbingan dapat mengetahui ciri-ciri siswa yang melakukan tidak kasus prokrastinasi dengan mendapatkan laporan dari guru mata pelajaran terkait pengumpulan tugas

Tingkat prokrastinasi akademik tertinggi terdapat di kelas 12 dengan persentase 1,7% dan angka terendah untuk kasus prokrastinasi akademik terdapat di kelas 10 secara keseluruhan. Namun peneliti tidak mendapatkan data konkrit mengenai siswa-siswa yang terkena kasus prorastinasi atau data siswa yang mendapatkan bimbingan konseling individual dikarenakan kerahasiaan data sekolah yang tidak boleh dipublikasikan, namun yang dapat dilihat oleh peneliti adalah koordinasi yang baik dari beberapa komponen seperti guru mata

pelajaran, wali kelas dan guru bimbingan konseling dapat menekan angka prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor. Dari sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor dilakukannya prokrastinasi, yang sering dilakukan siswa SMA Bina Insani yakni *time disorganization* (tidak teraturnya waktu). Untuk itu guru mata pelajaran yang memberikan laporan kepada wali kelas kemudian berkoordinasi dengan guru bimbingan konseling yang terus memantau perkembangan kasus prokrastinasi yang demikian beberapa pihak tersebut seperti guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran mendampingi siswa disaat siswa-siswa yang terkena kasus prokrastinasi menyelesaikan tugasnya .

Mata pelajaran sosiologi dan bahasa Indonesia merupakan mata pelajaran yang sering terjadi tindak prokrastinasi di dalamnya, namun menurut keterangan ketika hal itu terjadi maka dilakukanlah tindak konseling yang bersifat insidental sesuai dengan kebutuhan siswa salah satunya guru bimbingan dan konseling menemani siswanya mengerjakan tugas yang setelah itu diberikan konseling individual.

Kendala yang dihadapi guru bimbingan dan konseling pada saat membantu menangani kasus prokrastinasi yaitu siswa yang menyatakan masih sulit membagi waktu dengan baik untuk penyelesaian tugas dikarenakan tugas-tugas yang diberikan harus menggunakan riset namun siswa ada dalam sistem *full day* sehingga guru bimbingan konseling membantu dan mengarahkan untuk pengelolaan kembali waktu siswa.

Konseling Individual selalu dilakukan secara cepat ketika guru mata pelajaran yang melaporkan nilai kepada wali kelas dan wali kelas berkoordinasi dengan guru bimbingan konseling maka guru bimbingan konseling akan sigap untuk menangani hal tersebut karena menurut guru bimbingan konseling kasus prokrastinasi harus segera dituntaskan agar tidak menghambat prestasi siswa.

Salah satu komponen yang berkolaborasi dengan guru bimbingan konseling untuk menangani kasus prokrastinasi adalah wali kelas maka saya mewawancarai wali kelas XII IPS 2 yaitu Ibu Ade Silvia S.Sos yang didalamnya ada siswa yang melakukan tindak prokrastinasi. Beliau mengatakan bahwa beliau selalu melaporkan

mengenai rekapitulasi nilai siswa dan siswa yang mengumpulkan tugas dengan lambat sehingga wali kelas dengan guru bimbingan konseling terus memantau perkembangan siswa terlebih siswa kasus prokrastinasi.

Untuk penanganan kasus prokrastinasi siswa mendapatkan konseling individual sesuai dengan kebutuhannya ketika wali kelas menerima laporan dari guru mata pelajaran mengenai bahawa siswa tersebut sudah bertanggung jawab dan tepat waktu bisa dikatakan terliha perubahan sikap untuk tidak tergolong lagi procrastinator maka konseling individual yang dilakukan di cukupkan. Jadi tidak ada jawdal tetap untuk penanganannya semua insidental dan sesuai kebutuhan siswa

Sejauh ini siswa mendapati perubahan sikap lebih bertanggung jawab dan tepat waktu mengumpulkan tugas setelah mendapatkan konseling individual dari guru bimbingan konseling. Peluang siswa untuk mengulangi tindak prokrastinasi akan selalu ada bahkan siswa yang lainnya pun bisa terjankin hal serupa namun saya sebagai wali kelas terus memberikan motivasi terhadap siswa agar tepat waktu dalam mengumpulkan tugas dan selalu mengarahkan dan mengingatkan kepada siswa akan tanggung jawabnya sebagai siswa untuk tepat waktu dalam menyelesaikan tugasnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus yang di lakukan di SMA Bina Insani Kota Bogor terkait dengan Bentuk-Bentuk Prokrastinasi dan cara penanganannya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Bentuk kasus prokrastinasi yang sering dilakukan di SMA Bina Insani adalah lambat dalam mengumpulkan tugas, angka prokrastinasi tergolong cukup rendah yaitu 2% dari jumlah 304 peserta didik di SMA Bina Insani Kota Bogor, guru bimbingan dan konseling dapat mengidentifikasi siswa tersebut tergolong procrastinator dari laporan wali kelas dan guru mata pelajaran terkait.

Cara penanganan prokrastinasi akademik di SMA Bina Insani Kota Bogor yaitu dengan konseling individual dimana tidak ada jadwal tetap yang rancang oleh guru bimbingan dan konseling, karena penanganan kasus prokrastinasi dilakukan secara insidental dimana mata pelajaran terkait melapor kepada wali kelas dan wali kelas akan berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling, penanganan konseling individual dilakukan sampai siswa mengalami perubahan atas tugasnya dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Salah satunya dengan cara mendampingi siswa dalam menyelesaikan tugasnya dan mengarahkan untuk membagi waktu siswa dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Aji, A.M. "Hak dan Kewajiban Asasi Manusia Dalam Perspektif Islam," *Salam; Sosial dan Budaya Syar-i*, Volume 2, No. 2 (2015).
- Ghufron, M. Nur Rini Risnawita S. 2012.: *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta:AR-RUZZ MEDIA.
- Haryanti Desi, Tri Hartini. 2015/2016. "Efektivitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinas Akademik Pada Siswa Kelas Xii Mipa SmaN 2 Semarang Tahun Pelajaran", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol.3 No.2.
- Hikmawati, FentI. 2017., *Metodologi Penelitian*, Depok: Rajawali Pers.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2014. *Modul Pedoman Bimbingan Konseling*
- Mukri, S.G.; Aji, A.M.; Yunus, N.R. "Implementation of Religious Education in the Constitution of the Republic of Indonesia," *Salam: Sosial dan Budaya Syar-i*, Volume 3 No. 3 (2016).
- Putra Nusa. 2012. *Penelitian Kualitatif Pendidikan Agama Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Siswanto, Fevi Zanfiana. 2013. "Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Sholat Wajib Dengan Prokrastinasi Akadenik Pada Mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan", *Jurnal Fak.Psikologi*, Vol.2 No.1.
- Wahyuni, Wilujeng Dwi Muhari. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya", *Jurnal BK UNESA*, Vol.4 No.3.