

# UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DI SMK YAYASAN PENDIDIKAN DELISHA TANDAM HILIR II

Oleh:

**Dewi Rahmadani.**

[dewirahmadani616@gmail.com](mailto:dewirahmadani616@gmail.com)

*Jln. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

## ABSTRAK

Penelitian ini ialah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa melalui teknik *self management*. *Self management* yang merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket dan observasi sebagai Instrumen penelitian yang digunakan. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian maka, Teknik analisis data yang digunakan adalah mereduksi angket, penyajian angket, dan juga salah satu layanan di dalam BK yakni layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hasil angket yang diperoleh setelah tindakan di siklus I (Pertama) 60%, dan siklus II (Kedua) menjadi 80%. Dan ini terlihat jelas bahwa setiap siklusnya mengalami penurunan dan sudah mencapai target keberhasilan tindakan yang diharapkan. Setelah dilakukan penelitian diperoleh hasil bahwa: upaya guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X melalui teknik *self management* di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II sudah terlaksana dengan baik.

**Kata Kunci:** Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa, *Self Management*

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang mendukung kemajuan bangsa dan negara. Undang-undang Republik Indonesia Nomor

20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia dapat mengarahkan dirinya dan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya (D. Ketut Sukardi, 2008: 36). Undang- Undang Sisdiknas No 20 tahun 2003, tentang pendidik dan tenaga kependidikan pasal 171 ayat 2 yang berbunyi: Pendidik merupakan tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Penjelasan untuk konselor ialah konselor sebagai pendidik profesional memberikan pelayanan konseling kepada peserta didik di satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Dengan demikian Guru Bimbingan Konseling merupakan tenaga pendidik profesional yang memberikan pelayanan konseling kepada peserta didik dalam satuan pendidikan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolahnya. Ghufro dan Risnawita mengungkapkan bahwa “seseorang dalam hal ini pelajar SMA/ yang sederajat mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi”. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Bimbingan dan konseling adalah suatu upaya membantu individu melalui proses interaksi untuk mencari solusi pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu baik dalam bidang masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karirnya dan tidak terlepas fungsi dari bimbingan konseling itu sendiri salah satunya ialah fungsi pengentasan. Nah, dengan ini bimbingan konseling hadir sebagai wadah dalam pengentasan masalah dengan jenis layanan serta teknik-teknik dalam konseling. Dan dalam pengentasan masalah prokrastinasi akademik siswa kali ini peneliti menggunakan teknik *self management*. Teknik konseling

*self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Dalam teknik ini adanya suatu usaha siswa untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

## **B. KAJIAN TEORI**

### **1) Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling**

Bimbingan merupakan terjemahan dari “*Guidance*” berasal dari kata “*guide*” yang secara luas bermakna: mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), menyampaikan (*to descript*), mendorong (*to motivate*), membantu mewujudkan (*helping to create*), memberi (*to giving*), bersungguh-sungguh (*to commit*), pemberi pertimbangan dan bersikap demokratis (*democratic performance*). Sedangkan, Konseling menurut Prayitno yaitu: Pelayanan bantuan oleh tenaga professional kepada seorang atau sekelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan focus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.

Bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh tenaga professional kepada seseorang atau lebih, agar orang tersebut bisa menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif dan menjadi pribadi mandiri. Selanjutnya dalam pandangan Islam, bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang membantu manusia untuk menjadi insan kamil (manusia sempurna) baik dalam pandangan Allah maupun manusia. Guru bimbingan dan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan professional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Selain itu konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Program BK komprehensif didasarkan pada kerangka kerja utuh konselor, artinya seorang konselor/guru BK idealnya harus melakukan tugas-tugas yaitu:

- Melakukan asesmen,

- Mengembangkan program
- Melaksanakan program.

## 2) Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda-nunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi. Dalam penyelesaian tugas ataupun pekerjaan tentu pernah mengalami kesulitan, namun penundaan bukanlah solusi. Setiap masalah selalu ada solusinya sepanjang kita masih terus sungguh- sungguh mengerjakan serta bertawakkal kepada-Nya tentu kita mendapatkankemudahan.

Sebagaimana firman Allah dalam Al- Qur’an surah Al-Insyirah ayat 1-8 yang berbunyi:

*Artinya: “Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?, Dan kami Telah menghilangkan daripadamu bebanmu, Yang memberatkan punggungmu? Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)Mu, Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh- sungguh (urusan) yang lain, Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (QS. Al-Insyirah :1-8)*

Makna dari surah Al-Insyirah ayat 1-8 dalam tafsir Al-Maraghi karangan Ahmad Mushthafa Al- Maraghi menyebutkan bahwa sesungguhnya tidak ada kesulitan yang tidak teratasi. Jika jiwa kita bersemangat untuk keluar dari kesulitan dan mencari jalan pemecahan menggunakan akal pikiran yang jitu dengan bertawakkal sepenuhnya kepada Allah, niscaya kita akan keluar dan selamat dari kesulitan ini. Sekalipun berbagai godaan, hambatan dan rintangan datang silih berganti, namun pada akhirnya kita akan berhasil meraih kemenangan.

## 3) Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Psikodinamik. Penganut psikodinamik beranggapa bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu,

misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Behavioristik Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Kognitif dan Behavioral-Kognitif. Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah.

Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik Ferrari dkk mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut adalah keterangannya:

- Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
- Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual.
- Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas.

#### **4) Teknik *Self Management***

Edelson mengungkapkan "*self management is a psychological term use to describe the process of achieving personal autonomy*". Pada dasarnya self-management adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri. *Self management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan. Adapun tujuan dari *self management* ialah

- Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

### **C. METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis Penelitian Tindakan

Bimbingan dan Konseling (PTBK). Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) adalah upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melakukan refleksi terhadap praktik pelayanan selanjutnya lakukan tindakan perbaikan untuk peningkatan praktik pelayanan konseling (Rosmala, 2016: 11). Penelitian tindakan bimbingan konseling ini yaitu upaya guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas X melalui teknik *self management* di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir.

a) Subyek Penelitian

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa kelas X Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP) teridentifikasi dalam kelas yang memiliki sikap prokrastinasi akademik yang lebih dominan dibandingkan dengan kelas X jurusan lainnya

**Tabel 3.1**

**Subyek Penelitian Kelas X- OTKP**

<b>No.</b>	<b>Jenis Kelamin Siswa</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
1	Perempuan	22 Siswa
2	Laki-laki	2 Siswa
<b>Jumlah</b>		<b>24 Siswa</b>

**1) Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II, yang beralamat di Jalan Karya Bhakti, Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2018/2019 dan kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan bulan Juni.

**2) Prosedur Observasi**

Prosedur penelitian ini memiliki beberapa tahap pelaksanaan tindakan yang diberikan dalam II siklus. Pada siklus I diterapkan tindakan yang menjadi indikator dari variabel. Hasil dari pelaksanaan siklus I akan dijadikan acuan untuk melakukan perbaikan pada siklus II tahap yang digunakan dalam prosedur penelitian ini adalah:

- Perencanaan
- Pelaksanaan Tindakan
- Pengamatan
- Refleksi

### 3) Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan adanya peningkatan berdasarkan hasil pengamatan konselor melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses layanan bimbingan kelompok hingga tahap akhir (Rahmad, 2012: 45). Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase yaitu 0-25% (Tidak Berhasil), 26-50% (Kurang Berhasil), 51-75% (Cukup Berhasil), dan 76-100% (Berhasil).

Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah perubahan peningkatan siswa

f = Jumlah siswa yang mengalami perubahan

n = Jumlah siswa keseluruhan

## D. TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan

Pada awalnya para siswa dan siswi terlihat kebingungan dengan kehadiran peneliti. Ada beberapa siswa yang terlihat acuh dan tidak memperdulikan kehadiran peneliti. Namun setelah peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan kedatangannya siswa/i mulai dapat memahami dan peneliti memberikan angket kepada seluruh siswa/i, yang telah diisi oleh murid peneliti mengumpulkan angket dan menganalisis data hasil angket tersebut. Dapat di jelaskan bahwa untuk penggolongan kategori hasil sub variabel secara keseluruhan adalah:

$$I = \frac{135-27}{3} = 36$$

Skor	27– 63	= Rendah
Skor	64– 99	= Sedang
Skor	100 –135	= Tinggi



Berdasarkan hasil analisis data yang diatas jelas terlihat masih banyak siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Karena penelitian menggunakan layanan bimbingan kelompok maka dari itu peneliti hanya memerlukan 10 orang siswa saja yang ingin di jadian subjek. Peneliti mengambil siswa berdasarkan nilai angket yang kategori rendah 2 siswa, kategori sedang 3 siswa dan 5 siswa yang tinggi, agar terdapat dinamika saat melakukan layanan bimbingan kelompok.

## 2. Hasil Penelitian Tindakan Siklus I

Pada siklus I peneliti kembali memberikan butiran angket kepada subyek yang telah ditentukan sebelumnya yang berjumlah 10 orang. Setelah itu melakukan tahap perencanaan sampai dengan tindakan yang mana pada siklus ini dilaksanakannya bimbingan kelompok untuk dua kali pertemuan dan mengikuti tahapan-tahapan yang ada didalam BKP tersebut. Sepanjang BKP berlangsung, peneliti juga melakukan obervasi terhadap subyek. dilakukan peneliti belum optimal. Dimana hasil persentase hanya mencapai 60%. Namun jika dibandingkan dengan persentase sebelum dilaksanakan tindakan kepada siswa mulai ada peningkatan.

**Tabel 4.5 Hasil Analisis Angket Siswa Siklus I**

No	Siswa	Skor Angket	Kategori
1	SMM	60	Rendah
2	TR	61	Rendah
3	RP	92	Sedang
4	II	93	Sedang
5	SH	81	Sedang
6	SN	106	Tinggi
7	IW	104	Tinggi
8	SA	98	Sedang
9	CA	97	Sedang
10	SNF	108	Tinggi

### Keterangan :

Skor 27– 63 = Rendah

Skor 64– 99 = Sedang

Skor 100 –135 = Tinggi

Maka untuk mencari perubahan, menggunakan rumus sbb:

$$\frac{\text{jumlah siswa yang mengalami perubahan}}{\text{jumlah siswa keseluruhan}} \times 100$$

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

$$p = \frac{6}{10} \times 100$$

$$P = 60\%$$

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I dengan 2 kali pertemuan, tindakan yang dilakukan peneliti belum optimal. Dimana hasil persentase hanya mencapai 60%. Namun jika dibandingkan dengan persentase sebelum dilaksanakan tindakan kepada siswa mulai ada peningkatan

### **3. Hasil Penelitian Tindakan Siklus II**

Mengacu pada hasil analisis perubahan di siklus I masih belum mencapai keberhasilan, maka peneliti melakukan siklus yang kedua dengan tahapan yang sama. Kembali menyebar angket dan setelah itu melaksanakan tindakan dengan menggunakan layanan bkp kembali namun dengan materi yang berbeda di setiap pertemuan. Pada siklus II ini dilakukan dua pertemuan. Dan pada siklus II ini hasilnya terdapat 1 orang tetap pada kategori rendah, hanya saja pada skor angket menurun, 2 orang Tetap pada kategori sedang, hanya pada skor angket yang menurun, 2 orang mengalami perubahan dari kategori sedang menjadi rendah, 2 orang tetap pada kategori tinggi, hanya pada skor angket yang menurun, 1 orang mengalami perubahan dari kategori tinggi menjadi sedang.

<b>Siklus II</b>	<b>Perubahann</b>
Terdapat 1 orang	Tetap pada kategori rendah, hanya saja pada skor angket menurun
Terdapat 2 orang	Tetap pada kategori sedang, hanya pada skor angket yang menurun
Terdapat 2 orang	Mengalami perubahan dari kategori sedang menjadi rendah
Terdapat 2 orang	Tetap pada kategori tinggi, hanya pada skor angket yang menurun
Terdapat 1 orang	Mengalami perubahan dari kategori tinggi menjadi sedang

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan diperoleh sesuai dengan temuan penelitian dimana sebelum dilakukannya tindakan dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Berdasarkan simpulan utama tersebut dapat dijabarkan menjadi 3 simpulan yaitu:

- a. Prokrastinasi akademik yang ada pada siswa kelas X- OTKP SMK Swasta Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II TA. 2018/2019 sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* cenderung tinggi.
- b. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa mempunyai pengaruh yang signifikan.
- c. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum tindakan bimbingan kelompok melalui teknik *self management*, prokrastinasi akademik siswa dengan kategori tinggi. Setelah diberi layanan bimbingan kelompok pada siklus I dengan 2 kali pertemuan siswa dengan hasil 60% dalam sedang dan pada siklus II dengan 2 kali pertemuan mendapat hasil rata-rata 80% masuk ke dalam kategori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewa Ketut Sukardi, (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS & Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2010 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Serta Wajib Belajar, (Bandung: Citra Umbara, Cet. 1, 2010).
- Rosmala Dewi, (2016). *Profesionalisasi Guru Bimbingan dan Konseling Melalui Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Medan: Unimed Press.
- Dede Rahmad Hidayat, (2012). *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Indeks.