

Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng)

Academic Procrastination Behavior (Case Study on Students at SMPN 1 Gantarangkeke Bantaeng Regency)

Aenur Radhiatul Ashaf^{1*}, Dr. Sulaiman Samad, M.Si², Drs. H. Muhammad Anas, M.Si³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: anhyapriani58@gmail.com

Abstrak

Aenur Radhiatul Ashaf, 2021. Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng). Dibimbing oleh bapak Dr. Sulaiman Samad, M.Si., Kons dan bapak Drs. Muhammad Anas, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu terhadap 1 orang siswi yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di SMPN 1 Gantarangkeke. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Gambaran umum perilaku Prokrastinasi akademik pada seorang siswi di SMPN 1 Gantarangkeke. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada seorang siswi di SMPN 1 Gantarangkeke. (3) dampak perilaku prokrastinasi akademik pada seorang siswi di SMPN 1 Gantarangkeke. (4) Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik pada seorang siswi di SMPN 1 Gantarangkeke. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran perilaku prokrastinasi akademik merujuk pada penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan juga melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. (2) Faktor penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu dari factor adanya rasa ketakutan atau kecemasan dan juga sulit mengambil suatu keputusan. (3) Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yakni gangguan emosional, dan Keberhasilan pada dunia pendidikan (Prestasi). (4) Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik yakni dilakukan dengan menggunakan teknik solution focused brief counseling dimana dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik dan Teknik Solution Focused Brief Counseling

Abstract

Aenur Radhiatul Ashaf, 2021. Academic Procrastination Behavior (Case Study on Students at SMPN 1 Gantarangkeke Bantaeng Regency). Supervised by Dr. Sulaiman Samad, M.Si., Kons and Drs. Muhammad Anas, M.Si. Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Makassar State University.

The problem in this research is 1 student who experiences academic procrastination behavior at SMPN 1 Gantarangkeke. The main study of this research is to find out: (1) General description of academic procrastination behavior in a student at SMPN 1 Gantarangkeke. (2) The factors that cause academic procrastination behavior in a student at SMPN 1 Gantarangkeke. (3) the impact of academic procrastination behavior on a student at SMPN 1 Gantarangkeke. (4) Efforts that can be made by female students who experience academic procrastination behavior in a student at SMPN 1 Gantarangkeke. The approach in this research is qualitative with the type of case study research. Data were collected through interviews, observation, and documentation. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results obtained are: (1) The description of academic procrastination behavior refers to delays in starting or completing work on the task at hand, the time gap between the plan and actual performance, and also doing other activities that are more fun. (2) The causal factor of academic procrastination behavior, namely from the factor of fear or anxiety and also difficulty making a decision. (3) The impact of academic procrastination behavior, namely emotional disturbances, and success in the world of education (achievement). (4) Efforts that can be made by female students who experience academic procrastination behavior are by using solution focused brief counseling techniques which can reduce academic procrastination behavior.

Keywords: Academic Procrastination and Engineering Solution Focused Brief Counseling

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh manusia yang mana salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dan berakhlak mulia. Tercapainya bangsa yang bermartabat, beriman dan bertakwa diperlukan kondisi mental yang tangguh, yang mampu mengontrol diri agar terhindar dari perilaku yang tidak bertanggungjawab.

Untuk mencapai perilaku belajar yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang sering menghambat proses belajar siswa. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas sekolah.

Menurut Ghufron dan Risnawita (Wahyuni 2014) Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Rothblum dkk 1986 (Wahyuni 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut .

Berdasarkan observasi yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng pada tanggal 14 Oktober 2020, terindikasi

ada seorang siswa yang berinisial AM termasuk memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

Untuk dampak yang dihasilkan secara langsung oleh AM ketika melakukan prokrastinasi akademik yaitu, gangguan pada sikap emosional dan prestasinya dikelas. Faktor utama yang mempengaruhi siswa berperilaku prokrastinasi yaitu lingkungan pertemanannya yang kurang sehat dan kurangnya pengawasan dari kecemasan atau ketakutan, sulit mengambil keputusan,

pemberontakan, kurang assertive, takut gagal dan menginginkan sesuatu dalam keadaan yang perfek.

Tingginya prokrastinasi akademik pada siswa ini harus mendapatkan perhatian yang serius, sebab jika tidak di atasi atau direduksi dapat berdampak pada kerentanan psikologis siswa, seperti merasa sangat cemas, stres, depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Menurut Krause & Freund, Kim & Seo (Suhadianto 2019) Prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain.

Menurut Solomon & Rothblum (Juliawati 2016) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu kecemasan atau ketakutan, sulit mengambil keputusan, pemberontakan (penolakan), kurang assertive, takut gagal, dan menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis.

Juliawati (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi (Procratination) berasal dari bahasa latin yaitu procrastinate, yang diambil dari kata pro (forward) mendorong maju atau bergerak maju dan crastinus yang berarti keputusan hari esok (belonging to tomorrow), yang dapat maknai menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Sejalan dengan hal itu, Davidson 2004 (Juliawati 2016) "Procrastination is the act of putting off something until a later time, either by not starting a task or by not finishing one you've started". Hal ini berarti menganggap masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang harus dikerjakan ditunda pengerjaannya dengan asumsi masih bisa dikerjakan lain waktu atau bahkan besok harinya. Pola penundaan tersebut sering dijalani oleh kebanyakan orang dalam kehidupan yaitu menunggu-nunggu suatu hari nanti dengan alasan masih ada waktu hari esok, meskipun tahu ada hal-hal yang harus diselesaikan. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000), prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan siswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan siswa.

Spesifikasi prokrastinasi akademik menurut Millgram (Muyana 2018) merupakan perilaku spesifik yang meliputi: (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik saat memulai maupun menyelesaikan suatu tugas; (2) menghasilkan akibat-

akibat yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, atau kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipresepikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, sekolah maupun rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, panik, bersalah, marah dan sebagainya.

Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku negatif. Orang yang menunda tugas dianggap tidak peduli dengan kualitas tugas. Prokrastinasi ini sering dialami siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Ketika siswa mengalami prokrastinasi, tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya akan semakin menumpuk dan akhirnya akan kesulitan untuk menyelesaikannya. Bahkan sangat memungkinkan siswa yang mengalami prokrastinasi tidak bisa mengumpulkan tugas ketika tugas tersebut sudah waktunya ditagih oleh guru pengampunya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amiruddin (2016) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Jati Agung Islamic Full Day School Sidoarjo yang siswanya sebanyak 141 orang 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 FB22. 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.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat diamati bahwa, Perilaku menunda tugas sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

Alasan peneliti mengambil permasalahan tentang perilaku prokrastinasi akademik di SMPN 1

Gantarangeke, Kab. Bantaeng adalah melihat situasi sekarang yakni dimasa pandemic banyak siswa di sekolah yang mulai malas mengerjakan tugas dan jarang memasuki kelas online sehingga nilai dari siswa-siswi tersebut mengalami penurunan, informasi tersebut didapatkan langsung dari guru bimbingan dan konseling yang ada pada SMPN 1 Gantarangeke, Kab. Bantaeng yakni II. sehingga peneliti mengambil permasalahan tersebut dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut, untuk mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut, dan untuk mengetahui dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tersebut.

Prestasi belajar siswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu program yang telah ditentukan. Memasuki era globalisasi sekarang ini siswa dituntut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan siswa-siswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas sekolah dan sebagainya. Itu semua merupakan salah satu bentuk ketidak disiplinian yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin membantu mengatasi perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa SMPN 1 Gantarangeke agar siswa dapat melaksanakan proses belajarnya dengan baik. Dengan menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling, dimana penggunaan konseling singkat berfokus solusi (SFBC) ini menurut Corey 2016 (Wijayanti, 2020) adalah hakikat manusia yang dinilai positif, memiliki sikap optimis, sehat dan sangat kompeten. SFBC adalah salah satu dari sekian banyak model konseling yang lebih menekankan pada kemampuan kompetensi manusia daripada ketidakmampuannya, dan lebih pada kekuatan daripada kelemahan. Setiap individu mampu mencari solusi dari dalam dirinya sendiri dan dapat memperbaiki pola hidupnya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa

tersebut, untuk mengetahui faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tersebut, untuk mengetahui dampak perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tersebut, serta memberikan penanganan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

Berdasarkan kondisi objektif di atas, saya sebagai peneliti tertarik mengkajinya dalam penelitian yang berjudul "Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus pada Siswa di SMPN 1 Gantarangeke Kab. Bantaeng)".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron dan Risnawita (Wahyuni 2014) Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Rothblum dkk 1986 (Wahyuni 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut.

2.2. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum 1984 (Juliawati 2016) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu: kecemasan atau ketakutan, sulit mengambil keputusan, pemberontakan (penolakan), Kurang *assertive*, takut gagal, menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis.

2.3. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik membawa dampak negative bagi siswa yang melakukannya. Arliani (Wahyuni 2014) menyatakan, "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". 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.

2.4. Pengertian Solution Focused Brief Konseling

Pendekatan Solution-Focused Counseling atau Konseling singkat berfokus solusi merupakan konsep pendekatan konseling dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan istrinya Insoo Kim Berg. Sebagai warisan dari Erickson, Solution-Focused Counseling menganggap manusia bersifat konstruktivis, artinya bahwa realitas adalah refleksi dari observasi dan pengalaman. Akhirnya, Solution-Focused Counseling didasarkan pada asumsi bahwa manusia benar-benar ingin berubah dan perubahan tersebut tidak terelakkan (Gladding, 2012). Pendekatan ini adalah pendekatan post modern lebih dominan mencari solusi daripada mencari permasalahan siswa

2.5. Konsep Dasar Solution Focused Brief Counseling

Menurut Berg & Miller, 1992; Walter & Peller, 1992; Proschaska & Norcross, 2007 (Mulawarman 2019:50-52) Dalam pendekatan SFBC, ada beberapa konsep utama yang menjadi tujuan terapeutik. Adapun kriterianya yaitu: Bersifat positif, mengandung proses, merangkum gagasan tentang kurun waktu kini, bersifat praktis, berusaha untuk merumuskan tujuan serinci mungkin, adanya kendali ditangan konseli, dan menggunakan bahasa konseli.

2.6. Tujuan *solution focused brief counseling*

Menurut (Charlesworth, JR dan Jackson, 2004; Corey, 2009) tujuan solution focused brief counseling yakni, mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat, mengantar klien/manusia meraih kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia baik masa kini maupun ke masa depan, membantu klien mengidentifikasi perubahan-perubahan yang diinginkan klien, terjadi di dalam kehidupan mereka dan terus terjadi, membantu klien membangun visi yang dipilih untuk masa depan mereka, membantu klien mengidentifikasi hal-hal yang baik untuk kehidupan mereka saat ini dan ke masa depan, membantu klien membawa kesuksesan sekecil apapun ke dalam kesadaran mereka, membantu klien untuk mengulang keberhasilan yang pernah mereka lakukan, pengubahan pandangan mengenai situasi atau kerangka berpikir, pengubahan cara menghadapi situasi problematik, dan merekam sumber-sumber dan kekuatan klien, dan adanya keterlibatan dalam pemberian bantuan klien untuk menerima pergantian

bahasa dan penyikapan dari bicara tentang masalah ke bicara tentang solusi.

2.7. Tahapan Umum pelaksanaan Konseling Singkat Berfokus Solusi

Mulawarman (2019:58-62), mengemukakan tahapan dalam pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi, yakni : Pembinaan Hubungan (Establishing Relationship), Identifikasi Masalah Yang Dapat Dipecahkan (Identifying A Solvable Complaint), Penetapan Tujuan (Establishing Goals), Merancang Dan Melaksanakan Intervensi (Designing And Implementing Intervention), dan Terminasi, Evaluasi, Dan Tindak Lanjut.

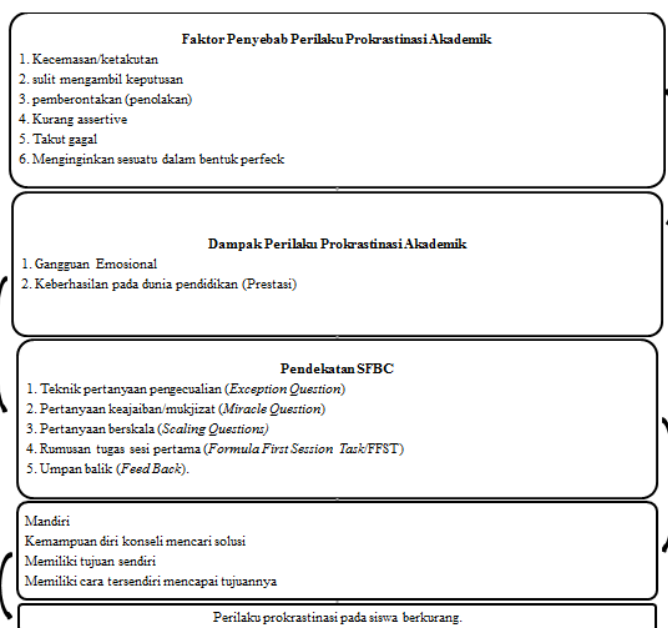
2.8. Teknik-Teknik Spesifik Solution Focused Brief Counseling

Menurut Mulawarman, 2019:66-70 tekniknya yaitu : Pertanyaan Pengecualian (Exception Questions), Pertanyaan Keajaiban/Mukjizat (Miracle Questions), Pertanyaan Berskala (Scaling Questions), Rumusan Tugas Sesi Pertama (Formula First Session/FFST), Umpan Balik (Feed Back).

2.9. Kelebihan dan keterbatasan Solution Focused Brief Counseling

Menurut (Mulawarman, 2019:71), kelebihan dari Solution Focused Brief Counseling, yakni Berfokus pada solusi, Treatment terfokus pada hal yang spesifik dan jelas, Penggunaan waktu yang efektif, Berorientasi pada disini dan sekarang (here and now), Penggunaan teknik. Sedangkan keterbatasannya, yakni Dalam waktu relative singkat konselor harus mampu melakukan penilaian untuk membantu konseli memformulasikan tujuan khusus, dan secara efektif menggunakan intervensi yang tepat hal ini dapat menimbulkan kesan premature, Posisi not-knowing dapat menjadi kendala dalam setting multicultural, Konseling bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah konseli, Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa, Dalam proses konseling akan terjadi hambatan ketika konseli sulit untuk diajak berimajinasi, Tidak ada seperangkat “resep pemecahan masalah” atau solusi secara tepat yang harus diikuti semuanya tergantung subjektivitas konseli, Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang SFBC hanya sebagai teknik, Kurangnya perhatian pada pendefinisian problem atau menyederhanakan problem.

2.10. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Skema Kerangka Konseptual Penelitian

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan solution focused brief counseling. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Menurut Yin (Tohirin, 2012;20) studi kasus adalah salah satu metode penelitian bidang ilmu-ilmu sosial.

3.2. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu Siswa di SMP Negeri 1 Gantarangkeke Kabupaten Bantaeng, yang berinisial AM. Dimana dalam hal ini, AM ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan AM teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini karena AM menunjukkan gejala cenderung menunda untuk menyelesaikan tugas,

terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

3.4. Lokasi Penelitian

SMP Negeri 1 Gantarangkeke terletak di Dampang Kel. Gantarangkeke, Kec. GantarangKeke, Kab. Bantaeng Prov. Sulawesi Selatan, 92461. Sekolah ini cukup strategis karena dekat dengan perkotaan, dan berdampingan dengan puskesmas dan juga kantor kelurahan Gantarangkeke. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat satu siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

3.5. Jenis Data

a. Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai perilaku prokrastinasi akademik, yaitu dengan wawancara terhadap satu siswa. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku siswa yang teridentifikasi yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di SMP Negeri 1 Gantarangkeke.

b. Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat, yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Sukardi, 2003: 78 (Nugroho, 2019) mengatakan bahwa observasi adalah instrumen lain yang sering dijumpai dalam penelitian pendidikan. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang berinisial AM di SMP Negeri 1 Gantarangkeke.

b. Wawancara

Menurut Moleong (Nugroho, 2019) pengertian wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara

(interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

c. Dokumentasi

Menurut sugiyono, 2014 (Nugroho, 2019) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.

3.7. Teknik Analisis Data

a. Data Reduction (Reduksi Data)

Data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Pada penelitian ini reduksi data akan dilakukan setelah data perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dan penanganannya di SMP Negeri 1 Gantarangkeke diperoleh.

b. Data Display (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

c. Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

3.8. Pemeriksaan Keabsahan Data

a. Trigulasi

Wiliam Wiersma (Sugiyono, 2016) dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi sebenarnya peneliti mengumpulkan dan mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

b. Member Check

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek

dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

3.9. Tahap-Tahap Penelitian

a. Tahap sebelum ke lapangan

Tahap ini meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian dan paradigma dengan teori, penjajakan alat peneliti, mencakup observasi lapangan dan permohonan izin kepada subjek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan sesudah penelitian.

b. Tahap pekerjaan di lapangan

Tahap ini meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

c. Tahap analisis data

Pada tahap ini data yang baik diperoleh melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi yang dilakukan secara mendalam dengan satu siswa di SMP Negeri 1 Gantarangkeke. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti, selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan dengan cara mengecek sumber data yang diperoleh dan metode perolehan data sehingga benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.

d. Tahap penulisan laporan

Tahap ini meliputi kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan saran-saran demi kesempurnaan proposal yang kemudian ditindak lanjuti hasil bimbingan tersebut dengan penulisan proposal yang sempurna. Langkah terakhir melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan untuk ujian proposal.

4. HASIL PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli, orang tua konseli, guru Bimbingan dan Konseling, dan Teman/sahabat konseli dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada

siswi, faktor-faktor yang melatar belakangi perilaku prokrastinasi akademik dan gambaran penanganan dari perilaku prokrastinasi akademik pada siswi.

a. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswi SMPN 1 Gantarangkeke

1) Gambaran diri konseli

Konseli merupakan siswi yang terdaftar di SMPN 1 Gantarangkeke, saat ini berada pada kelas 2, saat ini telah berusia 14 tahun dengan tinggi 150cm, berat badan kira-kira 43kg, mata sipit, hobby bermain musik. Berdasarkan hasil observasi, konseli merupakan siswi yang cukup ramah dan asik terhadap teman-temannya. Konseli merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara, dengan 1 adik perempuan dan 1 adik laki-laki.

2) Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Konseli

Konseli merupakan siswi yang jarang terlihat mengumpulkan tugas dengan tepat waktu observasi yang didapatkan peneliti mendapatkan bahwa konseli lebih sering menghabiskan waktunya dirumah temannya bermain. Dalam kesehariannya, selalu terdapat orang yang menemani AM baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga dalam mengerjakan tugas kenseli ini kerap menunda mengerjakannya dan juga sering tidak mengerjakan tugasnya sama sekali. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada teman, guru Bimbingan dan Konseling, orang tua dan konseli, AM teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik yang ditandai dengan beberapa aspek berikut :

- Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap orang tua konseli yaitu IZ yakni :

Biasanya itu AM kulihat dirumah kalau ada tugasnya tidak langsungki nakerja, biasa pergiji dulu dirumahnya temannya sampai malam baru balik. Biasa tong itu kulihat begadangji na kerja tugasnya kalau hampirmi dikumpul baru belumpi dia na kerja itumi sering ji juga begadang, itu tommy kapan na kurus hahaha. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Dari hasil wawancara dengan orang tuanya

mengatakan AM sering menunda untuk memulai mengerjakan tugasnya, dan sering mengerjakan tugasnya dipenghujung waktu ketika waktu pengumpulannya sudah hamper berakhir.

Adapun wawancara dengan konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Palingan kutungguji dulu sampai batas akhir pengumpulan tugas kak karena biasa kalau akhir-akhir pengumpulanmi adaji temanku yang biasa saya mintaki untuk kirimkan tugasnya baru saya salin tugasnya atau biasa juga kalau tidak ada yang mau bantu terlanjut tidak kukerja mi saja. (wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara dengan konseli menunjukkan bahwa konseli sering menunda mengerjakan tugasnya, dan selalu mengerjakan tugas diakhir-akhir batas pengumpulan dan meminta tugas keteman kelasnya.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling konseli yaitu II dimana :

Itu AM ketika menunda mengerjakan tugasnya biasa lebih banyak ki keluar sama temannya main di banding tinggal dirumah kerjai tugasnya dan kalau pengumpulan tugasmi biasa dia yang lambat kumpul tugas atau biasa juga terlanjur tidak kumpul tugasmi. (wwcr03/220421/II/S3)

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling konseli menyatakan AM terbiasa menunda mengerjakan tugasnya dan terkadang juga tidak mengumpulkan tugasnya sama sekali.

Selain peneliti mewawancarai konseli, orang tua, dan guru BK, peneliti juga mewawancarai teman/sahabat dari konseli yaitu NFN dimana:

AM itu kalau ada tugasnya kebanyakan ditunda memang semua waktu kerjanya mungkin karena kebiasaanmi begitu jadi selalunya mi na ulang-ulang, kentara sekali itu kalau ada tugasnya yang belum selesai juga pasti ma chat ki kak di grup atau na telfonka langsung mencari jawaban keteman teman dan kalau tidak ada yang kasi jawaban lebih napilih untuk tidak kumpul tugas di banding mau na kerja sendiri. (wwcr04/260421/NFN/S4)

Berdasarkan hasil wawancara dari sahabat konseli menyatakan bahwa AM jika memiliki tugas kebanyakan tugasnya memang sengaja untuk lambat dikerjakan dan dikerjakan ketika hari dimana tugas akan dikumpulkan.

- Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap orang tua konseli yaitu IZ yakni :

Biasanya itu AM kulihat dirumah kalau ada tugasnya tidak langsungki nakerja, biasa na bilang nanti pi kukerja tugas masih lamaji baru dikumpul sampai harinya itu tugas mau dikumpul tidak nakerja memangpi, biasa juga kalau selesaimi belajar online pergiji dulu dirumahnya temannya sampai malam baru balik lagi. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Dari hasil wawancara dengan orang tua konseli menyatakan bahwa AM memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerjanya, AM selalu menunda-nunda mengerjakan tugasnya dengan menganggap dirinya akan mengerjakan tugasnya sebelum waktunya habis tetapi sampai dengan hari terakhir batas waktu pengerjaan tugasnya dia tidak juga mengerjakan tugasnya.

Adapun wawancara dengan konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Pada dasarnya kan setiap orang itu mau mengerjakan sesuatu dengan tepat waktu dan mengerjakan sesuatu dengan sendirinya tapi biasanya jika saya mendapat tugas saya tidak mengerjakannya secara langsung tapi punya ja niat untuk kerjai tapi kuundur-undur terus untuk kerjai sampai biasa tidak kukerja mi biasa juga saya meminta bantuan kepada teman dikelas untuk menyelesaiakn tugas saya karena biasa juga tidak yakinka dengan apa yang kukerjakan sendiri jadi haruska minta bantuan kepada orang lain kalau lama sekalimi tertunda tugasku tidak ku kerja. (wwcr01/120421/AM/S1)

Berdasarkan hasil wawancara dengan AM selaku subjek dalam penelitian, subjek dalam mengerjakan tugasnya memiliki kesenjangan waktu antara rencana da kinerjanya, subjek lebih memilih

untuk menunda-nunda terus menerus dalam mengerjakan suatu pekerjaan rumahnya.

Selain itu juga dilakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling Konseli, yaitu II dan menyatakan bahwa :

Kebanyakan main hp itu sekarang jadi begitumi tugasnya na abaikan saja, dan orang tuanya sibuk juga jadi kurang dibantu kalau soal kerja tugas selain itu juga ini konseli selalu mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan tugasnya sampai pada hari akhir batas pengumpulan tugas tidak dia kerja dan kalau temannya tidak kasimi tugasnya tidak tommi na kerja.(wwcr03/220421/II/S3)

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Koseling tersebut didapatkan hasil bahwa AM memiliki kebiasaan yakni mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan tugasnya sampai dengan batas waktu pengumpulan yang biasa mengekibatkan konseli tidak mengumpulkan tugasnya sama sekali, hal tersebutlah yang dikatakan sebagai memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja.

Selain itu juga peneliti mewawancarai sahat dari konseli yakni NFN yang menyatakan bahwa :

Kalau AM kerja tugas paligan itu butuh waktu dari hari diberikan tugas dan na kerja nanti maupi lagi dikumpul baru na kerja tapi biasa juga tidak na kerja karena biasa na bilang nantipi deh kukerja saya tugasku masih lamaji juga baru dikumpul akan kukerja ji itu.(wwcr04/260421/NFN/S4)

Berdasarkan hasil wawancara dari sahabat konseli menyatakan bahwa AM ini termasuk orang yang selalu menunda mengerjakan tugas dan tidak menyelesaikan tugas sampai batas waktu yang diberikan oleh guru.

- Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

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, atau buku cerita lainnya), menonton, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap orang tua konseli yaitu IZ yakni :

Main hp ji itu terus kalau AM ia atau pergi dirumah temannya yang dekat sini tinggal kalau malas-malas dirumah, semua-muanya itu

dia na alihkan ke hp ji karena sekarang toh itumi jadi benda wajibnya anak-anak lagi yang dibilang hp jadi semuanya na alihkan kesana mi. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Dari hasil wawancara dengan orang tua dari konseli diketahui bahwa konseli tersebut lebih senang menggunakan hp dibandingkan menyelesaikan suatu masalah.

Adapun wawancara dengan konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Biasa toh kak kalau asikma main sosmed atau nonton vlog kulupai mi kerja tugas atau biasa juga kalau na ajak teruska temanku pergi kumpul-kumpul begitu. (wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara dengan AM selaku subjek peneliti sendiri, konseli lebih melakukan hal yang dia anggap dapat menyenangkannya di bandingkan harus berhadapan dengan tugas-tugas sekolah, hal yang dapat membuatnya senang yakni dengan menggunakan hp dan lebih banyak bermain dengan temannya.

Selain itu juga peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling konseli, yakni II dan menyatakannya bahwa :

Itu AM ketika menunda mengerjakan tugasnya biasa lebih banyak ki keluar sama temannya main di banding tinggal dirumah kerjai tugasnya dan kalau pengumpulan tugasmi biasa dia yang lambat kumpul tugas atau biasa juga terlanjur tidak kumpul tugasmi. (wwcr03/220421/II/S3)

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menyatakan bahwa konseli lebih melakukan hal-hal yang dapat membuatnya lebih tenang dan tidak merasa terbebani yakni dengan bayak bermain daripada mengerjakan tugas.

Selain itu juga peneliti mewawancarai sahabat dari konseli, yakni NFN dan menyatakan bahwa :

Mungkin dari dulu tidak ada yang selalu ingatkan tugasnya kalau dirumah karena orang tuanya itu sibuk semua jadi begitu mi kak terlanjur nyaman ngi kalau dirumah dan tidak kerja tugas, itumi dia lebih nasuka main hp dan jalan sama teman-teman dibandingkan na kerja tugasnya dengan tepat waktu. (wwcr04/260421/NFN/S4)

Dari hasil wawancara dengan sahabat konseli yakni NFN, diketahui bahwa konseli merupakan pribadi yang selalu mengerjakan sesuatu yang membuatnya nyaman dibandingkan dengan hal yang membuatnya merasa terbebani seperti mengerjakan suatu tugas.

3) Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng

Siswi yang memiliki perilaku Prokrastinasi Akademik disebabkan oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Adapun faktor yang menjadi penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada konseli yaitu :

- Kecemasan atau Ketakutan

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada IZ sebagai orang tua dari konseli, menyatakan bahwa :

Biasa tonji itu kulihat belajar dikamarnya kalau balikma menjual kulihat, kalau ada juga biasa tugasnya na bagus nilainya pasti na ceritaji, tapi AM itu sebenarnya tidak yakin juga sama dirinya sendiri kalau bisa na selesaikan tugasnya dengan sendirinya. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, AM mengalami perilaku prokrastinasi akademik akibat dari faktor kecemasan atau ketakutan yang dimana AM meragukan kemampuannya pada suatu bidang khususnya pada saat mengerjakan suatu tugas.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Baikji kak karna adaji juga temanku yang biasa kutemani kerja tugas atau biasa ja juga kerumahnya kerja tugas sama nonton sama-sama. (wwcr01/120421/AM/S1)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut AM tidak sesuai dengan apa yang telah diungkapkan oleh orang tuanya dan juga hasil observasi yang telah dilakukan.

- Sulit Mengambil Keputusan

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada IZ sebagai orang tua dari konseli, menyatakan bahwa :

Baikji, dekatja juga semua sama anak-anak ku, cuman kalau ini itu AM kukenal sekali sifatnya yang susah putuskan sesuatu pasti harus dulu memerlukan waktu yang lama untuk memutuskan pilihan atau terkadang juga minta arahan sama orang lain. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dari konseli didapatkan informasi jika konseli tersebut terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana penyelesaian suatu tugas. Kesulitan dalam mengambil keputusan ini mendorong untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan tetapi kurang bermanfaat.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Kalau soal itu selalu kutemukan kak, dan tidak maunya ji semua tugas itu menurut ku adalah tugas yang sulit hehehe, kalau soal bentuk tugasnya itu lebih sulit lagi kurasa kalau tugasku menyangkut bahasa inggris, dan biasa dilema sekalia mana yang mau kukerja duluan antara tugas sama main atau jalan sama teman-teman yang lain hehehe. (wwcr01/120421/AM/S1)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, AM menunjukkan bahwa memiliki faktor sulit mengambil keputusan antara mengerjakan tugas atau bermain terlebih dahulu yang kutang memiliki manfaat.

- Pemberontakan (Penolakan)

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada IZ sebagai orang tua dari konseli, menyatakan bahwa :

Mungkin kapan itu kalau susahmi tugasnya malasm nakerja atau lebihna pentingkan itu hp nya daripada na kerja tugasnya. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa konseli melakukan prokrastinasi sebagai penolakan untuk menyelesaikan tugas, ini sengaja dilakukan karena dalam keadaan yang sadar dan mengetahui akibatnya ketika dia melakukan hal tersebut.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Palingan kutungguji dulu sampai batas akhir pengumpulan tugas kak karena biasa kalau akhir-akhir pengumpulanmi adaji temanku yang biasa saya mintaki untuk kirimkan tugasnya baru saya salin tugasnya atau biasa juga kalau tidak ada yang mau bantu terlanjut tidak kukerja mi saja. (wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara dengan subjek sendiri yakni AM dapat dilihat bahwa konseli tersebut menunda mengerjakan tugasnya memang secara sengaja.

- Kurang *assertive*

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada II sebagai guru Bimbingan dan Konseling dari konseli, menyatakan bahwa :

Itu AM ketika menunda mengerjakan tugasnya biasa lebih banyak ki keluar sama temannya main di banding tinggal dirumah kerjai tugasnya dan kalau pengumpulan tugasmi biasa dia yang lambat kumpul tugas atau biasa juga terlanjur tidak kumpul tugasmi. (wwcr03/220421/II/S3)

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan

dan Konseling dari konseli didapatkan hasil jika konseli ini ketika menemui kesulitan tidak mau mencari bantuan kepada orang lain untuk menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas tidak dikerjakan atau diselesaikan mendekati *deadline* akibatnya tugas itu diselesaikan dengan tidak optimal.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Main hp ji terus kak jadi tertunda semua apa yang mau kukerja, malas-malasja juga bertanya sama temanku yang lain kalau misal ada tugas karna biasa ada teman sekkeki bela jadi biasa hari maupi dikumpul tugas baru langsung kumintaki di chat karena kalau begitu biasa adaji mau dilihat tugasnya ia tapi kalau soal mau pertanyakan caranya kerja tugas deh malasku itu mau begitu..
(wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara tersebut dilihat bahwa konseli tersebut ketika memiliki suatu kesulitan dia tidak ingin bertanya kepada orang lain melainkan lebih memilih cara yang paling mudah yang dianggapnya baik padahal sangat merugikan dirinya.

- Takut Gagal

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada NFN sebagai sahabat dari konseli, menyatakan bahwa :

Kalau AM kerja tugas paligan itu butuh waktu dari hari diberikan tugas dan na kerja nanti maupi lagi dikumpul baru na kerja tapi biasa juga tidak na kerja karena biasa na bilang nanti deh kukerja saya tugasku masih lamaji juga baru dikumpul akan kukerja ji itu nanti kukerja juga sekarang na salahji juga caraku na dapat nilai jelek juga jaki jadi mending nanti kulihat tugasmu nah hehe biasa sekali itu bilang begitu dia. (wwcr04/260421/NFN/S4)

Dari hasil wawancara dengan sahabat konseli, yakni NFN dilihat bahwa konseli tersebut menjadikan kecemasannya sebagai alasannya untuk melakukan suatu prokrastinasi.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Biasa toh kak 30-50 menit itu bosan ma kalau kerja tugas, karena toh biasa kalau mauka kerja tugas lebih awal takutka kalau apa yang kukerjakan itu akan salahji juga jadi lebih mauka tunggu temanku untuk kasi lihatka tugasnya. (wwcr01/120421/AM/S1)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut AM

memiliki factor yang dimaksud dengan takut gagal yang merukapan suatu pemikiran yang salah dari dirinya.

- Menginginkan sesuatu dalam bentuk perfek/perfeksionis

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada NFN sebagai sahabat dari konseli, menyatakan bahwa :

Kalau yang pernah dia cerita itu dulu ada guru yang kasi tugas terus belum waktunya dikumpul itu guru minta kumpulmi itu hari dan ini AM belum selesai tugasnya karena pada saat itu betul-betul mau na kerja dengan sempurna tapi ternyata ini guru suruh kumpul tugas belum waktunya dari situmi na rasa kayak malasmi mau kerja tugas dengan sendirinya.
(wwcr04/260421/NFN/S4)

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh NFN selaku sahabat dari konseli dilihat jika konseli ingin mengerjakan tugas dengan baik tetapi membutuhkan waktu yang cukup banyak.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Jelaskan itu begitu ia kak, siapa yang nda mau kalau semuanya sempurna tapi begitumi butuhka waktu yang banyak untuk mengerjakan tugas dalam bentuk yang sempurna.
(wwcr01/120421/AM/S1)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek sendiri dilihat bahwa konseli ini seperti siswa pada umumnya dia juga menginginkan tugasnya selesai dengan sempurna namun dia membutuhkan waktu yang banyak untuk mengerjakannya.

4) Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Siswi Di SMPN 1 Gantarangkeke

Prokrastinasi akademik membawa dampak negative bagi siswa yang melakukannya, adapun dampak yang terjadi pada siswi yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik, yakni :

- Gangguan Emosional

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada NFN sebagai sahabat dari konseli, menyatakan bahwa :

Dia itu sering sekali marah dalam kelas dan kalau marah suka berteriak keras, itu biasa terjadi kalau ada hal yang tidak disukai dalam kelas dan kalau ada yang ganggu-ganggu juga pasti marah dan berteriak jadi semua siswa yang dikelas juga kaget sama sikapnya yang begitu, tapi kalau selama ini semua belajar online

biasanya itu dia kalau marah tidak dikirirkan jawaban menelfon marah-maraha atau membuat status yang menyinggung teman-teman yang tidak kasi dia jawaban. (wwcr04/260421/NFN/S4)

Berdasarkan hasil wawancara dengan sahabat konseli, AM memiliki sikap yang selalu marah ketika tidak medapatkan bantuan atas jawaban dari tugasnya, suka membuat status apabila ada hal yang tidak dia sukai.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Pernahka dulu dihukum sama guru kak tidak masuk kelasnya karna tdk kumpulka tugas sebelum ini korona kak, baru toh guru yang kutakuti itu yang hukum nga itumi kek sakit sekali hatiku, itumi kalau biasa dapatka tugas yang agak susah kek langsung nga kurasa mau marah-maraha saja karna kayak tidak na pikir kemampuanta bemanaji baru tugasnya deh susah sekali.. (wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara yang didapatkan konseli AM ini ketika mendapatkan hal yang menurutnya susah dia terlalu cepat untuk emosi dan lebih memilih untuk tidak mengerjkannya.

- Keberhasilan pada dunia pendidikan (Prestasi)

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada IZ sebagai orang tua dari konseli, menyatakan bahwa :

Pastinya mi itu ia nak karna kalau sering ngi tidak kumpul tugas pastimi itu berpengaruh sama nilainya juga, dan ini AM juga seingatku tidak pernah juga dapat peringkat dikelasnya kodong. (wwcr02/190421/IZ/S2)

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua konseli, dapat dilihat bahwa AM ini termasuk siswa yang kurang berprestasi dikelasnya.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli AM selaku subjek dalam penelitian ini menyatakan bahwa :

Baikji kak karena adaji beberapa guru yang kutemani akrab tapi ada juga guru ia nda bisa sekali kupahami caranya kalau mengajar apalagi sekarang onlie semua tambah tidak mengerti ma itumi jarang nga diskusi sama dia ia, karena ada juga guru yang tidak terlalu bati-batiki siswanya yang kurang berprestasi dikelas na itumi saya nda dapat rangking nga juga jadi malaska mau belajar karena banyak guru yang tidak perhatikan ji juga siswa yang tidak aktif ketika diskusi secara online. (wwcr01/120421/AM/S1)

Dari hasil wawancara dengan konseli langsung, dilihat bahwa konseli merupakan siswa yang kurang berprestasi dikelasnya, dia berasalan selalu malas mengerjakan tugas karena beberapa gurunya yang menurutnya kurang memperhatikan siswa.

Setiap siswa di sekolah berpotensi mengalami masalah prokrastinasi, karena mengingat banyaknya tugas/beban kerja siswa baik sebagai pelajar, anggota organisasi di sekolah, tugas sebagai anak di rumah, dan banyak lagi yang lain. M. Nur & Rini (Aini Zamratul & Heni Riska 2018) menyatakan Siswa yang mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya itu. Para prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan hal-hal yang tidak berguna seperti bermain, menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai.

5) Penanganan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan *Solution Focused Brief Counseling*

Berdasarkan uraian-uraian mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswi AM, maka dapat dilihat bahwa perilaku tersebut diakibatkan adanya kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan kegiatan mengerjakan tugas. Siswi yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik memiliki anggapan bahwa mengerjakan tugas dapat dilakukan diakhir-akhir batas pengumpulan tugas, maka dirinya tidak perlu pusing akan hal tersebut. Hal tersebut didapatkan peneliti berdasarkan dari hasil observasi yang sebelumnya telah dilakukan dilapangan yang dimana kesimpulannya adalah konseli AM selalu menunda mengerjakan tugasnya dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang dapat membuatnya merasa tidak terbebani atau sama halnya dengan mengerjakan apa yang lebih dia sukai, dan berdampak pada prestasinya disekolah yang semakin menurun. Hal itu juga dia lakukan karena adanya pengalaman masa lalu yang ia dapatkan dari seorang gurunya sehingga ia terus berfikir untuk mengerjakan tugas diakhir waktu pengumpulannya saja. Dan juga hasil observasi tersebut diperkuat dengan informasi yang didapatkan melalui sesi wawancara terhadap beberapa informan pendukung seperti orantua konseli, guru Bimbingan dan Konseling disekolah konseli, dan juga sahabat dari konseli.

Oleh karena itu peneliti menawarkan alternatif penanganan dengan menyakinkan konseli bahwa dirinya memiliki solusi tersendiri untuk masalahnya dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Counseling*. Dimana teknik *Solution Focused Brief*

Counseling merupakan konseling yang menggunakan pendekatan postmodern yang berasumsi bahwa seeriap individu itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memusatkan perhatiannya pada problem-problem yang sedang ia hadapi, namun ia berfokus pada solusi, bertidak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Melalui pertanyaan-pertanyaan yang mengarahkan pada penetapan tujuan dan penemuan eksepsi akan membantu siswa lebih melihat dirinya sebagai seseorang individu yang memiliki sumber daya dan kekuatan untuk menjadi pelajar yang dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mengerjakannya secara baik dan benar.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Solution Focused Brief Counseling* untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli AM dan dilaksanakan dalam 5 tahap, yaitu :

1. Tahap I : Pembinaan Hubungan (*Establishing Relationship*)

Tahap pembinaan hubungan dilaksanakan pada tanggal 27 April 2021. Pada tahap ini, peneliti membina hubungan yang baik dengan konseli dan juga menentukan masalah konseli. Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Assalamualaikum
 K'Li : Waalaikumsalam kak, masuk ki kak
 K'Lor : Iya dek terima kasih
 K'Li : Silahkan duduk kak
 K'Lor : Iya dek
 K'Li : Datang sendiri jaki kak?
 K'Lor : Iya sendiri ja, kan dekatji juga jadi tidak harus ada yang antar ji
 K'Li : Oh iye kak

(Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Sebelumnya konselor membuka pembahasan awal dengan menanyakan keberadaan orang-orang yang ada dirumah agar situasi percakapan tidak kaku. Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Sendiri jaki dirumah dek?
 K'Li : Iye kak
 K'Lor : Kemana semua orang rumah dek?
 K'Li : Seperti biasa kak mama bapakku ke pantai semua menjual
 K'Lor : Ohh, jadi kita kalau pulang

sekolahki tidak kepantaiki bantu?

- K'Li : Tergantungji kak, biasa kalauadai balik bapakku ikutka kesana tapi kalau tdk adai tidak tommy ku kesana, palingan kesana a hari sabtu atau minggu jugapi lagi
 K'Lor : Oh iya dek
 K'Li : Iye kak
 (Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Untuk mempersingkat waktu konselor menyampaikan maksud kedatangannya hari itu kekonseli. Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Begini pale' dek, ini maksud dan kedatanganku kesini ini hari toh mauka perbaiki dulu hubunganku dengan kita sebelumku melaksanakan proses konseling terlalu jauh, ini semua toh dek ku lakukan agar supaya ketika kita dalam proses konselingmi bisaki santai saja dan cukup akrab maki untuk lakukan konseling, jadi tidak adami lagi keraguan antara kita berdua sehingga adik bisa lepas dari masalah yang adik rasakan saat ini.

- K'Li : Oh iye kak paham jika
 (Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Setelah lama berbincang-bincang konselor mulai menanyakan bentuk masalah yang dihadapi oleh konseli, dan mulai menggambarkannya lewat lembar kerja yang telah disediakan. Berikut petikan wawancaranya:

- K'Lor : Baik kalau saya boleh tau masalah AM apa dek?
 K'Li : Begini kak, saya itu memiliki banyak tugas tetapi saya kurang mampu mengatur cara saya mengerjakan tugas tersebut, saya merasa tidak mampu menyelesaikannya sendiri dan sekarang sedang belajar dirumah saja karena adanya pandemic corona ini jadi banyak hal yang membuat saya terganggu dalam mengerjakan tugas-tugas saya.
 K'Lor : Ohh begitu,, tapi sebelum kita memasuki proses konseling ini, ini ada lembar kesediaan

dan kontrak waktu yang harus kamu isi terlebih dahulu yah

K'Li : Ohh iye kak, baik saya akan mengisinya terlebih dahulu

K'Lor : Ini dia lembarannya dek, silahkan diisi yah!"
(5 menit kemudian)

K'Li : Ini kak saya sudah mengisinya

K'Lor : Baik kita lanjutkan yah dek, dengan masalahmu yang tadi kamu ceritakan saya ingin kamu mendeskripsikannya pada lembar kerja 1 yang telah saya sediakan yah

K'Li : Ohh iya kak, baik saya akan mendeskripsikan masalah saya pada lembar kerja itu

K'Lor : Iya dek, ini lembar kerjanya

K'Li : Iye kak
(5 menit kemudian)

K'Li : Ini kak saya sudah mendeskripsikan masalah saya pada lembar kerja yang berikan

K'Lor : Oh iya, saya baca dulu yah

K'Li : Iya kak
(Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Setelah konselor membaca apa yang telah dideskripsikan oleh konseli ada lembar kerja, maka konselor melanjutkan pembicaraannya lagi. berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : AM, saya sudah membacanya, sekarang kamu nilai tingkat kepuasan belajarmu menurut kamu sendiri pada lembar kerja 2 yang telah saya sediakan yah, pada lembar kerja kedua ini kamu akan menilainya menggunakan tingkatan skala

K'Li : Baik kak, dimana dimana saya akan mengerjakannya?

K'Lor : Ini dek (sambil memberikan lembar kerjanya ke konseli)

K'Li : iya kak
(mengerjakannya kurang lebih 5-10 menit)
(Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Pada tahap awal ini dilanjutkan bersamaan dengan tahap ke dua dihari yang sama yaitu pada

tanggal 27 April 2021.

2. Tahap II : Identifikasi Masalah Yang Dapat Dipecahkan (*Identifying A Solvabl Complaint*)

Tahap identifikasi masalah yang dapat dipecahkan dilaksanakan pada tanggal 27 April 2021 bersamaan dengan pelaksanaan tahap I. Pada tahap ini, bertujuan untuk menggambarkan solusi yang dibuat oleh siswa. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baik dek, setelah ini kamu menilai tingkat keyakinan kamu dalam menyelesaikan masalah, caranya itu kamu nilainya pada lembar kerja 3, dengan cara skala juga

K'Li : Baik kak
(megerjakan kurang lebih 3 menit)

K'Lor : Setelah kamu menggambarkan tingkat keyakinan kamu dalam menyelesaikan masalah, kita jeda terlebih dahulu dulu yah.

K'Li : Baik kak
(Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Setelah siswa diajak menilai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan masalahnya yakni prokrastinasi akademik maka konselor memberi waktu sampai 4 hari kedepan lagi untuk melanjutkan proses konseling. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baik dek, mungkin untuk hari ini sekian dulu yah, nanti kita lanjut 4 hari kedepan, karena untuk hari ini saya sudah memiliki jawaban dari beberapa pertanyaan mengenai apa masalahmu sebenarnya, dan bagaimana sedikit gambaran dari masalahmu yakni perilaku prokrastinasi akademik.

K'Li : Baik kak, terima kasih sudah memberikan waktu untuk saya kak

K'Lor : Iya dek, kalau begitu saya pergi dulu yah dek, sampai ketemu 4 hari kedepan.

K'Li : Iya kak, hati-hati dijalan yah kak.

K'Lor : Iya dek, Assalamualaikum

K'Li : Waalaikumsalam kak.

(Wawancara pada tanggal 27 April 2021)

Berdasarkan pertemuan pertama diketahui bahwa konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan pada tahap I. Pada pertemuan pertama juga didapatkan informasi mengenai jenis masalah dan gambaran solusi yang akan di laksanakan kedepannya.

3. Tahap III : Penetapan Tujuan (*Establishing Goals*)

Tahap penetapan tujuan dilaksanakan pada tanggal 01 Mei 2021. Pada tahap ini, bertujuan untuk membantu konseli menetapkan tujuan yang akan ia capai. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Assalamualaikum

K'Li : Waalaikumsalam kak, ehh ada maki kak

K'Lor : Iya dek, ragu pertamanya mau kesini karena kukira tidak adaki dirumah

K'Li : Adaja kak, tidak kepantai dulu karena na bilang bapakku sudah pa beng wawancara baru na jemputka lagi

K'Lor : Oh iya pale dek

K'Li : Iye kak

K'Lor : Tidak dirasa dih 4 hari mi pale lagi berlau baru ketemuki lagi ini

K'Li : Iye kak

K'Lor : Baik pale dek langsungmi saja dek dih dilanjutkan yang kemarin-kemarin

K'Li : Iye kak

(wawancara 01 Mei 2021)

Setelah mengawali sedikit pembicaraan dengan konseli, proses konseling dengan tujuan menetapkan tujuan konseling. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Selanjutnya kita tetapkan tujuan dari proses konseling kita ini yah

K'Li : Siap kak

K'Lor : Disini ada lembar kerja 4, yang dimana isinya itu adalah pernyataan keajaiban yang dapat membantu kamu dalam menentukan tujuan yang ingin kamu capai, lebih lanjutnya kamu dapat melihatnya pada lembar kerja ke 4 ini

K'Li : Iye kak

(sambil mengisinya selama 5 menit)

(wawancara 01 Mei 2021)

Setelah konseli menuliskan khayal-khayalan yang ia miliki selanjutnya penetapan tujuan dan langkah-langkah konkrit yang akan dilakukan kedepannya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada konseli. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baik sekarangkan kamu telah

menetapkan tujuan, selanjutnya kita membuat langkah-langkah yang konkrit untuk mencapai tujuan yang ingin kamu capai itu, dalam hal ini kita mengerjakannya menggunakan lembar kerja yang 5 yahh

K'Li : Iya kak

K'Lor : Ini lembarannya, silahkan kamu isi sesuai aturan yang tertera

K'Li : Siap kak

(sambil mengisi kurang lebih 10 menit)

K'Lor : Baik dek, karena beberapa tujuan telah kita rumuskan bersama dan agar kita bisa melihat hasilnya untuk beberapa hari kedepan, antara saat ini dan hari-hari berikutnya kita bertemu, saya ingin kamu mengamati cara belajar kamu yang telah kamu susun tadi, sehingga kamu dapat menjelaskan kepada ibu di waktu berikutnya, apa yang terjadi dengan cara belajar kamu yang ingin kamu lanjutkan agar terus terjadi.

K'Li : Iye kak siap

(wawancara 01 Mei 2021)

Setelah pengisian lembar kerja 5 konseli diarahkan untuk mengisi lembar kerja 6 yang bertujuan untuk mengetahui kapan saja konseli dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Baik selanjutnya, pasti ada saat-saat yang kamu rasa disitulah waktu yang tepat bagi kamu untuk keluar dari suatu masalah dan dapat mengerjakan tugas secara baik dan benar, silahkan kamu menuliskan pada saat apa kamu merasahan hal tersebut pada lembar kerja yang ke 6 ini

K'Li : Baik kak akan saya ikuti arahannya

(sambil mengerjakannya)

K'Lor : Kalau boleh saya tau bagaimana sekarang perasaan AM sehingga AM bisa sampai pada proses konseling yang

sekarang?

K'Li : Saya merasa sampai saat ini masih menceritakan masalah saya dalam bentuk lembaran kerja dan memberikan sedikit gambaran bagi saya jika ingin menggapai tujuan yang telah saya buat

K'Lor : Nah,, sekarang agar lebih memudahkankamu mencapai tujuan yang ingin kamu capai bagaimana kalau kita membuatnya dalam bentuk skala. Misalnya kita membuat skala 1-10 dimana angka 1 menunjukkan bahwa kamu tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan juga benar. Dari 1-10 menurutmu kamu berada diposisi mana? Kamu jabarkan di lembar kerja ke 7 ini yah!

K'Li : Oh iye kak

K'Lor : Baik jika sampai disini, apakah masih ada masalah mu yang ingin kamu beritahu kepada saya?

K'Li : Untuk sekarang hanya itu masalah yang ingin saya sampaikan ke kakak

K'Lor : Baik kalau begitu dari hasil apa yang kamu ceritakan dan tuliskan mengenai masalahmu, saya dapat menyimpulkannya bahwa kamu itu memiliki masalah mengenai kurang memperhatikan untuk mengerjakan tugas dan selalu menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugasmu jika ada, tetapi sebenarnya kamu bisa lepas dari masalah kamu itu dengan solusi yang kamu utarakan juga

K'Li : Iya kak, tapi saya merasa belum dapat menyelesaikannya sendiri

K'Lor : Bukannya begitu dek, kamu bisa cuman belum memiliki langkah yang tepat selama ini dalam mnegerjakan suatu tugas

K'Li : Iya mungkin saja begitu kak

K'Lor : Baik kalau begitu mungkin untuk hari ini kita sampai disini dulu yah, karena kebetulan kakak punya janji juga dengan tuman lain, berhubung kan sebentar juga malam minggu jadi ada sedikit kegiatan dulu dengan teman-teman

K'Li : Ohiye kak, mauka juga dulu kepantai sentar bantu orang tuaku menjual

K'Lor : Baik dek, yang semangat nah, kita lanjutkan proses konselingnya tanggal 8 lagi yah

K'Li : Iye siap kak

K'Lor : Duluan pale nah dek, Assalamualaikum

K'Li : Iye kak, Waalaikumsalam
(wawancara 01 Mei 2021)

Hasil yang diperoleh pada pertemuan kali ini, konseli mampu menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling, dan juga langkah-langkah konkrit untuk mencapai tujuan tersebut. Hal tersebut dilakukan agar supaya konseli dapat mengambil jalan tersendiri dalam menyelesaikan suatu masalah khususnya dalam masalah perilaku prokrastinasi akademik.

4. Tahap IV : Merancang Dan Melaksanakan Intervensi (*Designing And Implementing Intervention*)

Tahap merancang dan melaksanakan intervensi dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2021. Pada tahap ini, dilakukan pemberian tugas yang bertujuan untuk siswa dapat mencapai tujuan yang telah dirumuskan . Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Assalamualaikum dek

K'Li : Waalaikumsalam kak, Masukki sini kak

K'Lor : Iya dek terima kasih

K'Li : Iye kak sama-sama

K'Lor : Saya sangat salut kepada kamu dek karena bisa mencapai proses konseling hingga tahap sekarang, kamu bisa konsisten dengan kontrak konseling yang telah kita buat

K'Li : Hehehe iye kak Alhamdulillah

K'Lor : Baiklah dek untuk mempersingkat waktu, maksud kedatangan kakak hari ini yaitu ingin melanjutkan proses konseling kita.

K'Li : Ohiye kak siap

K'Lor : Baik dek, sebelumnya kan kamu telah menuliskan skala kemampuan kamu dalam menyelesaikan masalah, sekarang saya akan memberikan kamu tugas pada lembar kerja 8, dimana pada lembar kerja ini memiliki arahan untuk kamu menuliskan apa saja kegiatan yang telah kamu lakukan dalam mewujudkan tujuan yang akan kamu capai kedepannya, sampai disini apakah kamu bisa mengerti dek?

K'Li : Iye saya mengerti maksudta kak, kita arahkan nga lagi untuk tuliskan kegiatan-kegiatan ku yang telah kulakukan selama beberapa hari yang lalu dalam mewujudkan tujuan yang ingin kucapai kedepannya toh kak?

K'Lor : Nah betul sekali dek, bagus sekali ini karena cepatkan mengerti apa yang ku arahkan ki

K'Li : Hehee iye kak

K'Lor : Kalau begitu kita kerjakanmi pale' dek, ini lembar kerjanya

K'Li : Baik kak
(sambil mengerjakan kurang lebih 5-10 menit)

K'Lor : Sambil kita kerja, ke WC ka pale' dulu saya nah

K'Li : Iye kak

K'Lor : Dimana WC mu dek?

K'Li : Turun maki saja kak, pas dibawah tanggaji itu

K'Lor : Ohiya dek
(Setelah kurang belih 5 menit konselor kembali dan melanjutkan proses konseling)

K'Li : Ini kak selesaimi saya tulis kegiatan-kegiatanku kak

K'Lor : Baik dek, saya lihat dulu nah

K'Li : Iye kak
(Sambil menilai tugas yang telah dikerjakan konseli kurang lebih 5 menit)

K'Lor : Saya lihat dari beberapa kegiatan yang telah kamu

lakukan, kamu sudah bisa melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat, dan mengatur waktu dengan baik sehingga tugas-tugasmu bisa terselesaikan dengan tepat waktu dan hasilnya juga memuaskan.

K'Li : Alhamdulillah kak

K'Lor : Mungkin untuk hari ini proses konselingnya sekian dulu yah dek, nanti kita lanjutkan proses konseling berikutnya pada minggu depan tepatnya pada 19 Mei

K'Li : Iye kak, terima kasi sudah memberikan banyak pembelajaran selama ini yah kak

K'Lor : Iya dek, santai saja dek ini merupakan proses saya belajar juga

K'Li : Iye kak

K'Lor : Kalau begitu saya pamit dulu nah dek, sampai ketemu minggu depan dan semoga masalah yang adik rasakan semakin hari semakin berkurang

K'Li : Iye Amin kak

K'Lor : Assalamualaikum

K'Li : Waalaikumsalam

(Wawancara 8 Mei 2021)

Hasil yang diperoleh pada pertemuan kali ini, yakni pemberian tugas kepada konseli untuk menuliskan kegiatan-kegiatan yang dilakukannya selama sepekan yang lalu untuk mewujudkan tujuan yang ingi ia capai kedepannya. Hal tersebut dilakukan agar supaya konseli dapat melihat mana saja kegiatannya yang merupakan kegiatan yang cocok dilakukannya untuk keluar dari masalahnya, yakni masalah prokrastinasi akademik.

5. Tahap V : Evaluasi, Dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi, dan tindak lanjut dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2021. Pada tahap ini, bertujuan untuk mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai oleh konseli dalam rangka penyelesaian masalahnya dan melihat sejauh mana konseli merencanakan serta melaksanakan tindakan-tindakan perubahan selanjutnya. Berikut petikan wawancaranya:

K'Lor : Assalamualaikum dek

K'Li : Waalaikumsalam kak, masukki

K'Lor : Tidak mengganggu ini dek?

K'Li : Tidakji kak, dari tadi memang kita ji kutunggu ini karena sudah maki janji memang mau ketemu

K'Lor : Hehee iya di

K'Li : Iye kak

K'Lor : Bagaimana kabarnya hari ini?

K'Li : Alhamdulillah baik kak, kita ia?

K'Lor : Alhamdulillah baik ji juga

K'Li : Alhamdulillah pale itu kak

K'Lor : Iya dek, Ohiya tidak dirasa lamaki lagi ini baru ketemu di, kayaknya pertemuan pertama ini setelah lebaran deh

K'Li : Iye kak, ehh Minal Aidin Walfaizin nah kak, maafkan kalau ada salahku sama kita baik kusengaja atau tidak

K'Lor : Iya dek dengan ucapan yang sama nah

(Sambil berjabat tangan)

K'Li : Baik pale untuk mempersingkat waktu langsung mi saja nah dilanjut proses konselingta ini

K'Lor : Iye kak

K'Li : Nahh dek kan kurang lebih seminggu yang lalu kamu mengatakan bahwa kepuasan dirimu dalam belajar berada dalam skala 3. Dengan usaha yang telah kamu capai seminggu belakangan ini, sekarang kamu berada diskala berapa? Dimana skala 10 menunjukkan sangat puas dengan usaha belajarmu dan skala 1 sangat tidak puas, sekarang kamu kerjakan menggunakan lembar kerja yang sama dengan model lembar kerja kedua yang lalu yah

K'Lor : Iye kak, mana lembar kerjanya?

K'Li : Ini dek

(Konseli megambil lembar kerjanya dan mengerjakannya kurang lebih 3 menit)

K'Li : Ini kak selesai mi

K'Lor : Ohiya dek, Nahh sekarang mari kita lihat skala kemampuan kamu

mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan benar. Seperti skala kepuasan diri tadi skala 10 menunjukkan keyakinan kamu untuk melanjutkan kemajuan yang telah kamu lakukan dan skala 1 menunjukkan kamu tidak dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Kira-kira seberapa percayakah kamu dengan dirimu?, kamu menilainya menggunakan lembar kerja ke 3 yah

K'Li : Iye kak
(sambil mengerjakannya kurang lebih 3 menit)

K'Li : Ini kak

K'Lor : Nahh selanjutnya dari skala 1-10 beberapa minggu yang lalu kamu mengatakan berada pada skala 4 yang ibu lihat dari lembar kerjamu, dan kamu ingin meningkatkan ke skala 7. Dengan kemajuan yang telah kamu lakukan hingga saat ini. Sekarang kamu berada di skala berapa?

K'Li : Menurut saya kak sekarang saya merasa bahwa saya sudah sampai kepada skala 7

K'Lor : Sekarang kamu sudah berada pada skala 7. Jika saja keadaan menjadi ebih baik, katakanlah kamu berada diposisi 8. Hal berbeda apa yang akan terjadi?

K'Li : Menurut saya kak, yang akan saya rasakan ketika berada di skala 8 maka saya akan merasa lebih percaya diri bahwa saya memang bisa mengatur waktu saya dan tidak menunda-nunda tugas lagi

K'Lor : Jadi kalau begitu saya dapat menarik kesimpulan bahwasanya sekarang sudah ada perubahan yang sudah kamu rasakan setelah seminggu yang lalu kita melakukan proses konseling, begitu kan dek?

K'Li : Iye kak

K'Lor : Baik dek, kalau saya perhatikan banyak hal yang bisa kamu lakukan untuk menjadi

- siswa yang dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan secara benar, dan saya juga salut atas kemauan kamu mengikuti konseling untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademismu.
- K'Li : Iye kak terima kasih, ini juga sudah menjadi kewajiban saya untuk menjadi seorang yang dapat mengatur waktu dengan baik, dan mengerjakan tugas-tugas tepat waktu dan juga secara benar.
- K'Lor : Saya ingin sampaikan bahwa kurang lebih seminggu ini kamu sudah mengalami kemajuan yang cukup berarti kamu sudah bisa mengatur waktu dengan baik, dan juga kamu dapat menyelesaikan tugas-tugas selesai dengan tepat waktu dan mengerjakannya secara benar. Saya sangat bangga sama kamu dek
- K'Li : Alhamdulillah kak
- K'Lor : Kalau boleh saya tau apa yang lebih baik sejak terakhir kali saya melihat kamu dek?
- K'Li : Sepertinya sekarang kak saya lebih suka kesekolah dengan tepat waktu karena tugas-tugas saya sudah selesai dan saya merasa bangga kepada diri saya sendiri karena sudah bisa mengerjakan tugas sendiri dengan tepat waktu
- K'Lor : Kalau melihat kebelakang, ketika kita pertama melakukan sesi konseling kamu berada diposisi 1 dan kamu ingin berada diposisi 10, jadi menurut kamu sekarang kamu sudah berada diposisi mana?kamu menuliskannya pada lembar kerja yang ke 6 yah dek
- K'Li : Iye Kak, dan Sekarang kak saya merasa sudah berada pada posisi yang ke 9
- K'Lor : Kamu telah membuat banyak perubahan sejak kita melakukan konseling ini. Pada skala kemampuan kamu mengerjakan tugas dengan tepat waktu 1-10 10 adalah kamu yakin pada dirimu bahwa masalah ini akan selesai dan 1 kamu tidak memiliki keyakinan sama sekali, menurut kamu sekarang kamu berada pada posisi yang keberapa?
- K'Li : Kalau berbicara mengenai kemampuan saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu saya rasa kak saya juga sudah berada pada posisi yang ke 10
- K'Lor : Kalau boleh saya tahu apakah kamu memahami apa yang telah kita lakukan untuk menemukan solusi dari masalahmu?
- K'Li : Iye kak saya paham, disini kita telah melakukan proses konseling yang singkat tetapi sangat berfokus sama solusi pemecahan masalahnya langsung sehingga kita tidak membutuhkan banyak waktu dan pembahasan yang terlalu luas
- K'Lor : Kalau begitu coba berikan kesimpulan yang telah kamu capai selama sesi konseling ini, dan alangkah lebih bagusnya jika kamu menuliskannya di lembar kerja yang kedelapan
- K'Li : Baik kak, yang dapat saya simpulkan yaitu dengan melakukan kegiatan konseling ini saya merasa dapat mengawatur waktu dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, dan pengerjaannya secara benar.
- K'Lor : Baik selanjutnya coba kamu menuliskan pada lembar kerja ke 9 apa-apa saja yang berubah terhadap diri kamu?
- K'Li : Baik kak
(Sambil mengerjakannya kurang lebih 5 menit)
- K'Lor : Selanjutnya jika kamu menemui masalah dalam belajar lagi maka kamu akan

menggunakan beberapa strategi yang telah kamu dapatkan dalam proses konseling ini, coba kamu paparkan strategi apa saja yang dapat kamu gunakan!

K'Li : Jika saya menemui masalah lagi dalam belajar maka saya akan menggunakan strategi yang membuat tujuan yang akan dicapai dan membuat langkah-langkah yang konkrit untuk mencapai tujuan tersebut

K'Lor : Kalau begitu menurut saya kamu sudah bisa melewati masalah yang terjadi jika kamu sedang malas dalam belajar dan selalu menunda-nunda waktu khususnya dalam mengerjakan tugas, yang masih perlu dicapai setelah kegiatan ini itu kamu harus bisa mempertahankan kemampuan kamu itu agar kamu dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam hal ini saya sangat bangga sama kamu karena dapat keluar dari masalah kamu ini

K'Li : Alhamdulillah kak, semuanya juga karena kita, dan saya sangat berterima kasih sama kakak karena dapat membimbing saya dengan baik dan membantu saya dalam mencapai tujuan yang telah saya buat sendiri

K'Lor : Iya dek sama-sama, kalau begitu mungkin proses konselingnya sudah berakhir sampai disini yah, dan saya harap kamu dapat mempertahankan apa yang telah kamu dapat kan dari hasil konseling ini

K'Li : Iye kak Amin

K'Lor : Kalau begitu mungkin proses konselingnya sudah berakhir sampai disini yah, terimakasih untuk semuanya juga dek

K'Li : Iye kak sama—sama

K'Lor : Pamit ma pale nah dek,

Assalamualaikum

K'Li : Iye kak Waalaikumsalam.

(Wawancara tanggal 19 Mei 2021)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa konseli telah mampu mengatasi masalah perilaku prokrastinasi akademik yang dialaminya dengan mengatur waktunya dengan baik serta mengerjakan tugasnya tepat waktu dan pengerjannya secara benar.

4.2. Pembahasan

Sesuai dengan temuan penelitian secara berturut-turut akan dibahas mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademik, faktor penyebab prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik, dan pelaksanaan teknik *solution focused brief counseling* pada konseli AM.

1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Konseli AM

Gambaran perilaku prokrastinasi akademik terdapat tiga aspek yang menjadi ciri siswi mengalami masalah prokrastinasi akademik yaitu, (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (2) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan (3) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Pada diri konseli AM terdapat tiga ciri prokrstinasia akademik tersebut, yaitu (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi seperti menunda untuk menunda mengerjakan tugas secara langsung seelah pulang dari sekolah. (2) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, seperti banyak waktu yang dibuang secara sia-sia dan memilih untuk menundamengerjakan tugas diwaktu yang lain sampai pada hari terakhir batas pengumpulan tugas dia tetap tidak mengerjakan tugasnya. (3) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti lebih memilih bermain hp, jalan dengan teman, dan banyak rebahan dibandingkan dengan harus mengerjakan tugas yang dianggapnya sebagai beban.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konseli AM mengalami masalah prokrastinasi akademik yang cukup tinggi karena dari ke tiga aspek yang menjadi ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik semua aspek tersebut sangat menonjol pada diri konseli AM.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Konseli AM

Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik dapat berasal dari adanya rasa ketakutan atau kecemasan, sulit mengambil keputusan, Pemberontakan (Penolakan), Kurang *assertive*, takut

gagal, Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis, dan juga Menginginkan sesuatu dalam keadaan perfek/perfeksionis. berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa faktor penyebab masalah prokrastinasi akademik pada konseli AM yaitu dari factor adanya rasa ketakutan dan juga sulit mengambil keputusan. Dimana konseli AM dalam proses penelitian dilihat memiliki rasa takut gagal dalam mengerjakan sesuatu, dia menyakini dirinya tidak mampu mengerjakan tugas sendiri dengan benar, dan juga konseli kesulitan dalam hal memilih mana kegiatan yang mesti dia lakukan terlebih dahulu yang memiliki manfaat bagi dirinya.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti menyimpulkan bahwa faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada konseli AM yaitu rasa takut gagal dan juga kurang mampu mengambil suatu keputusan. Konseli terlalu menganggap dirinya tidak mapu mengerjakan sesuatu dengan sempurna.

3. Dampak Prokrastinasi Akademik pada Konseli AM

Prokrastinasi akademik membawa dampak negative bagi siswa yang melakukannya, termasuk pada konseli AM ini memiliki dampak dari perilaku yang dimilikinya seperti, gangguan emosional dan Keberhasilan pada dunia pendidikan atau prestasinya, dilihat dari dampak pertama yakni gangguan emosional, konseli memiliki sikap emosional yang tidak karuan yang ditunjukkannya ketika memiliki suatu kesulitan dan tidak mampu menyelesaikannya konseli selalu marah ketika berada didalam kelasnya karena merasa teman-temannya tidak membantu konseli untuk keluar dari kesulitan tersebut, dampak kedua yaitu berpengaruh terhadap dunia pendidikan atau prestasinya dilihat dari konseli malas mengerjakan tugas yang mengakibatkan dirinya kurang berprestasi disekolahnya.

Berdasarkan dari hal tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi akademik ini sangat membawa dampak yang negative bagi seorang siswa yang mengalaminya karena dapat berpengaruh pada sikap emosional dan prestasi siswa di sekolah.

4. Upaya Dalam Menangani Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswi Di SMPN 1 Gantarngkeke

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada AM adalah rasa takut atau kecemasan yang dimiliki oleh konseli, dan juga kurang mampu mengambil suatu keputusan.. Oleh karna itu peneliti memberikan penanganan dengan menggunakan teknik *solution focused brief counseling*, yaitu dengan

mengarahkan konseli untuk memilih solusi sendiri dalam menangani masalahnya.

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui 6 langkah yaitu, (1) Pembinaan hubungan (*Extablising Relationship*), yang bertujuan untuk menentukan masalah konseli (2) Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*Identifying A Solvabl Complaint*) yang bertujuan untuk menggambarkan solusi yang dibuat oleh siswa, (3) Penetapan tujuan (*Establishing Goals*), dan (4) Merancang dan melaksanakan intervensi (*Designing And Implementing Intervention*) yang bertujuan untuk pemberian tugas untuk membantu siswa mencapai tujuan yang telah dirumuskan. (5) Evaluasi, dan tindak lanjut, yaitu meminta konseli untuk menjelaskan hasil latihan yang telah di alami, mantaat yang dirasakan, dan mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada AM menurun. hal ini ditunjukkan dengan tanggapan atau respon yang positif yang di kemukakan oleh Konseli AM pada tahap evaluasi yang diberikan oleh peneliti. Hal ini juga dikuatkan dengan hasil wawancara ulang yang dilakukan oleh peneliti terhadap orang terdekat konseli yaitu orang tua dan juga sahabat konseli. Adapun perubahan pada konseli AM yaitu (1) konseli AM mulai mengatur waktunya dengan baik, (2) konseli AM mulai memilih kegiatan yang lebih penting dilakukan diawal, (3) konseli AM mulai mencoba untuk mengerjakan tugs dengan tepat waktu dan megerjakannya secara benar, (4) konseli AM berusaha lebih maksimal lagi untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perilaku prokrastinasi akademik dan penanganannya adalah sebagai berikut:

1. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh konseli AM adalah (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (2) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan (3) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.
2. Factor penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik AM, yaitu dari factor adanya rasa ketakutan atau kecemasan dan juga sulit mengambil suatu keputusan.
3. Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh konseli AM yaitu (1) gangguan emosional, dan (2) Keberhasilan pada dunia pendidikan (Prestasi).

4. Penanganan perilaku prokrastinasi akademik pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik solution focused brief counseling terdiri atas 5 tahap, yaitu (1) Pembinaan hubungan, (2) Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan, (3) Penetapan tujuan, dan (4) Merancang dan melaksanakan intervensi, (5) Evaluasi, dan tindak lanjut setelah intervensi diberikan terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada konseli AM.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin Inayah. 2012. Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis. Tesis. Program Studi Psikologi Profesi: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (online, diakses pada 27 Januari 2021)
- Aini Zamratul. 2018. Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal At-Taujih*. Vol. 1 (2, 2018). (diakses pada 11 September 2020)
- Amiruddin. 2016. Layanan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Siswa Yang Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Kelas Vii Smp Jati Agung Sidoarjo). *Jurnal Kariman*. Vol. 4 (1, 2016). (diakses pada 29 Desember 2020)
- Burhan, M. N. I., & Herman. 2019. Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*. (2019). (online, diakses pada 30 Januari 2021)
- Elford Bradley T. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Emzir. 2008. Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif. PT Rajagrafindo Persada: Depok
- Hidayanti Luluk. 2017. Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Prilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Gajah Mada Bandar Lampung T.P 2017-2018. Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN). (online, diakses pada 31 Januari 2021).
- Juliawati Dosi. 2016. Peran Guru Bimbingan Dan Konseling/Konselor Dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 1 (2, 2016). (diakses pada 11 September 2020)
- Khoirun, K. N. D. M., & Supandi. 2017. Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. Vol. 2 (2,2017).(diakses pada 27 Januari 2021)
- Maskur. 2013. Layanan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Siswa Yang Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Kelas Vii Smp Jati Agung Sidoarjo). *Jurnal Penelitian*. Vol. 10 (1, 2013). (diakses pada 30 Agustus 2020)
- Muawarman. 2019. SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi. Kencana Prenada Media Group: Jakarta
- Mulyana Siti. 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. Vol. 8 (1, 2018). (diakses pada 11 September 2020)
- Nugroho Wahyu. 2019. Pengaruh Layanan Mediasi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2015-2016. *Jurnal Medi Kons*. Vol. 5 (2, 2019). (diakses pada 29 Januari 2021)
- Rahmadani Dewi. 2019. Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self Management Di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (online, diakses pada 26 Januari 2021)
- Riyadah. 2018. Studi Kasus Tentang Siswa Yang Memiliki Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Ap Smk Negeri 3 Pontianak. <http://Jurnal.Untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/24285>. Vol. 7 (3, 2018). (diakses pada 11 September 2020)
- Rokhman, M. K., & Sucipto., Masturi. 2019. Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. Vol. 2 (1, 2019). (diakses pada 11 September 2020)
- Sanjaya Wina. 2013. Penelitian Pendidikan. Kencana Prenada Media Group: Jakarta
- Suciani Latif., & Ramli., dan Hidayah Nur. 2019. Solution-Focused Brief Counseling (Konseling Singkat Berfokus Solusi): Panduan

- Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa.
CV. Iqra'Lana: Tangerang Selatan
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D). Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto., & Nindia Pratitis. 2019. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal RAP UNP. Vol. 10 (2,2019). (diakses pada 23 Februari 2021)
- Tohirin. 2012. Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2012. Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling. PT Rajagrafindo Persada: Depok
- Wahyuni, D. W., & Muhari. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 20 Surabaya. Jurnal BK UNESA. Vol. 4 (3, 2014). (diakses pada 11 September 2020)
- Wijayanti Tega. 2020. Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). Jurnal Nusantara of Research. Vol. 7(2, 2020). (diakses pada 10 Agustus 2021)
- Yasmini Ni, W. S. 2020. Integrasi Satua Bali Dalam Konseling Postmodern Untuk Meminimalisasi Perilaku Bullying Siswa. Journal of Educational Development. Vol. 1 (2, 2020). (diakses pada 26 Januari 2021).

