



Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Sebagai Alternatif Solusi Membantu Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa

Linda Novi Rahayu¹, Sri Panca Setyawati², Setya Adi Sancaya³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

lindanovir06@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id², sancaya383@yahoo.com³

ABSTRACT

Student academic procrastination has become a common phenomenon in the world of education. Student academic procrastination is an important problem that needs special attention because if it is allowed to continue it will have a bad effect on students such as decreased student achievement and can even be the cause of student failure in learning and achieving their future or goals. The role of the counseling teacher at school is very important to help reduce student procrastination, so that students can prepare for their future. The form of effort that can be made by BK teachers is to provide guidance services by utilizing guidance and counseling media with the consideration that guidance and counseling media can stimulate students' thoughts, feelings, concerns and willingness to understand or direct themselves and make decisions and solve problems faced for the sake of optimal individual development. Utilizing the media in the implementation of guidance and counseling will help BK teachers in reducing student academic procrastination.

Keywords: procrastination, media, guidance and counseling

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik siswa telah menjadi fenomena umum di dunia pendidikan. Prokrastinasi akademik siswa merupakan permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian khusus karena jika dibiarkan berkelanjutan maka akan berefek buruk bagi siswa seperti prestasi siswa menurun bahkan dapat menjadi penyebab kegagalan siswa dalam belajar dan meraih masa depan atau cita-citanya. Peran guru BK di sekolah sangat penting untuk membantu menurunkan prokrastinasi siswa, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri untuk masa depannya. Bentuk upaya yang dapat dilakukan oleh Guru BK adalah dengan memberikan layanan bimbingan dengan memanfaatkan media bimbingan dan konseling dengan pertimbangan bahwa media bimbingan dan konseling dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa untuk memahami atau mengarahkan diri dan mengambil keputusan serta memecahkan masalah yang dihadapi demi tercapainya perkembangan individu secara optimal. Dengan memanfaatkan media dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling akan membantu Guru BK dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: prokrastinasi, media, bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik siswa merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Menurut Tuckman (1991), prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda ataupun meninggalkan aktivitas belajar yang harus diselesaikan. Sejalan dengan Steel (2007) yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan mengerjakan tugas secara



sengaja dilakukan meskipun sudah mengetahui akibat negatif yang akan terjadi.

Prokrastinasi telah menjadi fenomena umum di sekolah. Prokrastinasi akademik menjadi penyebab kegagalan mengikuti proses belajar dan berdampak buruk pada prestasi siswa. Kemudian penelitian yang dilakukan di sekolah SMP oleh Asri, dkk (2017) menunjukkan bahwa 37,7% mengaku siswa pernah menunda tugas, dan 15,5% siswa mengaku selalu menunda mengerjakan tugas. Dan 53,2% dari siswa memiliki kecenderungan mengalami prokrastinasi akademik dalam pembelajaran matematika. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian khusus. Menurut Handoyo, dkk (2020) dampak negatif dari prokrastinasi akademik diantaranya adalah merasa cemas, prestasi belajar menjadi rendah, mengalami ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaan akademiknya, memiliki perasaan tertekan, dan menurunnya tingkat motivasi yang berhubungan dengan hal akademik. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa harus segera diatasi agar tidak memberi dampak buruk bagi siswa.

Solusi yang ditawarkan oleh Junita, dkk (2014) upaya yang dapat dilakukan guru BK untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa adalah dengan memberikan layanan penguasaan konten yang dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang bagaimana cara mengubah kebiasaan yang merugikan diri mereka sendiri. Kemudian menurut Aprilianti, dkk (2022) upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik adalah berupa modul keterampilan manajemen waktu. Modul tersebut dibuat untuk memfasilitasi Guru BK saat memberikan layanan bimbingan dan konseling serta menarik minat siswa untuk mempelajari bagaimana cara mengelola waktu dengan baik.

mengembangkan paket manajemen waktu agar siswa dapat mengatur waktunya sehingga tidak menunda pekerjaan yang berhubungan dengan akademiknya.

Artikel ini membahas mengenai upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling oleh Guru BK dengan memanfaatkan media bimbingan dan konseling. Ruang lingkup bahasan terdiri atas tiga persoalan, yaitu: 1. Apa dan bagaimana prokrastinasi akademik ? 2. Bagaimana konsep media dalam bimbingan dan konseling ? 3. Bagaimana strategi pemanfaatan media dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa oleh Guru BK?



PEMBAHASAN

Prokrastinasi Akademik Siswa

Menurut Ramadhani (2018) prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak efektif dan efisien dalam memanfaatkan waktu sehingga dapat menghambat kesuksesan akademik seseorang. Prokrastinasi akademik menurut Puswanti (2014) adalah kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan yang merupakan suatu perilaku yang tidak efektif dalam penggunaan waktu. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, prokrastinasi akademik merupakan perilaku siswa yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik untuk mengerjakan tugas akademik. Jadi ciri utama prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dilakukan pada beberapa jenis kegiatan atau pekerjaan, yang berhubungan dengan hal akademik. Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa "Procrastination in six areas of academic functioning: (a) writing a term paper, (b) studying for an exam, (c) keeping up with weekly reading assignments, (d) performing administrative tasks, (e) attending meetings, and (f) performing academic tasks in general".¹² Kutipan tersebut mengandung makna prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Menulis (tugas mengarang), yang meliputi penundaan atau menanggungkan kewajiban dalam membuat tugas-tugas menulis, seperti menulis catatan yang diberikan oleh guru. 2) Belajar untuk ujian, khususnya dalam pelajaran-pelajaran yang sulit sekalipun. 3) Tugas membaca, meliputi penundaan atau penanggungan untuk membaca buku atau referensi berkaitan dengan bahan-bahan pelajaran yang telah dipelajari maupun bahan-bahan pelajaran yang akan dipelajari. 4) Tugas/kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, pembayaran uang sekolah, pemberian rapor kepada wali kelas, dan daftar ulang. 5) Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan siswa masuk ke dalam kelas setelah istirahat atau masuk terlambat di saat pagi. 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi penundaan dalam mengerjakan atau dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan semua mata pelajaran.

Konsep Media Bimbingan dan Konseling

Pengertian Media Bimbingan dan Konseling

Media bimbingan dan konseling adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan yang dapat membangkitkan pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan individu dalam memahami, mengarahkan, mengambil keputusan secara mandiri Mutmainah, dkk (2017). Selain itu menurut Setyaputri dkk (2015) media bimbingan dan konseling merupakan suatu wadah dari pesan/informasi bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan konseli untuk memahami diri, mengarahkan diri, mengambil keputusan serta memecahkan



masalah yang dihadapi guna tercapainya perkembangan individu secara optimal.

Kriteria Pemilihan Media Bimbingan Dan Konseling

Menurut Nursalim (2013) kriteria pemilihan media bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Kesesuaian dengan tujuan
Dalam pemilihan media bimbingan dan konseling harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai agar media tersebut dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
- 2) Kesesuaian media dengan materi bimbingan dan konseling
Dalam hal ini berhubungan dengan pokok bahasan yang akan dibahas pada kegiatan layanan bimbingan dan konseling.
- 3) Kesesuaian dengan karakteristik siswa
Guru BK harus memahami karakteristik siswa sebelum memilih media bimbingan dan konseling.
- 4) Kesesuaian dengan teori
Pemilihan media bimbingan dan konseling harus berdasarkan kesesuaian dengan teori riset sehingga telah teruji validitasnya.
- 5) Kesesuaian dengan gaya belajar siswa
Kriteria ini didasarkan atas kondisi psikologis siswa bahwa siswa belajar dipengaruhi pula oleh gaya belajarnya.
- 6) Kesesuaian dengan kondisi lingkungan, fasilitas pendukung dan waktu yang tersedia
Dalam hal ini sebaik apapun media jika tidak didukung oleh fasilitas dan waktu yang tersedia, maka media tersebut akan kurang efektif.

Strategi Pemanfaatan Media BK dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa oleh Guru BK

Media bimbingan dan konseling dapat menjadi penunjang dalam layanan bimbingan dan konseling, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual. Strategi pemanfaatan media BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa oleh Guru BK adalah :

- 1) Guru BK harus peka terhadap fenomena prokrastinasi akademik
- 2) Guru BK memberi materi layanan mengenai prokrastinasi akademik dan siswa mencermati materi tersebut melalui media visual atau audio
- 3) Guru BK memfasilitasi siswa untuk merefleksi diri, baik dampak negatif prokrastinasi akademik
- 4) Guru BK memfasilitasi siswa dalam merencanakan perilaku baru yang lebih adaptif. Dan apabila perencanaan mengenai perilaku baru ini telah disusun oleh siswa, Guru BK perlu



memberikan kontrak perilaku agar komitmen dari siswa dapat terbentuk

- 5) Guru BK memberikan motivasi sebagai bentuk dari penguatan agar mereka lebih matang melakukan rencana tersebut.
- 6) Guru BK melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi ini berkaitan dengan rencana mana yang telah dilakukan dan mana yang belum dilakukan. Selain itu juga mengevaluasi mengenai kendala yang dialami dalam proses tersebut. Hasil evaluasi dapat dijadikan bahan untuk tindak lanjut dari Guru BK.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan memanfaatkan media akan lebih mempermudah bagi Guru BK untuk melakukan penanganan terhadap perilaku prokrastinsi akademik melalui layanan bimbingan dan konseling. Media BK bisa merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan konseli untuk memahami diri, mengarahkan diri, mengambil keputusan serta memecahkan masalah yang dihadapi guna tercapainya perkembangan individu secara optimal. Selain itu media merupakan perantara agar siswa lebih mudah memahami maksud atau pesan bimbingan yang disampaikan oleh Guru BK. Media yang baik tidak harus berupa media yang mahal, namun harus sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilianti, W.A., Afiati, E., Numala, M.D. 2022. Pengembangan Modul Keterampilan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Pokrastinasi Akademik. *Jurnal Syntax Admiration*, 3: 5. <https://jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/435>
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3): 112–121.
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 3(1): 355–361.
- Mutmainah, Aqidah Nurul, Rizki Yulidah, Sinta Yuniarti. 2017. “Media Bimbingan Konseling Berbasis Hypermedia”. Makalah disajikan dalam *Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS Penerapan Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dalam Menyikapi Tantangan Profesi BK Di Abad 21*.
- Nursalim, M. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata.



- Prasetiawan, Hardi, dan Alhadi, Said. 2018. “Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3(2): hal. 87-98.
- Puswanti. 2014. Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikopedagogia*, 3(1)
<http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA>
- Ramadhani, E, Putri, R. D, & Istiqomah, V.A. 2018. Efektiveness of information services to reduce student akademik procrastination in working thesis (experiment study on student of guidance and counseling Universitas PGRI Palembang). Prosiding Seminar Nasional ABKIN. Pekanbaru.
- Setyaputri, N.Y., Ramli, M., & Mappiare-AT, A. 2015. Pengembangan Media Permainan “Roda Pelangi” untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 28 (1): 38-46.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1): 65-94.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. “Academic Procrastination: Frequency...hal. 504
- Triyono (2014) Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA
[https://eprints.ums.ac.id/31534/14/ %282%29 Naskah publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/31534/14/%282%29%20Naskah%20publikasi.pdf)
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51: 473-480.
- Uzun Ozer, B., & Ferrari, J. (2011). Gender orientation and academic procrastination: exploring turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9, 33–40.