

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bimbingan dan Konseling

##### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bentuk nyata dari gerakan bimbingan dan konseling yang formal berasal dari Amerika Serikat yang telah dimulai pengembangannya sejak Frank Parson mendirikan sebuah badan bimbingan yang disebut *Vocational Bureau* di Boston pada tahun 1908. Usaha Frank Parson inilah yang menjadi cikal bakal pengembangan gerakan bimbingan dan konseling di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Menurut Frank Parson bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri dan memangku suatu jabatan serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya.<sup>1</sup> Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui, siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan kehidupan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 92-93

<sup>2</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2011), hal. 20

Prayitno menjelaskan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>3</sup>

Secara etimologi, konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.<sup>4</sup> Konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalah sendiri tanpa bantuan.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 99

<sup>4</sup> Farid Mashudi, “*Psikologi Konseling*”, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hal. 16

<sup>5</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 100

Menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>6</sup>

## **2. Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Sejalan dengan perkembangan konsepsi bimbingan dan konseling, maka tujuan bimbingan dan konseling pun mengalami perubahan, dari yang sederhana sampai ke yang lebih komprehensif. Tujuan bimbingan dan konseling untuk membantu individu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian, dan interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu.

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.<sup>7</sup> Dalam kaitan ini, bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan.

---

<sup>6</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatra, 2018), hal. 13-15

<sup>7</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 112-114

Adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya. Masalah-masalah individu bermacam jenisnya dan bersifat unik. Oleh karena itu, tujuan khusus bimbingan dan konseling untuk masing-masing individu bersifat unik pula. Tujuan ini untuk seorang individu berbeda dari tujuan bimbingan dan konseling untuk individu lainnya, dan tidak boleh disamakan.

Bimo Walgito menyatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu tercapainya tujuan pendidikan, pengajaran dan membantu individu untuk mencapai kesejahteraan. Tujuan bimbingan adalah untuk membantu para siswa agar dapat mengatasi kesulitan-kesulitan atau permasalahan yang dihadapi dan mengarahkan kebaikan secara cermat.<sup>8</sup>

### **3. Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang didapatkan melalui pelayanan, fungsi tersebut dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu sebagai berikut:<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Henni Syafriana & Abdillah, *Bimbingan dan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya* (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019) hal. 9

<sup>9</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 197-217.

#### **a. Fungsi Pemahaman**

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu, sesuai dengan keperluan pengembangan siswa. Pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh layanan bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien.

#### **b. Fungsi Pencegahan**

Layanan bimbingan dapat berfungsi sebagai pencegahan. Artinya, fungsi ini merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Upaya pencegahan yang perlu dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut: mendorong perbaikan lingkungan yang kalau diberikan akan berdampak positif terhadap individu, mendorong perbaikan kondisi diri pribadi klien, meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan, mendorong individu untuk tidak melakukan sesuatu yang akan memberikan risiko besar dan menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.

#### **c. Fungsi Pengentasan**

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan adalah upaya pengentasan melalui layanan bimbingan dan

konseling. Dalam hal ini, pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan. Upaya pengentasan pada dasarnya dilakukan secara perorangan, karena setiap masalah unik. Pengentasan masalah berdasarkan diagnosis dan didasarkan pada teori konseling. Pelaksanaan ini tidak hanya melalui bentuk layanan konseling perorangan saja, tapi dapat pula dengan menggunakan layanan lain, seperti konseling kelompok, program yang disusun untuk klien.

**d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan**

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri individu, baik hal itu merupakan bawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Pemeliharaan yang demikian adalah pemeliharaan yang membangun dan mengembangkan atau mengusahakan agar hal-hal tersebut bertambah baik. Oleh karena itu, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dalam bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan. Kedua fungsi ini dilaksanakan melalui berbagai pengaturan, kegiatan, dan program.

**4. Guru Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan dari manusia, oleh manusia dan untuk manusia dalam lingkup atau suasana kemanusiaan. Sebagai suatu pelayanan kemanusiaan, bimbingan dan konseling di sekolah secara nyata dilaksanakan melalui sepuluh layanan jenis

layanan yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi, mediasi dan advokasi.<sup>10</sup>

Untuk menyelesaikan beberapa akar permasalahan yang ada dalam dunia pendidikan saat ini, diperlukan inovasi dan reformasi yang menyeluruh untuk mengatasinya. Dalam hal ini, adanya guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki kompetensi dan kecakapan mumpuni adalah modal penting dalam memberikan kontribusi dalam pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa.<sup>11</sup> Dengan demikian, kinerja guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan kepada siswa harus berdasarkan kebutuhan paling mendasar yang diperlukan oleh siswa agar didapat kebermanfaatan dari kehadiran guru Bimbingan dan Konseling di ranah pendidikan.<sup>12</sup>

Guru bimbingan dan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan profesional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Juwanto, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Penggunaan *Handphone* oleh Siswa di SMA II Pembangunan kota Padang", *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. 1, (2020), hal. 87

<sup>11</sup> Geri Setiawan dkk, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Masa Pandemi Covid 19 SMA Negeri 10 Pontianak", *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 1, No 2, (2021), hal. 23

<sup>12</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2013), hal. 7

<sup>13</sup> Abu Ahmadi, "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah*", (Jakarta: Bina Pustaka, 2016), hal. 6

Seorang guru Bimbingan dan Konseling harus mampu mengidentifikasi atau menandai munculnya permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Untuk dapat mengidentifikasi munculnya permasalahan itu, guru Bimbingan dan Konseling memerlukan seperangkat keterampilan khusus yang didasari pengetahuan konkrit untuk keefektifan tujuan, meskipun secara naluri seorang guru biasanya menyadari munculnya masalah pada diri siswanya.<sup>14</sup>

### **5. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling**

Tugas-tugas guru Bimbingan dan Konseling dimaksudkan agar guru mereka mengetahui mengenai tugas-tugasnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Adapun tugas-tugas guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor yaitu adalah sebagai berikut:<sup>15</sup>

1. Memasyarakatkan kegiatan bimbingan dan konseling.
2. Melaksanakan persiapan kegiatan bimbingan dan konseling.
3. Melaksanakan layanan pada berbagai bidang bimbingan terhadap sejumlah siswa yang menjadi tanggung jawabnya
4. Melaksanakan kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling.
5. Mengevaluasi proses dan hasil kegiatan layanan bimbingan dan konseling

---

<sup>14</sup> Irma Fitriyanti dkk, Peran Guru BK dalam Mengidentifikasi Kesulitan Belajar Siswa di SMA Bina Jaya Palembang”, *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, Vol. 2, No. 2, (2019), hal. 102

<sup>15</sup> Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 115-116



6. Menganalisis hasil evaluasi, melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil analisis evaluasi.
7. Mengadministrasikan kegiatan bimbingan dan konseling dan mempertanggung jawabkan tugas dan kegiatan kepada koordinator guru pembimbing.

Sardiman menyatakan bahwa terdapat enam peran guru dalam kegiatan bimbingan dan konseling yaitu adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

1. *Informator*, guru diharapkan sebagai pelaksana cara mengajar informatif, laboratorium, studi lapangan, dan sumber informasi kegiatan akademik maupun umum.
2. *Fasilitator*, guru akan memberikan fasilitas atau kemudahan dalam proses belajar-mengajar.
3. *Inisiator*, guru sebagai pencetus ide dalam proses belajar-mengajar. Memberikan ide-ide kreatif dalam proses bimbingan dan konseling.
4. *Director*, guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.
5. *Motivator*, guru harus mampu merangsang dan memberikan dorongan serta *reinforcement* untuk mendinamisasikan potensi siswa, menumbuhkan aktivitas dan daya cipta sehingga akan terjadi dinamika di dalam proses belajar mengajar.

---

<sup>16</sup> Gina Lutfiana Azmi, *Pentingnya Peran Guru Bimbingan Konseling pada Dunia Pendidikan*, (Jakarta: Bina Pustaka, 2018), hal. 20

6. *Evaluator*, guru mempunyai otoritas untuk menilai prestasi anak didik dalam bidang akademik maupun tingkah laku sosialnya, sehingga dapat menentukan bagaimana anak didiknya berhasil atau tidak.

Dapat disimpulkan bahwa peranan guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan keberadaannya sebagai penunjang proses belajar dan termasuk penyesuaian diri siswa, tugas guru BK merupakan tugas yang sangat berat, oleh karena itu untuk melaksanakannya diperlukan adanya sikap profesional dari guru BK. Adapun tanggung jawab guru BK, antara lain sebagai berikut:

17

- a. Memiliki kewajiban dan kesetiaan utama kepada siswa yang harus diperlakukan sebagai individu yang unik.
- b. Memperhatikan segenap kebutuhan siswa (kebutuhan yang menyangkut pendidikan, jabatan/pekerjaan, pribadi, dan sosial) dan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi setiap siswa.
- c. Menghormati hak dan tanggung jawab orang tua terhadap anaknya dan berusaha sekuat tenaga membangun hubungan yang erat dengan orang tua demi perkembangan siswa.
- d. Memberi tahu orang tua tentang peranan konselor dengan asas kerahasiaan yang dijaga secara teguh.

---

<sup>17</sup> Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: Yrama Widya, 2012), hal. 111-112

- e. Memperlakukan sejawat dengan penuh kehormatan, keadilan, keobjektifan, dan kesetiakawanan.
- f. Mendukung dan melindungi program sekolah terhadap penyimpangan-penyimpangan yang merugikan siswa.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin dengan kata awal “*pro*” yang artinya mendorong maju atau bergerak maju dan kata akhir “*cratinus*” yang memiliki arti keputusan hari besok. Maka jika digabungkan maka prokrastinasi berarti menunda sampai hari berikutnya.<sup>18</sup> Ferrari memberikan pendapat bahwa perilaku prokrastinasi akademik meliputi penundaan pekerjaan dan pengumpulan tugas hanya untuk melakukan kegiatan yang tidak memiliki kaitan dengan pengerjaan tugas akademik.<sup>19</sup>

Menurut Millgram dalam jurnal Nur Syahadani, prokrastinasi diartikan sebagai menunda sesuatu sampai hari atau waktu yang akan datang atau menangguhkan aksi.<sup>20</sup> Prokrastinasi dilakukan dengan cara mengulur-ulur waktu untuk memulai menyelesaikan sesuatu dengan sengaja dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat untuk penyelesaian tugas. Melakukan prokrastinasi

---

<sup>18</sup> Bestari Laia, dkk, “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan”, *Jurnal Ilmiah Aquinas*, Vol 5 No 1, (2022), hal. 163

<sup>19</sup> Ferrari, “*Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*”, (Yogyakarta: Global Pustaka Utama, 2005), hal. 21

<sup>20</sup> Nur Syahadani Putri dkk, “Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 9 Padang”, *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, Vol 1 No 2, (2022), hal. 381

merupakan kegiatan irasional yang tidak baik dan sebisa mungkin harus dihindari oleh setiap individu.

Khursheed dan Jahangir memberikan pendapat bahwa prokrastinasi akademik menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap potensi dan kompetensi yang dimiliki oleh diri serta menunjukkan kelemahan motivasi seseorang dalam menjalani pendidikannya.<sup>21</sup> Prokrastinasi akademik merupakan cermin dari ketidakmampuan individu untuk mengarahkan dan mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Menunda-nunda untuk mengerjakan tugas ini juga terjadi karena ketidakrasionalan dalam berpikir seperti menganggap dirinya lemah dan berpikir bahwa tugas yang diberikan sangat sulit dan sukar untuk diselesaikan.

Berdasarkan teori Burka dan Yuen, individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri-ciri yaitu kecenderungan menunda tugas akademik yang diberikan, lebih memilih melakukan hal-hal menyenangkan yang tidak ada kaitannya dengan tugas yang diberikan, dan cenderung menyalahkan orang lain saat hasil dari pekerjaannya tidak selesai tepat waktu.<sup>22</sup> Saat seseorang tidak memiliki motivasi belajar, usaha yang dilakukan tidak terstruktur, akan muncul perilaku prokrastinasi dalam dirinya. Maka saat perilaku tersebut muncul, seseorang akan menunda untuk

---

<sup>21</sup> Mawardi Siregar dkk, "Pengaruh *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol 4 No 1, (2022), hal. 407

<sup>22</sup> Burka dan Yuen, "*Procrastination*", (Cambridge, Da Capo Press, 2008), hlm 123

menyelesaikan tugas yang diberikan dan berdampak buruk pada dirinya sendiri.<sup>23</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegiatan individu yang cenderung menunda-nunda atau mengulur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, yang tidak ada kaitannya dengan tugas yang ada sampai batas waktu yang telah ditentukan.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus-menerus akan menghambat seseorang dalam menyelesaikan tuntutan akademiknya dan akan mengarahkan individu pada penurunan performa prestasinya. Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang diberikan ini terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya, berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada seseorang:

### **a. Faktor Internal**

Menurut Ghufro dan Risnawati, salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor internal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu itu yang menyebabkan terjadinya perbuatan menunda-

---

<sup>23</sup> Dicha Putri Rezka dkk, "Pengaruh Motivasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi pada Masa Pandemi", *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, Vol 6 No 6, (2022), hal. 1855

nunda dalam mengerjakan sesuatu. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:<sup>24</sup>

1) Kondisi fisik

Keadaan fisik seseorang dapat menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang mengalami kelelahan atau merasa tidak bersemangat akan cenderung untuk menunda atau mengulur waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan padanya. Individu yang sedang berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan akan memilih untuk melakukan hal lain yang tidak mengganggu kondisi fisiknya.

2) Kondisi Psikologis

Kepribadian individu atau kondisi psikologis seseorang juga dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang. Misalnya seperti regulasi diri, motivasi diri dan tingkat kecemasan dalam sosial yang sedang dihadapinya.

Jika seseorang memiliki motivasi yang rendah dalam hidupnya, maka prokrastinasi akademik akan sangat rentan terjadi, individu tidak memiliki keinginan untuk berhasil melakukan dengan melakukan penundaan terhadap tugas yang harusnya diselesaikan.

---

<sup>24</sup> Ghufon, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, hal. 27

## **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Menurut Ghufroon dan Risnawati ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada individu, yaitu sebagai berikut:<sup>25</sup>

### **1) Lingkungan Keluarga**

Perilaku prokrastinasi akademik bisa berasal dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga. Misalnya bagaimana orang tua memberikan motivasi dan dorongan-dorongan emosional kepada anaknya agar dapat menyelesaikan tugas-tugas, agar anak dapat mengambil keputusan terhadap tugasnya. Jika individu mendapatkan pujian ketika dia menyelesaikan tugas akademiknya, dia akan lebih bersemangat.

### **2) Lingkungan Teman Sebaya**

Seseorang cenderung akan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain, karena hal tersebut dianggap benar, misalnya sikap dari teman sebaya. Seseorang yang masih dalam proses berpendidikan biasanya lebih memilih untuk bermain dengan teman sebayanya daripada menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Itu berarti, lingkungan teman

---

<sup>25</sup> Herman Ndruu dkk, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Aramo", *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 2 No 1, (2022), hal. 6

sebayanya menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.<sup>26</sup>

### 3) Budaya

Budaya yang dianut oleh masing-masing individu juga dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Karena secara tidak langsung, bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku, seperti cara-cara yang berlaku dan digunakan, kepercayaan yang dianut dalam lingkungan budayanya akan memberikan pengaruh.<sup>27</sup>

### 3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan dapat terlihat dalam beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu:<sup>28</sup>

#### a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seorang prokrastinator sadar bahwa tugasnya harus segera diselesaikan. Akan tetapi dia menunda untuk memulai dan mengerjakannya hingga selesai jika sebelumnya dia sudah mengerjakan.

---

<sup>26</sup> Bestari Laia, dkk, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan", *Jurnal Ilmiah Aquinas*, Vol 5 No 1, (2022), hal. 166

<sup>27</sup> Miswanto, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Psychocentrum Review*, Vol 4 No 1, (2022), hal. 127

<sup>28</sup> Ferrari, "Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru", (Yogyakarta: Global Pustaka Utama, 2005), hal. 32



b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya hal ini diakibatkan seorang prokrastinator menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa mempertimbangkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk menyelesaikan tugas. Akan tetapi setelah waktunya tiba, dia tidak segera mengerjakan sesuai dengan rencana sehingga mengakibatkan keterlambatan bahkan kegagalan dalam mengerjakannya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya. Dia lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Seperti menonton, bermain *game*, mendengarkan musik, mengobrol dan lain sebagainya. Sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dia selesaikan.

Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa termasuk ke dalam masalah belajar yang dapat mengganggu proses perkembangan potensi siswa. Dalam bimbingan dan konseling, prokrastinasi akademik termasuk ke dalam layanan bimbingan pada bidang pengembangan belajar. Yaitu suatu usaha untuk membantu siswa untuk dapat mengembangkan pemahaman dan keterampilan belajar serta menemukan pemecahan masalah belajar yang sedang dialami.<sup>29</sup>

Sebagian siswa memang memerlukan bantuan untuk mampu melihat secara kritis sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan belajar yang mereka miliki. Melalui bantuan yang diberikan oleh guru BK atau konselor mereka diharapkan dapat menemukan kelemahan mereka dalam proses belajar dan selanjutnya berusaha mengubah atau memperbaiki kelemahan-kelemahan tersebut.<sup>30</sup>

Oleh karena itu, upaya guru BK dalam memberikan bimbingan belajar dengan menumbuhkan kebiasaan belajar yang baik, mandiri dalam belajar dan dapat menyelesaikan tugas tepat waktu sangat penting untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga siswa bisa mempersiapkan dirinya dalam menyongsong masa depan yang diinginkan.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Laras Melinda Yanti dkk, "Pengembangan Modul Bimbingan Belajar Tentang Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Ciranjang", *Jurnal Fokus*, Vol. 6 No. 3, (2023), hal. 172

<sup>30</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hal. 286-287

<sup>31</sup> Zamratul Aini & Rizka Heni, "Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa", *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 1, No. 2, (2018), hal. 66