



Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Dengan Bimbingan Klasikal Pada Siswa MTSN 1 Payakumbuh

Adek Saputra^{1*}, Afrinaldi²

^{1,2} Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Bukittinggi

^{1*} Saputraadek25@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p>Masuk: 01 Jan 2024</p> <p>Diterima: 06 Jan 2024</p> <p>Diterbitkan: 14 Jan 2024</p> <p>Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Klasikal</p>	<p>Prokrastinasi akademik dapat menjadi tantangan yang signifikan dalam mengembangkan keterampilan belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas upaya mengurangi prokrastinasi akademik melalui pembelajaran klasikal pada siswa MTSN 1 Payakumbuh. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif, dimana siswa sebagai subjek utamanya. Pendekatan konselor klasik dilakukan oleh konselor yang fokus pada pemberian informasi, teknik manajemen waktu, dan peningkatan motivasi diri. Siswa juga akan berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan berbagi pengalaman serta strategi untuk mengatasi penundaan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner untuk menilai tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa secara signifikan. Faktor-faktor seperti pemahaman konsep waktu, perencanaan tugas, dan motivasi belajar menjadi inti dalam upaya mengatasi penundaan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa nasihat tradisional dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih produktif</p>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kesadaran yang menciptakan suasana dan proses belajar agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi kekuatan spiritual, pengendalian diri, budi pekerti, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya dan masyarakat. Pendidikan tidak hanya melibatkan pengajaran yang tidak berwujud, tetapi juga pengajaran keterampilan khusus. Bentuk usaha di bidang pendidikan. Karena di sekolah-sekolah yang saat ini bergerak di dunia pendidikan, sebagian besar siswa SMA menyelesaikan tugas setiap malam, dan orang tua serta guru beranggapan bahwa menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah memegang peranan penting. Siswa tidak lepas dari menyelesaikan tugas belajar selama belajar di jalur formal. lembaga pendidikan. Ini memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, kinerja dan pengembangan keterampilan. Metode pengajaran yang digunakan guru mengacu pada bagaimana siswa menjalani aktivitas belajarnya, bagaimana ia mempersiapkan pembelajaran, bagaimana ia mengikuti pelajaran, bagaimana siswa melakukan aktivitas belajar mandiri, pola belajarnya, dan bagaimana ia mengikuti ujian. Kualitas metode pembelajaran menentukan kualitas hasil pembelajaran yang dicapai, dan metode pembelajaran yang baik dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan pembelajaran. Salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam proses belajarnya adalah prokrastinasi. Milgram adalah orang pertama yang menulis tentang penundaan. prokrastinasi adalah perilaku orang yang meninggalkan aktivitas penting yang layak dilakukan dan direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang rasional (Balkis, M. Ve Duru 2009).

Prokrastinasi terkadang diasosiasikan dengan rasa takut atau prokrastinasi, dan dalam bahasa Inggris berasal dari kata latin procrastinare. Kata procrastinare terdiri dari dua akar kata yang dibentuk dari awalan pro, yang berarti "bergerak maju" atau "bergerak maju", dan akhiran "crastinus", yang berarti keputusan besok. Penundaan dalam arti sebenarnya berarti menunda sesuatu sampai hari berikutnya. (Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck 1995). Takut gagal. Penundaan dianggap sebagai penghambat keberhasilan akademik siswa karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan tingkat stres, dan berdampak negatif pada kehidupan siswa (Ferrari, J., & Tice 2000). prokrastinasi adalah dengan sengaja menunda suatu tugas meskipun mengetahui akibat negatif dari tindakan seseorang. Prokrastinasi akademik dapat dialami oleh siapa saja yang mempunyai kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Salah satunya adalah penundaan siswa dalam belajar di sekolah. Walaupun banyak faktor yang mempengaruhi siswa melakukan prokrastinasi, namun prokrastinasi sendiri dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan yang selalu dilakukan seseorang di kemudian hari atau esok hari. (Ursia, N. R., Siaputra, I. B. 2013). prokrastinasi terjadi di hampir setiap bidang kehidupan, termasuk keluarga, keuangan, pribadi, sosial, pekerjaan, dan sekolah. orang-orangnya memerlukan komitmen dan tenggat waktu yang tinggi untuk mengurangi frekuensi penundaan (Steel 2007).

Guru bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari setiap pelatihan di sekolah. Dengan memberikan program layanan yang disampaikan langsung oleh guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah, maka bidang layanan yang diberikan bersifat personal, sosial, akademik, dan profesional untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan di sekolah. Karena siswa akan selalu mempunyai kendala-kendala yang perlu diatasi, dan hambatan-hambatan itu pasti terjadi. Anda perlu menyelesaikan masalahnya. bimbingan Klasikal adalah layanan yang mendukung siswa melalui kegiatan klasikal yang disajikan secara sistematis untuk membantu mereka mencapai potensi penuh mereka. Bimbingan klasikal membantu siswa beradaptasi, mengambil keputusan tentang kehidupannya, beradaptasi dalam kelompok, meningkatkan harga diri dan pemahaman diri, serta menerima dukungan dan memberikan dukungan kepada teman. Layanan bimbingan klasikal merupakan jenis layanan konseling dasar yang mengharuskan konselor melakukan kontak langsung dan teratur dengan siswa dalam bentuk diskusi kelas, tanya jawab, dan latihan langsung; Mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dan kreatif dalam kegiatan yang mendukung siswanya. (Dapertemen Pendidikan Nasional 2007). bimbingan klasikal merupakan layanan yang mendukung siswa melalui kegiatan klasikal yang disajikan secara sistematis untuk membantu mereka mengembangkan potensinya secara optimal. (Mastur dan Triyono 2014).

Bimbingan Klasikal mempunyai tujuan sebagai berikut (a) Merencanakan kegiatan kelulusan dan pengembangan profesional di masa depan. (b) Kembangkan potensi penuh Anda dan temukan citra diri Anda. (c) mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan pendidikan dan sosial serta menjaga silaturahmi dengan baik; (Nurihsan 2006)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Metode kualitatif adalah langkah-langkah penelitian sosial untuk mendapatkan data deskriptif berupa kata-kata dan gambar. data yang dikumpulkan dalam penelitian kualitatif adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka (Lexy J. Moleong 2007). Pendekatan penelitian kualitatif adalah pendekatan yang tidak menggunakan kerja statistik dan didasarkan pada bukti kualitatif. Artikel lain menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang didasarkan pada kenyataan di lapangan dan pengalaman responden, dengan acuan teori di bagian akhir. (Sujdarwo 2011). Pengumpulan data sebagai bagian dari penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi yang dapat dipercaya tentang peran konselor bimbingan dalam pengembangan karakter dan perkembangan siswa. Subjek penelitian adalah siswa MTSN 1 Payakumbuh yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik. Intervensi ini dilakukan dengan melibatkan konsultan dalam konsultasi klasik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, penyelesaian wawancara dengan menggunakan daftar cek masalah (DCM), dan berbagai layanan yang diberikan (layanan konseling tradisional, konseling kelompok, dan konseling individual).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Profil Prokrastinasi Awal Siswa

Ada enam indikator utama keterbelakangan akademik dalam keberhasilan pembelajaran:

- 1) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas menulis
- 2) Menunda-nunda belajar menjelang ujian
- 3) Keterlambatan dalam kegiatan membaca
- 4) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas administratif
- 5) Keterlambatan dalam menghadiri pertemuan tatap muka kelas
- 6) Keterlambatan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon L. J & Rothblum. 1984)

Sebelum melaksanakan intervensi konseling klasikal, dilakukan penilaian awal terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa di MTSN 1 Payakumbuh. Mereka menemukan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat penundaan yang sangat tinggi, yang tercermin dari kebiasaan mereka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah, terutama dalam menyelesaikan tugas dan proyek.

b. Implementasi Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal diberikan dalam beberapa sesi dengan partisipasi seorang . Setiap sesi berfokus pada pemahaman konsep waktu, pengembangan keterampilan manajemen waktu, dan peningkatan motivasi belajar. Selain itu, siswa diberikan kesempatan berdiskusi kelompok untuk bertukar pengalaman dan strategi mengatasi penundaan..

c. Evaluasi Tingkat Prokrastinasi Pasca-Intervensi

Setelah serangkaian sesi bimbingan klasikal, dilakukan penilaian terhadap tingkat penundaan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi siswa menurun secara signifikan. Sebagian besar siswa menunjukkan perubahan positif dalam perilaku akademiknya dan lebih aktif dalam menyelesaikan tugas.

d. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi

Siswa melakukan prokrastinasi karena memilih kegiatan yang tidak menyenangkan, tidak mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak tahu harus menyelesaikan tugas dimana, tidak mampu mengatur waktu, adanya gangguan dari lingkungan, dan menilai kemampuan diri sendiri. memberontak terhadap otoritas orang lain, dll. , stres, depresi, kelelahan (Fauziah 2015). Dalam pembahasan hasil penelitian, perlu dilakukan analisis terhadap faktor-faktor penyebab

terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa MTSN 1 Payakumbuh. Faktor yang teridentifikasi antara lain kurangnya pemahaman konsep waktu, ketidakmampuan merencanakan tugas dengan baik, dan kurangnya motivasi.

e. Efektivitas Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal telah terbukti efektif dalam mengurangi penundaan akademik. Sesi dengan seorang pembimbing dapat membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya manajemen waktu dan memberikan strategi khusus untuk mengatasi penundaan. Diskusi kelompok juga memberikan ruang untuk bertukar pengalaman dan menciptakan kohesi sosial di kalangan siswa.

f. Dampak Positif pada Perilaku Belajar

Perubahan positif pada perilaku belajar siswa yang tercermin dari menurunnya prokrastinasi berdampak positif terhadap prestasi akademik. Siswa yang mengatur waktunya dengan lebih efektif cenderung lebih fokus dan produktif ketika menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kinerja akademik

g. Implikasi untuk Pendidikan

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi penting bagi pengembangan program konseling di sekolah. Memasukkan bimbingan traklasikal ke dalam kurikulum dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman siswa tentang manajemen waktu dan membangun motivasi intrinsiknya.

KESIMPULAN

Bimbingan klasikal diberikan dalam beberapa sesi dengan partisipasi seorang. Setiap sesi berfokus pada pemahaman konsep waktu, pengembangan keterampilan manajemen waktu, dan peningkatan motivasi belajar. Selain itu, siswa diberikan kesempatan berdiskusi kelompok untuk bertukar pengalaman dan strategi mengatasi penundaan. Bimbingan klasikal telah terbukti efektif dalam mengurangi penundaan akademik. Sesi dengan seorang pembimbing dapat membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya manajemen waktu dan memberikan strategi khusus untuk mengatasi penundaan. Diskusi kelompok juga memberikan ruang untuk bertukar pengalaman dan menciptakan kohesi sosial di kalangan siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

kita akan membahas suatu topik yang mungkin tidak asing lagi di telinga kita: Prokrastinasi akademik. Ya, itu adalah musuh bebuyutan para pelajar, termasuk siswa MTSN 1 Payakumbuh. Sebuah fenomena yang membuat pekerjaan akademis ditunda-tunda tanpa batas waktu yang pasti. Namun, jangan khawatir, karena kita punya senjata ampuh untuk melawannya: Bimbingan klasikal.

Sebelum kita terlalu jauh, mari kita renungkan sejenak tentang arti sebenarnya dari prokrastinasi akademik. Ini bukan hanya sekadar menunda pekerjaan, tetapi lebih dari itu, ini adalah seni untuk mengelabui diri sendiri bahwa kita masih punya waktu lebih, padahal tidak. Sebuah permainan psikologis yang sering kali merugikan. Di tengah maraknya prokrastinasi ini, hadirilah bimbingan klasikal sebagai penyelamat. Mungkin terdengar seperti penyakit lama, tetapi percayalah, metode ini telah teruji waktu. Seorang guru yang hadir secara langsung, mengajar dengan penuh dedikasi, dan memberikan pandangan yang lebih personal kepada siswa. Itu bukan hanya bantuan akademis, tetapi juga sentuhan kepedulian yang mungkin hilang dalam era digital ini.

Bimbingan klasikal di MTSN 1 Payakumbuh bukan hanya sekadar menjelaskan rumus matematika atau sejarah nasional. Ini adalah koneksi antara guru dan siswa, sebuah hubungan yang membangun kepercayaan diri dan memotivasi. Seorang guru tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan dorongan semangat kepada siswa. Itulah keunikan yang mungkin tidak bisa ditemukan dalam metode lain. Siswa-siswa di MTSN 1 Payakumbuh melaporkan bahwa bimbingan klasikal tidak hanya membantu mereka dalam pemahaman materi, tetapi juga merubah pandangan mereka terhadap belajar. Mereka tidak lagi melihatnya sebagai beban, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Mungkin inilah rahasia dari keberhasilan bimbingan klasikal dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Jadi, terimakasih kepada bimbingan klasikal di MTSN 1 Payakumbuh. Terimakasih karena telah menjadi pahlawan tanpa jas yang melawan prokrastinasi, membantu siswa untuk bangkit dari keterpurukan akademis, dan membimbing mereka menuju kesuksesan. Sebuah ucapan terimakasih yang sungguh tulus, karena tanpa bantuan ini, siapa tahu prokrastinasi akan terus mengintai di sudut gelap kehidupan akademis kita. Semoga bimbingan klasikal terus memberikan cahaya bagi generasi pelajar masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Balkis, M. Ve Duru, E. 2009. "Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-Service Teachers, and Its Relationships with Demographics and Individual Preferences Practice in Education." *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 (1).
- Dapertemen Pendidikan Nasional. 2007. Jakarta: Balai Pustaka.

- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. "Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(2): 123–32.
- Ferrari, J., & Tice, D. 2000. "Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting." *Journal of Research in Personality* 34: 73–83.
- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck, B.L.R. 1995. "Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck, B.L. Ego Identity and Academic Procrastination among Universitary Students." *Journal of College Student Development* 36.
- Lexy J. Moleong. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mastur dan Triyono. 2014. *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra. Yogyakarta: Paramitra.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama. Pudjijogyanti, Clara R. (1995). K. Bandung: Refika Aditama. Pudjijogyanti, Clara R.
- Solomon L. J & Rothblum. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitivebehavioural Correlates." *Journal of Counselling Psychology*: 503–9.
- Steel, P. 2007. "The Nature of Procrastination: A Meta Analyticand Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure." *Psychological Bulletin*: 133.
- Sujdarwo. 2011. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto. N. 2013. "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya." *Makara Seri Sosial Humaniora*.