

**OPTIMALISASI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI SISWA  
DI MTs MUHAMMADIYAH PETAMBAKAN  
BANJARNEGARA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos)

**IAIN PURWOKERTO**

Oleh:

**RIZAL ABDUL FAQIH  
NIM. 1423101082**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PURWOKERTO  
2020**

**OPTIMALISASI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI SISWA  
DI MTs MUHAMMADIYAH PETAMBAKAN  
BANJARNEGARA**

Rizal Abdul Faqih  
1423101082

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Purwokerto

**ABSTRAK**

Optimalisasi suatu tindakan/kegiatan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan, untuk itu diperlukan intensifikasi dan ekstensifikasi subyek dan obyek pendapatan. Bimbingan konseling adalah membantu siswa agar mampu mengembangkan diri menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya, juga sebagai tempat mengungkapkan permasalahan baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan tempat tinggal siswa. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian lapangan yang bersifat deskriptif. Adapun subyek penelitian ini yaitu kepala sekolah sebagai informasi sejarah sekolah, guru BK, dan empat orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam konteks bimbingan disekolah dan madrasah bahwa bimbingan disekolah merupakan aspek program pendidikan yang berkenaan dengan bantuan para siswa agar dapat menyesuaikan diri drngan situasi yang dihadapinya.

Setelah dilakukan penelitian diperoleh hasil bahwa: Optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan sudah terlaksana dengan baik dan sudah optimal. Guru BK akan membantu siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan secara baik dan selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan kearah kegiatan yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal. Program optimalisasi bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK mendapat respon yang baik bagi siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan, dan dengan adanya optimalisasi bimbingan dan konseling di MTs Muhammadiyah Petambakan siswa sudah mulai menunjukkan perubahan yang signifikan.

**Kata Kunci: Optimalisasi, Bimbingan dan Konseling, Prokrastinasi**

**GUIDELINE OPTIMIZATION AND COUNSELING  
TO OVERCOME STUDENT PROCRASTINATION  
IN MTs MUHAMMADIYAH FARMINGS  
BANJARNEGARA**

Rizal Abdul Faqih  
1423101082

Department of Islamic Guidance and Counseling  
Faculty of Da'wah  
Purwokerto State Islamic Institute

**ABSTRACT**

Optimizing an action / activity to improve and optimize, for this reason intensification and extensification of subjects and income objects are required. Counseling guidance is to help students to be able to develop themselves into useful people in their lives, as well as a place to express problems both within the school environment and the environment in which students live. The emergence of academic procrastination is often caused by feelings of fear of being wrong, perfectionists (demanding perfection), laziness and weak motivation to learn. The purpose of this study was to determine the optimization of guidance and counseling to overcome student procrastination in MTs Muhammadiyah Petambakan.

This research is a qualitative research, descriptive field research. The subjects of this study are the school principal as information on school history, BK counselors, and four students. Data collection techniques use observation, interviews, and documentation in the context of school guidance and madrasas that school guidance is an aspect of an educational program regarding student assistance so that they can adjust to the situation they are facing.

After doing the research, the results show that: Optimization of guidance and counseling to overcome student procrastination in MTs Muhammadiyah Petambakan has been implemented well and is optimal. BK teachers will help students to solve the problems they face well and then provide assistance channeling towards activities that can support the achievement of optimal development. Guidance and counseling optimization programs conducted by BK teachers get good responses for students in MTs Muhammadiyah Petambakan, and with the optimization of guidance and counseling in MTs Muhammadiyah Petambakan students have begun to show significant changes.

**Keywords: Optimization, Guidance and Counseling, Procrastination**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK            v</b>	
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI            xi</b>	
<b>BAB I        PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional .....	6
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Telaah Pustaka .....	11
G. Sistematika Penulisan .....	15

## **BAB II    LANDASAN TEORI**

A. Optimalisasi .....	16
B. Bimbingan .....	18
1. Tujuan Bimbingan .....	20
2. Tahapan Bimbingan .....	21
3. Bimbingan Dalam Prokrastinasi .....	23
C. Konseling .....	23
1. Tujuan Konseling .....	25
2. Tahapan Konseling .....	26
3. Konseling Dalam Prokrastinasi .....	28
4. Fungsi dan Prinsip Bimbingan Konseling .....	30
D. Prokrastinasi Siswa .....	37
1. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Siswa .....	39
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Siswa .....	40
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Siswa .....	41
4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Siswa .....	42

## **BAB III    METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	44
B. Lokasi Penelitian .....	45
C. Objek dan Subjek Penelitian .....	46
D. Metode Pengumpulan Data .....	47
E. Metode Analisis .....	51

**BAB IV PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Sekolah .....	56
B. Bentuk Prokrastinasi Siwa Di MTs Muhammadiyah Petambakan .....	63
C. Optimalisasi Bimbingan dan Konseling Oleh Guru BK .....	65
D. Analisis Data .....	84

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	90
B. Saran .....	91
C. Penutup .....	91

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN- LAMPIRAN**



IAIN PURWOKERTO

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Optimalisasi bimbingan dan konseling berupaya mengenali masing-masing siswa secara perorangan, selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan kearah kegiatan yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal. Optimalisasi bimbingan dan konseling guna untuk memberikan suatu pengarahan terhadap siswa yang melakukan prokrastinasi dalam penundaan pengumpulan tugas dan terlambat dalam pengumpulan tugas yang dilakukan oleh siswa. Kecenderungan penundaan tugas akan semakin menjadi-jadi ketika tidak ada tindakan yang diberikan oleh guru BK dalam mengatasi prokrastinasi yang dilakukan siswa secara terus-menerus dan secara sengaja dilakukan.<sup>1</sup>

Individu yang sehat adalah individu yang memiliki fisik maupun psikis yang sehat. Kesehatan sebagai suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak ada penyakit. Ada beberapa ciri individu sehat fisik maupun psikis, sebagai berikut:

- 1). Bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang diakui,
- 2). Mampu mengelola emosi,
- 3). Dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial,
- 4). Dapat mengenali resiko dari setiap perbuatan dan kemampuan tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya,
- 5). Mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang,
- 6). Mampu belajar dari pengalaman,
- 7).

---

<sup>1</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada 2011), hlm.46

Bertanggung jawab terhadap perbuatannya atau mengenali resiko dari perbuatan yang dilakukannya. Individu yang sulit melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas.<sup>2</sup>

Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya tendensi tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas dan juga dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau tendensi suatu pekerjaan, prokrastinasi juga merupakan *trait* atau kebiasaan individu terhadap respon mengerjakan tugas.<sup>3</sup>

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugasnya, perilaku menunda tugas-tugas disebut juga dengan prokrastinasi siswa. Prokrastinasi siswa merupakan suatu kecenderungan dalam menunda tugas maupun dalam menyelesaikan tugas secara keseluruhan dan memilih untuk melakukan aktivitas lain sehingga tugas menjadi terhambat, tidak menyelesaikan tepat waktu, serta terlambat mengikuti pertemuan di kelas.<sup>4</sup>

Kecenderungan menunda tugas memang menjadi godaan bagi setiap orang. Kecenderungan prokrastinasi menjadi salah satu sumber stres, rasa bersalah, dikejar-kejar pekerjaan atau tugas pada saat akhir yang sudah ditentukan, dan rusaknya kerja sama. Iredho mengemukakan bahwa :

---

<sup>2</sup> Siswanto. *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET (2007). hlm, 40.

<sup>3</sup> Abdullah. Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal sosio-Humaniora*, Vol, 5, No 1, hlm. 55.

<sup>4</sup> Hamalik, *Psikologi Belajar dan Mengajar*. (Bandung: Sinar Baru, 1992). hlm, 257.



*Ada aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam menunda tugas.<sup>5</sup>*

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh prokrastinator.

*Prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan sesuatu tugas atau aktifitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.<sup>6</sup>*

Keadaan siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan sendiri hanya mempunyai siswa sekitar 131 siswa dikarenakan kondisi sekolah yang sangat kecil dan hanya memiliki sekitar 5 kelas, disekolah tersebut mayoritas siswa yang kurang mampu dalam faktor ekonomi dari orang tua, kurang perhatian dari orang tua sehingga siswa disekolah tersebut masih banyak yang melakukan prokrastinasi, oleh karena itu hal ini menunjukkan bahwa guru BK perlu memberikan materi terkait tentang prokrastinasi bagi siswa MTs Muhammadiyah petambakan.<sup>7</sup>

Hasil survei peneliti di MTs Muhammadiyah Petambakan faktor internal penyebab prokrastinasi siswa bisa disimpulkan bahwa dari kondisi fisik (69%),

---

<sup>5</sup> Iredho Fani Reza. *Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Humanitas*. Diakses pada tanggal 1 oktober 2018 jam 19:36 WIB. hlm, 54.

<sup>6</sup> Iredho Fani Reza. *Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa. Jurnal Humanitas*. hlm, 57.

<sup>7</sup> Observasi pada tanggal 25 juni 2019

kondisi psikologis (73%). Kemudian faktor eksternal penyebab prokrastinasi siswa dilihat dari kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%). Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan faktor internal prokrastinasi siswa MTs Muhammadiyah Petambakan Kabupaten Banjarnegara yaitu kondisi psikologis, kemudian faktor eksternal prokrastinasi siswa yaitu kondisi keluarga.<sup>8</sup>

Ramaiah dalam Savitri menyatakan bahwa kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala dimana kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan yang muncul bisa saja menjadi reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan seperti rasa takut akan suatu hal yang belum terjadi dan berlangsung sebentar saja. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam hal ini yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri. Alasan lain yaitu menganggap pekerjaan itu mudah dan masih banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas tersebut, merasa bosan dengan apa yang mereka kerjakan, kendala fisik misal kelelahan akibat terlalu banyak tugas.<sup>9</sup>

Prokrastinasi siswa adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 (enam) area siswa (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek maupun penundaan jangka panjang, sehingga

---

<sup>8</sup> Observasi pada tanggal 25 juni 2019

<sup>9</sup> Savitri&Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor), hlm, 54.

mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.<sup>10</sup>

Di MTs Muhammadiyah Petambakan terdapat program bimbingan dan konseling yang di buat dalam pelaksanaanya sudah cukup baik dan optimal terutama dalam pemberian layanan konseling individu, guru BK memberi layanan bimbingan klasikal , harian, home visit yang terlaksana dengan rutin sesuai jadwal tiap minggunya. Yang memiliki program bimbingan dan konseling yang sangat rutin dilakukan terutama dalam bimbingan dan konseling individu yang dilakukan secara rutin dilakukan hampir setiap hari, hal tersebut dilakukan untuk dapat memberikan dorongan terhadap siswa agar menjadi lebih baik lagi dan dapat meninggalkan hal-hal yang buruk.

Pelaksanaan yang sudah dilaksanakan secara optimal adalah bimbingan dan konseling individu, bimbingan harian, serta klasikal. Hal tersebut dapat dikatakan optimal karena program tersebut sudah berjalan dengan rutin dan sesuai jadwal yang sudah ditentukan.

Sedangkan program yang belum optimal adalah bimbingan konseling home visit, hal itu belum optimal dilaksanakan karena adanya keterbatasan waktu yang dimiliki oleh guru BK. Home visit tidak dapat rutin dilakukan karena seorang guru BK harus mendatangi kerumah siswanya, dan hal tersebut belum terjadwal dengan baik. Home visit dilakukan jika siswa yang mempunyai masalah memang benar-benar sudah susah untuk merubah kebiasaannya.

---

<sup>10</sup> Alfiana Suci Romadhon. *Persepsi Masyarakat Terhadap Individu Yang Mengalami Gangguan Jiwa. Jurnal* .Diakses pada tanggal 1 oktober 2018 jam 20:15 WIB. hlm, 40.

Layanan yang diberikan diharapkan akan terus berjalan dengan baik dan dapat menjadi suatu program yang baik untuk merubah kebiasaan buruk siswa yang bermasalah. Layanan yang diberikan juga akan dilakukan secara terus menerus agar menciptakan suatu hal yang berdampak positif bagi siswanya. Berdasarkan survei peneliti di MTs Muhammadiyah Petambakan, dapat disimpulkan masih banyak siswa yang sering melakukan prokrastinasi serta program bimbingan dan konseling yang terlaksana secara keseluruhan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dirancang seperangkat kegiatan bukan hanya layanan bimbingan klasikal akan tetapi juga pemberian layanan bimbingan home visit, serta konseling individu terkait masalah prokrastinasi siswa.<sup>11</sup>

Kelebihan dari pembuatan seperangkat pelaksanaan bimbingan dan konseling ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan siswa tentang prokrastinasi di MTs Muhammadiyah Petambakan, serta menjadi tugas bagi guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan kepada siswa dengan baik yang akan dilakukan secara efektif dan optimal untuk dapat mengatasi permasalahan yang terkait dengan prokrastinasi siswa.

## **B. Definisi Operasional**

### **1. Optimalisasi**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Optimalisasi adalah berasal dari kata dasar optimal yang berarti terbaik, tertinggi, paling menguntungkan, menjadikan paling baik, menjadikan paling tinggi, pengoptimalan proses, cara,

---

<sup>11</sup> Wawancara dengan guru BK ibu nurlela pada tanggal 26 juni 2019

perbuatan mengoptimalkan (menjadikan paling baik, paling tinggi, dan sebagainya) sehingga optimalisasi adalah suatu tindakan, proses, atau metodologi untuk membuat sesuatu (sebagai sebuah desain, sistem, atau keputusan) menjadi lebih/sepenuhnya sempurna, fungsional, atau lebih efektif.<sup>12</sup>

Optimalisasi suatu tindakan/kegiatan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan, untuk itu diperlukan intensifikasi dan ekstensifikasi subyek dan obyek pendapatan. Dalam jangka pendek kegiatan yang paling mudah dan dapat segera dilakukan adalah dengan melakukan intensifikasi terhadap obyek atau sumber yang sudah ada terutama melalui pemanfaatan teknologi informasi maka akan meningkatkan produktivitas yang memerlukan studi, proses dan waktu yang panjang agar terlaksana secara optimal.<sup>13</sup>

## 2. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan konseling berasal dari dua kata yaitu, bimbingan dan konseling. Bimbingan berarti bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan melalui interaksi dan pemberian nasihat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Pelayanan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia dan oleh manusia. Dari manusia artinya pelayanan itu

---

<sup>12</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka), 1994, hlm. 800.

<sup>13</sup> Artikel Machfud Sidik, “*Optimalisasi Pajak Daerah Dan Retribusi Daerah Dalam Rangka Meningkatkan Kemampuan Keuangan Daerah*”, 2001, hlm. 8.

diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaannya. Untuk manusia, dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang agung, mulia dan positif bagi kehidupan kemanusiaan menuju manusia seutuhnya, baik sebagai manusia individu maupun kelompok. Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang 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. Fokus dari guru BK di MTs Muhammadiyah Petambakan guna untuk dapat mengoptimalisasikan siswa yang melakukan prokrastinasi, program tersebut guna untuk dapat menjadikan salah satu fokus guru BK guna dapat memberikan suatu layanan yang baik terhadap siswa yang melakukan prokrastinasi dan siswa lebih bisa lebih berkembang dengan baik lagi.

### 3. Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin procrastinare, dari kata pro yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan crastinus yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator. Prokrastinasi merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah.

Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Kemunculan prokrastinasi seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diamanahkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat berpengaruh pada hal yang buruk pada hari ini bahkan juga masa depannya.

Prokrastinasi yang lebih difokuskan oleh guru BK adalah siswa yang melakukan kecenderungan menunda-nunda tugas dan juga siswa yang terlambat dalam pengumpulan tugas, dimana fokus guru BK disini untuk bisa merubah kebiasaan siswa yang negatif dalam penundaan tugas. Peran guru BK sendiri berupaya untuk bisa merubah siswa agar tidak mengulangi kesalahan dalam penundaan tugas secara terus menerus dengan secara sengaja.

Optimalisasi di MTs Muhammadiyah petambakan terkait prokrastinasi siswa, guru BK dan pihak sekolah mengadakan sistem kelas putri dan putra dipisahkan, hal tersebut bertujuan agar siswa putra tidak terus menerus mencontek siswa perempuan saat ujian dan ulangan. Dengan adanya kelas terpisah diharapkan siswa putra agar dapat meninggalkan kebiasaan buruk mencontek, berpikir mandiri serta dapat belajar sebelum ujian dilaksanakan dan dapat memiliki motivasi untuk mengerjakan soal ujian dan ulangan dengan mandiri tanpa mencontek.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana cara mengoptimalkan bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi pada siswa MTs Muhammadiyah Petambakan.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan bimbingan dan konseling dan juga dapat menambah pengetahuan dan wawasan terutama dalam mengatasi masalah prokrastinasi siswa kelas VIII MTs Muhammadiyah Petambakan.

#### 2. Secara praktis

##### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan seperangkat program bimbingan dan konseling sehingga dapat membantu mengatasi permasalahan siswa dalam perilaku prokrastinasi siswa MTs Muhammadiyah Petambakan.



b. Bagi siswa

Melalui seperangkat program tersebut, diharapkan siswa dapat mengurangi kebiasaannya dalam menunda-nunda pekerjaan sehingga tidak mengganggu proses belajar dan menghambat prestasi belajar.

c. Bagi peneliti

Melalui penelitian dan pengembangan ini, peneliti dapat melatih kemampuan diri dalam melakukan penelitian yang lebih baik lagi.

## F. Telaah Pustaka

Telaah pustaka yang dilakukan penulis dalam dalam penelitian. Telaah pustaka dilakukan melalui google, banyak tulisan menyinggung penelitian yang akan saya bahas tentang prokrastinasi seperti:

Penelitian yang dilakukan oleh M. Busyrol Fuad dengan judul *Korelasi Antara Prokrastinasi Akadenik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MTs Suryabuana Malang* penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat prestasi belajar siswa kelas 3 MTs Suryabuana Malang. Pada penelitian ini peningkatan prestasi belajar adalah menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas sekolah itu sendiri, tercapainya prestasi belajar yang tinggi merupakan tujuan utama bagi siswa dalam belajar, dan belajar di sekolah menjadi tugas utama MTs Suryabuana Malang. Mengingat riwayat dari sekolah ini yang relatif muda dibanding dengan sekolah yang lain di malang sekolah inipun juga merasakan keresahan yang dialami oleh sekolah lain terkait dengan perubahan sistem pendidikan terutama tentang Standar Kelulusan Minimal (SKM) yang ditetapkan mendiknas. Kondisi inilah yang sangat dikhawatirkan oleh semua lembaga atau institusi pendidikan

manapun termasuk MTs Suryabuana Malang yang masih mengalami prokrastinasi akademik dan prestasi belajar.<sup>14</sup>

Persamaan penulis dan skripsi yang ditulis M. Busyrol Fuad adalah prokrastinasi yang penulis maksud disini adalah bagaimana seorang siswa agar bisa meningkatkan minat serta rasa semangat untuk belajar dalam bidang akademik yang harus dilakukan pada diri individu siswa. Dalam skripsi yang ditulis M. Busyrol Fuad menjelaskan tentang Pada penelitian ini peningkatan prestasi belajar adalah menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas sekolah itu sendiri, tercapainya prestasi belajar yang tinggi merupakan tujuan utama bagi siswa dalam belajar, dan belajar di sekolah menjadi tugas utama MTs Suryabuana Malang.

Perbedaan penulis dan skripsi yang ditulis oleh M. Busyrol Fuad, penulis menulis tentang optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa, dimana penulis bertujuan untuk menciptakan suatu optimalisasi dalam bimbingan dan konseling untuk dapat merubah kebiasaan buruk siswa. Sedangkan skripsi yang ditulis oleh M. Busyrol Fuad menjelaskan tentang peningkatan prestasi belajar akademik untuk meningkatkan suatu kualitas sekolah serta agar tercapainya prestasi belajar yang tinggi.

Skripsi Mahasiswa Fakultas Psikologi Sanata Dharma Yogyakarta tahun 2016. Sofia Rosaria dengan judul *Studi Deskriptif Kuantitatif Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tipe prokrastinasi aktif dan prokrastinasi pasif

---

<sup>14</sup>Busyrol Fuad. Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MtS Suryabuana Malang. *Skripsi* .(Malang: Fakultas Psikologi UIN Malang, 2007). Diakses pada tanggal 12 oktober 2018 jam 10:53 WIB. hlm, 66.

yang dominan dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Penelitian berjenis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi aktif yang tampak pada skor rata-rata empirik (111,68) lebih besar dari skor rata-rata teoritik. Pada semua angkatan cenderung melakukan prokrastinasi aktif berdasarkan jenis kelamin terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam melakukan prokrastinasi (aktif maupun pasif).<sup>15</sup>

Persamaan skripsi penulis dan skripsi yang ditulis oleh Sofia Rosaria adapun prokrastinasi yang dimaksud penulis disini adalah prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa lebih dominan dilakukan oleh siswa laki-laki, sedangkan siswa perempuan tidak dominan dalam melakukan prokrastinasi.

Perbedaannya adalah skripsi yang ditulis oleh Sofia Rosaria menjelaskan tentang studi deskriptif kuantitatif prokrastinasi mahasiswa yang dilakukan oleh mahasiswa. Dalam skripsi yang ditulis Sofia Rosaria juga menjelaskan tentang prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan yang lebih dominan dilakukan oleh laki-laki.

Penelitian yang dilakukan Siti Musyarofah dengan judul *Hubungan Kedisiplinan Siswa Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Piri 1 Yogyakarta* penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kedisiplinan siswa dengan prokrastinasi akademik kelas XI SMK Piri 1 Yogyakarta masih kurang dan masih banyak terjadi penundaan tugas khususnya

---

<sup>15</sup> Sofia Rosaria. Studi Deskriptif Kualitatif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*. (Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016). Diakses pada tanggal 12 oktober 2018 jam 11:00 WIB. hlm, 45.

tugas akademik atau dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Dari hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik didapatkan hasil sebagai berikut: penelitian yang dilakukan di SMK Piri 1 Yogyakarta dengan angket yang diberikan serta 6 responden untuk diwawancarai mengungkapkan bahwa faktor internal penyebab prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi fisik, kondisi psikologi. Kemudian faktor eksternal prokrastinasi akademik dilihat dari kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.<sup>16</sup>

Persamaan skripsi penulis dan skripsi yang ditulis Siti Musyarofah prokrastinasi siswa yang penulis maksud disini adalah bagaimana seorang individu yang sering melakukan penundaan atau melanggar kedisiplinan siswa dalam menunda tugas akademik yang diberikan oleh bapak/ibu guru pengampu mata pelajaran.

Perbedaan skripsi yang dipaparkan diatas yang ditulis oleh para pejournal dengan skripsi yang ditulis oleh penulis adalah tentang prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa terkait kedisiplinan siswa dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMK. Sedangkan penulisan yang dimaksud penulis disini adalah tentang bagaimana optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa agar menjadi suatu pribadi yang lebih baik lagi dan menciptakan suatu program layanan bimbingan dan konseling yang optimal.

---

<sup>16</sup> Siti Musyarofah. Hubungan Kedisiplinan Siswa Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Piri 1 Yogyakarta. *Skripsi*.(Yogyakarta:Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017. Diakses pada tanggal 11 oktober 2018 jam 13:00 WIB. 26.

Dari beberapa hasil penelitian tersebut diatas maka penelitian ini berbeda dengan peneliti sebelumnya, penelitian yang dilakukan tentang mengenai pengaruh prokrastinasi dengan beberapa variabel yang telah disebutkan di atas.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Skripsi ini terdiri atas lima bab yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

*Bab Pertama* akan menjelaskan tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

*Bab Kedua* berisi tentang landasan teori yang di dalamnya menjelaskan tentang pengertian Optimalisasi ,Bimbingan dan Konseling, dan Prokrastinasi Siswa.

*Bab Ketiga* berisi pemahaman metode penelitian yang menjelaskan jenis penelitian optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa di MTs muhammadiyah petambakan.

*Bab Keempat* berisi pembahasan tentang gambaran umum tentang optimalisasi bimbingan dan konseling di MTs Muhammadiyah Petambakan. Serta pembahasan mengenai hasil penelitian tentang optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi di MTs Muhammadiyah Petambakan.

*Bab Kelima* membahas kesimpulan dan saran peneliti mengenai hasil penelitian dilengkapi dengan saran- saran bagi pihak lain berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa optimalisasi bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK, untuk memberikan bimbingan terhadap siswa agar lebih bisa untuk memberikan optimalisasi prokrastinasi siswa dalam penundaan tugas yang dilakukan secara sengaja dan terus-menerus dilakukan, diharapkan dengan adanya optimalisasi yang diberikan oleh guru BK dapat membuat siswa yang melakukan prokrastinasi lebih bisa mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh setiap individu siswa dan guru BK akan memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dengan baik guna untuk menunjang perkembangan siswa yang efektif dan dapat menempatkan dirinya dengan baik dilikungan sekolah maupun diluar sekolah.

Dalam konteks bimbingan disekolah dan madrasah bahwa bimbingan disekolah merupakan aspek program pendidikan yang berkenaan dengan bantuan para siswa agar dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya dan untuk merencanakan masa depannya sesuai dengan minat, kemampuan, dan kebutuhan sosialnya atau proses bantuan kepada siswa agar ia dapat mengenal dirinya dan dapat memecahkan masalah hidupnya sendiri. Optimalisasi bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK akan membuat siswa akan lebih merubah kebiasaanya dan bisa untuk bergerak lebih maju, bisa memberikan suatu perubahan dalam kebiasaan buruknya dan dapat membuktikan bahwa siswa

memiliki srasa semangat dalam bidang akademik. Program optimalisasi bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK mendapat respon yang baik bagi siswa di MTs Muhammadiyah Petambakan, dan dengan adanya optimalisasi bimbingan dan konseling di MTs Muhammadiyah Petambakan siswa sudah mulai menunjukkan perubahan yang signifikan.

## **B. Saran**

1. Guru BK diharapkan memberikan bimbingan dan konseling dengan baik untuk bisa merubah kebiasaan siswa yang melakukan prokrastinasi.
2. Guru BK harus lebih memiliki ide atau langkah-langkah baru terkait dengan optimalisasi bimbingan dan konseling.
3. Diharapkan guru BK memberikan langkah yang tegas kepada siswa yang melakukan prokrastinasi dan dapat memberikan sanksi untuk para siswanya.
4. Guru BK diharapkan terus menjalankan progam bimbingan dan konseling dengan lebih baik lagi terkait dengan optimalisasi bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi siswa.
5. Guru BK harus bisa melakukan evaluasi terkait program yang dilakukannya agar dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan bimbingan dan konselingnya.

## **C. Penutup**

Dengan selesainya skripsi yang saya tulis diatas, saya ucapkan sekian dan terimakasih. Salam sejahtera bagi kita semua.

Wassalamualikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Syukur. 1987. *Kumpulan Makalah "Study Imlementasi Latar Belakang Konsep Pendekatan dan Relevansinya Dalam Pembangunan, Ujung Pandang: Persadi.*
- Abdullah. Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal sosio-Humaniora, Vol, 5, No 1,*
- Alfiana, Suci Romadhon. Persepsi Masyarakat Terhadap Individu Yang Mengalami Gangguan Jiwa. *Jurnal.*
- Amiruddin, A. (2018). Layanan Bimbingan Belajar Dalam Mengatasi Siswa yang Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kariman, Vol 4 No 1*
- Anti, Eman Priyanto. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.*
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakrik,* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Renika Cipta.
- Artikel Sidik Machfud. 2001. "Optimalisasi Pajak Daerah Dan Retribusi Daerah Dalam Rangka Meningkatkan Kemampuan Keuangan Daerah".
- Danim, Sudarman. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif.* Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Eriati, Endang Dan Suhesti. 2012. *Bagaimana Konselor Sekolah Bersikap?.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fathoni, Abdurrahmat. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi,* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fuad, Busyrol. 2007. Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 MTs Suryabuana Malang. *Skripsi.* Malang: Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Geldard, David, Geldard Katrhryn. *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan TEKNIK KONSELING.*
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Hallen. A. 2005. *Bimbingan dan Konseling,* Jakarta: Quantum Teaching. Edisi Revisi.
- Hamalik. 1992. *Psikologi Belajar dan Mengajar.* Bandung: Sinar Baru.



- Hermansyah, Haris. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Husnia, Dina. 2011. Hubungan Prokastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal*.
- Iven, Kartadinata dan Sia Tandjung. Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu *Anima Indonesian Psychological Journal*.
- Joseph R. Ferrari, Johnson Judith L, Ferarri Joseph R. William G MacCown. 1995 *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Kamalluddin. 2011. Bimbingan dan Konseling Sekolah Universitas Muhammadiyah. pendidikan dan kebudayaan, Vol. 17, nomor 4, juli. *Jurnal*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1994. Jakarta : Balai Pustaka.
- Komalasari, Gantina. 2011. dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- MacCown William G, Johnson Judith L, Ferarri Joseph R. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, The Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- McLEOD, John. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*.
- Moeloeng, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musyarofah, Siti. 2017. Hubungan Kedisiplinan Siswa Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Piri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Psikologi 2015. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- R. Ferarri J . 2014. *Procrastination and task avoidance* . Plenum Press, New York and London.
- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rasimin. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*.
- Reza, Fani Iredho. Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Humanitas*.

- Romadhon, Alfiana Suci. 2011. Persepsi Masyarakat Terhadap Individu Yang Mengalami Gangguan Jiwa Di Kelurahan Poris Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. *Skripsi*. Tangerang: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayattullah Jakarta.
- Romlah. 2001. *Teori Praktek Bimbingan Kelompok/Tatiek Romlah*.
- Rosaria, Sofia. 2016. Studi Deskriptif Kualitatif Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. *journal*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- S Ghufron, & Risnawati. 2014. *Teori-Teori Psikolog*. Jakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: C. V ANDI OFFSET.
- Steel, Piers. "The Nature of Procratination: Meta-analitic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure" *Journal of Psychological Bulleti*.
- Sudarmadji Boy, Hartono. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Warsiyah. *Menyontek, Prokrastinasi dan Keimanan*, Yogyakarta: Truss Media Grafika, 2015.
- Willis, Sofyan Y. 2008. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Yuen Leonora M, And Burka Jane B. 2008. *Procratination, Why You Do It, What to Do About It Now*. USA: Da Capo press.
- Zulfa, Umi . 2011. , *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta : Cahaya Ilmu.