

ABSTRAK

Jihan Nurul Huda, Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi Deskriptif di Madrasah Tsanawiyah Husnul Khotimah 2 Kuningan).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk hambatan belajar yang signifikan dan berdampak pada penurunan prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis siswa (Steel, 2007; Ferrari, 2010). Perilaku ini mencerminkan kebiasaan menunda tugas secara sadar. Untuk menjawab permasalahan ini, layanan bimbingan konseling hadir sebagai upaya sistematis dalam membantu siswa mengenali dan mengatasi prokrastinasi akademik melalui pendekatan yang terarah dan berkelanjutan.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui program bimbingan konseling yang diterapkan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan, mengidentifikasi serta menggambarkan proses pelaksanaan bimbingan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami siswa, serta menjelaskan hasil dari penerapan layanan bimbingan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik tersebut.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi deskriptif karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam terkait fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa secara kontekstual. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan triangulasi sumber sebagai teknik keabsahan data.

Landasan teori yang digunakan dalam penelitian meliputi bimbingan konseling Islam, teori konseling humanistik, dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan bimbingan konseling Islam berperan dalam membentuk karakter disiplin siswa melalui nilai-nilai Islami. Teori konseling humanistik menekankan pada pentingnya memahami kondisi psikologis untuk membangun kesadaran diri siswa. Sementara itu, CBT membantu siswa mengganti pola pikir negatif yang memicu perilaku menunda dengan strategi manajemen diri yang lebih efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses bimbingan konseling di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan, yang meliputi konseling individu, konseling kelompok, dan program klinik belajar, memberikan dampak positif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada sebagian siswa. Namun demikian, untuk memperoleh hasil yang lebih optimal diperlukan peningkatan dalam pengawasan, pemberian motivasi yang lebih intensif dalam mendukung proses pembelajaran siswa. Selain itu, pengembangan program-program bimbingan yang lebih inovatif dan aplikatif menjadi faktor penting agar siswa dapat lebih antusias dan berpartisipasi aktif dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda tugas.

Kata Kunci: Bimbingan konseling, prokrastinasi akademik, siswa