

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Siswa diartikan sebagai individu yang belajar setrta Sekolah Dasar (SD) maupun Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) pada rentang usia enam sampai dengan delapan belas tahun. Menurut Arifin (2000), istilah siswa merujuk pada individu yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan atau perkembangan sesuai dengan fitrahnya masing-masing. Dalam proses ini, mereka membutuhkan bimbingan dan arahan yang berkelanjutan agar dapat mencapai potensi fitrah mereka secara maksimal.

Menurut Undang-Undang Pendidikan No. 2 Tahun 1989, siswa diistilahkan sebagai peserta didik (Muhaimin dkk., 2005). Dalam hal ini, peserta didik dipandang sebagai individu yang sedang menempuh proses belajar dan tetap dihormati sebagai manusia yang memiliki nilai, baik secara pribadi maupun dalam kehidupan sosialnya. Oleh karena itu, perkembangan moral, identitas, dan potensinya perlu dioptimalkan agar mencapai kualitas kehidupan yang sesuai dengan harapan sebagai warga negara yang baik.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, hal inilah yang dialami siswa di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan, yang hidup dan belajar dalam lingkungan pesantren, tentunya menghadapi berbagai tantangan ini

sehingga mempengaruhi perilaku akademik mereka. Menurut Abdul Rajab Sulaiman, Saprin, & Ismail, W. (2023) Aktivitas pesantren yang padat seringkali mengalihkan perhatian siswa dari tanggung jawab akademik mereka, hal ini didukung dengan interaksi sosial di lingkungan tempat tinggal yang sama. Mereka lebih memilih untuk bersendagurau bersama teman sebaya daripada mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, terdapat kecenderungan bagi siswa untuk mengutamakan hiburan dan interaksi sosial daripada menyelesaikan tugas tugas mereka sehingga menyebabkan turunnya produktivitas akademik mereka di sekolah. Siswa yang tidak memiliki motivasi dan merasa tidak mampu atau takut gagal sering kali memilih untuk menunda atau bahkan menghindari tugas-tugas akademik mereka. Faktor-faktor menjadi pemicu utama terjadinya prokrastinasi akademik, di mana siswa terus-menerus menunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya mereka selesaikan. Meskipun memang aktivitas pesantren yang padat dapat mengalihkan perhatian mereka, pola pikir dan sikap siswa dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik menjadi kunci. Regulasi diri yang kurang baik akan mengakibatkan masalah prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadina, Sulistiyana, dan Arsyad (2020) mengkaji kontribusi dukungan sosial dan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dengan melibatkan siswa kelas VII di SMP Negeri 27 Banjarmasin sebagai subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menyumbang sebesar 80,1% terhadap prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, Harahap (2021) meneliti hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Sunggal. Temuan penelitian mengungkap adanya hubungan dengan tingkat korelasi sedang antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lainnya oleh Amelia dan Hadiwinarto (2020) juga menyoroti hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mukomuko. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan observasi awal kepada guru BK di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan pada tanggal 9 November 2024, Bapak Sanan M.Pd. menjelaskan bahwasanya sekolah yang dikenal sebagai salah satu Sekolah Menengah Pertama Swasta terbaik di Provinsi Jawa Barat menghadapi dilema ini. Pesantren yang memiliki tujuan untuk mendidik siswa tidak hanya dalam hal pencapaian akademik, tetapi juga dalam pembentukan karakter berdasarkan nilai-nilai Islam ini, dihadapkan pada tantangan berupa kebiasaan prokrastinasi di kalangan siswanya.

Prokrastinasi tersebut terlihat dari penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, hasil tugas yang kurang optimal, serta kecenderungan siswa untuk mudah terdistraksi oleh hal-hal di luar

tanggung jawab akademik. Oleh karena itu, harus disadari bahwa perilaku prokrastinasi siswa menjadi tantangan serius yang perlu ditangani dengan pendekatan yang lebih strategis dan adaptif. Bimbingan konseling di sekolah tersebut sangat berperan dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. Dengan fokus pada aspek emosional dan psikologis, Bimbingan konseling di sekolah diharapkan menjadi cara yang tepat untuk mengurangi masalah prokrastinasi. Bimbingan konseling harus memahami penyebab prokrastinasi melihat dari pelaku dan pergaulan siswa untuk kemudian merancang intervensi yang relevan juga sesuai dengan kebutuhan siswa di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan.

Berdasarkan penelitian Abdul Rajab Sulaiman, Saprin, & Ismail (2023), prokrastinasi sering muncul akibat rendahnya kemampuan regulasi diri serta kurangnya rasa percaya diri, terutama pada siswa di pesantren. Dalam konteks ini, bimbingan konseling berperan untuk membantu siswa memahami penyebab mendasar dari kecenderungan menunda ini, baik dari sisi psikologis, lingkungan, maupun faktor personal. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi konseling dengan intervensi yang ditargetkan secara khusus agar siswa dapat mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan.

Beragam pendekatan yang dapat diterapkan termasuk konseling individual, bimbingan kelompok, atau bimbingan klasikal, yang berfokus pada teknik-teknik manajemen waktu, pengembangan keterampilan regulasi diri, dan peningkatan motivasi agar siswa lebih bertanggung

jawab secara akademik. Menurut Farkhah, Muhimmatulhasanah, & Amelasasih (2022), pendekatan konseling yang menekankan teknik manajemen waktu efektif dalam menekan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam hal ini, bimbingan konseling juga merupakan upaya kolaboratif antara guru bimbingan konseling di sekolah dan para pendidik di pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan disiplin dan tanggung jawab siswa. Dengan demikian, intervensi konseling tidak hanya fokus pada solusi untuk individu saja, tetapi juga bertujuan menciptakan lingkungan yang lebih positif agar prokrastinasi bisa dicegah di masa depan.

Bimbingan konseling memegang peran penting dalam membantu siswa mengatasi masalah prokrastinasi. Penelitian bertujuan untuk menggali lebih dalam peran bimbingan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan, dengan fokus pada bagaimana bimbingan konseling dapat memberikan pemahaman dan intervensi yang sesuai dengan karakteristik siswa serta menyelaraskan dengan nilai-nilai pendidikan pesantren.

Melalui pendekatan kualitatif, Penelitian diharapkan mampu menggali pengalaman dan pandangan mendalam dari berbagai pihak terkait, sekaligus memberikan kontribusi berarti dalam pengembangan praktik bimbingan konseling yang mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan aspek spiritual. Dengan demikian, penelitian sangat relevan dengan topik Bimbingan Konseling untuk Mengurangi

Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi Deskriptif di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan judul Bimbingan Konseling untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa: Studi Deskriptif di Madrasah Tsanawiyah Husnul Khotimah 2 Kuningan, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah, diantaranya:

1. Bagaimana program bimbingan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan
2. Bagaimana proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan?
3. Bagaimana hasil penerapan layanan bimbingan konseling dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, penulis menetapkan tujuan penelitian diantaranya:

1. Untuk mengetahui program bimbingan konseling dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan.

2. Untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang ditujukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan.
3. Untuk menjelaskan hasil penerapan layanan bimbingan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Husnul Khotimah 2 Kuningan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, baik dari segi teori maupun praktik. Adapun kegunaan penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Akademis

Secara akademis, penelitian memiliki kegunaan sebagaimana berikut:

- a. Penelitian diharapkan dapat mendorong inovasi keilmuan mengenai bimbingan konseling dengan memacu pengembangan strategi dan praktik sebagai implementasi bagi lembaga pendidikan.
- b. Penelitian dapat dijadikan rujukan bagi Pondok Pesantren Husnul Khotimah 2 dalam merancang program dalam mengatasi perilaku prokrastinasi siswa.

2. Secara Praktis

Secara Praktis, penelitian memiliki kegunaan sebagaimana berikut:

- a. Penelitian diharapkan memberi pemahaman dalam merancang strategi pencegahan prokrastinasi siswa serta meningkatkan kesadaran pemangku kebijakan akan pentingnya tanggung jawab akademik di lingkungan pesantren.
- b. Penelitian dapat menjadi panduan bagi pendidik (Guru BK) dalam memberikan wawasan mengenai persepsi, psikologis, serta kesadaran siswa di lingkungan pesantren serta penanganan yang harus dilakukan.
- c. Bagi MTs Husnul Khotimah 2, penelitian dapat menjadi acuan yang bisa dijadikan saran penerapan program-program yang efektif dan inovatif guna menangani permasalahan prokrastinasi akademik pada siswa disana.

E. Landasan Pemikiran

Dalam penelitian, landasan pemikiran berfungsi sebagai dasar untuk memahami dan menganalisis permasalahan yang dikaji. Landasan tersebut mencakup landasan teoritis dan landasan konseptual yang relevan dengan fokus penelitian.

1. Landasan Teoritis

Penelitian berlandaskan kepada teori-teori bimbingan konseling Islam, konseling humanistik, dan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

a. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam adalah sebuah metode yang didasarkan pada ajaran agama Islam, yang bertujuan membantu individu dalam memahami dirinya sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta mengatasi berbagai persoalan hidup sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah. Sejarah bimbingan konseling Islam bermula pada masa awal perkembangan Islam, di mana para ulama dan pemimpin agama memberikan bimbingan spiritual dan sosial kepada masyarakat. Meskipun tidak ada tokoh tunggal yang dikenal sebagai penemu bimbingan konseling Islam seperti dalam psikologi Barat, konsep bimbingan dan konseling Islam dapat dilihat pada berbagai ajaran dan praktik yang diterapkan oleh Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya dalam membimbing umat Islam.

Nabi Muhammad SAW, sebagai teladan utama dalam bimbingan spiritual, banyak memberikan nasihat dan petunjuk hidup kepada umatnya, baik secara langsung maupun melalui wahyu yang diterimanya. Ajaran-ajaran beliau yang tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadis menjadi dasar dalam praktek bimbingan konseling Islam. Beberapa tokoh penting yang berperan dalam pengembangan konsep bimbingan konseling Islam modern antara lain H. M. Arifin, yang dalam karya tulisnya membahas mengenai penyuluhan agama dan bimbingan spiritual dalam Islam. Selain itu, Thohari Musnamar juga memberikan sumbangan signifikan melalui bukunya yang berjudul "Dasar-dasar

Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam," dengan mendefinisikan dan mengembangkan bimbingan konseling Islam berdasarkan prinsip-prinsip ajaran Islam.

Bimbingan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu memahami diri, mengenali potensi dan kelemahannya, serta merencanakan masa depan dengan berlandaskan pada ajaran Islam. Proses bimbingan ini mengarah pada kesadaran spiritual dan bukan hanya terbatas pada aspek psikologis dan sosial. Konseling Islam berfokus pada bimbingan yang mengarahkan individu untuk hidup selaras dengan ketentuan Allah.

Para tokoh seperti H. M. Arifin dan Thohari Musnamar telah menjadi pelopor dalam merumuskan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai ajaran Islam dengan prinsip-prinsip konseling modern. Konsep bimbingan konseling Islam tidak hanya mengutamakan aspek psikologis, melainkan juga menitikberatkan pada bimbingan spiritual sebagai cara untuk mencapai keseimbangan hidup yang selaras antara kebutuhan duniawi dan akhirat.

Penelitian oleh Arifin, Yohandi, dan As'ad (2024) menegaskan bahwa bimbingan konseling Islam berbasis pesantren dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis santriwati baru. Mereka menemukan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam konseling membantu para santriwati mengelola berbagai tekanan psikologis yang muncul selama masa adaptasi di lingkungan pesantren.

Proses konseling yang mengintegrasikan aspek spiritual ini memberikan kekuatan internal bagi individu untuk menghadapi tantangan dan stres, sekaligus memperkuat ikatan sosial dan religius dalam komunitas pesantren.

Selain itu, konseling berbasis pesantren juga menekankan pentingnya harmoni antara dunia dan akhirat sebagai dasar kesejahteraan holistik. Pendekatan ini membangun kesadaran akan tanggung jawab individu tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga terhadap keluarga dan masyarakat luas.

Dengan demikian, bimbingan konseling Islam yang dilakukan dalam konteks pesantren tidak hanya berperan sebagai fasilitator pemecahan masalah psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup santri secara menyeluruh.

Teori kesehatan mental dalam Islam sebagaimana dijelaskan oleh Ibrahim (2018) menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berarti bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial yang selaras dengan ajaran Islam. Kesejahteraan psikologis dipandang sebagai keadaan di mana individu mampu menjalani hidup dengan harmonis, penuh kesadaran akan tanggung jawab kepada Allah dan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, bimbingan konseling Islam juga berakar pada konsep dakwah bil-irsyad, yaitu bimbingan dan pengarahan secara Islami yang bertujuan mengarahkan individu agar kembali kepada jalan

yang benar sesuai syariat. Pendekatan ini menggabungkan aspek spiritual dalam proses konseling sehingga bukan hanya menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan.

Dalam praktiknya, bimbingan konseling Islam tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah yang muncul, tetapi juga berusaha menjaga dan mempertahankan kondisi positif yang sudah ada. Pendekatan ini membantu individu untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat serta memelihara hubungan sosial yang harmonis dengan sesama.

Dengan demikian, bimbingan konseling Islam berbasis pesantren yang mengintegrasikan teori kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan dakwah bil-irsyad, memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan santri secara menyeluruh, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun spiritual. dengan pendekatan ini, bimbingan konseling Islam memainkan peran yang sangat penting dalam mengarahkan individu untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama, serta menjadi pribadi yang lebih baik, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk masyarakat secara keseluruhan.

b. **Konseling Humanistik**

Konseling humanistik ditemukan oleh Carl Rogers. Beliau merupakan, seorang psikolog Amerika, dikenal dengan pendekatan terapi yang berpusat pada klien (client-centered therapy). Pendekatan ini

muncul sebagai bagian dari gerakan psikologi humanistik pada pertengahan abad ke-20. Carl Rogers menekankan tentang pentingnya hubungan yang penuh empati, penerimaan tanpa syarat, dan kesadaran diri untuk membantu individu mencapai potensi penuh mereka.

Pandangan ini menekankan bahwa manusia secara alami memiliki kapasitas untuk pertumbuhan dan perkembangan jika mereka berada dalam lingkungan yang mendukung. Pendekatan humanistik dalam psikologi muncul pada tahun 1950-an dan menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki fitrah dan potensi tertentu. Teori ini memiliki ciri khas dalam mengamati perilaku individu dari perspektif pelaku, bukan hanya dari sudut pandang orang luar. Sebagai makhluk hidup, manusia diharapkan untuk menjalani, mempertahankan, dan mengembangkan kehidupannya dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki. Ini berarti bahwa pemahaman dan kesadaran diri menjadi kunci untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Humanistik berfokus pada pengembangan diri, aktualisasi diri, dan pencarian makna dalam hidup. Pendekatan ini berusaha untuk memahami pengalaman subjektif individu dan mendukung mereka dalam menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Combs (1912–1999) menyatakan bahwa perasaan, persepsi, keyakinan, dan niat merupakan aspek-aspek batin yang membedakan seseorang dari yang lain. Untuk dapat memahami orang lain, seseorang

harus mampu melihat dunia dari sudut pandang orang tersebut, termasuk bagaimana cara berpikir dan perasaannya terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran, guru perlu memahami persepsi dan perasaan siswa.

Menurut Combs, perilaku yang salah atau tidak diinginkan terjadi karena ketidaksediaan individu untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan, akibat adanya daya tarik atau kepuasan dari hal lain yang lebih menarik. Contohnya, ketika guru mengeluhkan murid yang tidak berminat belajar, sesungguhnya hal itu terjadi karena murid tidak tertarik melakukan apa yang diharapkan guru. Jika guru mencoba menghadirkan kegiatan lain yang lebih menarik, kemungkinan besar sikap dan respons murid akan berubah (Rumini dkk., 1993).

Konseling dengan menggunakan teknik Humanistik ini, Memiliki tujuan untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi dengan cara meningkatkan kesadaran diri siswa, Memberikan motivasi terhadap proses pencarian makna dalam tujuan akademik siswa, Serta mengembangkan potensi dan kepercayaan diri mereka.

Metode konseling menggunakan pendekatan Humanistik cukup efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi siswa. Metode Humanistik ini memiliki fokus pada pengembangan kesadaran diri, pemahaman emosional, serta penguatan motivasi intrinsik seseorang. Pada teknik ini konselor dapat membantu siswa dengan cara menciptakan hubungan empati. Yang mendukung agar siswa mampu mengidentifikasi

akar penyebab prokrastinasi dan merangsang kemampuan mereka untuk menetapkan tujuan serta perilaku tanggung jawab.

c. **Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Penemu konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah Aaron T. Beck, ia merupakan seorang psikiater dan psikoterapis asal Amerika. pada tahun 1960-an, Aeron Beck mengembangkan CBT sebagai cara untuk mengatasi depresi. Ia menyadari bahwa pikiran-pikiran negatif otomatis sering kali mendahului gejala-gejala depresi, sehingga ia mulai mengembangkan teknik-teknik untuk membantu pasien mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau keliru. Pendekatan dalam konseling dengan teori CBT ini, menggabungkan aspek-aspek dari terapi kognitif (berfokus pada pikiran) dan terapi perilaku (berfokus pada perilaku).

Oleh karena itu, CBT merupakan terapi yang cocok untuk permasalahan prokrastinasi karena fokusnya adalah pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam konteks prokrastinasi akademik, siswa sering memiliki pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan dan penundaan. CBT membantu siswa mengenali pikiran tersebut dan menggantinya dengan yang lebih realistis dan positif. Dengan mengubah pola pikir, CBT mendorong perubahan perilaku menuju penyelesaian tugas yang lebih produktif.

Konseling CBT berfokus pada keterampilan self-help dan pengembangan kemampuan manajemen diri untuk mengatasi masalah

yang dihadapi. Dalam penerapan CBT, siswa didorong untuk belajar strategi mengelola waktu dan meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. CBT terdiri dari beberapa tahap yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan konseling untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi. Berikut tahapan-tahapannya:

1) Identifikasi Pikiran Negatif

Pada tahap ini, siswa diajak untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang menjadi dasar dari perilaku menunda-nunda. Pikiran seperti "Saya tidak akan mampu menyelesaikan tugas ini" atau "Masih ada waktu" adalah contoh umum yang sering ditemukan. Identifikasi ini sangat penting untuk menentukan fokus perubahan.

Contoh penerapan: Konselor meminta siswa mencatat pikiran yang muncul saat merasa ingin menunda tugas, seperti perasaan takut gagal atau merasa tidak mampu. Dengan demikian, siswa dapat mulai memahami bahwa pikiran negatif itulah yang menghalangi mereka menyelesaikan tugas tepat waktu.

2) Menantang dan Mengganti Pikiran Negatif

Setelah pikiran negatif teridentifikasi, siswa dibantu untuk menantang dan menggantinya dengan yang lebih realistis. Misalnya, siswa diajak berpikir bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas sedikit demi sedikit daripada merasa tugas tersebut terlalu besar dan sulit. Strategi ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan yang biasanya menyertai prokrastinasi.

Contoh penerapan: Siswa yang merasa tugasnya terlalu berat dapat membaginya menjadi bagian-bagian kecil dan mengerjakannya secara bertahap. Pikiran seperti "Saya tidak mungkin menyelesaikan ini" digantikan dengan "Saya bisa menyelesaikan satu bagian kecil dalam 30 menit".

3) Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu

CBT juga membantu siswa mengembangkan keterampilan praktis, seperti manajemen waktu yang efektif. Teknik seperti Pomodoro, yang membagi waktu belajar menjadi 25 menit kerja diikuti 5 menit istirahat, membantu siswa fokus tanpa merasa terbebani oleh durasi belajar yang panjang.

Contoh penerapan: Konselor dapat membantu siswa membuat jadwal yang lebih realistis dan terstruktur, di mana waktu belajar dibagi menjadi sesi-sesi singkat yang diikuti dengan istirahat. Teknik ini membantu siswa mengelola waktu dengan lebih baik dan mencegah penundaan.

4) Penguatan Tindakan Positif

Penguatan positif sangat penting dalam CBT. Siswa yang berhasil menyelesaikan bagian dari tugas mereka diberikan imbalan atau penghargaan kecil, seperti waktu istirahat atau melakukan aktivitas yang mereka sukai. Hal ini membantu memperkuat perilaku positif dan memotivasi siswa untuk melanjutkan tugas-tugas lainnya.

Contoh penerapan: Setelah menyelesaikan satu bagian dari tugas, siswa dapat diizinkan beristirahat atau melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti bermain atau menonton video. Ini akan mengasosiasikan penyelesaian tugas dengan hasil yang positif, meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas lebih banyak lagi.

Penelitian mengungkapkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik dengan membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif. Selain itu, CBT juga terbukti secara signifikan mampu mengurangi gejala depresi pada remaja, yang kerap menjadi salah satu penyebab utama terjadinya prokrastinasi. CBT juga membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen diri yang lebih baik, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pesantren, di mana siswa dihadapkan pada kombinasi antara kewajiban akademik dan agama, penerapan kepada teori-teori bimbingan konseling Islam, konseling humanistik, dan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat memberikan solusi jangka panjang yang tidak hanya membantu siswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik, tetapi juga dalam pengembangan diri secara keseluruhan.

1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual pada penelitian menjadi alat penting yang membantu peneliti dalam merancang dan menjalankan penelitian

secara sistematis. Kerangka konseptual ini berdasarkan kepada landasan teori yang bertujuan dalam memahami pengukuran variabel-variabel yang diteliti. Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa di MTs Husnul Khotimah 2 ini merupakan sebuah permasalahan yang disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah manajemen waktu. Pengadaan program oleh guru Bimbingan Konseling (BK) di pesantren ini perlu didukung oleh strategi yang sistematis dan efektif agar dapat mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi masalah prokrastinasi akademik. Penelitian berfokus pada analisis mendalam terhadap strategi yang diterapkan guru Bimbingan Konseling (BK) di Pesantren Husnul Khotimah 2 khususnya dalam upaya mengatasi permasalahan prokrastinasi pada siswa di pesantren tersebut.



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

F. Langkah-Langkah Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian, peneliti menetapkan beberapa tahapan sistematis yang dilakukan secara berurutan. Adapun langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di lokasi yang terletak di Jalan Sumbakeling, Kec. Pancalang, Kab. Kuningan, Jawa Barat 45557. Pemilihan lokasi ini berdasarkan tersedianya data yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Lokasi ini diharapkan mampu mendukung secara efisiensi dalam pengumpulan data serta interaksi dengan narasumber maupun sumber informasi terkait.

2. Paradigma dan Pendekatan

Dalam penelitian, digunakan paradigma interpretif yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dinamis dan berproses dengan makna subjektif. Realitas sosial dianggap sebagai konstruksi sosial yang dibentuk oleh interaksi manusia. Mengenai posisi manusia, paradigma interpretif memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran dan bersifat intensional dalam bertindak. Setiap tindakan atau perilaku manusia bukanlah hal yang terjadi secara otomatis, melainkan merupakan hasil pilihan yang mengandung interpretasi dan makna. Oleh sebab itu, setiap tindakan dan karya manusia selalu dipengaruhi oleh kesadaran tertentu yang telah terinternalisasi dalam diri pelakunya.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang berkaitan dengan paradigma interpretif dengan berakar pada fenomenologi sosial.

Fokus utamanya adalah penelitian deskripsi melalui pemahaman yang mendalam terhadap situasi sosial yang menjadi objek penelitian. Penelitian yang mendeskripsikan, menggambarkan, dan mengeksplorasi masalah dan fakta fenomena sosial. Penelitian kualitatif berusaha untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang realitas sosial.

Berikut merupakan matriks operasional variabel untuk menjelaskan indikator, aspek, serta indikator yang digunakan dalam penelitian:

3. Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif menggambarkan fenomena sosial secara terperinci yang diperoleh dari sumber-sumber berupa lisan maupun tulisan yang berupaya menyusun teori guna memberikan pemahaman secara mendalam dan luas dari sebuah masalah atau gejala sosial yang diteliti. Tujuan menggunakan metode penelitian adalah memberikan uraian berupa gambaran atas fenomena sosial yang terjadi.

Selama proses penelitian, peneliti akan menerapkan metode deskriptif kualitatif untuk menggali serta memberikan gambaran deskripsi mengenai fenomena sosial yang terkait dengan bagaimana strategi guru Bimbingan Konseling (BK) untuk mengatasi kasus

prokrastinasi akademik siswa di Pondok Pesantren Husnul Khotimah 2. Oleh karena itu, dibutuhkan data pendukung untuk metode deskriptif kualitatif ini. Data yang dimaksud adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari lokasi penelitian serta dari sumber asli yang terlibat dalam proses penelitian.

4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data memegang peranan penting untuk menjamin keakuratan dan kedalaman informasi yang diperoleh. Jenis data dan sumber data pada penelitian adalah sebagai berikut:

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data kualitatif yang diperoleh langsung dari lapangan, dengan tujuan untuk memahami konteks, makna, serta kompleksitas dari fenomena yang sedang diteliti. Jenis data ini tidak terbatas pada angka-angka atau statistik (non- statistik) tetapi lebih menekankan pada kualitas, kedalaman, dan variasi dalam informasi yang dikumpulkan. Jenis data kualitatif diperoleh dari kegiatan wawancara, observasi, catatan lapangan, atau dokumen yang memberikan pemahaman yang dalam tentang masalah yang akan diteliti. Jenis data tersebut akan membantu merincikan aspek-aspek penting dari masalah yang diteliti, menggambarkan variasi, dan menciptakan gambaran yang komprehensif tentang konteks yang relevan.

b. Sumber Data

Dalam penelitian, data yang dikumpulkan berasal dari dua jenis sumber utama, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Kedua jenis data ini digunakan untuk memperoleh informasi yang komprehensif dan mendalam mengenai permasalahan yang diteliti.

1) Sumber Data Primer

Dalam penelitian, sumber data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui metode seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data ini bersifat langsung dari sumber pertama dan bertujuan untuk memperoleh informasi yang relevan dan spesifik terhadap permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, sumber data primer mencakup tiga komponen utama, yaitu place (tempat), actor (pelaku), dan activities (aktivitas).

Tempat penelitian ini dilaksanakan di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Husnul Khotimah 2, karena lokasi tersebut dinilai relevan dengan permasalahan prokrastinasi akademik yang menjadi fokus penelitian. Adapun pelaku atau aktor utama dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan Konseling (BK), yang secara langsung terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan layanan BK kepada siswa. Sementara itu, aktivitas penelitian meliputi wawancara mendalam dengan guru BK,

observasi di lokasi terkait, serta dokumentasi sebagai penunjang.

Dalam penelitian ini, guru BK dijadikan sebagai sumber data primer karena mereka adalah pelaksana utama layanan Bimbingan Konseling yang menjadi pusat perhatian penelitian. Informan utama terdiri atas Bapak Sanan, M.Pd., selaku Kepala Urusan Bimbingan Konseling di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan, dan Bapak Wahyudi, S.Pd., selaku guru BK kelas VIII di sekolah tersebut. Keduanya dipilih berdasarkan kapasitas mereka dalam memahami strategi serta dinamika layanan BK dalam merespons perilaku prokrastinasi akademik siswa.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber-sumber tidak langsung, seperti dokumen, laporan kegiatan sekolah, literatur ilmiah, jurnal, buku, atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik. Sumber ini berguna untuk memperkuat kerangka teori, memberi konteks yang lebih luas, serta memverifikasi data yang diperoleh dari sumber primer.

Dalam konteks penelitian, siswa MTs Husnul Khotimah 2 diposisikan sebagai sumber data sekunder. Meskipun bukan pelaku utama layanan BK, siswa berperan sebagai pihak

penerima layanan yang pandangannya penting untuk memverifikasi efektivitas strategi yang diterapkan oleh guru BK. Lima orang siswa kelas VIII telah diwawancarai sebagai bagian dari upaya penggalan data secara menyeluruh.

Kelima siswa tersebut berasal dari kelas dan daerah asal yang beragam. Untuk menjaga kerahasiaan identitas mereka, peneliti menggunakan inisial, yaitu HZ (kelas VIII A, asal Bekasi), MH (kelas VIII A, asal Bandung), RQ (kelas VIII B, asal Bekasi), UM (kelas VIII H, asal Bandung), dan KY (kelas VIII F, asal Garut). Informasi yang diberikan oleh para siswa ini digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan perspektif langsung dari sisi penerima layanan Bimbingan Konseling.

5. Informan atau Unit Penelitian

Penentuan informan dan unit analisis merupakan langkah penting dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam. Informan dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian, sedangkan unit analisis mengacu pada objek atau bagian yang dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

a. Informan

Dalam konteks penelitian, informan adalah individu atau kelompok yang berperan sebagai sumber informasi atau data yang terkait

dengan masalah yang sedang diteliti. Informan memiliki fungsi penting dalam membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena atau permasalahan yang menjadi fokus penelitian. Variasi peran informan bergantung pada jenis penelitian serta metode yang diterapkan. Informan yang akan dijadikan pada penelitian yaitu:

- 1) Pihak guru Bimbingan Konseling (BK) MTs Husnul Khotimah
- 2) Pihak siswa MTs Husnul Khotimah

b. Unit Analisis

Unit analisis pada penelitian akan berfokus pada pembahasan bimbingan konseling untuk mengurangi masalah prokrastinasi pada siswa MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan.

c. Teknik Penentuan Informan

Pada penelitian, Guru Bimbingan Konseling (BK) dari MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan akan dipilih menjadi informan. Hal ini dikarenakan merekalah yang secara langsung menangani permasalahan prokrastinasi siswa disana.

6. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian akan menggunakan tiga teknik kegiatan atau metode dalam pengumpulan data diantaranya yaitu observasi, wawancara, kuesioner kualitatif, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data secara langsung di tempat penelitian yang melibatkan pengamatan terhadap objek yang beragam, tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga mencakup unsur alam. Menurut Sutrisno Hadi (1986), observasi adalah sebuah proses yang kompleks yang terdiri dari dua komponen kunci, yaitu proses pengamatan dan ingatan, yang melibatkan aspek biologis dan psikologis (Sugiyono, 2022: 145). Proses observasi penelitian yang akan diadakan mencakup strategi bimbingan konseling dalam rangka mengurangi prokrastinasi siswa di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan. Peneliti akan menggunakan observasi *non-partisipan* dengan mengamati, menganalisis, dan mencatat terkait rancangan, implementasi bimbingan konseling untuk mengurangi prokrastinasi baik dari aspek perilaku maupun interaksi dengan pihak terkait.

b. Wawancara

Kegiatan wawancara atau *interview* adalah bentuk instrument penelitian berupa proses tanya jawab tertulis yang dijadikan alternatif jawaban antara pewawancara dan narasumber untuk menggali informasi, mengetahui, mempelajari hal-hal yang lebih mendalam tentang situasi dan fenomena yang terjadi. Pedoman untuk wawancara menggunakan alat bantu beberapa diantaranya yaitu buku catatan dan *tape recorder*.

Wawancara Mendalam pada penelitian memiliki tujuan untuk menggali pengalaman pribadi siswa terkait prokrastinasi. Metode yang akan dilakukan dalam wawancara ini adalah semi terstruktur dengan siswa untuk mendapatkan narasi mereka tentang kebiasaan menunda-nunda. Caranya dengan menanyakan tentang tugas apa yang sering mereka tunda dan alasan di baliknya, pengalaman emosional saat menunda (misalnya, stres, kecemasan), serta dampak prokrastinasi terhadap performa akademik mereka.

Wawancara dilakukan dengan tiga pihak, yaitu Kepala Urusan Bimbingan Konseling, Guru BK kelas VIII, dan lima orang siswa kelas VIII MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan yang telah dipilih sebagai informan penelitian.

c. Dokumen

Teknik pengumpulan data dokumentasi melibatkan pencatatan peristiwa yang telah terjadi di masa lalu. Dokumen-dokumen ini dapat berupa teks, gambar, karya monumental seperti catatan harian, dokumentasi proses di lingkungan, cerita, peraturan, dan kebijakan yang mendukung peningkatan keandalan data (Sugiyono, 2022: 240). Cakupan dokumentasi pada penelitian akan dimaksudkan untuk memperoleh data dari bersama pihak guru BK Pondok Pesantren Husnul Khotimah 2 terkait perkembangan perilaku siswa. Selain itu, dokumentasi berupa catatan konsep strategi, implementasi hasil dari strategi yang digunakan pada guru BK

Pondok Pesantren Husnul Khotimah 2 sebagai upaya mengatasi prokrastinasi siswa.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik yang digunakan untuk menentukan keabsahan data dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi, khususnya triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan metode pengujian keabsahan data yang dilakukan dengan membandingkan dan mengecek informasi yang diperoleh dari berbagai jenis informan atau sumber berbeda yang membahas fenomena yang sama. Menurut Mathison (1988), triangulasi sumber bertujuan untuk mengevaluasi dan mengonfirmasi data melalui perbandingan perspektif antar informan, sehingga hasilnya lebih akurat, objektif, dan dapat dipercaya. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022:241) yang menyatakan bahwa triangulasi membantu peneliti memastikan bahwa informasi yang diperoleh tidak bersifat sepihak.

Dalam praktiknya, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara mendalam dengan Kepala Urusan Bimbingan Konseling untuk memperoleh gambaran umum mengenai strategi dan pendekatan layanan BK dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kemudian, peneliti mewawancarai Guru BK kelas VIII guna menggali implementasi teknis serta dinamika pelaksanaan layanan di tingkat kelas. Selanjutnya, peneliti mewawancarai lima orang siswa kelas VIII sebagai penerima layanan, untuk mengetahui sejauh mana strategi yang diterapkan guru BK dirasakan efektif dari sudut pandang siswa.

Data dari ketiga jenis informan tersebut kemudian dibandingkan dan dianalisis untuk melihat kesesuaian, perbedaan, maupun saling penguatan atas informasi yang diberikan. Melalui proses ini, peneliti dapat mengonfirmasi kebenaran data dan memperkuat keabsahan temuan penelitian.

8. Teknik Analisis Data

Penelitian akan melibatkan empat tahapan proses analisis data melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Tahapan awal dalam mengumpulkan data yang dilakukan peneliti dengan melakukan observasi dan wawancara awal secara langsung dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) dan siswa di MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan. Proses tersebut menjadi tahapan awal untuk memastikan bahwa fenomena yang diteliti benar-benar ada. Di samping itu, pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi dijadikan sebagai pedoman bagi proses penelitian serta nantinya akan dilanjutkan dengan tahapan reduksi data.

b. Reduksi Data

Reduksi data dalam penelitian merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994), yaitu proses memilih, menyederhanakan, memfokuskan, dan mentransformasikan data mentah menjadi informasi bermakna yang

relevan dengan tujuan penelitian. Reduksi data bertujuan untuk menyaring dan mengorganisasi data agar tetap terfokus pada permasalahan yang diteliti serta mempermudah proses analisis selanjutnya.

Dalam penelitian, peneliti melakukan reduksi data terhadap hasil wawancara dengan tiga jenis informan, yaitu Kepala Urusan Bimbingan Konseling, Guru BK kelas VIII, dan lima orang siswa kelas VIII. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi penyalinan transkrip wawancara, penandaan kutipan penting, penyusunan ringkasan, dan pengelompokan data ke dalam tema-tema seperti bentuk prokrastinasi akademik, strategi layanan BK, serta persepsi siswa terhadap layanan tersebut.

Dengan demikian, reduksi data dilakukan secara berkelanjutan dan terarah, berdasarkan landasan teori Miles dan Huberman, fokus permasalahan penelitian, serta tahapan konkret yang ditempuh peneliti dalam pengelolaan data lapangan.

c. Penyajian Data

Pada tahap ini dalam proses penelitian, yang disebut sebagai *display data* atau penyajian data. Tujuannya adalah menyusun dan menyajikan data informasi yang terorganisir sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk memudahkan berbagai pihak dalam mengetahui gambaran besar topik masalah, termasuk peneliti dan pembaca laporan penelitian. Fokus penyajian data adalah untuk memberikan

gambaran yang jelas baik secara umum maupun dalam detail khusus yang relevan dengan permasalahan penelitian, Dalam konteks ini, penyajian data berperan dalam mengelompokkan data, memvisualisasikan hasil penelitian, dan mengatur data agar dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang strategi guru BK MTs Husnul Khotimah 2 Kuningan beserta metode konseling yang tepat.

d. Kesimpulan atau Verifikasi

Tahapan akhir analisis data berikutnya adalah kesimpulan atau verifikasi berupa penarikan kesimpulan dan analisis verifikasi yaitu bahwa hasil temuan, implikasi, dan hasil penelitian berdasarkan data yang kuat dan valid. Selain itu, tahapan ini dapat dijadikan panduan untuk tindakan praktis yang mencakup rekomendasi bagi penelitian selanjutnya berdasarkan penelitian yang akan diteliti. Kesimpulan atau verifikasi adalah komponen kunci dalam proses penelitian karena memberikan makna pada data yang terkumpul dan memberikan petunjuk tentang langkah-langkah bagi penelitian berikutnya.