

# 24Jam

## Prokastinasi Penghambat Generasi Mandiri

Anton Atong Sugandhi - [PANGANDARAN.24JAM.CO.ID](http://PANGANDARAN.24JAM.CO.ID)

Dec 6, 2023 - 15:54



BOGOR JAWA BARAT - Kita pernah mendengar istilah Prokastinasi, kata ini berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok” (Steel, 2006).

Steel (2007: 65) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan sebuah bentuk umum yang merusak regulasi diri menjadi kegagalan yang tidak dapat dipahami seluruhnya. Oleh karena itu, konseptual yang relevan, teoritis dan empiris merupakan sebuah ulasan yang dapat digambarkan pada temuan korelasional, eksperimen maupun penemuan kualitatif.

Ghufron & Risnawati (2012: 155) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Selain itu, Ghufron & Risnawati (2012:156-157) mengatakan prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas khusus prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan tugas yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu dan dilakukan secara sengaja dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas sehingga dapat merugikan dirinya sendiri. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok atau kebiasaan menunda. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.

Setiap orang pasti menginginkan kesuksesan dalam hidupnya begitu pula dengan para siswa. Salah satu kunci sukses bagi siswa adalah dengan disiplin mengerjakan tugas dan tidak menundanya.

Dalam dunia pendidikan banyak siswa secara tidak sadar menjadi prokrastinator sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang mengganggu dirinya dalam mencapai kesuksesan dalam belajar. Hal ini banyak terjadi diberbagai sekolah dan menjadi salah satu isu pembicaraan dikalangan guru-guru.

Sebagai guru BK, saya melihat hal ini bagian penting yang harus menjadi perhatian semua pihak baik guru, orang tua, maupun stakeholder sekolah dalam mempersiapkan mental belajar siswa sebagai bagian dari proses yang tidak terpisahkan dalam mempersiapkan sukses masa depannya. Dikalangan siswapun sebenarnya mereka mengetahui bahwa hal tersebut kurang baik dan mengganggu dalam proses pembelajaran akademiknya.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.  
Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.

Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.  
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera

melakukan tugasnya.

Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang diselesaikannya.

Jika kebiasaan ini terus menerus dibiarkan sangat mungkin menghambat kemajuan siswa dalam mencapai sukses belajarnya.

Apabila Siswa tidak memilikipola belajar yang baik, tidak menghargai waktu, melalaikan tugas-tugas dan bahkan membiarkan dirinya dalam kebingungan yang tiada berujung, sangat mungkin berdampak pada perubahan perilaku kurang baik seperti sering berbohong, sering bolos sekolah, sering bertengkar atau berkelahi dan hal-hal buruk lainnya.

Sayangnya tidak semua siswa menyadari hal tersebut, mereka asyik dengan dunianya tanpa menyadari bahaya jangka panjang dari kebiasaan buruk prokastinasi yang dapat menjadi penghambat siswa dalam mencapai sukses masa depannya.

Disekolah kami, saya sebagai guru BK melakukan kegiatan konseling kelompok dengan peserta melalui penjangkaran dan rekomendasi guru. Kami melakukan kegiatan prakonseling dengan menyampaikan kepada peserta tentang pentingnya kegiatan konseling kelompok ini.

Kegiatan konseling kelompok ini harus dilaksanakan dengan penuh kesukarelaan dari semua peserta.

Dalam kegiatan awal (Beginning) saya melakukan kegiatan pendahuluan dengan membangun kohesivitas dengan meminta peserta memperkenalkan diri dan menceritakan perasaannya. Kemudian setelah dirasakan cukup kondusif, maka saya menyampaikan tujuan konseling hari ini dengan mengarahkan peserta untuk dapat menghargai sesama peserta konseling.

Kegiatan explorasi (workstage ) saya meminta peserta secara bergantian menceritakan bentuk dari kebiasaan prokastinasinya. Beragam kebiasaan yang disampaikan peserta. Ada yang menunda mengerjakan tugas guru, ada yang menunda tugas kegiatan ekstra kurikuler, ada yang menunda membereskan pakaian dan barang-barang. Secara bergiliran saya yang berperan sebagai konselor konselor memfasilitasi peserta untuk memberikan tanggapan kepada peserta lain.

Kegiatan konseling kelompok ini berjalan dengan lancar karena para peserta memberikan tanggapan dengan prinsip saling menghormati dan menghargai. Konselor memfasilitasi peserta untuk mengelompokkan permasalahan prokastinasi mereka. Setelah melakukan refleksi selanjutnya konselor menggunakan pendekatan "Problem Solving" dengan tahapan mengklasifikasikan problem, mencari akar masalahnya, mendiskusikan dampaknya dan bersama peserta menetapkan solusinya.

Dari pengamatan saya selaku konselor, peserta antusias melakukan tahapan

pendekatan problem solving. Setiap peserta melakukan analisa dari kebiasaan prokastinasinya dan mencoba menemukan solusinya. Mereka membuat rencana tindak lanjut sebagai acuan dalam menangani kebiasaan prokastinasinya. Konselor memberikan penguatan agar rencana yang sudah dibuat agar diikuti dan dijalankan dengan kesungguhan hati. Diakhir sesi konseling kelompok konselor memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan konseling kembali jika diperlukan. Konselor menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan konseling kelompok ini, dan para peserta menyampaikan kepuasannya dengan mengikuti kegiatan ini.

Dari kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan untuk membahas kebiasaan buruk prokastinasi dikalangan siswa menurut konselor pendekatan "Problem Solving" cukup berhasil karena memantik berfikir kritis peserta dalam menemukan permasalahan, akar penyebab masalahnya, dampak dan alternative-alternatif solusi. Hal ini pun sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurzakiah, DF., Justitia, Hidayat, DR. (2015). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Metode Problem Solving dalam Mengembangkan Berpikir Kritis Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X di SMA Negeri 30 Jakarta). *Insight : Journal Of Guidance and Counseling* Vol.4 N0.2, 14-20. Doi : <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.042.03> yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode problem solving berpengaruh signifikan dalam mengembangkan berpikir kritis siswa kelas X SMA.

Hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode problem solving dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengembangkan berpikir kritis siswa kelas X SMA. Guru BK perlu mengetahui prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode problem solving sehingga dapat menggunakan metode problem solving sebagai salah satu cara untuk mengembangkan berpikir kritis siswa.

Semoga tulisan ini dapat memberikan kontribusi kepedulian dalam mendampingi anak kita dari kebiasaan buruk prokastinasi yang akan berdampak buruk bahkan menjadi hambatan bagi sukses masa depannya. Oleh: Oni Kelana Ihsan Sujoni\_(Resky P)