

**STRATEGI EFEKTIF MENGATASI RASA MALAS DAN PROKRASTINASI SISWA
DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKADEMIK DI SMA SWASTA UTAMA
MEDAN**

Deva Yuniagustia¹, Uli Makmun Hasibuan², Astya Dwi Yoja³, Wulan Sari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

defayuniagustia@gmail.com¹, ulimakmunhasibuan@gmail.com²,

astyadwiyoja14@gmail.com³, wulansari24022005@gmail.com⁴

Abstrak

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas merupakan fenomena umum yang terjadi di kalangan pelajar, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi-strategi efektif dalam mengatasi rasa malas dan prokrastinasi yang dialami oleh siswa di SMA Swasta Utama Medan. Rasa malas sering kali muncul karena minimnya motivasi, kurangnya pemahaman akan pentingnya tugas akademik, serta adanya pengaruh lingkungan sosial dan media digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi dan wawancara terhadap siswa yang mengalami masalah prokrastinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi seperti manajemen waktu, motivasi internal, dan pendekatan personal melalui layanan bimbingan belajar dapat secara signifikan menurunkan tingkat kemalasan dan prokrastinasi. Penelitian ini menyarankan agar guru BK memiliki program konseling yang terstruktur serta mampu mengintegrasikan pendekatan psikologis dan edukatif dalam layanan bimbingan belajar.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Rasa Malas, Strategi Belajar, Bimbingan Belajar, Motivasi Siswa.

Abstract

Procrastination or the habit of postponing tasks is a common phenomenon that occurs among students, especially at the Senior High School (SMA) level. This study aims to identify effective strategies in overcoming laziness and procrastination experienced by students at SMA Swasta Utama Medan. Laziness often arises due to lack of motivation, lack of understanding of the importance of academic tasks, and the influence of the social environment and digital media.

This study uses a descriptive qualitative approach through observation and interviews with students who experience procrastination problems. The results of the study indicate that the application of strategies such as time management, internal motivation, and a personal approach through tutoring services can significantly reduce the level of laziness and procrastination. This study suggests that BK teachers have a structured counseling program and are able to integrate psychological and educational approaches in tutoring services.

Keywords: *Procrastination, Laziness, Learning Strategies, Tutoring, Student Motivation.*

PENDAHULUAN

Rasa malas dan kecenderungan menunda pekerjaan atau prokrastinasi merupakan masalah yang banyak ditemukan di kalangan pelajar, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Fenomena ini sering kali berdampak pada menurunnya prestasi akademik, rendahnya disiplin belajar, serta meningkatnya tekanan psikologis karena tugas yang menumpuk dan dikerjakan secara terburu-buru menjelang tenggat waktu.

Di SMA Swasta Utama Medan, berdasarkan observasi awal dan wawancara tidak resmi dengan beberapa guru, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan motivasi belajar. Banyak dari mereka yang memilih bermain media sosial atau menonton konten hiburan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan.

Menurut Ghufro dan Risnawita, prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku menunda pengerjaan tugas akademik yang dapat merugikan individu dalam jangka panjang, karena menghambat perkembangan prestasi dan tanggung jawab personal. Rasa malas sendiri sering kali muncul sebagai akibat dari kurangnya motivasi, tidak adanya tujuan belajar yang jelas, serta rendahnya dorongan dari dalam diri (motivasi intrinsik).

Dalam konteks pendidikan, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK diharapkan tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga fasilitator yang mampu memberikan solusi strategis dalam meningkatkan semangat belajar siswa dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Melalui layanan bimbingan belajar, guru BK dapat membantu siswa dalam menyusun jadwal belajar, mengenali potensi diri, serta membangun kesadaran akan pentingnya tanggung jawab akademik.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dan aplikatif yang mampu menjawab

permasalahan ini secara komprehensif, baik dari sisi psikologis, teknis, maupun kultural. Penelitian ini disusun untuk menjawab tantangan tersebut, dengan fokus pada strategi-strategi yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan belajar oleh guru BK.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor penyebab siswa mengalami rasa malas dan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik di SMA Swasta Utama Medan?
2. Bagaimana peran guru BK dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda tugas?
3. Apa strategi yang efektif dalam mengatasi rasa malas dan prokrastinasi siswa melalui layanan bimbingan belajar?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan munculnya rasa malas dan prokrastinasi pada siswa.
2. Menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani siswa yang memiliki kecenderungan menunda tugas.
3. Mengidentifikasi strategi yang efektif dan dapat diterapkan dalam layanan bimbingan belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan teori dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait strategi dalam menangani perilaku prokrastinasi siswa. Hal ini juga sejalan dengan pendekatan psikologis modern yang menekankan pentingnya pendekatan individual dalam pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru BK dalam merancang program bimbingan belajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan mengetahui strategi yang tepat, guru dapat membantu siswa membangun motivasi internal dan kebiasaan belajar yang lebih positif.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *pro* yang berarti “meneruskan” dan *crastinus* yang berarti “besok.” Secara istilah, prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang harus dilakukan, meskipun individu sadar akan konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

Dalam konteks akademik, prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda kegiatan belajar atau penyelesaian tugas akademik yang berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi.

2. Penyebab Prokrastinasi dan Rasa Malas

Solomon dan Rothblum membagi penyebab prokrastinasi menjadi dua kategori besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa takut gagal, perfeksionisme, dan rendahnya motivasi. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan belajar yang tidak kondusif, banyaknya distraksi digital, dan kurangnya dukungan sosial.

Pada remaja SMA, rasa malas dan prokrastinasi sering muncul akibat perasaan jenuh terhadap rutinitas akademik yang monoton, tekanan dari orang tua, serta ketidakjelasan tujuan belajar. Ketika tugas dirasa tidak bermakna, siswa cenderung menghindarinya dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan secara instan seperti bermain game, menonton video, atau berselancar di media sosial.

3. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Prokrastinasi

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi hambatan belajar, termasuk perilaku prokrastinasi. Melalui layanan bimbingan belajar, guru BK dapat memberikan pendampingan secara sistematis agar siswa lebih sadar akan pola belajarnya dan mampu memperbaiki kebiasaannya.

4. Strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas dan Prokrastinasi

Beberapa strategi efektif yang telah terbukti mampu menurunkan tingkat prokrastinasi antara lain:

a. Manajemen Waktu dan Penjadwalan

Siswa diajak untuk membuat jadwal harian dan mingguan secara realistis, dengan membagi tugas besar ke dalam bagian-bagian kecil. Hal ini membantu mengurangi tekanan psikologis karena beban terasa lebih ringan dan terukur.

b. Teknik Pomodoro

Teknik ini membagi waktu belajar menjadi 25 menit sesi fokus dan 5 menit istirahat, sehingga otak tetap segar dan terhindar dari kelelahan mental. Teknik ini terbukti efektif meningkatkan produktivitas pelajar.

c. Penguatan Motivasi Intrinsik

Guru BK dapat membantu siswa mengenali alasan pribadi yang mendorong mereka untuk belajar, seperti cita-cita, tujuan hidup, dan keinginan membahagiakan orang tua. Pemahaman ini dapat memperkuat dorongan belajar dari dalam diri.

d. Reward dan Self-Evaluation

Memberikan penghargaan sederhana atas keberhasilan kecil dapat membangun kebiasaan positif. Selain itu, siswa juga diajak melakukan evaluasi diri secara berkala untuk mengukur perkembangan dan mengenali hambatan pribadi.

Strategi-strategi di atas perlu diterapkan secara konsisten dan dipersonalisasi sesuai kebutuhan masing-masing siswa. Tidak semua siswa cocok dengan pendekatan yang sama, sehingga peran guru BK dalam memahami karakter dan latar belakang siswa menjadi sangat penting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran secara mendalam mengenai gejala prokrastinasi yang dialami siswa serta strategi-strategi yang digunakan oleh guru BK dalam menangani masalah tersebut.

1. Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Utama Medan pada bulan Mei–Juni 2025. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI sebanyak 20 orang yang dipilih berdasarkan hasil observasi dan rekomendasi guru BK karena menunjukkan kecenderungan tinggi dalam menunda tugas akademik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik sebagai berikut:

- Observasi: Digunakan untuk melihat perilaku siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari, termasuk bagaimana mereka menyikapi tugas yang diberikan.

- Wawancara mendalam: Dilakukan terhadap siswa dan guru BK untuk menggali faktor penyebab prokrastinasi dan strategi penanganannya.
- Angket sederhana: Digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi dan kebiasaan belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi bimbingan.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian meliputi panduan observasi, daftar pertanyaan wawancara, dan lembar angket. Semua instrumen disusun berdasarkan indikator dari teori prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum² serta teori manajemen waktu dari Zimmerman.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan:

- Reduksi data: Menyaring data yang relevan dari hasil wawancara dan observasi.
- Penyajian data: Menyusun data dalam bentuk naratif dan tabel ringkasan.
- Penarikan kesimpulan: Menginterpretasikan data untuk menjawab rumusan masalah.

Penelitian ini berfokus pada pemahaman konteks sosial dan psikologis siswa, sehingga analisis dilakukan secara induktif berdasarkan pola-pola temuan lapangan. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan data dari observasi, wawancara, dan angket secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor Penyebab Rasa Malas dan Prokrastinasi pada Siswa

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam terhadap 20 siswa kelas XI di SMA Swasta Utama Medan, ditemukan bahwa prokrastinasi yang mereka alami tidak hanya disebabkan oleh kurangnya keterampilan belajar, tetapi juga karena faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.

Sebagian besar siswa menyebutkan bahwa mereka sering menunda tugas karena merasa tugas tersebut membosankan, terlalu sulit, atau tidak relevan dengan kehidupan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa minimnya minat terhadap materi pelajaran menjadi penyebab utama munculnya rasa malas. Faktor ini diperkuat oleh pendapat Ghufron yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat prokrastinasi.

Beberapa siswa juga mengaku lebih memilih aktivitas lain seperti bermain game, scroll media sosial, atau menonton video pendek daripada mengerjakan tugas. Aktivitas tersebut

memberikan kesenangan instan (instant gratification), sementara tugas akademik dianggap sebagai beban. Fenomena ini sejalan dengan teori Steel yang menyebutkan bahwa manusia cenderung memilih aktivitas yang memberikan imbalan jangka pendek daripada hasil jangka panjang.

Selain itu, ada juga siswa yang mengalami kecemasan berlebih terhadap hasil tugas, sehingga memilih untuk menunda karena takut hasilnya tidak sempurna (perfectionist procrastination). Mereka enggan memulai karena takut gagal. Ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang dapat menghambat proses belajar.

Berdasarkan data yang dianalisis, faktor penyebab prokrastinasi siswa dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek utama:

- Aspek Psikologis: motivasi rendah, perfeksionisme, kecemasan.
- Aspek Sosial dan Keluarga: kurangnya dukungan orang tua, lingkungan rumah tidak kondusif.
- Aspek Teknologi dan Budaya Populer: dominasi penggunaan gadget dan akses hiburan digital.

2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Prokrastinasi

Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Swasta Utama Medan, diketahui bahwa layanan bimbingan belajar telah dilakukan secara bertahap kepada siswa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan tinggi dalam menunda tugas. Guru BK memanfaatkan pendekatan individual dan kelompok dalam memberikan layanan tersebut.

Salah satu strategi utama yang digunakan adalah pendekatan humanistik, yaitu memfokuskan konseling pada potensi dan kebutuhan unik tiap siswa. Guru BK tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga mengajak siswa berdialog mengenai tujuan hidup, cita-cita, serta hambatan yang mereka rasakan dalam belajar.

Guru BK juga menyarankan penerapan teknik manajemen waktu melalui kegiatan menyusun “to-do list” harian dan mingguan. Para siswa diajarkan untuk membagi tugas besar menjadi bagian kecil agar tidak terasa berat saat dikerjakan. Sebagian siswa menyatakan bahwa metode ini sangat membantu mereka untuk lebih disiplin.

3. Strategi Efektif yang Telah Diterapkan

Dari hasil intervensi, terdapat beberapa strategi yang dinilai efektif:

a. Teknik Pomodoro

Teknik ini menjadi favorit sebagian siswa karena sederhana dan aplikatif. Mereka merasa waktu belajar menjadi lebih teratur dan tidak membosankan. Belajar selama 25 menit, istirahat 5 menit, dan mengulangi siklus tersebut memberi jeda yang sehat bagi otak.

b. Motivasi Internal melalui Refleksi Tujuan Hidup

Guru BK mengajak siswa menuliskan mimpi dan target jangka panjang mereka. Hal ini menumbuhkan kesadaran internal tentang pentingnya disiplin belajar demi masa depan.

c. Bimbingan Kelompok Terfokus (Focused Group Guidance)

Guru BK mengelompokkan siswa yang memiliki masalah serupa dalam sesi bimbingan kelompok. Mereka saling berbagi pengalaman dan solusi. Metode ini efektif membangun dukungan sosial dan semangat bersama.

d. Reward Sederhana dan Evaluasi Berkala

Pemberian pujian, stiker motivasi, dan pengakuan di depan kelas menjadi bentuk reward yang mendorong perilaku positif. Evaluasi dilakukan setiap dua minggu untuk melihat kemajuan siswa.

Secara keseluruhan, peran guru BK sangat penting dalam mengarahkan siswa agar tidak larut dalam kebiasaan menunda. Melalui strategi-strategi tersebut, beberapa siswa mengalami peningkatan disiplin belajar dan mulai menyelesaikan tugas lebih awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa prokrastinasi siswa dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi rendah dan kecemasan, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung dan distraksi digital. Guru BK memiliki peran strategis dalam membantu siswa melalui layanan bimbingan belajar dengan pendekatan yang empatik dan solutif. Strategi seperti manajemen waktu, teknik Pomodoro, serta penguatan motivasi intrinsik terbukti efektif mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Saran

- Untuk Guru BK: Terapkan pendekatan individual dan kelompok secara rutin untuk membimbing siswa.
- Untuk Sekolah: Fasilitasi ruang konseling dan waktu khusus bagi layanan BK.

- Untuk Orang Tua: Ciptakan suasana belajar yang tenang di rumah dan beri dukungan positif.
- Untuk Siswa: Mulailah belajar disiplin waktu dan tetapkan tujuan belajar jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Cirillo, Francesco. *The Pomodoro Technique*. New York: Penguin, 2018.

Ferrari, Joseph R. *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done*. New York: Wiley, 2010.

Ghufron, M. Nur, dan Risnawita S. Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

McCloskey, J. "Procrastination and Self-Regulation: The Role of Social Media." *Journal of Behavioral Addictions*, 2016.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Prayitno. *Wawasan dan Landasan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Suryabrata, S. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.