

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Bimbingan dan Konseling Islam**

###### **a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari istilah “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa Inggrisnya. Secara harfiah istilah “*guidance*” berasal dari akar kata “*guide*”, yang berarti: mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*). Secara istilah, Bimbingan adalah

proses pemberian bantuan (*process of helping*) konselor kepada konseli secara berkesinambungan agar mampu memahami potensi diri dan lingkungannya, menerima diri, mengembangkan dirinya secara optimal dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna (berbahagia), baik secara personal maupun sosial.<sup>22</sup>

Menurut Stoops dan Walgvist dalam Pujdi, “Bimbingan adalah suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun bagi masyarakat.”<sup>23</sup>

Smith dalam McDaniel juga memberikan pengertian bahwa, “Bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencan-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.”<sup>24</sup>

Untuk memudahkan mengingat pengertian bimbingan di atas Prayitno merumuskan pengertian bimbingan yang unsur-unsur

---

<sup>22</sup> Syamsu Yusuf L.N, *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah*, (Bandung: Rizki Press, 2009), hal. 37-39

<sup>23</sup> Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 2

<sup>24</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 94 – 95.

pokoknya diawali oleh huruf-huruf yang ada dalam istilah bimbingan itu sendiri, yaitu:

B = Bantuan

I = Individu

M = Mandiri

B = Bahan

I = Interaksi

N = Nasihat

G = Gagasan

A = Alat dan

N = Norma

Dengan memasukan unsur-unsur tersebut di atas, dapat dirumuskan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar ia dapat mandiri, dengan menggunakan bahan berupa interaksi, nasehat, gagasan dan asuhan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku.

Dari beberapa pengertian bimbingan di atas, dapat diartikan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan yaitu proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menentukan masa depannya sendiri dengan penuh tanggung jawab serta tidak bergantung kepada orang lain.

Sedangkan konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *councilium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Pengertian “berbicara bersama–sama” dalam hal ini adalah pembicaraan konselor (*counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*counselee*).<sup>25</sup>

Adapun yang berpendapat bahwa istilah konseling berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam bentuk mashdar dari “*to counsel*” secara etimologis berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi, konseling berarti pemberian nasihat atau penasehatan kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (*face to face*).<sup>26</sup>

Shertzer dan Stone mendefinisikan, “Konseling sebagai upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.”<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 4.

<sup>26</sup> Samsul Munir Arifin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 10 – 11.

<sup>27</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling “Dalam Berbagai Latar Kehidupan”* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hal. 10.

Sedangkan menurut Andi, “Konseling merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan.”<sup>28</sup>

Begitu pula pada konseling, untuk memudahkan mengingat pengertian konseling diatas Prayitno merumuskan pengertian konseling yang unsur-unsur pokoknya diawali oleh huruf-huruf yang ada dalam istilah konseling itu sendiri, yaitu:

K = Kontak

O = Orang

N = Menangani

S = Masalah

E = Expert (ahli)

L = Laras

I = Integrasi

N= norma

G= guna

Dengan demikian, pengetahuan konseling adalah *kontak* antara dua *orang* (yaitu konselor dan konseli) untuk menangani *masalah* konseli, dalam suasana *keahlian* yang laras dan *terintegrasi*, berdasarkan *norma-norma* yang berlaku, untuk tujuan-tujuan yang *berguna* bagi konseli.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo, 2004), hal. 1

<sup>29</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*, hal. 112

Dari beberapa pengertian konseling di atas, maka secara garis besar konseling dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan guna untuk memecahkan masalah bersama yang dilakukan secara *face to face* antara konselor dan klien.

Setelah mengetahui beberapa definisi Bimbingan dan Konseling sebagaimana telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa Bimbingan dan Konseling masih belum mampu mengatasi permasalahan kehidupan manusia secara menyeluruh. Ini dikarenakan tidak adanya nilai religiusitas yang mampu menggerakkan batin manusia untuk merubah dirinya sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan Bimbingan dan Konseling Islam untuk membantu manusia dalam mengatasi masalah kehidupan manusia.

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar konseli dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menanamkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al Qur'an dan hadits.<sup>30</sup>

Dalam bukunya, Tohari Musnamar mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai

---

<sup>30</sup> Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hal. 17.

mahluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>31</sup>

Dari definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan untuk mencari solusi atas permasalahan yang dialami konseli dengan bekal potensi dan fitrah agama yang dimiliki oleh konseli secara maksimal dengan menggunakan nilai – nilai ajaran islam yang mampu membangkitkan kekuatan getaran batin sehingga manusia akan mendapatkan dorongan dan mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya serta akan mendapatkan kehidupan yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Dan ayat-ayat yang berkenaan dengan Konseling Islam yang berbunyi.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra' : 82).<sup>32</sup>

#### b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

---

<sup>31</sup> Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII PRESS, 1992), hal. 5

<sup>32</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Danakarya, 2002), hal. 396

## 1) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan ini, Aunur Rohim Faqih membaginya dalam dua kategori yaitu:<sup>33</sup>

### (a) Tujuan Umum

Yaitu membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

### (b) Tujuan Khusus

Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya atau orang lain.

Sebagaimana pendapat Aunur Rohim Faqih, tujuan Bimbingan dan Konseling Islam hampir sama dengan apa yang dinyatakan dengan Thohari Mustamar.<sup>34</sup>

## 2) Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dari sejumlah fungsi bimbingan dan konseling Aunur Rohim Faqih menyatakan dengan empat fungsi yaitu.<sup>35</sup>

### (a) Fungsi *Preventive*

---

<sup>33</sup> Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 36-37

<sup>34</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, , hal. 33-34

<sup>35</sup> Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 4



Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya sendiri, sebagaimana dalam Al-Qur'an:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ  
تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا  
تَصْنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Ankabut:45).<sup>36</sup>

(b) Fungsi Kuratif atau korektif

Yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dialami atau sedang terjadi.

(c) Fungsi *Preservatif*

Yakni membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang awalnya tidak baik (ada masalah) menjadi baik (tidak ada masalah) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*). Dalam Al-Qur'an menyebutkan.

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ  
اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan Menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada

---

<sup>36</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 566

Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. ( QS. An-Nisaa':110).<sup>37</sup>

(d) Fungsi *Developmental* atau pengembangan

Yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya. Sebagaimana dalam Al-Qur'an.

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ



Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. (QS. Al-Mujadillah: 11).<sup>38</sup>

Berdasarkan fungsi-fungsi diatas dapat diketahui bahwa fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari segi tujuannya ada beberapa poin diantaranya, menjadikan manusia dapat memahami syariat Islam secara tepat dan benar. Menjadikan manusiamampu memahami dan mengembangkan potensi dan bakat serta situasi dirinya sesuai dengan petunjuk ajaran Islam. Menjadikan manusia terbebas dari berbagai gangguan maupun tipu daya hawa nafsu *ammarah*. Dan menjadikan manusia dapat meraih kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.

---

<sup>37</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 126

<sup>38</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 793

### 3) Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam harus memenuhi sejumlah asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam untuk mempermudah pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan atau kegiatan. Apabila dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam tidak memenuhi asas-asas tersebut maka akan menghambat pelaksan hasil layanan atau kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam itu sendiri.

Asas–Asas Bimbingan dan Konseling Islam yang dimaksud antara lain:

#### (a) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan Konseling Islam tujuan akhirnya ialah kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi.

Allah berfirman dalam al-Qur'an:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ  
وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (28) orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.(29) (QS. Ar-Ra'd: 28-29).<sup>39</sup>

#### (b) Asas Fitrah

---

<sup>39</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 341

Manusia menurut islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan mempunyai kemampuan untuk beragama, maka dari itu gerak tingkahlaku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

Allah berfirman dalam al-Qur'an :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا  
لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ  
النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS. Ar-Rum ayat 30).<sup>40</sup>

#### (c) Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk mengabdikan kepada Allah semata.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

---

<sup>40</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 574

Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. (QS. Al An‘Am:162).<sup>41</sup>

(d) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia dalam kehidupannya mungkin akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan. Pendidikan sendiri berazaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan manusia.

(e) Asas Kesatuan Jasmaniah Rohaniah

Bimbingan dan Konseling Islam melihat konselinya sebagai makhluk jasmaniah rohaniah. Tidak memandang sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah. Allah telah memberikan contoh dengan kasus yang digambarkan pada al-Qur’an

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ  
وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ۗ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ  
فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ ۖ فَالَّذِينَ بَدِشُرُوهُنَّ وَأَتَّعُوا مَا كَتَبَ  
اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ

---

<sup>41</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 201

الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ۚ وَلَا  
تُبَشِّرُوهُنَّ ۚ وَأَنْتُمْ عَنْكُنَّ فِي الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا  
تَقْرُبُوهَا ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ۚ



Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan Makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa. (QS. Al-Baqarah: 187).<sup>42</sup>

(f) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Rohani manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah

---

<sup>42</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 36

berdasarkan pemikiran dan analisa yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

ثُمَّ لَا تَأْتِيهِمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

Kemudian saya akan mendatangi mereka dari muka dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur (taat). (QS. Al A'raf:17).<sup>43</sup>

(g) Asas Kemaujudan (*Eksistensi*) Individu

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu *eksistensi* tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari apa yang lainnya

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran. (QS. Al-Qomar: 49).<sup>44</sup>

Dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundamental potensi rohaniannya.

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَلْيُؤْمِنُوا وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ

Dan Katakanlah: "Kebenaran itu datang dari Tuhanmu; Maka Barangsiapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan Barangsiapa yang ingin (kafir) Biarlah ia kafir".(QS. Al-Kahfi: 29).<sup>45</sup>

<sup>43</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 204

<sup>44</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 772

<sup>45</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 406

(h) Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Intinya manusia merupakan makhluk yang mempunyai kebutuhan dasar untuk saling berhubungan dengan yang dan yang lainnya.

..... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ .....

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. (QS. Al-Maidah:2).<sup>46</sup>

(i) Asas Kekhalifahan Manusia

Sebagai makhluk yang berbudaya dengan kata lain pengelola semesta alam (kholifah), manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Sebagaimana dalam dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

---

<sup>46</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 141



ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ

بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusi, supay Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar). (QS. Ar-Rum: 41).<sup>47</sup>

(j) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki agar manusia berlaku adil terhadap diri sendiri maupun orang lain dan selalu mengajarkan keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam berbagai hal. Salah satu hadis juga mengisyaratkan keharusan adanya keseimbangan.

(k) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam dalam fungsinya yaitu membentuk konseli atau yang dibimbing agar memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut. Sejalan dengan tugas Rasulullah yang diutus oleh Allah SWT untuk menyempurnakan akhlak manusia.

(l) Asas Kasih Sayang

Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menumbangkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab

---

<sup>47</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 576

hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

(m) Asas Saling Menghargai (Menghormati)

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat. Hubungan yang terjalin diantara keduanya adalah hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Prinsip saling menghormati ini telah diajarkan Allah dalam kasus yang relative sederhana sebagai berikut:

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ  
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ﴿٨٦﴾

Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, Maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu. (QS. An-Nisaa':86).<sup>48</sup>

(n) Asas Musyawarah

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing (konselor) dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog amat baik, satu sama lain tidak saling mendekatkan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

---

<sup>48</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 119

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ<sup>ط</sup> وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ<sup>ط</sup> فَاعْفُ عَنْهُمْ<sup>ط</sup> وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ<sup>ط</sup> وَشَاوِرْهُمْ فِي  
الْأَمْرِ<sup>ط</sup> فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ<sup>ط</sup> إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (QS. Ali Imron: 159).<sup>49</sup>

(o) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang mempunyai keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.<sup>50</sup>

Asas-asas yang telah disebutkan diatas merupakan dasar konselor menuju keprofesionalan dalam melakukan konseling. Dan asa-asas ini juhayang akan mempengaruhi hasil dari Bimbingan dan Konseling Islam.

4) Prinsip-prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

Secara teknis, praktek konseling Islam dapat menggunakan instrument yang dibuat oleh bimbingan dan

<sup>49</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hal. 90

<sup>50</sup> Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, hal.51-64

konseling modern, tetapi semus filosofis, bimbingan dan konseling Islam harus berdiri sendiri diatas prinsip ajaran agama Islam, seperti dalam bukunya, Aswadi diantaranya ialah.<sup>51</sup>

- (a) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia
- (b) Konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang wajib dikerjakan semata-mata mengharap ridho Allah
- (c) Tujuan praktis konseling Islam adalah mendorong konseli agar selalu ridho terhadap hal-halyang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudhorot
- (d) Konseling Islam juga menganut prinsip bagaimana konseli dapat keuntungan dan menolak kerusakan
- (e) Meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan
- (f) Proses pemberian konseling harus sejalan dengan tuntutan syari'at Islam
- (g) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan sendiri perbuatan baik dan yang akan dipilih

## 2. Prokrastinasi

### a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

---

<sup>51</sup> Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 31-32

Prokrastinasi sebenarnya berasal dari bahasa Latin, yaitu *pro* yang artinya maju, ke depan, lebih menyukai dan *crastinus* yang artinya besok. Jadi dari asal kata prokrastinasi adalah lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut prokrastinator.<sup>52</sup>

Menurut Solomon dan Rothblum, “Prokrastinasi adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja”. Sedangkan dalam kamus *Oxfords English Reference Dictionary* Steel menyatakan, “Prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk ketika melakukan penundaan tersebut.<sup>53</sup>

Sedangkan Rizvi dalam Silver, “Prokrastinasi lebih sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman.<sup>54</sup>

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk

---

<sup>52</sup> Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. (Jurnal Psikologi Universitas Surabaya. Anima, Volume 23, Nomor 2, 2008), hal. 110

<sup>53</sup> Edwin Adrianta Surijah dan Sia Tjundjing, *Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness*. (Jurnal Psikologi, Anima, Volume 22, Nomor 4, 2007), hal. 356

<sup>54</sup> Endang Retno SuryaNingrum, dkk, *Profil Perilaku Prokrastinasi Dosen Muda Universitas Airlangga yang Diwakili Oleh tujuh Fakultas*. (Lembaga Penelitian Universitas Airlangga Fakultas Psikologi, 2000), hal. 8

mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut yang menyebabkan gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara Lay & Schouwenburg mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.<sup>55</sup>

Sedangkan Ferrari, Jhonson dan MCCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.<sup>56</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda yang tidak diperlukan dalam menunda tugas atau pekerjaan yang ada kaitannya dengan akademik atau sekolah yang sudah menjadi respon tetap dalam menghadapi tugas akademik yang tidak disukai, dirasa berat, tidak menyenangkan dan kurang menarik dan dapat menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya.

---

<sup>55</sup> Endah mastuti Dkk, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, (Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2006), hal. 6-7

<sup>56</sup> Sia Tjunjing, *Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta Analisis*, (Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Anima, Vol.22, No.1, 2006), hal. 20

b. Faktor-faktor prokrastinasi akademik

Etiologi prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum dalam Rizvi ada tiga factor:

1) Takut gagal (*fear of failure*)

Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan.

2) Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*)

Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang melaksanakan tugas yang diberikan.

3) Faktor lain

Beberapa faktor lainnya yang dikelompokkan disini, antara lain:

- (a) Sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan
- (b) Pengambilan resiko yang berlebihan
- (c) Sikap yang kurang tegas
- (d) Sikap pemberontak
- (e) Kesukaran memilih keputusan

Bila dicermati faktor-faktor ini meliputi pula faktor-faktor yang dikemukakan Quek, prokrastinasi mempunyai akar yang mendalam berupa:

1) Disorganisasi

Disorganisasi yang terkait dengan prokrastinasi terjadi pada empat kondisi yakni:

- (a) Ketidakmampuan membedakan antara yang prioritas dan yang urgen
- (b) Distractibility (ketidak mampuan berkonsentrasi)

Hal ini terjadi karena pada saat seseorang mengerjakan suatu tugas muncul hal atau kegiatan lain yang cenderung lebih menarik (“enak”) akan tetapi sesungguhnya mengganggu penyelesaian tugas pertama.

(c) Pelupa

Biasanya prokrastinator merasa memiliki ingatan yang sangat baik dan selalu yakin bahwa ia ingat untuk menyelesaikan tugasnya.

(d) *Lumping*

Seseorang sering menganggap bahwa suatu pekerjaan sungguh teramat besar dan tanpa berpikir untuk melakukannya sedikit demi sedikit sehingga membuatnya menjadi prokrastinator.

(e) Takut



Biasanya terjadi dalam bentuk pengindaran tugas dan keinginan yang kuat untuk menunda pelaksanaan tugas atau bahkan menunggu sampai batas waktu pelaksaannya habis. Padahal sering kali tugas yang satu terkait dengan yang lain, sehingga hal di atas membuat tugas menumpuk begitu banyak. Penumpukan ini membuat patah semangat, depresi dan kemandegan.

Ada dua jenis konflik batin yang dialami procrastinator disebabkan rasa takut ini, yaitu: rasional dan irasional (Saya tahu saya harus melakukannya, tetapi saya tidak tahu mengapa saya tidak juga mengerjakannya). Dan disiplin dan ketidaknyamanan (Saya sudah merencanakannya, tetapi ketika saatnya tiba, perasaan saya tidak sreg). Serta sikap perfeksionis. Sebagian besar procrastinator tidak merasa dirinya sebagai perfeksionis.

Namun kenyataannya perfeksionisme adalah suatu bentuk kekakuan yang ditandai tiga hal yaitu adanya dorongan kuat untuk melakukan suatu hal sendirian, karena tidak yakin orang lain melakukan dengan benar. Keyakinan untuk tidak melakukan suatu hal jika tidak yakin dapat melakukannya dengan baik dan sempurna. Dan dorongan untuk menutup diri.<sup>57</sup>

#### c. Macam-macam Prokrastinasi

---

<sup>57</sup> Endang Retno SuryaNingrum, dkk, *Profil Perilaku Prokrastinasi Dosen Muda Universitas Airlangga Yang Diwakili Oleh tujuh Fakultas*, hal. 9-11

Secara umum jenis prokrastinasi ada dua macam yaitu prokrastinasi fungsional dan disfungsional. Sebagaimana menurut Ferrari dalam Ghufron dan Rini menerangkan bahwa jenis prokrastinasi ada dua yaitu *Functional Procrastination* dan *disfunctional procrastination*.<sup>58</sup>

1) Prokrastinasi fungsional (*Functional Procrastination*)

Yaitu Penundaan pengerjaan tugas dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional dilakukan untuk menunjang perampungan aktivitas tepat waktu, misalnya mendahulukan aktivitas yang tingkat prioritasnya tinggi bukan karena tidak bertanggung jawab, malas atau tidak peduli terhadap tugasnya.

2) Prokrastinasi disfungsional (*disfunctional procrastination*)

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Misalnya tidak rampungnya aktivitas, hilangnya kesempatan dan terabaikannya tantangan. Selain itu prokrastinasi disfungsional cenderung menjadi kronis sebagai sikap dan kebiasaan yang sulit dihentikan dan menjadi bagian hidup individu. Prokrastinasi disfungsional ini merupakan penundaan terhadap tugas sebagai upaya untuk menghindari tugas tersebut. Hal ini terjadi karena pelaku prokrastinasi mempunyai pemikiran

---

<sup>58</sup> Endah Mastuti Dkk, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, hal. 7-8

bahwa tugas yang diembannya harus dilakukan dan dikerjakan dengan sempurna.

Ada dua bentuk Prokrastinasi yang disfungsional yaitu:

- (a) *Desicional procrastination* yaitu suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan suatu anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja pada kondisi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Desicional procrastination* ini berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.
- (b) *Avoidance procrastination* yaitu suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan tugas. *Avoidance procrastination* ini

berhubungan dengan tipe self presentation, keinginan untuk menjahkan diri dari tugas yang menantang.

d. Ciri-ciri Prokrastinasi

Sebagai suatu perilaku penundaan prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, sebagaimana Ferrari mengatakan diantaranya yaitu:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan

tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang 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 rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- 4) 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 harus diselesaikannya.<sup>59</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

e. Akibat prokrastinasi

Akibat negatif dari prokrastinasi akademik secara langsung sebagaimana dalam Rizvi yaitu: kerusakan kinerja akademik, meliputi kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi rendah, bentuk kognisi yang rasional, obsesif dan kompulsif, rendahnya harga diri dan percaya diri.

Prokrastinasi berakibat pula terhadap afeksi seperti depresi dan kecemasan yang tinggi. Akibat lainnya berupa kegagalan fatal yang menyakitkan. Prokrastinator sendiri tidak senang akan sikap dan perbuatannya, tapi mereka kesukaran untuk mengatasi dan cenderung selalu mengulanginya kembali.

---

<sup>59</sup> Endah Mastuti, dkk, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, hal.8-9

Sedangkan dari penelitian pusat Konseling di Universitas California, Berkeley membuktikan bahwa prokratinator memiliki masalah-masalah psikologis yang begitu kompleks antara lain:

- 1) Pemberontakan terhadap aturan
- 2) Tidak mampu bersikap tegas
- 3) Ketakutan terhadap kegagalan atau kesuksesan
- 4) Melihat tugas sebagai sesuatu yang aversif, perfeksionis, dan keyakinan yang berlebihan akan kompetensi dirinya.<sup>60</sup>

### 3. Prokrastinasi sebagai masalah Bimbingan dan Konseling Islam

Prokrastinasi (menunda-nunda) dikatakan sebagai masalah Bimbingan dan Konseling Islam, karena prokrastinasi sendiri sudah mempunyai makna negatif. Dikatakan negatif karena hasilnya lebih cenderung negatif dari pada positifnya.

Dan yang menjadikan prokrastinasi sebagai masalah dalam Bimbingan dan Konseling Islam yaitu:<sup>61</sup>

- a. Seorang individu mengidentifikasikan dirinya sebagai pengidap kronis prokrastinasi. Bagi mereka, prokrastinasi adalah gaya hidup meskipun bukan berarti kegagalan dalam beradaptasi. Diawali dengan menunda-nunda hal-hal yang kecil, namun ketika menumpuk akan malas untuk mengerjakannya.

---

<sup>60</sup> Endang Retno SuryaNingrum, dkk, *Profil Perilaku Prokrastinasi Dosen Muda Universitas Airlangga yang Diwakili Oleh tujuh Fakultas*, hal. 13-14

<sup>61</sup> [http://www.abbalove.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1247:7-tips-memerangi-kebiasaan-menunda&catid=101:work-a-marketplace&Itemid=47](http://www.abbalove.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1247:7-tips-memerangi-kebiasaan-menunda&catid=101:work-a-marketplace&Itemid=47)

- b. Prokrastinasi bukanlah hal sepele, meskipun seorang individu tidak menganggap hal ini sebagai masalah. Kebiasaan ini merupakan wujud dari problem serius dari pengendalian diri. Jika semakin banyak orang yang mengidap penyakit ini, maka sebuah prokrastinasi yang artinya menunda-nunda.
- c. Prokrastinasi bukanlah masalah dalam manajemen waktu atau perencanaan. Para pengidap prokrastinasi tidaklah berbeda dalam hal kemampuan memperhitungkan waktu, meskipun mereka lebih optimistis ketimbang yang lain.
- d. Sifat prokrastinasi terbentuk dari lingkungan dan bukan akibat faktor keturunan. Kebiasaan ini tumbuh tidak secara langsung dalam keluarga dan merupakan respon terhadap gaya otoriter yang diterapkan orang tua atau pendidik. Terkadang Prokrastinasi bahkan bisa menjadi salah satu bentuk pembebasan ketika sudah terlepas dari lingkungan otoriter.
- e. Prokrastinasi dapat memprediksikan tingginya tingkat stress bagi pengidapnya. Para pengidap prokrastinasi cenderung membutuhkan pelarian sebagai bentuk ekspresinya. Ada yang bentuknya kecanduan Game, jalan-jalan, gosip dan lain sebagainya. Membuat dirinya tidak produktif. Oleh karena itu penyelesaian Prokrastinasi tidak bisa hanya satu sisi saja yang disembuhkan, termasuk bentuk pelariannya juga perlu diselesaikan.



- f. Para pengidap prokrastinasi kerap membohongi dirinya sendiri, seperti misalnya mengatakan, "Saya merasa lebih suka melakukannya besok saja atau hari tertentu" atau "Saya biasa bekerja dalam tekanan". Namun faktanya, mereka tidak bergegas keesokan harinya untuk bekerja atau melakukan yang terbaik di saat berada dalam tekanan. Selain itu, mereka melindungi perasaan dirinya dengan mengatakan "Ini tidaklah penting". Kebohongan besar yang biasa dilakukan prokrastinator adalah bahwa tekanan waktu akan membuat mereka menjadi lebih kreatif. Buktinya, mereka tidak berubah untuk menjadi lebih kreatif, mereka hanya merasanya. Mereka justru memboroskan modal mereka sendiri.
- g. Pengidap prokrastinasi secara aktif mencari-cari kekacauan atau kebingungan, khususnya seseorang yang tidak memiliki komitmen serius untuk bekerja, belajar atau menjalani bidang kehidupannya.
- h. Secara garis besar, ada tiga tipe pengidap prokrastinasi didasarkan atas alasan yang berbeda.
- 1) Tipe *Arousal* atau pencari ketegangan, yang menunggu hingga menit-menit akhir untuk panic
  - 2) Tipe *Avoiders* atau penghindar, yang mungkin menghindari atau bahkan takut sukses.
  - 3) Tipe *Decisional*, yang tidak bisa membuat keputusan. Dengan tidak membuat keputusan, mereka menjadi terbebas dari tanggung jawab akan hasil dari sebuah kejadian

- i. Ada begitu besar kerugian yang disebabkan prokrastinasi. Kesehatan adalah salah satunya. Bila dikaitkan dengan akademis, siswa pengidap prokrastinasi cenderung bermasalah dengan kekebalan tubuh, lebih sering terserang flu dan batuk, masalah pencernaan serta insomnia. Selain itu, prokrastinasi merugikan diri sendiri dan orang lain dengan cara mengalihkan beban tanggung jawab pada orang lain yang lalu menjadi menyesal. Prokrastinasi merusak kekompakan tim di tempat kerja dan hubungan pribadi.
- j. Pengidap prokrastinasi sebenarnya dapat mengubah perilaku mereka, namun membutuhkan banyak sekali konsumsi energi fisik. Hal itu tidak berarti seseorang merasa telah berubah secara internal. Pemulihannya dapat dilakukan dengan cara terapi perilaku yang terstruktur. Prokrastinasi ringan bisa diatasi sendiri dalam jangka waktu kurang dari 1 bulan. Ketika Anda mengidap Prokrastinasi dan sudah mengidapnya lebih dari 1 bulan dan sampai membaca tulisan ini masih juga belum sembuh, sebaiknya Anda "LAKUKAN SEKARANG JUGA" untuk melakukan terapi. Lebih dari satu bulan, bisa dianggap prokrastinasi sedang atau berat. Karena jika tidak segera, Anda mungkin menunda penyembuhannya, jika sudah tertunda penyembuhannya, Anda lebih tahu apa yang akan terjadi jika terus menundanya.<sup>62</sup>

#### 4. Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani prokrastinasi

---

Kita telah mengetahui bagaimana belajar menjadi termotivasi, bahkan mungkin kita telah mempraktekannya dan betul menjadi terpacu dan bertekad hendak melakukannya sesuai jadwal. Namun demikian, masih sering terjadi gejala dimana apa yang hendak kita lakukan, karena satu dan lain hal dan tanpa disadari, telah tertunda-tunda. Dengan perkataan lain, bagi sejumlah orang ada satu hal yang masih bisa menggagalkan keberhasilan studi mereka, yaitu adanya kebiasaan menunda-nunda melakukan tugas, atau lebih tepatnya menghindari menyelesaikan tugas, yang disebut “Prokrastinasi” – *Procrastination*.<sup>63</sup>

Langkah-langkah dalam menangani Prokrastinasi yaitu:

a. Langkah pertama: Telaah sikap diri terhadap tugas

Memahami persoalan itu sendiri. Artinya diperlukan analisis pada saat tugas tidak terselesaikan dengan baik.

Cobalah untuk diam sejenak, lalu telaah

- 1) Cobalah berdialog dengan diri sendiri tentang tugas yang sedang dihadapi.
- 2) Telusuri sikap diri secara jujur terhadap tugas tersebut.

Bila demikian halnya, maka silakan lanjut pada langkah kedua. Sebaliknya bila anda tidak atau belum bisa melihat bahwa tugas itu adalah tugas anda dan ada kemarahan atau

---

<sup>63</sup><http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/40/MODUL%20SS06%20teknik%20menangani%20prokrastinasi.pdf?sequence=1>

emosi mengganggu lainnya di dalam hati, maka selesaikanlah terlebih dahulu masalah emosi anda.

Pertama-tama, perlu ditelaah apakah tidak selesainya tugas tersebut disebabkan oleh manajemen waktu yang tidak bagus? Bila ternyata anda sudah paham bagaimana manajemen waktu yang baik, tetapi anda tidak melakukannya, mungkin anda punya persoalan yang lebih serius. Mungkin saja salah satu aspek itu berada di bawah ini:

- 1) Tidak melihat relevansinya dengan diri. Bila suatu tugas anda anggap tidak relevan, maka akan sulit bagi anda untuk termotivasi memulai mengerjakannya
- 2) Tugas dianggap sebagai tujuan orang lain dan bukan tujuan anda. Apabila suatu tugas dipaksakan kepada anda dan anda tidak tertarik dan tidak melihat manfaatnya bagi tujuan anda, maka anda akan terhambat untuk menyediakan waktu untuk mengerjakannya.
- 3) Perfeksionisme. Anda memiliki standar yang terlalu tinggi, sehingga tak ter jangkau. Anda menjadi terhambat, tidak terdorong untuk mengerjakannya. Perlu Anda catat bahwa kesempurnaan tidak pernah dapat dicapai.
- 4) Kecemasan dievaluasi. Ada orang-orang yang tidak siap untuk di evaluasi, sehingga timbul kecemasan jangan jangan saya akan

dinilai jelek, takut salah, dst; sehingga akhirnya tidak bisa bekerja jadi tidak bisa menyelesaikan pekerjaan tersebut.

5) *Ambiguity* – keraguan. Apabila Anda tidak jelas tentang apa yang diharapkan dari Anda, boleh jadi Anda kesulitan untuk memulai pekerjaan. Takut akan hal baru yang tidak diketahui, akan menghambat semangat anda untuk mulai bekerja.

6) Ketidak mampuan menangani tugas tersebut. Apabila Anda kurang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas tsb. atau mungkin penghayatan anda tidak cukup memadai untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Boleh jadi anda akan sama sekali menghindarinya, tidak mengerjakannya.

Setelah tahu penyebab prokrastinasi didiri anda, selesaikanlah persoalan di diri anda. Bila perlu bicarakan dengan orang yang relevan, dengan teman, dengan orang tua, dengan guru atau siapapun orang yang bisa mengerti persoalan anda.

b. Langkah kedua: Penyelarasan diri dengan tugas

Apabila menghadapi tugas yang membutuhkan kurun waktu yang panjang, bagi

lah tugas tersebut ke dalam bagian-bagian (segmen) yang pendek dan *manageable*. setiap segmen bisa dikerjakan atau diselesaikan setiap hari/minggu/bulan; Sedemikian rupa sehingga tugas tsb secara keseluruhan dapat diselesaikan paling lambat pada

tgl .....{tentukan tgl ini beberapa hari sebelum batas waktu (*dead line*)}.

c. Langkah ketiga : Hindari perasaan terbebani (*overwhelmed*)

Hindari perasaan terbebani (*overwhelmed*), dengan cara memecah tugas besar atau tugas sulit menjadi bagian/komponen yang lebih kecil, sehingga '*manageable*'. Kemudian pusatkan perhatian Anda hanya pada satu bagian saja yakni satu bagian yang sedang Anda kerjakan.

d. Langkah Keempat: Hindarkan Diri dari '*perfectionism*'

Jangan biarkan kebiasaan '*perfectionism*' membuat anda tidak berdaya. Sebagai orang yang sedang belajar (mahasiswa, dosen, siapapun) anda tidak diharapkan menunjukkan keahlian/kepakaran. Lakukan yang terbaik yang mampu Anda lakukan (*do the best you can*), kemudian mintalah umpan balik-*feed-back* (berbeda dari evaluasi/penilaian), dan sedapat mungkin menyesuaikan dengan masukkan umpan balik tersebut. Sebagai catatan perlu anda pahami bahwa dosen yang baik akan memperhatikan upaya serius dan perbaikan yang semakin nampak, bukan kesempurnaan.

e. Langkah kelima : Hal-hal penting yang harus diperhatikan

Hal-hal penting yang harus diperhatikan agar anda bisa segera mulai mengerjakan tugas dan menjaga tetap mengerjakan tugas tersebut sehingga selesai pada waktu yang anda tetapkan:

- 1) Tetapkan sasaran tertentu (spesifik) untuk diselesaikan dalam setiap kurun waktu belajar
- 2) Pusatkan perhatian hanya pada satu langkah setiap kali.
- 3) Optimalkan efisiensi anda, dengan cara mengendalikan segala sesuatu yang dapat mengganggu anda
- 4) Jangan tunggu sampai anda merasa mau memulai melakukannya, tetapi lakukanlah saja sejumlah kecil tugas tersebut (sebagai *warming up*), nanti anda bisa lihat anda akan menjadi terpacu untuk lanjut bekerja.
- 5) Perhatikan baik-baik, untuk tidak mengijinkan ‘dalih’/ ‘*excuses*’ apapun untuk tidak memulai ataupun berhenti bekerja.

f. Langkah keenam : Monitoring pola perilaku anda secara sadar

Anda perlu memonitor kegiatan anda sehari-hari. Catat kemajuan kerja/study anda dengan cara memberi *check-mark* di daftar porsi pekerjaan anda atau pada jadwal anda, pada butir porsi yang baru saja anda selesaikan. Nikmati rasa puas yang muncul di diri anda karena telah menyelesaikan apa yang anda canangkan. ‘Selamat’/ *Congratulation*.

g. Langkah ketujuh : Beri Apresiasi kepada Diri

Jangan lupa beri diri anda imbalan/reward karena sudah menyelesaikan tugas. Hal ini bisa dengan jalan-jalan, nonton TV, makan sesuatu yang anda sukai, baca novel yang tadinya amat

menggoda, bahkan istirahat-tidur, atau apa saja yang dapat menyenangkan hati Anda.

h. Langkah kedelapan: Kembangkan Respek Diri

Langkah terakhir, dan yang perlu dilakukan terus menerus, adalah menjaga dan merawat respek diri agar tidak terperangkap ke masa lalu maupun masa depan. Selalu bisa bersyukur setiap saat kini dan di kehidupan ini. Dengan demikian kita bisa terhindar dari prokrastinasi dan bisa menjalani hidup lebih bertanggung jawab dan berdaya guna.

5. Materi paket Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menangani prokrastinasi

Agar dapat memberikan bimbingan dalam menangani prokrastinasi, maka dibutuhkan sarana media yang dapat bermanfaat bagi sekolah dalam mengatasi siswa yang prokrastinasi. Keberadaan sebuah buku panduan paket Penanganan prokrastinasi untuk sekolah ini dapat membantu sekolah dalam menangani dan membimbing siswa yang prokrastinasi.

Ada 9 prosedur dalam proses pengembangan konseling prokrastinasi ini, yaitu:

- j. Melaksanakan *need assessment*
- k. Menetapkan prioritas kebutuhan,
- l. Merumuskan tujuan umum,
- m. Merumuskan tujuan,



- n. Menyusun naskah pengembangan
- o. Mengembangkan panduan pelaksanaan bimbingan
- p. Menyusun strategi evaluasi pelaksanaan layanan
- q. Melaksanakan evaluasi produk
- r. Merevisi produk pengembangan.

Dan prosedur- prosedur ini dibagi menjadi tiga tahap:

a. Tahap Pertama : Perencanaan

- 3) Mengumpulkan dan mempelajari data yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan kepala sekolah, guru, dan melakukan observasi langsung pada siswa MAM Sunan Ampel Baujeng Pasuruan.
- 4) Menetapkan prioritas kebutuhan dengan menanyakan kepada kepala sekolah, guru dan Siswa MAM Sunan Ampel Baujeng tentang perlu tidaknya paket panduan konseling prokrastinasi.

b. Tahap Kedua : Pengembangan

- 1) Merumuskan tujuan umum dengan cara mengidentifikasi dan mempelajari ketiga materi dalam isi paket, sehingga tiap- tiap bagian dapat diketahui apa yang menjadi tujuan umumnya. Pada dasarnya yang menjadi tujuan umum dari paket ini adalah untuk mengetahui apa saja penyebab atau faktor serta dampak

prokrastinasi yang terjadi pada siswa MAM Sunan Ampel Baujeng.

- 2) Merumuskan tujuan khusus dengan cara yang menggunakan tujuan khusus dari bimbingan yang dilaksanakan, peserta bimbingan dan keadaan yang diinginkan. Disini peneliti merumuskan tujuan khususnya adalah terciptanya kondisi kekeluargaan dalam proses bimbingan atau pelatihan dengan menggunakan teknik *role playing*, simulasi dan evaluasi, agar peserta bimbingan yang mayoritas remaja dapat dengan mudah mengerti isi dari paket dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Menyusun naskah pengembangan dengan mempersiapkan empat materi yang telah ditentukan yaitu pengertian prokrastinasi, faktor-faktor prokrastinasi, ciri- ciri prokrastinasi dan dampak prokrastinasi. Mengembangkan paket yang akan menjadi petunjuk bagi siswa MAM Sunan Ampel dalam melaksanakan dan mengikuti tata cara bimbingan, sehingga dapat memudahkan peserta bimbingan dalam memahami target yang ingin di capai setelah pelatihan. Adapun paket yang dikembangkan adalah buku paket prokrastinasi siswa MAM Sunan Ampel.
- 4) Menyusun strategi evaluasi bimbingan. Karena, tingkat keberhasilan dari paket ini sangat penting. Maka sangat perlu

dibuat strategi evaluasi dengan mengevaluasi layanan bimbingan yang diberikan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan paket yang dikembangkan.

c. Tahap Ketiga : Tahap Uji Coba

3) Tahap uji coba ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas produk, baik dari sisi isi maupun rancangannya. Kegiatan ujicoba atau evaluasi ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu: uji ahli, uji kelompok, kecil atau kelompok terbatas. Uji ahli bertujuan untuk mengetahui kesalahan yang mendasar dalam hal isi dan rancangan. Sedangkan uji kelompok kecil atau terbatas bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan produk yang dihasilkan dari uji ahli serta menentukan tingkat pemahaman siswa MAM Sunan Ampel Baujeng dalam bimbingan.

4) Merevisi produk adalah kegiatan terakhir dari proses pengembangan ini, dimana dari hasil perolehan data dan penilaian yang dilakukan oleh uji ahli, dan uji kelompok kecil atau terbatas dapat dianalisa untuk dijadikan bahan penyempurna produk.<sup>64</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

---

<sup>64</sup> Agus Santoso, *Pengembangan Paket Pelatihan Bimbingan Pencegahan Kekerasan Lunak (Soft Violence) Siswa Sekolah Dasar* ( tesis, fakultas pendidikan Universitas Malang, 2008) hal 61-62

Peneliti telah melakukan penelusuran dan telaah beberapa kajian yang terkait dengan pembatasan skripsi. Dalam penelitian ini ada lima judul penelitian yang dijadikan relevansi, diantaranya yaitu:

1. Penelitian Amiruddin pada tahun 2012, Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dengan judul Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Self Control Siswa yang Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Siswa Kelas VII SMP Jati Agung (Islamic Full Day School) Sidoarjo Tahun Pelajaran 2011-2012).

Dalam skripsi Amiruddin menggunakan metode penelitian kualitatif dan teknik yang digunakan yaitu cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Inti dari penelitiannya yaitu dikarenakan siswa tidak mampu dalam mengerjakan tugas, lebih menghindari dari tugas-tugas. Kurang mengontrol perilaku serta kurang mampu mengambil keputusan. Yang membedakan dengan penelitiannya dengan penelitian yang saya lakukan yaitu dalam metode penelitiannya. Peneliti menggunakan metode pengembangan *R&D* dan tekniknya selain ada observasi, wawancara, dan dokumentasi juga ada triangulasi.

2. Penelitian Afsony Dwi Mulyono pada tahun 2012, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah dengan judul Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus di IAIN Sunan Ampel Surabaya).

Dalam skripsi Afsony, Inti dari Skripsinya yaitu prokrastinasi terjadi karena disebabkan dengan pola asuh orangtua, kebijakan dari

fakultas yang menurut mahasiswa merugikan. Mahasiswa tidak bisa mengatur waktu, keras kepala, dan terlalu sibuk dengan tugas kuliah. Metode penelitiannya menggunakan kualitatif dengan studi kasus dan tekniknya yaitu analisis, observasi dan triangulasi. Yang membedakan yaitu Obyek yang digunakan, peneliti menggunakan siswa bukan mahasiswa dan metodenya menggunakan *R&D*.

3. Penelitian Miladi Faizah pada tahun 2008, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah dengan judul Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Minat Pemilihan Jurusan atau Program Studi di IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam skripsi Miladi membahas prokrastinasi yang diterjadi pada menghadapi ujian, dalam hal membaca serta kinerja administrative dan dalam hal menghadiri pertemuan. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian komparatif dengan bantuan SPSS. Yang membedakan yakni Peneliti tidak menggunakan jenis penelitian komparatif dengan bantuan SPSS dan menggunakan metode pengembangan *R&D*.

4. Penelitian Cecep Setiawan pada tahun 2008, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah dengan judul Hubungan Antara Kemampuan *Self Regulated Learning* dengan kecenderungan Perilaku prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa fakultas Dakwah IAIN Sunana Ampel Surabaya.

Penelitian skripsi Cecep menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan teknik *cluster random sampling* dan teknik pengumpulan datanya dengan *skala likert*. Membahas tentang prokrastinasi yang disebabkan oleh kurang tepatnya waktu dalam mengerjakan tugas, menunda tugas belajar, lamban dalam mengerjakan tugas. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja dalam mengerjakan tugas dan cenderung melakukan aktivitas lain, seperti hiburan dan kesenangan. Perbedaan penelitian Cecep dengan yang diteliti oleh peneliti pada metode penelitian yakni menggunakan metode pengembangan *R&D*, dan menggunakan angket.

5. Penelitian Alfi Laili Rahmah pada tahun 2012, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah dengan judul Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIT Al Urwatul Wutsqo Jombang.

Penelitian Alfi menggunakan metode kuantitatif yang inti masalah dari penelitian skripsi ini yaitu menunda mengerjakan tugas. Dan sama dengan permasalahan peneliti lakukan yaitu membahas tentang prokrastinasi. Perbedaannya peneliti menggunakan metode penelitian pengembangan *R&D*, dengan menggunakan paket.