



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM
DENGAN METODE *SELF REGULATED LEARNING*
UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK
SEKOLAH DASAR
DI DESA PUNGGUL KECAMATAN GEDANGAN
KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

AIDAH RACHMA STYA

NIM : B93217118

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillaahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aidah Rachma Styra

NIM : B93217118

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dusun Pandewatan Desa Punggul Kecamatan
Gedangan, Kabupaten Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Sidoarjo, Januari 2021

Yang Menyatakan,



Aidah Rachma Styra
NIM. B93217118

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Aidah Rachma Styah
NIM : B93217118
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
JUDUL : **“Konseling Islam Dengan Metode Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo”**

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Sidoarjo, Januari 2021
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP: 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Metode Self Regulated Learning
Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Dasar
Di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo

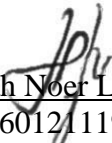
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Aidah Rachma Styra
B93217118

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 14 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji 1


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

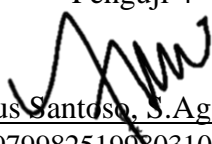
Penguji 2


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji 3


Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001

Penguji 4


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP.197998251998031002

Surabaya, 20 Januari 2021

Dekan,




Dr. H. Saiful Anam, M.Ag
NIP. 194907251991031003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AIDAH RACHMA STYA
NIM : B93217118
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : aidahrahma28@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Islam Dengan Metode Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Prokrastinasi

Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Januari 2021

Penulis

(Aidah rachma S.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Aidah Rachma Styra (B93217118). Konseli Islam dengan Metode *Self-Regulated Learning* dalam Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa SD di Desa Punggul Kecamatan Gedangan, Sidoarjo

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses penerapan konseling islami dengan Metode *Self-Regulated Learning* dapat menyelesaikan masalah penundaan belajar siswa SD di Desa Punggul. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Data yang diperoleh melalui observasi langsung, wawancara, dan kunjungan rumah.

Adapun tahapan konseling yang dilakukan yaitu mendampingi konseli dalam mengatur dan mencapai strategi belajar sesuai kemampuannya, mencontohkan dan mengajak konseli belajar sesuai dengan ajaran Rasulullah dan juga memberikan cerita-cerita Nabi Allah yang berkaitan dengan pembelajaran agar nantinya bisa mencapai tujuan yang diinginkan konseli, serta menjadikan konseli agar bisa mengontrol dirinya dan menjadikan dirinya tidak manja dan tetap mandiri. Hasil dari proses konseling islam dengan metode *self regulated learning* dapat dikatakan cukup berhasil. Perubahan yang dihasilkan adalah konseli menjadi seseorang yang mandiri dan tidak bermalas-malasan.

Kata kunci : Konseling Islami, *Self Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

Aidah Rachma Styra (B93217118). Islamic Counselor with Self Regulated Learning Method in Academic Procrastination Problem of Elementary School Student in Punggul Village, Gedangan District, Sidoarjo.

This study aims to determine how the process of The purpose of this study was to find out how the process of applying Islamic counseling with the Self-Regulated Learning Method can solve the problem of learning delays in elementary school students in Punggul Village. The research method used in this research is a qualitative method. The data obtained through direct observation, interviews, and home visits.

The counseling stages carried out are assisting the counselee in arranging and achieving learning strategies according to their abilities, exemplifying and inviting the counselee to study according to the teachings of the Prophet and also providing stories of the Prophets of Allah related to learning so that later they can achieve the goals desired by the counselee, and make the counselee in order to control himself and make himself not spoiled and remain independent. The results of the Islamic counseling process using the self-regulated learning method were quite successful. The counselee seems to have undergone several changes. The resulting change is that the counselee becomes someone who is independent and not lazy.

Keywords: Islamic Counseling, Self-Regulated Learning, Academic Procrastination

المخلص.

ايذا رخما ستي (B93217118) مستشار إسلامي مع طريقة التعلم ذاتية التنظيم للتغلب على مشاكل التسويق الأكاديمي لطلاب المدارس الابتدائية في قرية *Punggul* ، منطقة *Gedangan* ، *Sidoarjo*

كان الغرض من هذه الدراسة هو معرفة كيف يمكن لعملية تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام طريقة التعلم ذاتية التنظيم أن تحل مشكلة التأخر في التعلم لدى طلاب المدارس الابتدائية في قرية بونغول. منهج البحث المستخدم في هذا البحث هو منهج نوعي. البيانات التي تم الحصول عليها من خلال الملاحظة المباشرة والمقابلات والزيارات المنزلية.

وتتمثل مراحل الإرشاد التي يتم إجراؤها في مساعدة المستشار في ترتيب وتحقيق استراتيجيات التعلم وفقاً لقدراته ، وتقديم الأمثلة والدعوة للدراسة وفقاً لتعاليم الرسول ، وكذلك تقديم قصص أنبياء الله المتعلقة بالتعلم حتى يتمكنوا فيما بعد من تحقيق الأهداف التي يريدها المستشار ، وجعل المستشار لكي يسيطر على نفسه ولا يفسد نفسه ويبقى مستقلاً. نتائج عملية الإرشاد الإسلامي باستخدام طريقة التعلم ذاتية التنظيم ناجحة للغاية. يبدو أن المستشار قد خضع لتغييرات عديدة. التغيير الناتج هو أن يصبح المستشار شخصاً مستقلاً وليس كسولاً.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، التعلم الذاتي ، التسويق الأكاديمي.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Kerangka Teoritik.....	13

1. Konseling Islami	13
2. <i>Self Regulated Learning</i>	18
3. Prokrastinasi Akademik	30
4. Konseling Islam dengan Metode Self Regulated Learning	36
5. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	39
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian	42
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
3. Jenis dan Sumber Data	43
4. Tahap-Tahap Penelitian	44
5. Teknik Pengumpulan Data	46
7. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	50
1. Deskripsi Konseli	50
2. Deskripsi Konselor	54
B. Deskripsi Masalah Konseli	56
C. Penyajian Data	57
1. Deskripsi Proses Penerapan Konseling Islami dengan Metode Self-Regulated Learning untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SD di Desa Punggul, Kecamatan Gedangan, Sidoarjo	57

2. Deskripsi Hasil Penerapan Konseling Islam dengan Metode <i>Self-Regulated Learning</i> untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di Desa Punggul Kecamatan Gedangan, Sidoarjo.....	66
Pembahasan Hasil Penelitian	67
1. Perspektif Teoritis	67
2. Perspektif Keislaman	74
BAB V.....	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
C. Keterbatasan Penelitian	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan ialah salah satu kegiatan pembelajaran interaktif pendidikan dengan menjadikan peserta didik sebagai badan utama pendidikan, maka pendidikan dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mengarah pada upaya memberikan pengarahan dan karakter kepada peserta didik. Pendidikan termasuk aspek yang penting dan tujuannya meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk bisa membina pribadi yang bertanggung jawab pada diri sendiri ataupun orang lain.² Pendidikan merupakan runtutan yang berkesinambungan, tujuannya untuk meningkatkan kecerdasan dan keterampilan melalui proses pembelajaran, yakni siswa yang belajar di sekolah dalam jangka usianya antara 7 – 12 tahun. Pengetahuan dan keterampilan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, hanya saja minat anak juga berbeda. Selama periode ini, minat anak difokuskan pada segala hal yang berubah secara dinamis. Akibatnya anak cenderung terlibat dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat dalam proses perkembangannya nanti.³

² Nana Sudjana, *Pembinaan dan Pengembangan Kurikulum di Sekolah*. (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1994), 2

³ Erick Burhaein. *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta*. (Indonesian Journal of Primary Education Vol 1 No 1 (2017) 51-58)

Pendidikan adalah upaya menyadarkan anak dengan berbagai usaha diantara memberikan pemahaman bisa dilakukan dengan pemberian tugas. Disisi lain dalam masa “pandemi COVID-19 waktu pemberlajaran dilakukan dengan cara daring. Proses belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, salah satu upaya agar siswa giat belajar adalah dengan memberikan tugas (PR) yang harus dikerjakan oleh anak.

Banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh anak dalam waktu yang berulang-ulang, hal ini membuat anak merasa jenuh sehingga jalan pintas yang dikehendaki adalah dengan menunda-nunda pekerjaan tersebut. Penundaan mengerjakan tugas atau PR jika dilakukan terus menerus akan berakibat pada prestasi anak yang akhirnya membuat pembelajaran tidak dapat maksimal itulah yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Jika menunda, itu berarti beban kerja pada akhirnya akan bertambah dan akan mencegah semua rencana berjalan dengan lancar.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan yang bisa menimbulkan bermacam konsekuensi negatif, seperti waktu yang terbuang dengan percuma dan tugas menjadi terbengkalai. Keadaan ini dapat dengan mudah terjadi pada siswa sekolah dasar yang menggunakan sistem pembelajaran online yang mengharuskan siswa untuk belajar di rumah. Prokrastinasi akademik juga bisa berasal dari kesalahan pengasuhan anak.⁴ Jika orang tua tidak dapat memenuhi ekspektasi anaknya, orang tua seringkali menuntuk anaknya untuk bekerja di bidang apapun, yang

⁴ Puput Ramdhani. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri 2 Anggana* . eJournal Psikologi, 2013, 1 (2): 136-147

akan menimbulkan kecemasan anak. Pada akhirnya kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakberartian akan menyebabkan anak menunda pekerjaan. Adapun firman Allah SWT yang berkaitan dengan hal tersebut dalam surat Al-Anbiya' : 90 yang berbunyi :

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَةً ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا
يُسرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

Artinya: “Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami.” (QS. Al Anbiya' : 90)⁵

Berdasarkan ayat di atas sudah jelas bahwa manusia tidak boleh menunda perbuatan baiknya, karena Allah menciptakan manusia dalam wujud yang terbaik.

Larangan menunda pekerjaan atau tugas dijelaskan tidak hanya di buku, jurnal atau media lain. Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwasannya kita sebagai manusia tidak boleh menunda suatu pekerjaan, seperti dalam Surah Al – Munafiqun ayat 10 sebagai berikut :

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا
أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصْدَقَ وَأَكْنَ مِنَ الصَّالِحِينَ

⁵ Al-Qur'an. Al-Anbiya' : 90

Artinya: *“Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabbku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh?"* (QS. Al Munafiqun : 10)⁶

Berdasarkan ayat tersebut, dari sudut pandang psikologi dapat ditarik kesimpulan bahwa kita didorong untuk mengerjakan tugas sebelum waktu habis. Ketika saatnya tiba, kita tidak melaksanakan dengan baik dan pasti akan merasa kasihan dan menyesal terhadap diri sendiri.

Setiap anak memiliki kekhasan yang berbeda-beda, sebagai seorang pendidik atau orang tua, perilaku anak yang terlambat terkadang menimbulkan masalah tersendiri. Pada saat anak menemui kesulitan dalam menjalankan tugasnya, orang tua hendaknya membimbing dan mengarahkan anak, bukan membantu mengerjakan. Ajari anak untuk memecahkan masalah melalui diskusi, maka anak membutuhkan bimbingan.

Perlu adanya kerja keras untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Dari pihak sekolah, wali kelas, orang tua, teman dekat siswa serta siswa itu sendiri dituntut untuk bekerja sama dalam menyelesaikan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastiasi akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal artinya faktor dari siswa itu sendiri seperti kemampuan pengendalian diri yang rendah, kesadaran diri yang berkurang dan manajemen waktu yang

⁶ Al-Qur'an. Al-Munafiqun : 10

buruk. Dan faktor eksternal adalah faktor yang asalnya dari luar seperti keluarga, masyarakat, sekolah dan teman sebaya.

Prokrastinasi akademik dapat diselesaikan atau dikurangi dampaknya dalam pelaksanaan pendidikan jika siswa mampu dan memiliki keinginan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Tingginya keinginan atau motivasi yang ditimbulkan pada diri siswa merupakan gabungan antara motivasi eksternal dan internal dari siswa. Orang yang mendapatkan pekerjaan atau tugas tetapi tidak segera diselesaikan disebut prokrastinator. Mereka membuang waktu untuk aktivitas yang mereka sukai.

Bersumber pada data yang diperoleh peneliti dengan cara wawancara, observasi dan angket analisis kebutuhan, peneliti menemukan siswa perempuan di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa siswa tersebut sering menunda pekerjaannya dengan bermain dan melakukan kegiatan yang disukainya. Sesuatu yang disukai adalah berhubungan dengan bermain gadget atau melakukan hobinya yaitu menggambar. Jika diberi tugas oleh guru dari sekolahnya, ia selalu beralasan melakukan sesuatu padahal itu tidak seharusnya dilakukan saat itu. Konseli merasa tertekan dengan beban pekerjaan yang harus diselesaikan karena berat dan tidak diinginkannya. Hal itu membuat konseli selalu mencari alasan tidak dilakukannya pekerjaan yang harus diselesaikan bahkan sering terjadi keterlambatan yang pada akhirnya membuat pekerjaan menumpuk.

Prokrastinasi dapat dikatakan hanya membuang waktu dan ada kecenderungan untuk tidak langsung bekerja. Terjadinya prokrastinasi menunjukkan seberapa tinggi resiko prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Dalam

menghadapi keterlambatan akademik, siswa dituntut untuk memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya dalam menghadapi masalah dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah untuk mencapai hasil yang diharapkan. Keyakinan seseorang tentang kemampuan mentalnya sendiri sering disebut sebagai *self efficacy*.

Salah satu teknik yang memungkinkan seseorang untuk mencegah prokrastinasi akademik siswa dengan menggabungkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan metode *Self Regulated Learning*. *Self-Regulated Learning* merupakan runtutan pengaturan diri secara mandiri untuk melakukan suatu pembelajaran dalam rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mencapai pembelajaran dengan menggunakan strategi dalam proses kognitif sesuai dengan harapan, motivasi dan perilaku. Siswa harus memiliki motivasi yang tinggi agar dapat merangsang kemampuannya untuk menyelesaikan bermacam kesulitan yang dihadapi dalam proses belajar, sehingga semakin banyak siswa yang dapat belajar mandiri. Oleh karena itu motivasi berprestasi mengacu pada kondisi internal pribadi yang mendorong dirinya untuk berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti memiliki ketertarikan untuk mengaplikasikan metode *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dengan judul **“Konseling Islam Dengan Metode *Self Regulated Learning* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo”**

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas, dapat diambil suatu pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penerapan konseling islami dengan metode *self-regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil penerapan konseling islami dengan metode *self-regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan pengaplikasian konseling islami dengan metode *self regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo
2. Untuk mengetahui hasil akhir penerapan konseling islami dengan metode *self regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat sesuai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Segi Teoritis:
Diharapkan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai penerapan bimbingan dan konseling islami dengan menggunakan metode *self-*

regulated learning sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar.

2. Segi Praktis:

- a. Bagi Konselor, dalam melaksanakan bimbingan konseling untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa bahwa hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi konselor.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atas pertanyaan dan pengalaman yang diteliti dalam melaksanakan konseling yang menggunakan *self regulated learning* untuk menyelesaikan prokrastinasi akademik.

E. Definisi Konsep

Ada penjelasan beberapa istilah guna menghindari kesalah pahaman terhadap judul, maka perlu penjelasan beberapa istilah dengan rincian antara lain:

1. Konseling Islami

Menurut Ainur Rohim Faqih, yang dimaksud dengan “konseling islami” adalah proses membantu individu untuk hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah, untuk mencapai bahagia di dunia dan seterusnya.⁷

Menurut Tohari Musnamar, konseling islam ialah memberikan bantuan pada individu agar dapat hidup sesuai dengan ketetapan dan petunjuk Allah sehingga

⁷ Ainur Rohim F, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 4

mereka bisa memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁸

Dapat disimpulkan bahwa, konseling islam mengacu pada proses dimana konselor memberikan bantuan kepada individu untuk menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist.

Tujuan dari konseling islami adalah untuk membantu klien memahami potensi dirinya dan membuat keputusan dengan berani.

Konseling islami yang dimaksud dalam penelitian ini dipadukan dengan pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy*. Tujuannya adalah untuk mengubah pikiran dan perilaku negatif klien, sehingga klien dapat memulai ulang sesuatu tanpa menunda aktivitas apapun.

2. *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning (pembelajaran yang diatur sendiri) merupakan kombinasi antara keterampilan dan keinginan. Strategi siswa adalah merancang, memeriksa dan mengevaluasi proses kognitif, motivasi dan tingkah laku.

Menurut Stone, Schunk & Swartz⁹ *self regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu efikasi diri, motivasi dan tujuan. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan individu pada

⁸Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), 2

⁹ Cobb, R.J., *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors And Academic Performance In Web-Based Course*. Disertation, (Virginia: Blacksburg. 2003).

kemampuannya dalam hal belajar atau melaksanakan keterampilan tertentu. Padahal menurut Bandura¹⁰ motivasi adalah cara untuk menggerakkan seseorang menuju suatu tujuan, berharap mendapat hasil dari tindakannya dan kepercayaan diri untuk mencapainya. Tujuannya adalah standar yang digunakan individu untuk memantau kemajuan belajarnya.

Metode ini dapat membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pemikiran dan perilaku negatif dengan cara yang positif melalui motivasi berprestasi siswa.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi bisa dikatakan kecenderungan untuk menunda atau menunda memulai pekerjaan. Akan tetapi prokrastinasi juga bisa dikatakan menghindari tugas, yang disebabkan oleh ketiidakpuasan terhadap tugas tersebut.

Salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial dari orang disekitar. Biasanya kita menemukan bahwa beberapa siswa suka bermain game bukan pekerjaan rumah atau aktivitas yang tidak menyenangkan. Hal ini membuat sebagian siswa malah menunda pekerjaan atau menumpuk pekerjaan rumahnya, mungkin karena siswa tersebut tidak mau mengerjakan PR dan tidak sebagian dari mereka juga mengalami tekanan.

¹⁰ Cobb, R.J., *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors And Academic Performance In Web-Based Course*. Dissertation, (Virginia: Blacksburg. 2003).

Dengan asumsi bahwa metode pembelajaran mandiri dapat mengatasi penundaan akademik siswa, karena ketika seseorang berhasil membuat dirinya semangat dan bahagia, individu dapat mengubah sikap, mengaktifkan daya ingat, meningkatkan kinerja dan kepuasan hidup. Dengan bantuan motivasi diri dan motivasi orang disekitar, konseli mampu mengubah cara berpikir dan kebiasaan dirinya sendiri dan lebih bersedia melakukan sesuatu tanpa tekanan.

Dalam penelitian ini konseli akan dituntut untuk bisa menggunakan waktu dan mampu memotivasi dirinya sendiri agar menunda dalam mengerjakan sesuatu tidak terjadi lagi.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I adalah pendahuluan, yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis penelitian, definisi konsep mengenai konseling islami, *self regulated learning*, prokrastinasi akademik, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang kajian teoritik. Bab ini menganalisis konseling islami, *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar, konseling islam dengan metode *self regulated learning*. Selain itu, juga menggambarkan penelitian terdahulu yang relevan terkait dengan penelitian ini.

Bab III membahas mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV adalah analisa data. Bab ini menyajikan data, antara lain proses konseling islami dengan metode *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi

akademik siswa sekolah dasar. Bagian ini menjelaskan hasil penelitian, berupa penerapan konseling islami dengan metode *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar. Dalam bab ini juga menganalisis data proses dan hasil penggunaan konseling islami dengan metode *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar.

Bab V yakni penutup. Bagian ini berisi kesimpulan sesuai dengan penyajian data dari penelitian ini dan saran perbaikan bagi peneliti selanjutnya dan berisi keterbatasan penelitian selama menjalani penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islami

a. Pengertian Konseling Islami

Kata konseling (*counseling*) berasal dari bahasa latin yakni *counselium*, berarti “bersama” adalah percakapan antar seorang konselor dengan seseorang atau beberapa orang. Konseling adalah proses hubungan antara konselor dan klien. Hal ini terjadi dalam keadaan pribadi, yang diciptakan dan dipupuk untuk mendorong dan merubah perilaku klien, sehingga klien dapat mengambil keputusan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri.¹¹

American Counseling Association mengartikan konseling sebagai hubungan profesional yang dapat memberdayakan individu, keluarga, dan kelompok dalam mencapai kesehatan mental, kesehatan, pendidikan, dan karir.

Mappiare¹² menyatakan konseling, juga bisa dikatakan sebagai bentuk pendampingan. Dalam melakukan konseling harus memiliki keahlian profesional konselor yang sebelumnya merasa atau tidak mampu melakukan banyak hal dan dapat melakukan sesuatu setelah menerima konsultasi.

¹¹ Abu Ahmadi, dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta: PT.Renika Cipta, 1991), 24

¹² Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1992), 1.

Definisi lain dari *Division Of Counseling Psychology*, adalah bahwa konseling merupakan suatu proses yang dapat membantu individu mengatasi hambatan perkembangannya sendiri dan mencapai perkembangan kemampuan pribadinya yang terbaik. Konseling merupakan rangkaian kegiatan utama dalam pembinaan yang bertujuan membantu klien secara individu untuk menjadikan klien bertanggung jawab atas tujuannya dan permasalahan khusus yang dihadapi bisa teratasi.¹³

Sedangkan kata *Islami* dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti *bersifat keislaman*. *Islami* berasal dari kata *Islam*. Sedangkan *Islam* berasal dari bahasa arab yang artinya keselamatan, keamanan dan perdamaian. Secara terminologis *Islami* berarti suatu perbuatan yang bersifat keislaman (penyerahan, kepatuhan, dan ketundukan manusia kepada Allah SWT) yang sesuai aturan Al-Qur'an dan Hadits yang dapat menuntun manusia menuju kedamaian atau kebahagiaan di dunia dan di akhiratnya.¹⁴

Konseling Islam adalah memberikan layanan konsultasi kepada klien untuk mengembangkan dengan memilih tindakan alternatif terbaik di bawah naungan dan kehormatan Allah SWT, kemampuan memecahkan masalah dan meramal masa depan.¹⁵

¹³ Willis, Sofyan S, *Konseling Keluarga*. (Bandung: Alfabeta, 2009)

¹⁴Evi Aeni Rufaedah, *Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist)*” *Jurnal Risalah Pendidikan dan Studi Islam*, Vol.1, No.1, 2015, hal. 126-127.

¹⁵ Hamdani, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung : CV Pustaka setia, 2012), 255

Ainur Rahim fiqih menjelaskan bahwa proses konseling Islam adalah memberikan bantuan kepada individu agar dapat hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mewujudkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.¹⁶

Dasar ajaran Islam bersumber dari perintah Allah SWT dan Rasul-Nya yang memberikan petunjuk kepada manusia untuk memberikan petunjuk kepada orang lain. Dasar konseling Islami dapat disebutkan dalam Surat Asy-Syūra : 52 sebagai berikut

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِنْ أَمْرِنَا ۗ مَا كُنْتَ تَدْرِي
مَّا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ
نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا ۗ وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

“Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Quran) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al Kitab (Al Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan Al Quran itu cahaya, yang Kami tunjuki dengan dia siapa yang kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. Dan sesungguhnya kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.”

Berdasarkan ayat di atas, dapat dimengerti bahwa dalam menghadapi kesulitan hidup, kita akan dihadapkan pada rasa optimisme daripada putus asa,

¹⁶ Mellyarti Syarif, *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*, (Kementerian Agama RI, 2012), 59

karena firman Allah SWT memberikan jalan yang lurus dan menuntun kehidupan sehari-hari umat manusia.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang dimaksud konseling islami yaitu pemberian sebuah bantuan kepada klien untuk mengatasi hambatan-hambatan atau permasalahan yang dihadapi dengan menyisipkan nilai-nilai Al-Qur'an didalamnya.

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dilihat dari dua aspek, yaitu tujuan keseluruhan dan tujuan khusus. Tujuan keseluruhannya adalah membantu individu mewujudkan dirinya dalam manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling Islam adalah:

- a. Membantu individu agar tidak mempunyai masalah.
- b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
- c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik agar tetap baik untuk menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Tujuan konseling Islami tidak hanya berorientasi pada dunia tetapi juga untuk akhirat, menurut Ary Ginanjar Agustian bisa dicapai dengan menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi semua larangannya, sesuai dengan apa sudah yang digariskan oleh

al-Qur'an dan Sunnah Rasul, pendapat Ary Gunawan didasarkan bahwa:

“Islam tidak hanya ada dalam bentuk aturan dan hukum, tetapi juga ilmu, cinta, kecerdasan emosional, bahkan kecerdasan spiritual. Oleh karena itu, perlu diinternalisasikan secara bijaksana daripada statis.”

Berdasarkan pernyataan Ary Ginanjar di atas, dapat dipahami bahwa fungsi utama bimbingan dan konseling Islam berkaitan dengan perkembangan jiwa seseorang dan tidak lepas dari persoalan spiritual (keyakinan), yang artinya umat Islam dapat kembali kepada tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi.¹⁷

c. **Langkah- langkah Konseling Islam**

Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam bimbingan dan konseling islam, antara lain:

1. Identifikasi Masalah

Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengenali masalah dan keadaan yang terjadi. Pada langkah ini, konselor mencatat kasus-kasus dimana pertolongan pertama kali diperoleh. Langkah ini juga dapat menggali dan mengeksplorasi permasalahan klien lebih dalam, sehingga klien memiliki pandangan dan alternatif solusi atas permasalahan yang sedang dialaminya.

2. Diagnosis

¹⁷ Abdul Chaliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 34

Diagnosis merupakan langkah untuk menentukan permasalahan saat ini dan masa lalunya.

3. Prognosis

Prognosis adalah tahap untuk menentukan bantuan yang cocok dan untuk dapat memecahkan masalah.

4. Terapi (*treatment*)

Langkah ini konselor akan melaksanakan bantuan sesuai dengan tahap prognosis.

5. Evaluasi atau *Follow Up*

Tujuan dari tahap ini adalah menentukan derajat hasil yang dicapai melalui konseling serta mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling. Pada langkah selanjutnya, konselor akan memeriksa kemajuan konseli berikutnya dalam jangkang waktu yang lebih jauh.

2. *Self Regulated Learning*

a. *Pengertian Self Regulated Learning*

Self regulation dalam bahasa inggris merupakan pengelolaan diri. *Self* berarti diri dan *regulation* berarti peraturan. Manajemen diri adalah bagian penting dari teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Orang yang pertama kali menerbitkan teori pembelajaran sosial adalah Albert Bandura, menurut Gufron¹⁸. Gambaran manajemen diri menunjukkan bahwa selama individu dapat mengontrol proses

¹⁸ M. N Ghufron & R. Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*.(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) hal 78

mental dan perilaku mereka sendiri, mereka tidak dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungan.

Bandura¹⁹ menguraikan bahwa *self regulated learning* kondisi individu yang belajar mengendalikan kegiatan belajar sendiri, memantau usaha dan tujuan pembelajaran, mengelola objek serta sumber daya manusia, serta menjadikan perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan menerapkan pada proses pembelajaran individu.

Zimmerman²⁰ percaya bahwa *self regulated learning* mengacu pada kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran baik dari segi metakognitif, motivasi dan perilaku. Metakognisi adalah pengaturan diri individu yang merencanakan, mengatur, membimbing, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam proses pembelajaran. Dari segi motivasi, individu akan merasa mampu, percaya diri dan mandiri. Pada saat yang sama, dalam hal perilaku orang yang belajar memilih, mengatur dan menyusun lingkungan harus belajar dengan sebaik-baiknya.

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self regulated learning* yakni suatu proses di mana individu secara aktif belajar sebagai pengatur proses pembelajaran mereka sendiri, dimulai dengan perencanaan secara sistematis, pemantauan, pengendalian dan evaluasi diri, menggunakan

¹⁹ Filho, M.K.C. *A review on theories of self-regulation of learning*. Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, 50 (3), 2001) hlm. 437-445

²⁰ Zimmerman. *Becoming a self regulated learner: an overview*. Journal Theory Into Practice, 40(2), (2002). hlm. 64-70.

berbagai strategi baik kognitif, motivasi dan perilaku.

b. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Self-Regulated Learning adalah suatu aktivitas memantau dan mengatur pembelajaran mandiri individu. Pengaturan belajar mempunyai banyak bagian misalnya motivasi, keyakinan asli siswa, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan sebelumnya.

Menurut Zimmerman sebagaimana dipaparkan sebelumnya *self regulation* mencakup tiga aspek yang diterapkan dalam belajar, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Paparan selengkapnya sebagai berikut.

1. Metakognitif

Matlin mengatakan bahwa metakognisi adalah pemahaman dan pengetahuan tentang proses kognitif atau berpikir, menurutnya metakognisi merupakan proses yang penting. Hal ini karena pengetahuan kognitif dapat membimbingnya untuk menghadapi peristiwa dan memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kinerja kognitif di masa mendatang. Flavell menuturkan bahwa metakognisi mengarah pada kognisi dan adaptasi pengetahuan itu. Schank menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemantauan, dan peningkatan kinerja atau perilaku. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa titik metakognitif dari orang yang mengatur dirinya sendiri mengacu pada individu yang merencanakan, mengatur,

mengukur, dan membimbing dirinya sendiri sesuai dengan kebutuhan selama berperilaku misalnya dalam hal belajar.

2. Motivasi

Seperti dikatakan Ghufron, Devi dan Ryan percaya bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan terkait dengan kemampuan masing-masing orang. Zimmerman dan Pons juga menambahkan bahwa keuntungan dari motivasi ini adalah setiap orang memiliki motivasi yang melekat, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi pada kemampuan untuk melakukan sesuatu.

3. Perilaku

Zimmerman dan Schank, percaya bahwa perilaku adalah usaha individu untuk mengatur, memilih dan menggunakan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung tindakannya. Zimmerman dan Pons menyampaikan bahwa dalam perilaku ini, individu memilih, mengatur dan menciptakan lingkungan sosial dan alam yang seimbang untuk mengoptimalkan realisasi aktivitas mereka. Jika individu menerapkan ketiga aspek ini sesuai dengan kebutuhan dan keadaannya, hal itu akan mendukung keterampilan manajemen diri yang terbaik.²¹

Sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang mendukung kemampuan belajar mandiri, maka ketiga unsur di atas yakni metakognisi,

²¹ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 61

motivasi, dan perilaku dapat dimanfaatkan secara tepat.

c. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Zimmerman, percaya bahwa *self regulating students* mengacu pada siswa yang secara aktif berpartisipasi dalam pembelajaran metakognitif, motivasi dan perilaku.²² Ciri-ciri yang berhubungan pada *self regulating persons* mirip dengan karakteristik yang berhubungan dengan siswa yang berkinerja tinggi, dan berkemampuan daripada yang berkinerja rendah atau ketidakmampuan belajar.²³

Berdasarkan hasil penelitian, ciri-ciri perbedaan antara siswa yang belajar *self regulated* dengan yang tidak belajar *self regulated* yakni:

- a. Bersikap mandiri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka dan merumuskan rencana untuk mengatur penggunaan waktu dan sumber daya internal dan eksternal saat menyelesaikan tugas.
- b. Perlu ditantang. Ciri disini adalah individu cenderung beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi dalam melaksanakan tugas dan mengubahnya menjadi tantangan kesenangan atau hal yang menarik.

²² Zimmerman, “*Becoming a Self-Regulated Learner*”, hlm. 41.

²³ B.J. Zimmerman, “*Developing Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation: An Analysis of Exemplary Instructional Model*”, dalam D.H. Schunk & B.J. Zimmerman (Ed.), *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* (New York: Guilford, 1998), hlm. 1-19.

- c. Tahu bagaimana menggunakan sumber daya internal dan eksternal serta mengevaluasi kinerjanya dalam pembelajaran.
- d. Memiliki ketekunan dan memiliki beberapa strategi tertentu untuk membantu dalam belajar,
- e. *Self Regulated Learners* cenderung memperoleh pemahaman atau makna dari membaca, menulis atau berdiskusi dengan orang sekitar.
- f. Sadarilah bahwa kemampuan yang dimilikinya bukan satu-satunya faktor pendukung keberhasilan pembelajaran, tetapi juga membutuhkan strategi dan ketekunan dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: a) aktif mengatur kegiatan belajarnya; b) kemandirian dalam mempersiapkan, merencanakan dan menyelenggarakan kegiatan pembelajaran; c) ketekunan; d) mampu mengelola dan menggunakan sumber daya yang mendukung kegiatan pembelajaran e) mampu mengontrol dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Self regulated learning juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal yakni:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi *self regulation* dalam dua cara, termasuk:

1) Faktor lingkungan.

Zimmerman dan Pons percaya bahwa teori kognisi sosial memberi perhatian khusus pada pengaruh masyarakat dan pengalaman pada fungsi manusia, tergantung pada apakah lingkungannya mendukungnya.

Dengan orang tua serta guru, anak-anak belajar perilaku yang baik dan buruk, serta perilaku yang diharapkan dan yang tidak. Berinteraksi dengan lebih banyak anak, kemudian meningkatkan kriteria yang dapat digunakan untuk mengevaluasi pencapaian diri.

2) Penguatan

Zimmerman dan Pons²⁴ percaya bahwa pemberian hadiah tidak selalu memuaskan, orang membutuhkan dorongan dari lingkungan luar. Standar perilaku dan penguatan sering kali berinteraksi satu sama lain. Ketika seseorang dapat mencapai standar perilaku tertentu, mereka perlu memperkuatnya untuk menjadikannya opsi pengulangan.

b. Faktor Internal

Adapun faktor internal diantaranya adalah:

- 1) Individu (diri), mengacu pada faktor-faktor yang diturunkan dari individu tersebut. Menurut Zimmerman dan Pons, faktor-faktor tersebut antara lain:

²⁴ M Ghufro N, & S, R. Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*.(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)79

- a) Pengetahuan pribadi, semakin beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin besar bantuan untuk melakukan pengelolaan diri.
 - b) Kemampuan metakognitif pribadi yang lebih tinggi akan membantu individu untuk mengatur dirinya sendiri.
 - c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin rumit tujuan yang ingin dicapai, semakin besar kemungkinan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri.
- 2) Perilaku.

Zimmerman dan Pons, perilaku mengacu pada upaya individu untuk menggunakan kemampuannya. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam penyesuaian dan organisasi kegiatan akan meningkatkan manajemen atau penyesuaian individu.

Ada tiga tahapan yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau regulasi diri sesuai apa yang disampaikan Bandura dalam perilaku ini, diantaranya:

- a) Pengamatan diri
Terkait dengan reaksi pribadi, yaitu tahapan dimana individu memeriksa dirinya sendiri dan perilaku kinerjanya.
- b) Penghakiman diri
Yakni tahap pribadi di mana hasil dan standar dibandingkan dengan standar atau tujuan yang ditetapkan oleh individu. Dengan membandingkan kinerja dengan

target standar yang telah ditentukan sebelumnya, individu dapat mengevaluasi hasil yang diselesaikan dengan memahami kelemahan dan kekurangan kinerja.

c) *Self Reaction*

Merupakan tahap proses di mana individu membuat dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang direncanakan.

e. **Strategi *Self Regulated Learning***

Proses pengaturan diri dalam pembelajaran dapat diidentifikasi oleh siswa dengan menggunakan strategi khusus saat melaksanakan tugas pembelajaran. Zimmerman dan Martin Pons telah bekerja keras untuk mengklasifikasikan dan mengukur strategi pembelajaran yang digunakan oleh siswa dalam studi mereka. Regulasi diri ini diukur dengan menggunakan strategi pembelajaran yang digunakan siswa saat menangani tugasnya. Strategi regulasi diri ini dijelaskan dalam strategi pengaturan diri Zimmerman dan Martinez Pons, tersebut adalah:

1) Penetapan tujuan (*Goal setting*)

Siswa yang dapat mengatur dirinya sendiri akan tahu apa yang ingin capai saat belajar. Siswa mengasosiasikan tujuan kegiatan pembelajaran dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.

2) Perencanaan (*Planning*)

Siswa yang telah diatur sebelumnya sudah memutuskan cara terbaik untuk menggunakan

waktu dan sumber daya agar menyelesaikan tugas pembelajaran.

3) Motivasi Diri (*Self-motivation*)

Siswa yang terorganisir biasanya memiliki rasa *efficacy* diri yang lebih tinggi dan dapat menyelesaikan tugas pembelajaran dengan sukses.

4) Kontrol Atensi (*Attention control*)

Siswa dengan pengendalian diri perhatian mencoba untuk fokus pada kursus yang sedang berlangsung dan membebaskan pikiran dari gangguan lain.

5) Menggunakan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategies*).

Sesuai dengan tujuan khusus yang ingin dicapai, siswa yang mengorganisir dirinya akan memiliki strategi pembelajaran yang berbeda. Misalnya, siswa yang membaca artikel majalah bergantung pada apakah siswa membaca untuk hiburan atau untuk persiapan ujian.

6) Pemantauan diri (*self monitoring*).

Siswa yang terorganisir sendiri akan terus memantau kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan mengubah strategi pembelajaran atau memodifikasi tujuan sesuai kebutuhan.

7) Cari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*).

Siswa yang serius untuk mengatur diri sendiri tidak selalu harus mencoba sendiri. Di sisi lain, siswa menyadari bahwa mereka juga

butuh orang lain dan mencari bantuan. Secara khusus, siswa dapat mencari bantuan yang akan memudahkan mereka untuk bekerja secara mandiri masa depan..

8) Penilaian diri (*self evaluation*).

Siswa dengan keterampilan berorganisasi dapat menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah mencapai tujuan asli. Siswa juga dapat menggunakan penilaian diri sendiri untuk beradaptasi dengan strategi pembelajaran yang berbeda di masa depan.

f. ***Self Regulated Learning*** dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, manusia telah belajar pentingnya mengatur segala aktivitas, menggunakan dan mengatur waktunya dengan benar, tidak menyiakan waktu untuk hal yang kurang berguna dan jangan menunda mengerjakan sesuatu atau suatu kegiatan, seperti belajar. *Self-regulated learning* juga menunjukkan kemampuan mengatur waktu. Dijelaskan juga pada QS. Al-‘Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ
Artinya: “(1) Demi Masa; (2) Sungguh manusia dalam kerugian; (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”²⁵

²⁵ Al-Qur’an. Al-Ashr : 1-3

Satu hal yang seharusnya dilaksanakan oleh siswa yaitu merencanakan tujuan pembelajaran, karena untuk mempersiapkan siswa dalam pembelajaran yang efektif.

Manusia dituntut untuk selalu bekerja keras dan berdoa, dan siswa dituntut untuk mengontrol dan menyesuaikan waktu dan kegiatannya sesuai dengan kemampuan dan tujuan hidup mereka, yaitu *self regulated learning*. Diterangkan juga pada firman Allah QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi sebagai berikut:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya :”Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”²⁶

Menurut firman Allah diatas dijelaskan bahwa Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum, tetapi

²⁶ Al-Qur'an. Ar-Ra'd : 11

mengijjinkan mereka untuk mengubah keadaannya sendiri. Dapat diambil suatu pelajaran untuk menentukan tujuan belajar dengan selalu berusaha dan metode pembelajaran yang tertata dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan hidup sesuai dengan keinginan.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata pro yang artinya maju, bergerak maju, sedangkan *crastinus* berarti besok. Oleh karena itu, dari asal mula kata prokrastinasi adalah menundanya sampai besok atau lebih tepatnya melakukannya besok. Orang yang suka menunda-nunda bisa disebut dengan *procrastinator*.²⁷

Menurut Solomon dan Rothblum, penundaan yang disengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas disebut prokrastinasi. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, yang berarti faktor-faktor yang menghambat kinerja suatu tugas berasal dari keputusan itu sendiri.²⁸ Prokrastinasi itu sendiri adalah tindakan menunda suatu kegiatan, meskipun orang tersebut merencanakan untuk menyelesaikan

²⁷ Kartadinata, I, & Sia, T, *Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu*., (Anima, Indonesian Psychological Journal, 23 (2), 2008), 110.

²⁸ Surijah, E, & Sia, T, *Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness*, (Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 4, 2007) 356

kegiatan tersebut. Jika penundaan semacam ini menyebabkan ketidaknyamanan emosional seperti kecemasan, ini dapat diklasifikasikan sebagai penundaan.

Menurut Silver, orang yang menunda-nunda bukan berarti mereka menghindari atau tidak ingin mengetahui tugas yang ada, tetapi mereka hanya menundanya untuk menghabiskan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan. Penundaan ini sering kali menghalangi dia untuk menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Di sisi lain, Watson menunjukkan bahwa prokrastinasi dikaitkan dengan rasa takut akan kegagalan, keengganan terhadap tugas yang diberikan, penolakan dan kendali *control*, ketergantungan serta kesulitan dalam membuat keputusan.²⁹

Menurut Tatih³⁰ prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan individu untuk mengatur diri sendiri, yang menyebabkan penundaan akademik atau pekerjaan harus dikendalikan dibawah kontrol oleh individu tersebut. Siswa cenderung melepaskan tugas-tugas penting dan melakukan hal-hal yang tidak mereka kuasai atau sukai. Prokrastinasi sering mengarah pada perilaku yang bahkan menghindari tugas penting karena alasan yang tidak masuk akal.

²⁹ Ferrari J. R., *Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination*, <http://www.carleton.cartpychyl/interner.html>, diakses 28 Mei 2009

³⁰ Tatih S., *Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Jurnal Ilmiah Vol. 1, No. 1, 2010) 60.

Menurut Ferrari, konsep prokrastinasi akademik dapat dilihat dari berbagai batasan spesifik: (1) prokrastinasi hanya berupa penundaan, yaitu setiap tindakan penundaan penyelesaian suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa meragukan tujuan penundaan; (2) prokrastinasi merupakan kebiasaan atau tingkah laku seseorang yang mengarah pada suatu sifat, penundaan merupakan respon konstan yang sering dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas, biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional; (3) dalam pengertian ini prokrastinasi bukan hanya sebuah penundaan, tetapi juga fitur yang melibatkan komponen perilaku dan struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung ataupun tidak langsung.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep prokrastinasi akademik adalah penundaan dengan sengaja melakukan tugas yang berulang, dengan melakukan aktivitas lain yang disukai dan tidak diperlukan dalam tugas tersebut. Orang yang suka menunda-nunda biasa digambarkan sebagai orang yang malas, manja dan tidak mampu mengatur diri sendiri.

b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnshon dan McCown³¹, prokrastinasi akademik dapat tercermin dari beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati melalui karakteristik sebagai berikut:

³¹ M Ghufron. N, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik.* (2003), 23

1. Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang ada.

Orang yang suka menunda-nunda tahu bahwa tugas yang ada harus segera diselesaikan dan berguna baginya, tetapi jika dia mulai bekerja sebelumnya, dia akan menunda memulai pekerjaan atau menunda menyelesaikannya.

2. Menunda penugasan pekerjaan.

Orang yang menunda-nunda membutuhkan waktu yang lebih banyak daripada menyelesaikan tugas. Seorang prokrastinator akan menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan dirinya sendiri ataupun melakukan hal-hal yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas, tidak peduli seberapa terbatas waktunya. Terkadang, tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil akan menyebabkan individu tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas sepenuhnya.

3. Kesenjangan waktu

Sulit bagi prokrastinator untuk melakukan sesuatu dalam waktu yang ditentukan. Siswa tersebut mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan pekerjaan rumah setelah menyiapkan waktunya sendiri, tetapi ketika saatnya tiba, dia tidak melakukan sesuatu sesuai dengan rencananya yang mengakibatkan keterlambatan atau bahkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas sepenuhnya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik ditandai dengan keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan

pekerjaan yang sedang dihadapi, keterlambatan pekerjaan, interval waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual, serta kegiatan lain yang lebih menarik daripada tugas yang perlu diselesaikan.

c. Faktor Peengaruh Prokrastinasi Akademik

Dalam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua yakni faktor internal serta faktor eksternal.

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada individu yang mengalami prokrastinasi, antara lain:
 1. Kondisi fisik pribadi. Faktor internal yang juga mempengaruhi penundaan pada individu adalah kondisi fisik dan kesehatan.
 2. Kondisi psikologis. Millgran dan Tenne menemukan bahwa ciri-ciri kepribadian, terutama sumber kendali, memengaruhi seberapa banyak orang menuunda-nunda
- b. Faktor eksternal, adalah faktor luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:
 - a. Gaya pengasuhan
Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pola asuh yang otoriter menyebabkan kecenderungan perilaku menunda-nunda.³²

³² M Ghufron. N, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik.* (2003), 23

b. Kondisi lingkungan.

Penundaan akademik berarti lebih banyak penundaan akademis di lingkungan yang tidak diawasi daripada di lingkungan yang penuh pengawasan.

Selain itu, faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu:

a) *Time Management Problem*

Manajemen waktu menurut Lakein melibatkan proses penentuan kebutuhan (*determining needs*), penentuan tujuan pencapaian persyaratan (*goal setting*), penentuan prioritas dan perencanaan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Kebanyakan orang yang suka menunda-nunda memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

b) Prioritas

Hal ini sangat penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara tertib sesuai dengan kepentingannya. Siswa yang menunda-nunda tidak memperhatikan hal ini karena siswa harus memprioritaskan studinya, padahal mereka lebih menyukai kegiatan lain yang tidak membantu kelangsungan proses pembelajaran.

c) Karakteristik Tugas

Bagaimana cara menguji karakter atau sifat tugas rumah dan kursus. Apabila terlalu sulit, siswa biasanya menunda pekerjaan rumah. Hal ini juga dipengaruhi oleh motivasi internal ataupun eksternal siswa.

d) Karakter Pribadi

Karakter ini termasuk kurangnya percaya diri, mood berubah dan irrasionalitas. Jika orang kurang percaya diri dalam bekerja, mereka cenderung menunda pekerjaan dan takut melakukan kesalahan. Siswa yang moodnya sering berubah adalah siswa yang hampir selalu meninggalkan pekerjaan. Burka dan Yuen mengulangi hal ini dari orang yang suka menunda-nunda. Mereka percaya bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, jadi lebih aman baginya untuk tidak segera melakukannya, karena hal itu akan mengakibatkan hasil yang tidak memuaskan.

4. Konseling Islam dengan Metode Self Regulated Learning

Konseling Islam adalah memberikan layanan konsultasi kepada klien untuk mengembangkan dengan memilih tindakan alternatif terbaik di bawah naungan dan kehormatan Allah SWT, kemampuan memecahkan masalah dan meramal masa depan.³³

³³ Hamdani, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2012) hlm 255

Ainur Rahim fiqih menjelaskan bahwa proses konseling Islam adalah memberikan bantuan kepada individu agar dapat hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mewujudkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.³⁴

Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang dimaksud konseling islami yaitu pemberian sebuah bantuan kepada klien untuk mengatasi hambatan-hambatan atau permasalahan yang dihadapi dengan menyisipkan nilai-nilai Al-Qur'an didalamnya.

Tujuan dari konseling islam itu sendiri ialah membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya serta memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik agar tetap baik untuk menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Self regulated learning adalah suatu proses di mana individu secara aktif belajar sebagai pengatur proses pembelajaran mereka sendiri, dimulai dengan perencanaan secara sistematis, pemantauan, pengendalian dan evaluasi diri, menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasi dan perilaku.

Konseling islam dengan *self regulated learning* ini merupakan metode pengaturan diri untuk mengontrol, memantau penegndalian diri serta mengevaluasi diri dalam proses pembelajaran dalam lingkup islam yang mana di dalam pengaturan diri terselip strategi pembelajaran yang dilakukan oleh

³⁴ Mellyarti Syarif, *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terdapa Pasien*, (Kementerian Agama RI, 2012), hlm 59

Rasulullah kepada sahabat-sahabatnya. Seperti halnya sebagai berikut:

- a. Metode Ceramah (*The Lecture Method*). Peranan fasilitator dalam metode ceramah sangat aktif dan dominant sedangkan siswa hanya duduk dan mendengarkan saja.
- b. Curah Pendapat (*Brainstorming*). Selama berlangsungnya curah pendapat siswa didorong untuk menghasilkan pendapat, gagasan secepat mungkin tanpa perlu memikirkan nilai dari pada pendapat itu. Tekanannya ialah pada kuantitas, dan bukan kualitas.
- c. Metode Kelompok Nominal. Siswa didorong untuk menambahkan kedalam daftar-daftar mereka setiap saat selama berlangsungnya tahapan ini, dan saling mengembangkan pendapat antara satu dengan yang lainnya.

Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam proses pembelajaran diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Menyesuaikan diri dengan para pendengar/siswa. Hal ini meliputi, bahasa fasilitator. Pastikan bahwa istilah-istilah yang dipergunakan adalah istilah-istilah yang sudah umum digunakan oleh siswa. Gaya dan penampilan fasilitator. Cara berpakaian, membawqa diri, dan melakukan interaksi dengan yang lain akan mempengaruhi seberapa baik seorang fasilitator menyesuaikan diri dengan siswa.
- b. Mendengarkan itu penting. Bilamana sedang mendengarkan seseorang usahakan agar tidak

- dengan segera melakukan evaluasi tentang apa yang sedang dikatakan. Upayakan untuk memahami apa maksud atau arti sebenarnya menurut perspektif orang lain. Ajukan pertanyaan-pertanyaan yang akan membantu untuk lebih memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain/peserta didik.
- c. Memberikan umpan balik, pola dan cara berbicara, menyusun dan mengajukan pertanyaan. Tujuan digunakannya suatu strategi pada hakikatnya telah terkandung dalam tujuan pendidikan.

5. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, Imam Setyawan. 2010. "*Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*". Jurnal Psikologi Undip Vol. 8, No.2, Oktober 2010.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi diri santri SMP N 3 Peterongan Jombang dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kemampuan beradaptasi siswa di pondok SMP N 3 Peterongan Jombang.

- Kesamaan : Baik para peneliti dan studi di atas telah mengangkat masalah penundaan akademik

- Perbedaan : Peneliti memiliki metode penelitian yang berbeda dengan studi diatas. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan penelitian diatas menggunakan penelitian kuantitatif.
2. Fitria Savira dan Yudi Suharsono. 2013. “*Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*”. ISSN: 2301-8267 Vol. 01, No.01, Januari 2013
- Metode kuantitatif digunakan dalam metode penelitian studi di atas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam pembelajaran dapat mempengaruhi dan mempercepat prokrastinasi akademik siswa.
- Kesamaan : Baik para peneliti dan studi di atas telah meningkatkan penundaan akademik siswa belajar mandiri
 - Perbedaan : Metode penelitian peneliti berbeda dengan penelitian diatas. Penelitian diatas hanya menggunakan subyek siswa akselerasi. Peneliti menggunakan salah satu muridnya.
3. Marsilia Dan H. Ibnu Mahmudi “*Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Ekonomi Pada Siswa Kelas X TP SMK Negeri I Wonoasri Kabupaten Madiun*”. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini mengarah pada penyediaan layanan konseling kelompok bagi siswa sekolah

menengan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas X TP, SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun terbukti bisa menurunkan prokrastinasi akademik melalui penggunaan konseling kelompok menggunakan teknik token ekonomi.

- Kesamaan : Baik para peneliti dan studi di atas telah mengangkat masalah penundaan akademik
- Perbedaan : Ada perbedaan terapi yang digunakan oleh peneliti dan studi di atas. Studi di atas menggunakan *coaching* kelompok, sedangkan peneliti menggunakan pembelajaran mandiri.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian adalah kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk memahami dan detail berbagai hal.³⁵

Metode kualitatif digunakan peneliti karena data yang akan didapatkan berupa teks, sehingga dapat memahami fenomena secara detail, mendalam dan menyeluruh. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi lapangan. Studi lapangan merupakan studi kualitatif dimana peneliti berpartisipasi langsung dalam suatu kelompok tertentu sehingga dapat memberikan berbagai informasi tentang unit sosial tersebut.³⁶

2. Sasaran dan Lokasi

Sasaran subjek dalam penelitian ini yaitu siswa sekolah dasar yang sering mengalami penundaan belajar. Sesuai dengan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli serta *significant others*, menunjukkan bahwa siswa tersebut sering melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik. Hal itu membuat ia menjadi pribadi yang manja dan pemalas. Maka dari itu perlu dilakukan

³⁵ Afifudin, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV.Pustaka Setia, 2012), 115

³⁶ Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002), 55

intervensi untuk mengatasi perilaku tersebut dan memotivasi dirinya agar mencapai tujuan yang diinginkan. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Punggul, Gedangan Sidoarjo karena konseli berdomisili di daerah tersebut.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data non-statistik yaitu kualitatif, karena data yang diperoleh merupakan data dalam bentuk bahasa. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden selama penelitian.³⁷ Metode *self regulated learning* dari seseorang siswa yang mengalami permasalahan dalam akademiknya merupakan data utama dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data primer adalah wawancara, observasi dan dokumentasi

2. Data Sekunder

Data skunder adalah data pendukung yang didapatkan dari sumber kedua atau dari berbagai sumber.³⁸ Data skunder bisa

³⁷ Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. (Jakarta : Media Grafika, 2007), 19

³⁸ Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001), 128

didapatkan dari kondisi konseli, seperti kondisi keluarga, kondisi lingkungan secara sosial konseli. Adapun selain dari *significant other* konseli, data sekunder bisa diperoleh dari literatur buku, jurnah maupun artikel yang berkaitan dengan penelitian.

b. Sumber Data

Sumber data adalah data yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang klien.

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data langsung didaapat peneliti dari subyek utama dan *significant others* melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Seorang siswa yang duduk dibangku sekolah dasar merupakan sumber data primer dalam penelitian ini.

2. Sumber data skunder

Sumber data skunder adalah sumber data tidak langsung didapatkan dari referensi jurnal, buku maupun artikel dalam bentuk literatur mengenai informasi-informasi yang berhubungan dengan penelitian.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Ada tiga tahapan dalam penelitian yaitu, tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan dan tahap pasca penelitian,

1. Tahap pra lapangan

Seorang konselor harus terjun langsung ke lapangan sebelum melakukan penelitian unuk

menyusun desain penelitian, memilih bidang dan mengevaluasi status konseli, mengambil serta menggunakan informasi dan mempersiapkan peralatan guna penelitian.

2. Tahap persiapan lapangan

a) Memahami latar penelitian

Keterampilan diri dari segi fisik maupun mental harus dipahami konselor sebelum melaksanakan penelitian. Selain itu konselor juga menjaga hubungan baik dengan Allah SWT, *treatment* yang dilakukan berjalan sesuai apa yang diharapkan.

b) Memasuki Lapangan

Hubungan baik dengan sangat diperlukan ketika konselor sudah memasuki lapangan agar pada saat melakukan wawancara ataupun terapi, supaya mendapat respon baik dan kepercayaan konseli kepada konselor.

c) Berpartisipasi dalam pengumpulan data

Menggali data dan menganalisis data merupakan hal yang dilakukan konselor untuk berperan aktif dalam penelitian. Konselor juga melakukan wawancara dan menghubungi nenek konseli melalui aplikasi chat serta tatap muka.

3. Tahap Analisa Data

Pada tahap ini, pengklasifikasian dan pengorganisasi data dikerjakan menjadi pola, kategori, dan unit deskripsi dasar. Analisis deskriptif digunakan peneliti dalam menganalisis data. Peneliti menjelaskan data konseling islami dengan metode *self regulated learning* serta mendeskripsikan tentang alasan siswa yang melakukan prokratisasi akademik.

5. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan bertemunya dua orang untuk saling bertukar pikiran, informasi dan gagasan melalui pertanyaan dan jawaban sehingga dapat dibangun makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara tidak terstruktur digunakan peneliti dalam penelitian ini. Namun, persoalan tersebut tidak melenceng dari tema penelitian. Konselor melakukan wawancara dengan konseli untuk menanyakan masalah yang dihadapinya dan untuk mengetahui tanggapan terhadap treatment yang akan dilakukan. Selain dengan konseli, wawancara juga dilakukan dengan significant other seperti nenek dan kakak konseli.

2. Observasi

Menurut Darlington, observasi merupakan metode yang cukup manjur untuk memahami perilaku masyarakat dalam situasi tertentu, kebiasaan sehari-hari, dan cara berinteraksi dalam

kehidupan sehari-hari.³⁹ Tipe partisipan digunakan konselor dalam melakukan observasi. Observasi ini merupakan salah satu bentuk observasi dimana peneliti berperan aktif dan berpartisipasi dalam obyek penelitian..

3. Dokumentasi

Dokumentasi diperlukan untuk mencatat sumber informasi terkait pertanyaan dari konseli. Data yang diperoleh dapat berupa teks, gambar, catatan kecil dan lain-lain. Dokumentasi perlu dicatat sebelum melakukan penelitian untuk memahami lokasi dan subjek penelitian. Dokumentasi selama terapi digunakan untuk mencatat aktivitas selama perawatan. Dan setelah melakukan treatment, dokumentasi digunakan untuk merekam evaluasi.

6. Teknik Validitas Data

Terdapat empat teknik dalam mengetahui keabsahan data penelitian, yakni:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Pengumpulan data sangat bergantung pada pengamatan peneliti. Saat memperluas ruang lingkup observasi, peneliti tetap menjalankan observasi, kemudian mengunjungi kembali sumber data yang dijumpai. Oleh karena itu, hubungan antara peneliti dan sumber akan

³⁹ Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 110

membentuk hubungan keakraban, keterbukaan dan rasa saling percaya. Dalam waktu singkat, pengamatan tidak bisa dilaksanakan, karena membutuhkan waktu panjang untuk mendapatkan kebenaran dari konseli. Dengan perpanjangan pengamatan data yang dikumpulkan akan lebih bisa dipercaya.

2. Meningkatkan Ketekunan

Ketekunan pengamatan dilakukan dengan observasi dan interpretasi yang benar terhadap sesuatu. Hal itu dimaksudkan untuk mendapatkan data yang sangat terkait dengan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, pengamatan membutuhkan tingkat observasi yang tinggi.

Pengamatan harus dilakukan dengan cermat dan berkesinambungan. Oleh karena itu, urutan data dalam peristiwa dapat direkam secara yakin dan terstruktur.⁴⁰ Pengecekan kembali data yang ditemukan benar ataupun tidak dilakukan oleh peneliti, sehingga peneliti dapat menjelaskan deskripsi data yang pasti dan sistematis tentang apa yang sudah diperhatikan.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah cara mencocokkan data melalui perbandingan berbagai sumber paradigma ataupun prespektif, dari berbagai sisi sehingga lebih akurat.⁴¹ Dalam triangulasi ini,

⁴⁰ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 124

⁴¹ Suparno Paul, *Action Research Riset Tindakan untuk Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2007), 71.

data yang didapatkan adalah hasil dari wawancara, observasi, dll.

7. Teknik Analisis Data

Pekerjaan mengumpulkan, mengklasifikasikan, serta menyimpan data yang didapatkan dari berbagai sumber merupakan analisis data kualitatif. Tidak ada metode khusus yang digunakan untuk menganalisis data. Data yang didapatkan adalah hasil dari wawancara, observasi, dokumentasi dan catatan lapangan. Oleh sebab itu, studi kasus dengan analisis data deskriptif komparatif, dimana data yang sudah terkumpul dan diolah maka akan dianalisa pada penelitian ini.

Hasil analisis proses konseling islam dengan metode *self regulated learning* pada siswa SD di Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo, yakni membandingkan pelaksanaan *metode self regulated learning* saat di lapangan dan teori pada umumnya, dan membuat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah setelah dilaksanakannya proses koseling.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

Konseli adalah individu atau kelompok yang menghadapi masalah dan membutuhkan layanan konseling agar mampu menghadapi, memahami, serta memecahkan masalahnya.⁴² Dalam penelitian ini konseli adalah seorang remaja laki-laki dan seorang remaja perempuan yang tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya.

a. Konseli

Pada penelitian ini, konseli ialah siswa perempuan yang berdomisili di Desa Punggul Kecamatan Gedangan, Sidoarjo. Sebut saja namanya Naura, tentu saja bukan nama asli. Siswa ini berusia 10 tahun yang mengenyam pendidikan di bangku sekolah dasar. Konseli sudah sering menunda-nunda mengerjakan tugasnya dan sering diberi teguran oleh gurunya karena terlambat mengumpulkan tugas sekolah. Berdasarkan hasil observasi konseli ini adalah anak yang cenderung manja dan malas untuk mengerjakan sesuatu yang tidak disenangi.⁴³

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak kedua dari 2 bersaudara, mempunyai saudara perempuan yang umurnya tidak

⁴² Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling: Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 76.

⁴³ Hasil observasi konselor tanggal 23 November 2020

jauh dengan konseli. Konseli tinggal bersama neneknya di daerah Desa Punggul Kecamatan Gedangan, Sidoarjo. Kesibukan ayahnya adalah bekerja sebagai makelar mobil dan rumah, sedangkan ibunya sudah meninggal sejak konseli masih duduk dibangku TK.

Kehidupan konseli bersama keluarganya terlihat tenang dan baik-baik saja. Konseli dan keluarganya berasal dari kalangan menengah keatas. Setiap orang dalam keluarganya memiliki kesibukan masing-masing. Setiap permasalahan di dalam keluarga tidak pernah dikomunikasikan bersama-sama dan memilih untuk memendam atau diam. Menurut Naura ayahnya adalah orang yang pekerja keras dan jarang di rumah. Sedangkan neneknya adalah orang yang cuek. Naura adalah tipe anak yang manjaa dan ingin diperhatikan. Begitupula dengan kakaknya yang juga masih bersekolah di bangku SMP, membuat kakaknya lebih senang dengan dunianya sendiri. Selama di rumah konseli hanya mengikuti pelajaran sekolah melalui daring, dan itupun jarang masuk karena konseli lebih asyik dengan dunianya sendiri, seperti bermain handphone ataupun melihat TV.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli berasal dari sekolah dasar di Surabaya. Latar belakang pendidikan Naura tidak jauh berbeda dengan perkembangan anak-anak seusianya. Naura mulai belajar pada usia lima tahun, yaitu di Taman Kanak-Kanak Kusuma Bangsa di daerah Puri Surya

Jaya. Setelah itu ia melanjutkan pendidikannya di SDI Al-Falah.

Secara kemampuan intelektual Naura adalah siswa yang sulit dalam memahami materi pelajaran. Ia memiliki hobi melukis dan menggambar sejak duduk dibangku TK.

d. Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Konseli adalah anak yang aktif, manja serta suka mencari perhatian serta malas untuk melakukan sesuatu yang dipaksakan. Ia lebih memilih melakukan sesuatu yang disukai seperti melukis ataupun bermain handphone dan melihat televisi, sering tidak ikut pelajaran. Naura mempunyai teman dekat yang rumahnya tidak jauh dengan tempat tinggalnya. Naura sering bermain dengan temannya tersebut karena ia dirumah hanya berdua dengan kakaknya selama orangtuanya bekerja.

Naura dikenal kakak dan neneknya adalah tipe anak pada umumnya yang suka manja, tetapi jika ia disuruh untuk mengerjakan tugas, ia selalu beralasan.⁴⁴

e. Deskripsi Masalah

Permasalahan yang terjadi pada konseli ini yakni masalah yang sudah umum, yaitu tentang *prokrastinasi akademik*. Naura adalah anak perempuan dari dua bersaudara Konseli tinggal bersama neneknya di daerah Desa Punggul

⁴⁴ Hasil wawancara dengan nenek konseli tanggal 23 November 2020

Kecamatan Gedangan, Sidoarjo. Kesibukan ayahnya adalah bekerja sebagai makelar mobil dan rumah, sedangkan ibunya sudah meninggal sejak konseli masih duduk dibangku TK. Ia tinggal dirumah bersama kakak dan neneknya saja. Neneknya masih bekerja di salah satu kantor di Surabaya.

Neneknya setiap hari bekerja mulai pagi hari sampai sore bahkan malam. Konseli setiap harinya hanya bersama kakaknya saja. Kakaknya juga bersekolah di bangku SMP yang juga mempunyai kesibukan sekolah daring sendiri. Semenjak pandemi semua sekolah dialihkan melalui daring. Begitu juga dengan sekolah konseli yang mengharuskan semua pelajaran diikuti melalui daring. Sebelum adanya sistem daring dari sekolah, konseli adalah siswa yang jarang menunda-nunda tugas yang sudah diberikan sekolah. Tetapi semenjak pandemi Covid-19 ini yang mengharuskan belajar dari rumah, konseli merasa malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Menurutnya tugas yang diberikan itu berat dan membuat ia merasa tertekan. Berbeda dengan sebelum pandemi Covid-19 ini, konseli masih merasa senang mengerjakan tugas dari sekolah karena bisa dikerjakan bersama-sama dengan temannya.

Dari hasil wawancara, Naura ketika ditanya mengapa saat ini sering tidak mengikuti daring dari sekolah? Naura pun mengatakan dengan jujur bahwa ia bosan dan malas kalau belajar melalui gaddget terus

menerus, apalagi ia adalah seseorang yang sulit memahami materi pelajaran.

Naura mengatakan bahwa hal yang dilakukan saat semua keluarganya sibuk adalah sering bermain handphone dan membuka aplikasi-aplikasi yang menurutnya asyik, melihat televisi hingga lupa bahwa seharusnya ia mengikuti pelajaran daring dari sekolah. Terkadang juga saat neneknya pulang kerja, ia diingatkan bahwa harus mengerjakan tugas yang belum dikerjakan. Saat neneknya sudah capek tetapi Naura masih tetap tidak mau mengerjakan, beliau yang tak jarang membantu mengerjakan tugas Naura. Sehingga Naura tidak tertinggal mengumpulkan tugasnya.

2. Deskripsi Konselor

Konselor yaitu seseorang yang berperan sebagai individu untuk membantu konseli memecahkan masalah, dan juga mempersiapkan diri konseli agar lebih kuat dalam menghadapi masalah dikemudian hari.⁴⁵

Peneliti sendiri merupakan konselor dalam penelitian ini. Konselor adalah seorang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

a. Identitas

Konselor yang biasa dipanggil Aidah memiliki nama lengkap Aidah Rachma Sty. Konselor Lahir di

⁴⁵ Evi Aeni Rufaedah, “Kajian Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur’an dan Hadist)” *Jurnal Risalah Pendidikan dan Studi Islam*, Vol.1, No.1, Desember 2015, hal. 127.

Sidoarjo pada tanggal 28 September tahun 1999 yang saat ini usianya menginjak 21 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Konselor tinggal di Jalan Cendrawasih RT 02 RW 02 Desa Punggul Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo bersama ayah, ibu, adik perempuan konselor. Konselor merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ayah konselor bernama Supriyadi, berusia 52 tahun yang kesehariannya adalah menjadi karyawan swasta di salah satu PT di Sidoarjo dan ibu konselor bernama Marfu'ah berusia 50 tahun yang kesehariannya sebagai Ibu Rumah Tangga.

b. Pengalaman

Dari tahun 2017 hingga sekarang adalah menjadi salah satu mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, peneliti telah mengumpulkan banyak pengalaman dalam pembelajaran ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Berbekal ilmu yang diperoleh, peneliti konselor dan melaksanakan beberapa praktik konseling dengan teman-teman seumuran maupun masyarakat luar.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (KKN) juga diikuti oleh peneliti di desa Waru Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo selama 45 hari. Selama menjalani program KKN peneliti sempat melakukan pendampingan dalam hal belajar kepada santri-santriwati di desa tersebut.

Tidak lupa juga peneliti mengikuti program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Kantor Urusan Agama di Kecamatan Gedangan, Sidoarjo selama kurang lebih dua bulan. Selama menjalani

program PPL peneliti banyak melakukan proses konseling kepada beberapa calon pengantin yang segera menikah dengan berbagai macam masalah dan melakukan asesmen-asesmen kepada catin-catin di KUA tersebut.

B. Deskripsi Masalah Konseli

Peneliti mendapatkan masalah mendasar konseli melalui wawancara dan observasi secara langsung terhadap konseli serta *significant others*, yakni nenek dan saudara perempuan konseli. Oleh karena itu, data yang akan digali oleh peneliti akan diutamakan kepada orang-orang yang berada disekeliling dan berinteraksi dengan konseli.

Dari hasil dari observasi partisipan ini konselor mengamati bahwa konseli pertama adalah siswa yang manja dan pemalas. Ia selalu melakukan sesuatu yang disenangi dan menunda tugas yang seharusnya dikerjakan.⁴⁶ Hal itu berarti ia menunjukkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, dimana selalu menunda pekerjaan secara berulang-ulang.. Konseli juga menunjukkan ciri-ciri tipe kepribadian yang introversi, karena ia suka menyendiri, dan suka memendam permasalahannya sendiri tetapi ia suka manja dan mencari perhatian.

⁴⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 23 November tahun 2020.

C. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Penerapan Konseling Islami dengan Metode Self-Regulated Learning untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SD di Desa Punggul, Kecamatan Gedangan, Sidoarjo

Dalam hal ini konselor melakukan proses konseling sejalan dengan proses konseling yang berlangsung di lapangan. Konseling dilakukan sekitar e minggu dan pertemuannya disesuaikan dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh nenek konselor. Ketika berjumpa dengan konseli, konselor memberi sedikit penjelasan tentang teknis saat proses konseling berlangsung.

Adapun proses konseling yang dilakukan berada di rumah konseli. Dengan kondisi ruangan yang cukup nyaman dan sepi karena di dalamnya dilengkapi dengan kipas angin dan terkena cahaya matahari membuat ruangan terlihat lebih segar. Konselor juga meminta tolong agar pihak orangtua mendampingi untuk pertemuan pertama kepada konseli, agar konseli tidak merasa terintrograsi. Ketika pertemuan kedua, konselor masih melakukan pendekatan kepada konseli. Pertemuan selanjutnya kami memulai bertanya tentang kegiatan sehari-hari, dan membuat suasana nyaman adanya. Melalui kegiatan tersebut, konselor melakukan proses konseling pada konseli, yaitu sebagai berikut:

a) Identifikasi Masalah

Dalam hal ini, konselor mengidentifikasi masalah terkait dengan gejala yang dialami konseli. Dengan cara ini, konselor bisa mempelajari dan menggali informasi lebih lanjut mengenai konseli.

Informasi ini berasal dari hasil wawancara dengan nenek konseli dan kakak konseli dan tambahan dari guru ngaji konseli.

Menurut permasalahan yang ditemukan konselor selama wawancara dan observasi, konseli memiliki sifat manja, pemalas, tidak percaya diri, tidak bisa mengatur kondisi dirinya sendiri. Konseli menganggap bahwa itu adalah bentuk yang lumrah baginya dan sudah biasa dilakukan setiap harinya. Konseli juga mendapat cap sebagai “malas dan manja” karena konseli sering merengek kepada keluarganya untuk menuruti semua permintaannya.

Menurut data yang didapatkan konselor dari nenek konseli bahwasannya Naura adalah anak yang memang manja dan pemalas. Setiap dirumah semenjak pandemi covid-19 terjadi, konseli jadi sering bermalas-malasan untuk belajar. Padahal sebelumnya saat pembelajaran masih di sekolah, ia selalu semangat bersekolah. Sedangkan data dari kakak konseli menerangkan bahwa konseli sering menjahili kakaknya tersebut dan kakaknya merasa terganggu. Setiap kali dirumah, waktu di kamar konseli kadang terlihat asik dengan dunianya sendiri seperti bermain game dan menggambar. Menurut kakaknya, sang adik juga jarang memperhatikan jam sekolah daring yang seharusnya diikuti. Ketika ditegur oleh kakaknya, kadang konseli marah.

Konselor juga bertannya kepada guru ngaji konseli, apa yang sering dilakukan Naura saat mengaji. Pertama adalah menceritakan hal-hal

yang biasa dilakukan konseli seperti bercerita mengenai game yang dimainkan atau bercerita tentang kartun yang ia tonton. Dan guru ngajinya pun bercerita bahwa konseli ini adalah anak yang manja dan pemalas, jika disuruh mengaji pun mengalami kesulitan.

Proses mengidentifikasi dan memperoleh informasi dari konseli bisa dikatakan mudah. Memang, pada awalnya konseli adalah seseorang yang susah untuk bercerita kecuali jika dipaksa. Namun dengan mengadopsi metode dan beberapa pertanyaan untuk memperdalam fokus masalah, konseli akan menyampaikan semua informasi terkait dengan masalahnya, begitu juga pada pertemuan kedua dan ketiga telah terjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli. Konselor tidak lupa untuk tetap bertanya kabar pada konseli di akhir wawancara.

b) Diagnosis

Konselor melakukan diagnosis terhadap permasalahan yang dialami konseli. Hasil identifikasi masalah berasal dari informasi konseli. Dan inti dari permasalahan yang dialami konseli adalah penundaan pekerjaan secara berulang. Berikut kesimpulan dari identifikasi masalah yang sudah dianalisis konselor. Alasan konseli melakukan penunda-nundaan ialah :

a) Latar belakang keluarga konseli, dimana keluarga konseli orangtua konseli yang jarang memperhatikan konseli sehingga konseli berbuat sesuai apa yang diinginkannya. Hal ini yang

mengakibatkan kurang kasih sayang ataupun perhatian dari orang disekitar sehingga ia merasa bahwa apa yang dilakukannya tidak diperdulikan orang disekitarnya.

b) Sifat konseli yang manja dan pemalas

c) Konseli sering mengalami tekanan apabila melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendaknya.

d) Konseli tidak mempunyai strategi dalam belajar yang baik

c) **Prognosis**

Sesuai dengan data dan diagnosis konselor, konselor dapat menentukan pertolongan yang cocok untuk diterapkan kepada konseli, yaitu penggunaan konseling islami dengan metode *self regulated learning*. Konselor merasa bahwa terapi ini cocok diberikan untuk mengubah pola pikiran dan mengubah perilaku konseli. *Self regulated learning* bertujuan untuk mengatur diri sendiri agar berhasil menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran dan mempunyai motivasi diri dalam pengerjaan tugas akademik sehingga tidak terjadi prokrastinasi akademik.

Untuk mengatasi permasalahan konseli, konselor menggunakan konseling islami dengan menggunakan metode *self regulated learning* dimana metode tersebut sebagai upaya memberikan dan membimbing konseli agar bisa menerapkan strategi belajar yang diinginkan. Dengan metode *self regulated learning* itu pula, konseli bisa meminimalisir perilaku yang membuat ia menjadi

seseorang yang manja dan pemalas.

d) *Treatment* (Terapi)

Treatment atau terapi mengacu pada bentuk proses dimana pertolongan diberikan kepada seseorang yang mengalami permasalahan. Dengan cara ini, konselor menggunakan konseling islami dengan metode *self regulated learning*. Proses terapi yang dilakukan oleh peneliti kurang lebihnya 3 kali selama bulan November – Desember. Proses pelaksanaan terapi berlangsung kurang lebih 90 menit.

Berikut pemaparannya :

1. Untuk langkah awal pada proses terapi ini adalah konselor meminta komitmen terapeutik kepada konseli serta *significant other*. Agar terlaksana dan tercapai goal setting untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.
2. Langkah selanjutnya konselor mencoba untuk mengubah pemikiran klien bahwasannya dia adalah siswa yang memang diharuskan untuk belajar dalam kondisi apapun dan menarik perhatian konseli dengan cara menyimak cerita yang disampaikan oleh konselor mengenai nabi yang diberikan mukjizat sebagai nabi yang cerdas, yakni Nabi Idris a.s.
3. Selain memberikan contoh pembelajaran ala nabi-nabi Allah sesuai dengan usia konseli, konselor juga mengevaluasi pembelajaran

konseli sesuai dengan keadaan yang konseli alami. Evaluasi ini bertujuan mengetahui kualitas tugas yang diselesaikan konseli seperti memeriksa tugas untuk memastikan konseli melakukannya dengan benar.

4. Konselor berusaha memberikan konseling kepada konseli agar ia nyaman dan merasa tidak tertekan dengan adanya konseling yang dilakukan menggunakan cara mengajak hal-hal yang disukai seperti menggambar ataupun mewarnai suatu objek gambar.
5. Di setiap konseling, konselor juga memberikan konseling islam dengan cara mengajak mengaji dan sharing-sharing mengenai nabi-nabi dan malaikat-malaikat Allah bertujuan agar konseli juga mengetahui tentang islam secara luas. Selain menggunakan cara itu, konselor juga menanyakan rencana tujuan dan cita-cita konseli kelak ketika besar. Konselor juga mencontohkan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut, seperti halnya belajar, konseli harus mau belajar jika ia ingin sukses.
6. Langkah selanjutnya adalah mengajak *significant other* di sekitar konseli untuk memberikan dukungan kepada konseli. Tujuannya adalah konseli agar termotivasi

untuk tetap belajar, karena ada semangat dari orang-orang disekitarnya. Karena dukungan sosial itu penting sekali untuk anak usia konseli yang masih duduk dibangku sekolah dasar.

7. Pada konseling berikutnya, konselor meminta konseli untuk membuat jadwal-jadwal pembelajaran yang sudah ditentukan oleh sekolahnya dan juga mengatur jadwal konseli ketika di rumah. Dengan memberi batas waktu untuk melakukan hal-hal yang disenangi dan juga melakukan tugas kewajiban konseli. Konselor juga bersinergi dengan keluarga konseli, bahwa jika konseli tidak bisa melakukan sesuai jadwal yang sudah ditentukan konseli sendiri, ia akan mendapatkan konsekuensi ataupun punishment yang sudah ditentukan oleh keluarga konseli. Sedangkan ketika konseli berhasil beberapa waktu menjalankan sesuai dengan jadwal, akan diberikan apresiasi ataupun reward.

Strategi Significant Other

Pada tanggal 5 Desember 2020 konselor telah bertemu dengan keluarga konseli dan bersepakat untuk membenahi diri konseli dari sifat dan kebiasaanya tidak terlalu sering bermain handphone, menunda

tugas, dan tidak percaya diri konseli dengan memberikan contoh dan motivasi-motivasi belajar sesuai dengan usia dan keinginannya.

Konselor juga berpesan untuk selalu menemani di malam hari menanyakan kegiatan sehari-hari di rumah dengan pendekatan di malam hari sebelum konseli tidur. Konselor juga menganjurkan untuk selalu mengingatkan untuk tidak memaksa konseli agar terbiasa dengan tugas yang diselesaikan sebagai tanggung jawab yang diperlukan. Apabila konseli sudah menunjukkan perubahan yang baik, nenek konseli akan memberikan sedikit reward karena konseli sudah melakukan jadwal untuk belajar sesuai keinginannya.

Selain mengingatkan belajar konseli, neneknya pun tidak henti-henti untuk tetap memberikan bantuan penuh kepada tugas konseli. Karena itu merupakan tugas konseli dimana seharusnya yang mengerjakan adalah konseli. Kakak konseli sangat berharap akan selalu ada perubahan pada adik bungsunya walaupun tidak secara langsung berubah akan tetapi keinginan berubah tersebut yang menjadikan kakak konseli semakin mendukung adiknya menjadi lebih baik.

Konselor memberi penguatan jika ingin mencapai cita-cita menjadi dokter harus belajar yang rajin.

e) Follow Up

Follow Up atau evaluasi merupakan tahapan memahami sampai mana konseli telah melaksanakan rencana atau tindakan yang telah dirancang dan disepakati. Melalui tindak lanjut dapat mengontrol sejauh mana efektifitas konseling akan teratasi. Pada proses tindak lanjut, konselor melakukan observasi ulang yang dilakukan setelah *treatment*. Namun, konselor juga melakukan evaluasi serta kunjungan ke sumber data skunder untuk menentukan tingkat perubahan yang dialami konseli.

Setelah proses konseling dilakukan, perilaku konseli berubah. Perubahan ini masih terus dipantau oleh nenek dan kakak konseli dan tidak bisa langsung berubah secara total, melainkan secara bertahap. Dengan demikian konseli terus dilatih untuk bisa mengontrol dirinya agar tidak mengulangi perbuatannya. Konselor memberi nasehat dan juga berpesan kepada keluarganya untuk lebih perhatian demi masa depan konseli, hal ini juga mendapat dukungan serta nasehat dari kakak konseli. Dalam penerapan self regulated learning yang diterapkan kepada konseli terdapat perubahan dari sebelum dan sesudah diterapkan

1. Kondisi konseli sebelum pemberian terapi

Konseli sering menunda-nunda pekerjaan sekolah yang diberikan oleh gurunya dengan cara melakukan hal-hal yang disenanginya seperti bermain game di

handphone ataupun melakukan hobinya yakni menggambar. Tetapi ia tidak mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan pada saat itu. Ia melakukan hal ini dikarenakan tidak adanya motivasi dalam dirinya untuk terus belajar kesibukan dan ketidakpedulian keluarganya yang menjadikan dirinya mengabaikan sesuatu yang diwajibkan.

2. Kondisi konseli setelah pemberian terapi

Konseli sudah mulai berpikiran positif terhadap kesalahan yang ia lakukan sebelumnya. Ia menyadari bahwa yang dilakukan selama ini adalah salah dan ia ingin berubah. Berkat dukungan keluarga yang mulai dekat dengan konseli yang menjadikan konseli ingin menjadi lebih baik. Meskipun perilaku tersebut tidak nampak secara terus menerus akan tetapi konseli sudah bisa mengurangi atas kesalahannya yang ia perbuat.

2. Deskripsi Hasil Penerapan Konseling Islam dengan Metode *Self-Regulated Learning* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di Desa Punggul Kecamatan Gedangan, Sidoarjo

Tahap selanjutnya setelah proses konseling, konselor terus memantau perkembangan konseli dari kakak dan nenek konseli. Konseli secara bertahap bisa mengurangi perilaku menunda-nunda tugas akademiknya. Setiap konseli melakukan penundaan ia

masih tetap diawasi oleh kakaknya dan kakaknya kadang mengingatkan dengan cara yang halus agar konseli juga merasa diperhatikan. Hal ini terbukti dari hasil wawancara konseli pada kakaknya.

Perubahan pada diri konseli selain tidak menunda-nunda tugas hal ini juga terlihat bahwa konseli menjadi seseorang yang mandiri dan tidak bermalas-malasan. Ketika ia mendapatkan tugas yang diberikan oleh sekolah melalui neneknya, ia langsung mengerjakan tugas tersebut. Karena ia berpikir bahwa semakin ia menunda, semakin ia tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik dan tenang. Kakak konseli juga terus memantau konseli. Kakak dan neneknya pun merasakan bahwa ada perubahan pada diri konseli yang terlihat semakin lebih rajin.

Sesuai observasi yang dilaksanakan oleh konselor serta wawancara dengan subjek sekunder, data proses konseling menunjukkan bahwa konseli telah berubah dari lima faktor penundaan akademik setelah menjalani *treatment*.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Dalam deskripsi komparatif proses konseling, konselor menggunakan lima tahap untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Diantaranya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Data teoritis dan data lapangan merupakan bentuk perbandingan dari hasil analisis. Berikut pemamparannya :

Tabel 4.1
Hasil Penelitian

No	Data Teoritis	Data lapangan
1	Identifikasi Masalah	Berdasarkan hasil observasi , wawancara, dan identifikasi. Konselor menyatakan bahwa konseli memiliki sifat manja, pemalas, tidak percaya diri, tidak bisa mengatur kondisi dirinya sendiri. Konseli juga mendapat cap sebagai “malas dan manja” karena konseli sering merengek kepada keluarganya untuk menuruti semua permintaannya. Faktor ini dikarenakan ayahnya jarang pulang kerumah konseli kurang perhatian dari orangtua dan neneknya juga yang sibuk bekerja.
2	Diagnosis	Konselor menentukan bahwa permasalahan dasar konseli yaitu menunda-nunda pekerjaan sekolah secara berulang-ulang dimana konseli melakukan penundaan tugas tersebut dengan melakukan kegiatan yang disenangi saja, seperti bermain handphone dan menonton televisi berdasarkan identifikasi masalah dari pendataan yang dilakukan. Disamping itu konseli juga tidak percaya diri. Hal ini dikarenakan faktor kurang pengawasan perhatian orang tua dan kurangnya kontrol diri terhadap lingkungan.
3	Prognosis	Konselor menentukan bantuan yang akan diberikan kepada konseli, yaitu dengan menerapkan konseling islami dengan metode <i>self regulated learning</i> . Konselor merasa bahwa terapi ini cocok diberikan untuk mengubah pola pikiran dan mengubah

		<p>perilaku konseli. Hal ini diberikan dengan harapan konseli mempunyai strategi dalam belajar sehingga tidak melakukan penundaan dalam akademiknya. Selain itu juga, konseli bisa mengontrol dirinya dan mampu menjadi pribadi yang mandiri dan tidak pemalas.</p>
4	<i>Treatment</i>	<p>Dalam hal ini konselor menggunakan metode <i>self-regulated learning</i> sebagai <i>treatment</i> yang diberikan kepada konseli. Terapi ini cocok untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami konseli, yakni masalah sering menunda-nunda pekerjaan. Penundaan secara berulang menjadikan konseli semakin malas dalam belajar sehingga ia hanya melakukan hal-hal yang disukai saja. Metode <i>self regulated learning</i> ini sebagai upaya untuk memberikan strategi dalam belajar konseli dan bisa mengontrol dirinya.</p> <p>Adapun tahapan dalam proses konseling tersebut diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk langkah awal pada proses terapi ini adalah konselor meminta komitmen terapeutik kepada konseli serta significant other. Agar terlaksana dan tercapai goal setting untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. 2. Langkah selanjutnya konselor mencoba untuk mengubah pemikiran klien bahwasannya dia adalah siswa yang memang diharuskan untuk belajar dalam kondisi apapun dan menarik perhatian konseli dengan cara menyimak cerita yang disampaikan oleh konselor mengenai nabi

		<p>yang diberikan mukjizat sebagai nabi yang cerdas, yakni Nabi Idris a.s.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Selain memberikan contoh pembelajaran ala nabi-nabi Allah sesuai dengan usia konseli, konselor juga mengevaluasi pembelajaran konseli sesuai dengan keadaan yang konseli alami. Evaluasi ini bertujuan mengetahui kualitas tugas yang diselesaikan konseli seperti memeriksa tugas untuk memastikan konseli melakukannya dengan benar.4. Konselor berusaha memberikan konseling kepada konseli agar ia nyaman dan merasa tidak tertekan dengan adanya konseling yang dilakukan menggunakan cara mengajak hal-hal yang disukai seperti menggambar ataupun mewarnai suatu objek gambar.5. Di setiap konseling, konselor juga memberikan konseling islam dengan cara mengajak mengaji dan sharing-sharing mengenai nabi-nabi dan malaikat-malaikat Allah bertujuan agar konseli juga mengetahui tentang islam secara luas. Selain menggunakan cara itu, konselor juga menanyakan rencana tujuan dan cita-cita konseli kelak ketika besar. Konselor juga mencontohkan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut, seperti halnya belajar, konseli harus mau belajar jika ia ingin sukses.6. Langkah selanjutnya adalah mengajak <i>significant other</i> di sekitar konseli untuk memberikan dukungan kepada konseli.
--	--	---

		<p>Tujuannya adalah konseli agar termotivasi untuk tetap belajar, karena ada semangat dari orang-orang disekitarnya. Karena dukungan sosial itu penting sekali untuk anak usia konseli yang masih duduk dibangku sekolah dasar.</p> <p>7. Pada konseling berikutnya, konselor meminta konseli untuk membuat jadwal-jadwal pembelajaran yang sudah ditentukan oleh sekolahnya dan juga mengatur jadwal konseli ketika di rumah. Dengan memberi batas waktu untuk melakukan hal-hal yang disenangi dan juga melakukan tugas kewajiban konseli. Konselor juga bersinergi dengan keluarga konseli, bahwa jika konseli tidak bisa melakukan sesuai jadwal yang sudah ditentukan konseli sendiri, ia akan mendapatkan konsekuensi ataupun <i>punishment</i> yang sudah ditentukan oleh keluarga konseli. Sedangkan ketika konseli berhasil beberapa waktu menjalankan sesuai dengan jadwal, akan diberikan apresiasi ataupun <i>reward</i>.</p> <p>8. Strategi orang lain yaitu, dalam hal ini nenek konseli diajak selalu menemani dimalam hari menanyakan kegiatan sehari-hari dirumah dengan pendekatan dimalam hari sebelum konseli tidur. Konselor juga berpesan untuk selalu mengingatkan tanpa paksaan untuk membiasakan konseli bahwa tugas yang</p>
--	--	--

		diberikan merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan.
5	Evaluasi	Pada tahap evaluasi, konselor terus mengamati dan mengevaluasi hasil konseling yang telah selesai. Perilaku yang ditunjukkan konseli secara bertahap membaik dan berkurang. Hasil wawancara dan observasi membuktikan hal tersebut.

Terapi yang diberikan konselor untuk konseli membawa dampak perubahan pada konseli. Metode *self regulated learning* ini dianggap cukup efektif untuk digunakan sesuai usia konseli. Hal tersebut dibuktikan dengan sesi konseling dan penerapan *self regulated learning*. Oleh karena itu, konselor memantau terus perkembangan konseli melalui kakak konseli serta dukungan dan perhatian yang terus diberikan kepada konseli yang menjadikan konseli bisa memotivasi dirinya untuk terus belajar dan tidak melakukan penundaan yang pernah dilakukan sebelumnya. Dukungan keluarga yang kuat menjadikan dirinya lebih terarah dan bersemangat untuk mengejar cita-citanya.

Tabel 4.2

Hasil konseli setelah *treatment*

No	Kondisi konseli setelah proses konseling	Seringkali	Terkadang	Tidak pernah
1	Sering bermain handphone dan menonton tv		✓	

2	Tidak percaya diri			✓
3	Manja		✓	
4	Pemalas		✓	
5	Mengendalikan regulasi diri		✓	

Table diatas menunjukkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling. Perubahan signifikan telah terjadi pada lima komponen dari pertanyaan konselor. Sebelum proses konseling, konseli merupakan seseorang yang manja, malas dan ingin diperhatikan orang disekitarnya. Setelah konseli diberikan proses konseling, konseli menjadi setingkat lebih mandiri daripada sebelumnya, dan lebih percaya diri serta konseli bisa mengendalikan regulasi atau kontrol diri. Kebiasaan bermain handphone dan menonton tv tidak bisa secara langsung dihilangkan, melainkan itu hal yang disukai konseli karena ia hanya bisa mendapat hiburan dari kedua alat tersebut. Perubahan sifat dan perilaku konseli berangsur-angsur semakin baik.

2. Perspektif Keislaman

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti menemukan perubahan dalam diri konseli yaitu mengurangi penundaan dalam mengerjakan tugas serta menjadi pribadi yang mandiri yang mulai tampak pada diri konseli.

Islam memandang hal ini sebagai fitrah manusia yang pada dasarnya mengalami perubahan. Jika manusia bersungguh-sungguh ingin merubah dirinya, maka Allah akan merubahnya sesuai dengan keinginan hamba-Nya. Hal ini tentunya dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

Artinya: Bagi manusia ada malikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia⁴⁷

Setiap individu memiliki beberapa fase tertentu dalam pengarungan kehidupannya. Dalam setiap

⁴⁷ Al-Qur'an. Ar-Ra'd : 11

fasenya, terdapat karakteristik khusus yang membedakannya dengan yang lain. Dalam perspektif pendidikan anak Islam, fase-fase menuju proses peremajaan terbagi menjadi empat fase. Fase pertama disebut dengan masa *tamyiz* atau masa pra-pubertas, fase ini terjadi pada kisaran umur 7-10 tahun. Fase kedua disebut dengan masa *muraqabah* atau masa pubertas, fase ini terjadi pada kisaran umur 10-14 tahun. Fase ketiga disebut dengan masa balig, fase ini terjadi pada kisaran umur 14-16 tahun. Fase terakhir disebut dengan fase pemuda, fase ini terjadi setelah masa balig. Dari berkembangnya fase remaja yang menjadikan seseorang tersebut harus bisa mengendalikan dirinya sendiri untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk, hal ini yang menjadi tugas orang tua yakni mengawasi dan mendidik agama untuk anaknya.

Terkait dengan penelitian ini, bahwasannya selain kemauan dari diri individu itu sendiri, waktu juga sangat diperlukan untuk menjalankan suatu aktivitas dengan efektif bagi pembelajaran si anak. Jika kita terus-terus membuang-buang waktu, kita juga akan rugi, sebagaimana firman Allah perihal waktu adalah:

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ

Artinya: “(1) Demi Masa; (2) Sungguh manusia dalam kerugian; (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling

menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-‘Ashr:1-3)

Satu hal yang seharusnya dilaksanakan oleh siswa yaitu merencanakan tujuan pembelajaran, karena untuk mempersiapkan siswa dalam pembelajaran yang efektif.

Menurut perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT Senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Di dalam Al-Qur’an banyak disebutkan ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyianyikannya dan mengisinya dengan ibadah, seperti yang termaktub dalam Surah Al-Insyirah ayat 1-8, Allah juga memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْعَبْ

Artinya : “(1) Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? (2) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, (3) yang memberatkan punggungmu, (4) dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. (5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6) sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), (8) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”⁴⁸.

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa perilaku prokrastinasi sangat merugikan individu dan Allah SWT menganjurkan kepada umatnya untuk selalu mengerjakan hal lain setelah pekerjaan yang lain selesai. Menundanunda pekerjaan merupakan hal yang di benci Allah SWT dan dilarang-Nya.

Ayat-ayat di atas adalah yang ayat berhubungan dengan temuan-temuan yang terdapat dalam penelitian ini. Hal ini menandakan bahwa cara pandang Islam terhadap segala hal sangat luas dan mencakup banyak hal. Semua keilmuan pun dapat diintegrasikan dengan dunia keIslaman, khususnya ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur’an.

⁴⁸ Al-Qur’an. Al-Insyirah : 1-8

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis proses selama dilaksanakan konseling islam dengan metode *self regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar di Desa Punggul, Kecamatan Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses konseling islam dengan metode *self regulated learning* dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Dalam proses terapi dilakukan selama 3 kali. Adapun tahapan konseling yang dilakukan yaitu mendampingi konseli dalam mengatur dan mencapai strategi belajar sesuai kemampuannya, mencontohkan dan mengajak konseli belajar sesuai dengan ajaran Rasulullah dan juga memberikan cerita-cerita Nabi-Nabi Allah yang berkaitan dengan pembelajaran agar nantinya bisa mencapai tujuan yang diinginkan konseli, serta menjadikan konseli untuk dapat mengontrol dirinya dan menjadi pribadi yang tidak manja dan tetap mandiri.
2. Hasil dari proses konseling islam dengan metode *self regulated learning* dapat dikatakan cukup berhasil. Konseli terlihat mengalami beberapa perubahan, namun beberapa masalah tidak berubah secara signifikan. Konseli masih membutuhkan waktu untuk terus berlatih membiasakan diri dalam belajar serta mempunyai motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuannya. Hal ini diketahui peneliti setelah melakukan evaluasi kepada konseli dan informan lainnya. Selain tidak menunda

tugas, hal ini juga terlihat bahwa konseli menjadi seseorang yang mandiri dan tidak bermalas-malasan. Ketika mendapatkan tugas dari sekolah melalui neneknya, ia langsung mengerjakan tugas tersebut. Karena menurutnya semakin lama ia menunda, semakin kurang mampu melakukan sesuatu dengan baik dan tenang. Sedangkan aspek yang belum berubah pada konseli yaitu masih bersifat manja.

B. Saran

Berdasarkan proses terapi dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran atau nasehat kepada:

1. Konselor

Konselor harus memberikan bantuan konseling secara bijak dan selalu mengasah skill dan wawasan bagi orang yang ingin menjadi individu yang lebih baik. Selain itu, konselor juga diharapkan selalu meningkatkan keterampilan konselingsnya agar proses pemberian bantuan atau konseling berjalan dengan lancar.

2. Pembaca

Menurut penelitian ini, pembaca yang menghadapi masalah yang sama harus bisa mengendalikan motivasi dirinya sendiri. Jika pembaca berjumpa dengan kesalahan atau kekeliruan dalam penelitian ini, itu murni kesalahan dari peneliti. Maka dari itu, semoga para pembaca bisa melengkapi bahan referensi terkait penelitian ini.

3. Peneliti berikutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu peneliti

memberikan saran kepada peneliti berikutnya agar dapat melaksanakan penelitian yang lebih mendalam mengenai konseling islam dengan metode *self regulated learning* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sekolah dasar, sehingga menyempurnakan penelitian yang sebelumnya. Untuk meminimalisir kekurangan selama proses penelitian, peneliti juga diharapkan lebih mengenal teori serta teknik konseling yang akan dilaksanakan di lapangan,.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih bisa dikembangkan dan ditingkatkan secara lebih luas dari segi referensi penelitian, teknik pembahasan penelitian ataupun tujuan dari penelitian tersebut. Peneliti sangat menyadari kekurangan dari penelitian ini, apabila ditemukan adanya kekurangan diharapkan dapat mengatasi kekurangan penelitian untuk mendukung penelitian serta literatur pendidikan yang ada di Indonesia.

Kendala yang ditemui peneliti dalam penelitian ini adalah penyesuaian jadwal antara konselor dan konseli karena konseli masih diawasi oleh nenek dan kakaknya sehingga penyesuaian waktunya harus ada nenek atau kakaknya disampingnya. Selain itu lokasi proses terapi yang berlangsung berada di tempat yang cukup ramai, karena rumah konseli berada di pinggir jalan ‘umum, sehingga proses terapi kadang terganggu dengan suara-suara bising.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, Beni Ahmad Saebani. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV.Pustaka Setia
- Ahmadi, Abu dan Ahmad Rohani. 1991. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT.Renika Cipta,
- Al-Qur'an. Kementrian Agama RI
- Anggita, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak
- AT, Andi Mappiare. 1992. *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga
- Burhaein, Erick. 2017. *Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Siswa SD Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta*. (Indonesian Journal Of Primary Education Vol 1 No 1
- Cobb, R.J., 2003. *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors And Academic Performance In Web-Based Course*. Disertation, Virginia: Blacksburg.
- Dahlan, Abdul Chaliq. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka

- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: CV Pustaka Setia
- Djumhur dan M.Suryo. 1975. *Bimbingan Dan Penyuluhan Sekolah*. Bandung CV Ilmu
- Faqih, Ainur Rohim. 2001. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Ghufron, M. N., & S, R. Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hamdani. 2012. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Haris, Hendriansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta : Salemba Humanika
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling: Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana
- Hasan, Iqbal. 2007. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika
- Joko Subagyo. 1997. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Kartadinata, I, & Sia, T. 2008. *Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu*. Anima, Indonesian Psychological Journal, 23 (2)
- Moleong, Lexy. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosda Karya

- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press
- Ramdhani, Puput. 2013. *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 2 Anggana* . Ejournal Psikologi, 1 (2):
- Rufaedah, Evi Aeni. 2015. *Kajian Nilai-Nilai Bimbingan Dan Konseling Islami (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an Dan Hadist) Jurnal Risalah Pendidikan Dan Studi Islam, Vol.1, No.1,*
- S, Tatih. 2010. *Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ynag Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Jurnal Ilmiah Vol. 1, No. 1, Hal: 60.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung : Alfabera
- Sudjana, Nana. 1994. *Pembinaan Dan Pengembangan Kurikulum Di Sekolah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Setiawan, A. Yuli. 2009. *Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Cara Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Program Otomotif SMK Satya Karya Karanganyar Tahun Pelajaran 2007/2008*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Surijah, E, & Sia, T, 2007. *Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness*. Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 4,

Syarif, Mellyarti. 2012. *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*. Kementerian Agama RI

Wilis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta

