



**PENGGUNAAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIORISTIK*  
DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI  
DI SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

DISUSUN OLEH:

**ALYSHA PUTRI NABILLA**

**NIM 33.15.3.052**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2019**



**PENGGUNAAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIORISTIK*  
DENGAN TEKNIK *CINEMA THERAPY* UNTUK MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI  
DI SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN**

*Diajukan untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

**ALYSHA PUTRI NABILLA**

**NIM 33.15.3.052**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Drs Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 19660517 198703 1 004**

**Dr. Hj Ira Suryani, M.Si**  
**NIP. 19670713 199503 2 001**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2019**

Nomor : Istimewa  
Lamp : -  
Hal : Skripsi

Medan, Juli 2019  
Kepada Yth :  
Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah  
dan Keguruan UIN Sumatera Utara  
di  
Medan

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Alysha Putri Nabilla

NIM : 33.15.3.052

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Penggunaan Pendekatan Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan

Dengan ini kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk sidang Munaqosah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan atas perhatian saudara kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Medan, Juli 2019

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Drs Purbatua Manurung, M.Pd**  
NIP. 19660517 198703 1 004

**Dr. Hj Ira Suryani, M.Si**  
NIP. 19670713 199503 2 001

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alysha Putri Nabilla

Nim : 33.15.3.052

Fak/Prodi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Penggunaan Pendekatan Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan dengan judul diatas benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, 12 Juli 2019

Yang Menyatakan

**Alysha Putri Nabilla**  
**33.15.3.052**



## ABSTRAK

**Nama** : Alysha Putri Nabilla  
**NIM** : 33.15.3.052  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Drs. Purbatua Manurung, M.Pd  
**Pembimbing II** : Dr. Hj Ira Suryani, M.Si  
**Judul Skripsi** : Penggunaan Pendekatan  
Konseling Behavioristik dengan  
Teknik Cinema Therapy Untuk  
Mengatasi Prokrastinasi  
Akademik Siswa kelas XI di SMA  
Swasta Dharmawangsa Medan

---

**Kata kunci** : *Konseling Behavioristik, Cinema Therapy, Prokrastinasi Akademik*

Konseling Behavioristik adalah konseling yang mempelajari tingkah laku manusia, terutama peserta didik di dalam sekolah. Tujuan konseling behavioristik adalah mengubah perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang sesuai di lingkungan, dengan cara pemberian terapi film kepada peserta didik, kemudian peserta didik dapat mengambil makna yang terdapat dalam film tersebut, sehingga makna dari pemberian terapi film bisa mengatasi sikap Prokrastinasi Akademik yang dialami peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Penarikan sample dalam penelitian ini siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah, Wawancara, Observasi dan dokumentasi. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan adalah mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan hal yang positif yaitu adanya perubahan perilaku siswa yang dulunya sering menunda mengerjakan tugas menjadi siswa yang tepat waktu dalam mengerjakan tugas. Tugas yang diberikan oleh guru dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *cinema therapy* dapat mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA Swasta Dharmawangsa Medan.

Mengetahui,  
**Pembimbing I**

**Drs Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 19660517 198703 1 004**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kehadiran Allah swt yang telah memberikan nikmat hidup, nikmat iman serta kesehatan sehingga penulis diberikan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik yang berjudul **“Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Swasta Dharmawangsa Medan”**. Tidak lupa pula kita panjatkan sholawat dan salam kepada junjungan nabi besar kita, nabi Muhammad saw yang telah membawa kita dari zaman kebodohan hingga zaman yang penuh dengan ilmu seperti sekarang ini.

Skripsi ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dalam menuju proses perwujudan skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang membantu dan membimbing penulis baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terisitimewa penulis sampaikan terimakasih dengan setulus hati kepada kedua orangtua tercinta yaitu Ayahanda Syahrudin dan Ibunda Yusra Syurita. Karena atas do'a, kasih sayang, dan pengorbanan serta dukungan yang tak ternilai baik moril maupun materil kepada penulis yang tidak pernah

putus sehingga penulis dapat menyelesaikan jenjang studi strata satu di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

2. Saudara/I kandung saya tersayang, Yuni Sarah, A.Md.Keb, M. Razali, Chikitha Syahrika Arsyah, Cindy Amalia dan Putri Aprilia serta sanak saudara yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
3. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
5. Ibunda Dr. Hj. Ira Suryani Tanjung, M.Si selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Sekaligus selaku pembimbing skripsi II yang telah memberi masukan, arahan dan motivasinya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Purbatua Manurung, M.Pd selaku pembimbing skripsi I yang telah membantu dan memberikan bimbingan dan Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA selaku Penasehat Akademik.
7. Bapak Drs. Sutrisno selaku kepala sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan, Ibu Anum Herawati Harahap, S.Pd selaku guru bimbingan konseling, serta adik-adik kelas XI SMA Swasta Dharmawangsa Medan yang bersedia menjadi subjek dalam proses penyelesaian penelitian skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.

9. Seluruh teman-teman Sejawat BKI-2 stambuk 2015, yang telah bersedia menjadi partner yang baik dalam menjalankan masa studi selama empat tahun di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
10. Sahabat tersayang Putri Ramadhani Sitorus, Rizka Mianti, Nurul Fathia Rabbany, Nazhara Adilla, dan Shafira Hilmi Wahyudi yang memberikan motivasi dan bantuan dari proses perkuliahan sampai proses pembuatan skripsi ini. Semoga kita senantiasa diberi kemudahan dalam berbagai hal.
11. Abangda Khairul Azmi Butar-Butar, S.Ikom yang memberikan semangat, menghibur penulis disaat mulai bosan dalam mengerjakan skripsi ini dan memberi motivasi kepada penulis untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini, terimakasih telah membersamai penulis sampai saat ini, walaupun jauh disana.
12. Serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga kebaikannya dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaannya

**Medan, Juli 2019**

**Alysha Putri Nabilla**  
**NIM. 33.15.3.052**

## DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                     | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                       | <b>vii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                       |            |
| A. Latar Belakang .....  | 1          |
| B. Fokus Penelitian.....                                       | 7          |
| C. Rumusan Masalah.....  | 7          |
| D. Tujuan Penelitian .....                                     | 8          |
| E. Manfaat Penelitian .....                                    | 8          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                                     |            |
| A. Prokrastinasi Akademik                                      |            |
| 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....                      | 10         |
| 2. Ciri-Ciri Prokrastinasi.....                                | 11         |
| 3. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik .....                  | 13         |
| 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik..... | 13         |
| 5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....              | 15         |
| 6. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam.....                   | 18         |
| B. Pendekatan Behavioristik                                    |            |
| 1. Pengertian Behavioristik.....                               | 21         |
| 2. Tujuan Pendekatan Behavioristik .....                       | 23         |
| 3. Karakteristik Dasar Konseling Behavioristik .....           | 26         |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 4.  | Teknik Terapi Konseling Behavioristik.....              | 27 |
| 5.  | Proses Konseling Melalui Pendekatan Behavioristik ..... | 31 |
| C.  | Teknik <i>Cinema Therapy</i>                            |    |
| 1.  | Pengertian <i>Cinema Therapy</i> .....                  | 32 |
| 2.  | Manfaat <i>Cinema Therapy</i> .....                     | 33 |
| D.  | Penelitian yang Relevan.....                            | 33 |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN</b>          |   |    |
| A.  | Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                   | 37 |
| B.  | Lokasi penelitian.....                                  | 37 |
| C.  | Sumber Data.....  | 38 |
| D.  | Objek Penelitian.....                                   | 39 |
| E.  | Informan Penelitian.....                                | 39 |
| F.  | Teknik Pengumpulan Data.....                            | 40 |
| G.  | Analisis Data.....                                      | 47 |
| H.  | Pengujian Keabsahan Data .....                          | 49 |
| <br><b>BAB IV TEMUAN DAN HASIL PEMBAHASAN</b> |   |    |
| A.  | Temuan Umum .....                                       | 52 |
| B.  | Temuan Khusus .....                                     | 66 |
| C.  | Pembahasan Hasil Penelitian .....                       | 84 |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>         |   |    |
| A.  | Kesimpulan .....  | 88 |
| B.  | Saran.....  | 89 |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>               |   |    |
| <b>LAMPIRAN</b>                               |   |    |

## **DAFTAR TABEL**

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 : Pedoman Observasi.....                                      | 41 |
| Tabel 2 : Pedoman Wawancara Kepala Sekolah.....                       | 42 |
| Tabel 3 : Pedoman Wawancara Kepada Guru Bk.....                       | 44 |
| Tabel 4 : Pedoman Wawancara Kepada Siswa .....                        | 45 |
| Tabel 5 : Pedoman Dokumentasi .....                                   | 46 |
| Tabel 6 : Identitas Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan .....       | 52 |
| Tabel 7 : Keadaan Siswa SMA Swasta Dharmawangsa Medan .....           | 55 |
| Tabel 8 : Jumlah Siswa berdasarkan Jenis kelamin, Usia dan Agama..... | 57 |
| Tabel 9 : Jumlah Guru dan Pegawai SMA Swasta Dharmawangsa Medan ..... | 58 |
| Tabel 10 : Keadaan Sarana dan Prasarana .....                         | 63 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut pasal 1 ayat 1 UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”<sup>1</sup>

Pendidikan merupakan kunci bagi suatu bangsa untuk bisa menyiapkan masa depan dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Dunia pendidikan dituntut memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang tengah berlangsung di dalam lingkungan masyarakat. Namun pada kenyataannya, respon-respon tersebut tidak mengalami perubahan. Salah satu penyebab masalah tersebut adalah fenomena prokrastinasi dalam dunia pendidikan dikalangan siswa, karena perilaku yang tidak baik ini akan terus menerus berkembang di lingkungan sekolah.

Ilmu pengetahuan, pendidikan dan teknologi saat ini telah berkembang sangat pesat. Hal tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dari globalisasi adalah timbulnya pola hidup yang cenderung hanya mengejar kebutuhan lahiriyah saja.

---

<sup>1</sup>Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *UU No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan UU No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta : Visi Media, hlm. 2

Dampak negatif ini dialami oleh sebagian dari anak-anak usia remaja dan dampak tersebut juga dialami oleh siswa sebagai anak yang tergolong pada usia remaja, seperti meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game *online*, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.<sup>2</sup>

Fenomena terhadap penundaan kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat pada waktunya dikenal dengan istilah prokrastinasi. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin, “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Salah satu persamaan kata prokrastinasi ialah *cunctation* yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya, maka subjeknya disebut dengan procrastinator. Seorang procrastinator tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan bila dipandang dari sisi psikologis mengalami *anxiety disorder* akan tugas yang dihadapinya. Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi ini pertama kali digunakan oleh Brown dan

---

<sup>2</sup>Alhadi, Munawwaroh & Saputra, 2017, *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. Volume 2 Nomor I: hlm, 26-31. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/314/366> di unduh pada tanggal 17 Februari 2019, pukul 10:00

Holzman yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.<sup>3</sup>

Menurut Rizvi dalam Musdi mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas pada pelakunya).<sup>4</sup> Sedangkan menurut Silver menjelaskan bahwa “seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu tentang tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut yang menyebabkan dia gagal dalam menyelesaikan tugas.

Penelitian tentang prokrastinasi Akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya. Sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi akademik. Penelitian di salah satu Sekolah Menengah Atas Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah.<sup>5</sup>

Dalam hal ini dapat kita lihat bahwa sangat banyak dampak negatif yang diakibatkan ketika kita menunda-nunda suatu pekerjaan. Allah sudah mengingatkan umat manusia agar jangan menjadi manusia yang rugi dengan tidak memanfaatkan waktu dengan baik, hal ini bisa di lihat dalam Al-Qur'an Surah Al 'Asr ayat 1-3 yang berbunyi:

---

<sup>3</sup>M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, hlm. 151.

<sup>4</sup>Husni Abdillah dan Diana Rahmasari, *Penerapan Konseling kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*, (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 No. 2 Desember 2010) <https://docplayer.info/30107648-Penerapan-konseling-kelompok-kognitif-perilaku-untuk-menurunkan-perilaku-prokrastinasi-siswa.html> di unduh pada tanggal 17 Februari 2019 pukul 12:00

<sup>5</sup>*Ibid*, *Tingkat prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah* 9 Yogyakarta. 2(I): 26-31 <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/314/366> di unduh pada tanggal 17 Februari 2019, pukul 10:00

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۳

Artinya: Demi masa, Sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati dalam kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.

Selanjutnya Rasulullah SAW juga mengingatkan umatnya agar mempergunakan waktu sebaiknya. Hal ini dapat dilihat sabda Rasulullah SAW dalam sebuah hadis “pergunakan lima perkara sebelum datangnya lima perkara lainnya. Hidup sebelum mati, sehatmu sebelum sakitmu, kosongmu sebelum sibukmu, masa mudamu sebelum masa tuamu, kayamu sebelum miskinmu (H.R. Muslim dan Baihaqi).<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan Ibu Anum Herawati S.Pd sebagai guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa pada hari Selasa, 12 Maret 2019 pada pukul 13:00 bertempat di Ruang Bimbingan dan Konseling SMA Swasta Dharmawangsa, mengenai apakah di sekolah tersebut ada siswa yang mengalami prokrastinasi dan apa yang menyebabkan siswa tersebut melakukan prokrastinasi? mengatakan bahwa:

*Ada beberapa siswa yang mempunyai masalah pengaturan waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah hal ini membuat siswa sering melakukan penundaan pengumpulan tugas yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Ada beberapa contoh kasus prokrastinasi akademik yg biasa dialami siswa, seperti pada saat mengumpulkan tugas yang diberikan dengan waktu yang telah ditentukan namun pada kenyataannya masih ada beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas tersebut tepat pada waktunya dengan berbagai alasan. Penundaan pengumpulan tugas yang dilakukan siswa dikarenakan bermain gadget, menonton televisi atau hal-hal lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru bidang studi. Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik ada sekitar 3-5 orang”<sup>7</sup>*

<sup>6</sup>Rahmad Syafei. 2000. *Al-Hadis, Aqidah, Akhlak, Sosial dan Hukum*. Bandung: CV Pustaka Setia, hlm. 125

<sup>7</sup>Wawancara dengan guru BK Ibu Anum Herawati, pada tanggal 12 Maret pukul 13:00 di Ruang Bk sekolah SMA Dharmawangsa Medan

Berdasarkan dari hasil observasi di SMA Dharmawangsa Medan, masih ada sekitar 1-5 siswa yang masih mempunyai masalah pengaturan waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah. Bentuk-bentuk penundaan yang dilakukan siswa bermacam-macam, ada yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, ada yang sengaja terlambat masuk setelah bel istirahat berbunyi dan ada siswa yang suka terlambat kesekolah dengan berbagai alasan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu siswa dimana “alasan mereka menunda untuk menyelesaikan tugas karena mereka terlalu banyak mengikuti kegiatan diluar kelas, sehingga membuat mereka lupa akan tugasnya, dan mereka juga merasa kesulitan dan kurang memahami dalam penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk menyelesaikannya pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum kelas dimulai. Mereka melakukan hal tersebut dikarenakan mereka mengaku takut dan cemas diberi hukuman ketika tugas yang diberikan oleh guru bidang studi belum selesai dan waktu menyelesaikannya juga sangat singkat, maka dari itu siswa tersebut melakukan penundaan karena tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugasnya sendiri.” Siswa tersebut juga mengatakan ketika ia tidak memahami tugas yang diberikan oleh guru bidang studi, ia bukannya mencari tahu melainkan membuka social media yang ada di handphone nya, sehingga perilaku tersebut dapat menunda ia dalam menyelesaikan tugasnya.

Penelitian ini menggunakan salah satu pendekatan model konseling *Behavioristik* dengan teknik *cinema therapy*. Konseling behavioral adalah teknik konseling yang menekankan pada tingkah laku yang di kontrol oleh faktor-faktor

dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Seseorang telah dianggap belajar apabila mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Pandangan behavioristik mengakui pentingnya masukan atau input yang berupa stimulus dan keluaran atau output yang berupa *respons*. Penguatan (*reinforcement*) adalah faktor penting dalam belajar. Penguatan adalah apa saja yang dapat memperkuat timbulnya *respons*. Bila penguatan ditambahkan (*positive reinforcement*), maka *respons* akan semakin kuat. Demikian juga bila *respons* dikurangi (*negative reinforcement*), maka *respons* akan berkurang.<sup>8</sup> Pendekatan ini mempunyai prinsip yang dapat dibentuk, hal ini seperti digambarkan oleh Skinner salah satu tokoh behavioristik. Skinner menganggap bahwa *reward* dan *reinforcement* merupakan faktor penting dalam belajar.

Terapi film (Cinema Therapy) adalah teknik terapi yang cukup kreatif, dimana film digunakan sebagai alat untuk melakukan terapi. Menurut Gary Salomon, terapi film (*cinema therapy*) adalah penggunaan film yang memiliki efektif positif pada individu, kecuali individu dengan gangguan psikotik. Melalui film yang merupakan simbolik model, siswa dapat belajar mengamati perilaku tokoh, dan menjadikan tokoh dalam film tersebut sebagai *role model* mereka. Salah satu manfaat *cinema therapy* yaitu memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Ari, Budiningsih. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta, hlm. 30.

<sup>9</sup>Annisa Sekar Jasmine, *Pengaruh Terapi Film terhadap peningkatan Swakelola Belajar pada siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah*, (Jurnal BK UNY, Volume 5 No. 6 Tahun 2016).

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Penggunaan Pendekatan Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Cinema Therapy* Untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan**”.

## **B. Fokus Penelitian**

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, maka ditetapkan sebagai fokus masalah: Penggunaan pendekatan *Behavioristik* dalam mengatasi *Prokrastinasi* Akademik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
2. Bagaimana Penggunaan Pendekatan Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Cinema Therapy* Untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
3. Apa saja faktor penghambat dalam pelaksanaan Konseling *Behavioristik* Teknik *Cinema Therapy* dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?

## **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui Bagaimana prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Darmawangsa Medan.
2. Untuk mengetahui Bagaimana Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy Untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Swasta Darmawangsa Medan.
3. Untuk mengetahui apa saja faktor penghambat dalam pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik *Cinema Therapy* dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan keterampilan cara mengatasi prokrastinasi akademik melalui pendekatan bimbingan dan konseling.
  - b. Bagi sekolah, dapat dijadikan acuan atau pedoman untuk memberikan rekomendasi kepada guru-guru yang lain dalam pemberian bimbingan belajar kepada siswa.
  - c. Bagi jurusan, penelitian ini dapat menambah koleksi kajian mengenai penggunaan pendekatan konseling behavioristik dengan

teknik *cinema therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya layanan pembelajaran bidang bimbingan belajar dalam bimbingan dan konseling
- b. Dapat dijadikan sebahai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam di bidang bimbingan belajar.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *Procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”<sup>1</sup>

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan dan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.<sup>2</sup>

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Sementara itu, Milgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas;

---

<sup>1</sup>M. Nur Ghufon. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada, hlm. 35

<sup>2</sup>M. Nur Ghufon, Rini Risnawati. 2012. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, hlm. 152.

- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas;
- c. Melibatkan suatu tugas yang di persepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga;
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya.

Menurut Rizvi dalam Musdi mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya.<sup>3</sup>

Berdasarkan pengertian dari pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa, “pengertian prorastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menjelaskan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan.

## 2. Ciri-Ciri Prokrasinasi Akademik

Ferrari dkk, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai dan penyelesaian tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

---

<sup>3</sup>Husni Abdillah dan Diana Rahmasari *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif, Perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa*. (Jurnal Psikologu Unesa, Volume 11 No 2 Desember 2010)

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang prokastinasi lebih banyak membutuhkan waktu dari pada umunya dalam mengerjakan tugasnya. Prokrastinator terlalu lama mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas atau mengerjakan hal lain yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tersebut sehingga mengakibatkan keterlambatan atau tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokrastinator selalu merasa kesulitan untuk melakukan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Orang ini akan sering mengerjakan tugas tidak sesuai dengan deadline yang telah ditentukan, baik ditentukan guru atau ditentukan oleh diri sendiri. Kebanyakan pelaku prokastinasi telah merencanakan untuk melaksanakan tugas sesuai dengan batas waktu tertentu, akan tetapi setelah batas waktu tiba, mereka tetap tidak melaksanakan tugasnya sehingga menimbulkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain

yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

### 3. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Ruthblum mengemukakan prokrastinasi akademik terdiri dari beberapa bentuk, yakni sebagai berikut:<sup>4</sup>

- a. Berupa penundaan mengerjakan tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, membuat laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Penundaan belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester dan akhir semester. Dalam hal ini juga termasuk dalam belajar ketika hanya mau menghadapi ujian atau ulangan.
- c. Penundaan tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Penundaan kinerja tugas administratif, misalnya menyalin catatan pelajaran, pembayaran SPP, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran dan daftar peserta praktikum.
- e. Penundaan menghadiri pertemuan, penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dalam hal ini, lambat masuk kelas juga masuk pada kriteria prokrastinasi, baik lambat pada masuk pada waktu jam pertama atau lambat masuk setelah waktu istirahat.
- f. Penundaan kinerja akademis secara keseluruhan, menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal

---

<sup>4</sup>Siti Annisa Jamilah. 2012. *Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Akademik*, Skripsi Fak.FIB UPI Bandung, hlm. 27

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Menurut Miligram dkk. Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa

pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* (toleran) prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

## 5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Perkembangan prokrastinasi akademik bisa dilihat dari aliran psikologi diantaranya adalah aliran Psikodinamik, Behavioristik, dan Kognitif Behavioral.

a. Psikodinamik

Psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan memengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapan lagi pada suatu tugas yang sama. Dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalunya.<sup>5</sup>

Terkait dengan proses penghindaran, Sigmund Freud memandang bahwa ketika terdapat tugas yang mengancam egonya yang akan menimbulkan kecemasan atau ketakutan cenderung dihindari. Proses penghindaran ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan ego. Mekanisme pertahanan ego ini akan membantu anak mengatasi kecemasan dan mencegah terlukannya ego.<sup>6</sup> Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego

---

<sup>5</sup>M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, hlm. 160.

<sup>6</sup>Gerald Corey, Penerjemah E. Koswara. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditana, hlm. 18.

seseorang. Misalnya, seseorang yang pernah gagal dalam menyelesaikan tugas matematika akan cenderung menghindar secara tidak sadar ketika dihadapkan terhadap tugas matematika. Proses penghindaran ini merupakan cara untuk mencegah agar diri seseorang tidak merasakan cemas seperti masa lalunya.

b. Behavioristik

Penganut aliran behavioristik memandang bahwa pada dasarnya manusia dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayannya. Segenap tingkah laku manusia lahir karena proses pembelajaran.<sup>7</sup> Orang yang melakukan prokrastinasi akademik karena pernah mendapat hukuman atau *punishment* atas perilakunya. Selain itu perilaku manusia juga dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Contoh, lingkungan sekolah yang pengawasannya kurang ketat terkait dengan tugas, akan menilbulkan siswanya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

c. Kognitif Behavioral

Penganut kognitif behavioral akan memandang bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Ferrari mengatakan bahwa seseorang

---

<sup>7</sup>Ibid, , hlm. 195.

melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasil kurang memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuannya, tetapi karena ketidaksungguhannya dengan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dihadapi.<sup>8</sup>

## 6. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Secara spesifik memang tidak terdapat kata prokrastinasi dalam Al-Qur'an, namun kata menunda-nunda atau penundaan banyak ditemukan di dalamnya. Di dalam Al-Qur'an Allah SWT sering mengingatkan makhuknya untuk memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan baik. Salah satu peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu tertulis dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Insyirah ayat 1-8 yang berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ ۲ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ ۳  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ ۴ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ۶ فَإِذَا  
فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ۙ ۷ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۙ ۸

Artinya : “1. Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? 2. dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu 3. yang memberatkan punggungmu 4. Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu 5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan 6. sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain 8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap

---

<sup>8</sup>M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, (2011), *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, hlm. 163

Dari penjelasan surah di atas dapat dipahami bahwa jika engkau telah selesai mengurus berbagai kepentingan dunia dan semua kesibukannya serta telah memutus semua jaringannya, maka bersungguh-sungguhlah untuk menjalankan ibadah serta melangkah kepadanya dengan penuh semangat, dengan hati yang kosong lagi tulus, serta niat karena Allah. Jika engkau telah selesai menunaikan berbagai kewajiban, maka bersungguh-sungguhlah untuk melakukan Qiyamul lail.<sup>9</sup>

Sebagian ahli tafsir menafsirkan apabila kamu (Muhammad) telah selesai berdakwah maka beribadahlah kepada Allah; apabila kamu telah selesai mengerjakan urusan dunia maka kerjakanlah urusan akhirat, dan ada lagi yang mengatakan: apabila telah selesai mengerjakan shalat berdoalah.

Makna surat Al-Insyirah ayat 7 diatas dapat kita sambungkan dengan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, agar kita menyelesaikan pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Setelah kegiatan kita selesai maka melaksanakan kegiatan selanjutnya. Ini mengajarkan kita untuk selalu teratur dan tepat waktu dalam melaksanakan suatu pekerjaan supaya waktu yang kita miliki bisa bermanfaat.

Di dalam agama Islam, menunda pekerjaan juga merupakan hal yang dilarang oleh Allah SWT, seperti dalam surah Al-Kahfi ayat 23-24 yang berbunyi:<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Hamka. 1982. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Panji Masyarakat, hlm 90.

<sup>10</sup>Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Musyhab Ar-Rusydy

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ۚ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا  
نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِن هَذَا رَشَدًا ۚ ٢٤

*Artinya :* "Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: "Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi"(23) kecuali (dengan menyebut): "Insya Allah". Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini" (24).

Menurut M. Quraish Shihab ayat ini berpesan kepada Nabi Muhammad s.a.w dan umat beliau agar selalu mengaitkan tindakan yang kita lakukan dengan Allah s.a.w. Namun bukan berarti manusia hanya diam dan berpangku tangan kepada Allah s.w.t. tetapi dibarengi dengan usaha dan doa.<sup>11</sup>

Terdapat hadits riwayat Bukhori No 5933 yang menjelaskan tentang pentingnya memanfaatkan waktu sebagai berikut:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*Artinya:* Dari [Ibnu Abbas] radliallahu 'anhuma dia berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang (HR Bukhori).

Hadits diatas menjelaskan tentang pentingnya memanfaatkan kesempatan (waktu) dengan sebaik mungkin. Pada dasarnya banyak orang yang menyesal karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik. waktu itu ibaratkan pedang dengan dua permata, apabila digunakan dengan baik

---

<sup>11</sup>M. Quraish Shihab. 2002. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati. Vol 8, hlm 40-43.

maka akan baik pula dan apabila digunakan dengan melakukan keburukan, aka akan mendapatkan keburukan pula dikemudian hari.<sup>12</sup>

## **B. Pendekatan Behavioristik**

### **1. Pengertian Behavioristik**

Behaviorisme adalah sebuah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913. Sama halnya dengan psikoanalisa, behaviorisme juga merupakan aliran yang revolusioner, kuat dan berpengaruh, serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam.<sup>13</sup>

Terapi konseling tingkah laku dapat dikatakan sebagai pendekatan baru yang berlandaskan pada teori-teori sebelumnya, yaitu teori pembelajaran yang dikenal sebagai pemahaman tingkah laku.

Behavioristik (behaviorisme) memandang bahwa ketika dilahirkan pada dasarnya manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterimannya dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia yang buruk, lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia yang baik. Pandangan seperti ini memberi penekanan yang sangat besar pada aspek stimulus lingkungan untuk mengembangkan manusia dan kurang menghargai faktor

---

<sup>12</sup>Kunti NovitaSari. 2017. *Pengaruh Self Efficacy dan Time Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim*, Skripsi Fak Psikologi: UIN Bandung <http://etheses.uin-malang.ac.id/9338/2/13410113.pdf> di unduh pada tanggal 14 Maret 2019, Pukul 14:00

<sup>13</sup>Hamzah B. Uno. 2008. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksara, hlm. 19

bakat atau potensi alami manusia. Pandangan ini beranggapan bahwa apa pun jadinya seseorang satu-satunya yang menentukan adalah lingkungannya.<sup>14</sup>

Menurut Krumboltz dan Thoresen, konseling behavioristik merupakan suatu proses membantu orang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Sedangkan menurut Gerald Coray teori dan praktik konseling dan psikoterapi bahwa: terapi tingkah laku (Konseling Behavior) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konselor berperan membantu dalam proses belajar menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya.<sup>15</sup>

Behavioristik adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan mengungkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayannya. Pandangan para behavioris radikal tentang manusia adalah bahwa manusia merupakan organisme yang tidak berdaya dan semata-mata ditentukan oleh pengaruh lingkungan. Lingkungan adalah pembentuk utama keberadaan manusia.<sup>16</sup>

Manusia dibentuk dan dikondisikan oleh pengondisian sosial budaya. Pandangan deterministik, dalam arti, tingkah laku dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian.<sup>17</sup>

Konseling behavioristik merupakan konseling yang mengetengahkan proses belajar pada konselingnya, teori-teori tentang hukum belajar pun

---

<sup>14</sup>Nurussakinah Daulay. 2014. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*, Jakarta : Kencana, hlm. 136-138

<sup>15</sup>Novri Hendri. 2013. *Model-model Konseling*. Medan : Perdana Publishing, hlm. 149-150

<sup>16</sup>Taufik. 2014. *Model-Model Konseling*. Padang : Universitas Negeri Padang, hlm. 191-192.

<sup>17</sup>Anas Salahudin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : CV Pustaka Setia, hlm. 62

menjadi corak khas dalam memodifikasi tingkah laku konseli. Sebagai proses belajar, pengertian belajar diartikan sebagai “suatu perubahan dalam perbuatan atau dalam melakukan sesuatu yang berhubungan dengan beberapa pengalaman”. Behaviorisme memandang bahwa semua respon yang mendatangkan akibat adalah penanda terjadinya proses belajar.

Selain itu, penegasan yang terpenting dari behavior terletak pada perhatian mereka yang hanya tertujuan pada sesuatu yang dapat diamati secara ilmiah, yang memungkinkan terjadi pengukuran. Ukuran yang dimaksud terletak pada suatu respon (perilaku) dan akibat mengikuti respon.<sup>18</sup>

## **2. Tujuan pendekatan behavioristik**

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik *learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat respons-respons yang layak, namun belum dipelajari.<sup>19</sup>

Sementara itu tujuan khusus terapi behavioristik adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan

---

<sup>18</sup>Syaifuddin Azwar. 2001. *Skala Pengukuran Psikologii*. Yogyakarta: Andi Offset, hlm 117.

<sup>19</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 199

dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.<sup>20</sup>

Tujuan-tujuan konseling kadang-kadang saling berhubungan, tetapi tidak selalu ilmiah, karena banyak sekali aspek yang mempengaruhi konseli dalam memilih tujuan, dan metode yang digunakan konselor. Tujuan-tujuan konseli itu meliputi hal-hal berikut.

- a. Mengatasi kekurangan dalam perilaku;
- b. Memperkuat tingkah laku adaptif;
- c. Mengurangi atau menghapus tingkah laku maladaptif;
- d. Mengurangi reaksi-reaksi kecemasan;
- e. Memperoleh kemampuan untuk relaksasi;
- f. Memperoleh kemampuan untuk asertif diri;
- g. Memperoleh keterampilan sosial yang baik;
- h. Memiliki keberfungsian seksual;
- i. Memperoleh kemampuan mengendalikan diri (self-control).<sup>21</sup>

Oleh karena itu, dibutuhkan bimbingan konseling atau usaha pemecahan masalah serta teori yang mendukung sebagai salah satu pendekatan untuk pemberian bantuan yang diberikan baik kepada individu maupun kelompok. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam bimbingan konseling adalah memahami individu secara keseluruhan, baik masalah yang dihadapinya maupun latar belakangnya. Sehingga individu

---

<sup>20</sup>Namora Lumonnga Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana, hlm. 171

<sup>21</sup>Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung : PT Refika Aditama, hlm. 201

diharapkan dapat memperoleh bimbingan yang tepat dan terarah.

Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Quran, yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِلْهُمْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ  
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

Artinya: Serulah manusia kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalanNya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Q.S. Al-Nahl:125)

Berdasarkan ayat diatas, jelas bahwa bimbingan konseling penting dilaksanakan untuk mengarahkan individu yang bermasalah untuk lebih baik lagi melalui pengentasan masalah dengan menggunakan metode atau pendekatan yang ada. Dalam Islam pelaksanaan bimbingan konseling dengan berbagai pendekatan yang dilakukan adalah mencegah perbuatan manusia dari yang tidak baik menjadi baik dalam istilah dikenal dengan amar ma'ruf nahi mungkar.

Dalam tafsir Al-Azhar karangan Hamka kata hikmah kadang-kadang diartikan orang dengan filsafat. Padahal dia adalah inti yang lebih halus dari filsafat. Filsafat hanya dapat difahamkan oleh orang-orang yang telah terlatih pikirannya dan tinggi pendapat logikanya. Akan tetapi hikmah dapat menarik orang yang belum maju kecerdasannya dan tidak dapat dibantah oleh orang yang lebih pintar. Kebijaksanaan itu bukan saja dengan ucapan mulut, melainkan termasuk juga dengan tindakan dan sikap hidup.<sup>22</sup> Dalam mau'idhzhah hasanah ini mencakup targhib (seruan kearah kebaikan dan memberi iming-iming balasan kebaikan) dan tarhib (seruan untuk

<sup>22</sup>Hamka. 1983. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas juz. 13 & 14, hlm. 321.

meninggalkan keburukan dengan memberi peringatan dan ancaman bagi mereka yang melanggar).

### **3. Karakteristik Dasar Konseling Behavioristik**

Adapun karakteristik dasar konseling behavioristik adalah sebagai berikut:

- a. Konseling behavior didasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah
- b. Konseling behavior menangani masalah-masalah konseli saat ini, faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai lawan dari analisis penentu historis
- c. Konseli yang terlibat dalam konseli behavior diharapkan untuk berperan aktif dalam melaksanakan tindakan spesifik untuk menangani masalah-masalah mereka.
- d. Konseling behavior menekankan pembelajaran keterampilan konseli dalam mengelola diri.
- e. Fokus pada pengukuran perilaku tampak dan tidak tampak secara langsung, mengenali masalah dan menilai perubahan
- f. Konseling behavior menekankan pendekatan kendali diri saat konseli mempelajari strategi pengelolaan diri.
- g. Intervensi perilaku disesuaikan dengan individu konseli berdasarkan masalah spesifik yang dialami konseli.
- h. Penekanan pada aplikasi dan konseli

- i. Konselor berupaya mengembangkan prosedur yang sesuai dengan budaya dan memperoleh kerjasama konseling.<sup>23</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa karakteristik konseling behavioristik adalah kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat di ubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan dapat membantu dalam merubah perilaku-perilaku yang relevan dan prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan perubahan lingkungan.

Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan. Prosedur-prosedur konseling tidak statik, tetap, atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus di dirasikan untuk membantu konseli di dalam memecahkan masalah khusus.

#### **4. Teknik Terapi Behavioristik**

Lesmana membagi teknik terapi behavioristik dalam dua bagian, yaitu teknik-teknik tingkah laku umum dan teknik-teknik spesifik.

- a. Teknik-teknik tingkah laku umum

Teknik ini terdiri dari beberapa bentuk, di antaranya adalah:

- 1) Skedul Penguatan

Suatu teknik pemberian penguatan pada klien ketika tingkah laku baru selesai dipelajari dimunculkan oleh klien. Penguatan

---

<sup>23</sup>Novi Hendri. 2013. *Model-Model Konseling*. Medan : Perdana Publishin, hlm. 155

harus dilakukan terus menerus sampai tingkah laku tersebut terbentuk dalam diri klien

2) *Shaping*

Teknik terapi yang dilakukan dengan mempelajari tingkah laku baru secara bertahap. Konselor dapat membagi-bagi tingkah laku yang ingin dicapai dalam beberapa unit, kemudian mempelajarinya dalam unit-unit kecil.

3) *Ekstingsi*

Terapi ini berupa penghapusan penguatan agar tingkah laku maladaptif tidak berulang. Ini di dasarkan pada pandangan bahwa individu tidak akan bersedia melakukan sesuatu apabila tidak mendapatkan keuntungan.

b. Teknik-teknik Spesifik

Teknik-teknik spesifik ini meliputi:

1) *Desentisasi Sistematis*

Teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desentisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. Teknik ini cocok untuk menangani kasus fobia, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan secara umum, kecemasan neurotik, impotensi, dan frigiditas seksual.

Selanjutnya, Wolpe menyimpulkan bahwa ada tiga penyebab teknik desensitisasi sistematis mengalami kegagalan, yaitu:

- a) Klien mengalami kesulitan dalam relaksasi yang disebabkan karena komunikasi konselor dan klien yang tidak efektif atau karena hambatan ekstrem yang dialami klien.
- b) Tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, hal ini kemungkinan disebabkan karena penanganan tingkatan yang keliru
- c) Klien tidak mampu membayangkan

## 2) Pelatihan Asertivitas

Teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Prosedur yang digunakan adalah permainan peran. Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri di hadapan orang lain.

## 3) *Time-Out*

Merupakan teknik aversif yang sangat ringan. Apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul, maka klien akan dipisahkan dari penguatan positif. *Time-out* akan lebih efektif bila dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.

## 4) *Implosion* dan *Flooding*

Teknik *implosion* adalah teknik yang menantang pasien untuk “menatap mimpi-mimpi buruknya”. Ia menambahkan

bahwa teknik *implosion* sangat bagus digunakan untuk pasien gangguan jiwa yang berada di rumah sakit, klien neurotik, klien psikotik, dan fobia.

Sementara itu menurut Corey (2009) flooding merupakan teknik dimana terjadi pemunculan stimulus yang menghasilkan kecemasan secara berulang-ulang tanpa pemberian penguatan. Klien akan membayangkan situasi dan konselor berusaha mempertahankan kecemasan klien tersebut. Flooding bersifat lebih ringan karena situasi yang menimbulkan kecemasan tidak menyebabkan konsekuensi yang parah.<sup>24</sup>

Selain teknik yang dikemukakan di atas, ada beberapa teknik-teknik behavioristik lainnya, yaitu:

#### 1) *Reinforcement*

Teknik ini mendorong konseli ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward* ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dengan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

#### 2) *Sosial Modelling*

Teknik ini untuk membentuk tingkah laku baru kepada konseli, teknik ini bertujuan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru),

---

<sup>24</sup>Namora Lumongga Lubis, *memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, hlm 172-175

mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor

3) *Life Model* (model dari kehidupan nyata)

Teknik ini digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk-bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.<sup>25</sup>

## 5. Proses Konseling Melalui Pendekatan Behavioristik

Ada beberapa proses konseling melalui pendekatan behavioristik yaitu:

a. Fungsi dan Peranan Konseling

Konselor memainkan peranan aktif dan direktif dalam memberikan *treatment*, yaitu menerapkan pengetahuan ilmiah dalam memecahkan masalah-masalah klien. Konselor berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku dan menentukan prosedur penyembuhan yang mengarah pembentukan tingkah laku baru.

b. Hubungan Antara Konselor dan Klien

Konselor berperan sebagai agen pemberi penguatan, namun peran ini tidak berarti konselor atau guru BK sebagai yang membina hubungan yang bersifat mekanis, manipulative, dan impersonal. Meskipun dalam konseling tingkah laku guna pembentukan

---

<sup>25</sup>Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah, hlm 98

hubungan pribadi, seperti kehangatan, empati dan penerimaan tidak diutamakan, namun tetap merupakan salah satu aspek yang perlu dipertimbangkan dalam proses konseling behavioristik.

#### c. Pengalaman Klien Dalam Konseling

Hal unik dalam konseling atau pendekatan behavioristik adalah adanya peran klien yang ditentukan dengan baik dan menekankan pentingnya kesadaran dan partisipasi klien dalam proses konseling.

Keterlibatan klien dalam kenyataannya menjadi lebih aktif, dan tidak hanya sebagai penerima teknik-teknik yang pasif. Klien di dorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku yang baru.<sup>26</sup>

### C. Teknik Cinema Therapy

#### 1. Pengertian Cinema Therapy

Menurut terapis Film Gary Salomon, *cinematherapy* adalah penggunaan film yang memiliki efek positif pada seseorang kecuali yang memiliki gangguan psikotik.<sup>27</sup> *Cinematherapy* adalah bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu peningkatan pertumbuhan dan wawasan klien dalam mengatasi masalah.

---

<sup>26</sup>Taufik. 2014. *Model-model Konseling*. Padang : Universitas Negri Padang, hlm 187

<sup>27</sup>Aprilia Murdia, dkk, *Pengaruh Penggunaan cinematherapy terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)*, Nomor 5 (1) Bulan Juni Tahun 2016 <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1600/1251> di unduh pada tanggal 17 Maret 2019, Pukul 15:00

## 2. **Manfaat *Cinema therapy***

Ada beberapa manfaat penting dalam menggunakan *cinema therapy* sebagai alat terapi. Salah satu keuntungan adalah:

- a. Film memberikan alternatif cara untuk menciptakan perubahan dalam cara yang tidak mengancam.
- b. Film memberi kesempatan klien untuk aman dalam menilai ide-ide dan perilaku alternatif.

Dua poin yang penting adalah saat pemilihan film yang tepat dan mengikuti pedoman *cinema therapy*. Solomon mengatakan bahwa ide dalam pemilihan film adalah memilih film yang mencerminkan masalah konseli saat ini.<sup>28</sup>

## D. **Penelitian Yang Relevan**

1. Puswanti dengan judul “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Sleman, Yogyakarta (jurnal Internasional 2014).” Permasalahan dalam jurnal ini mengenai siswa kurang mempunyai perencanaan penggunaan waktu yang efektif dalam menyelesaikan tugas sekolah sehingga ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Dalam penelitian ini menggunakan Metodologi Penelitian Tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dan tiap siklus terdiri dari tiga tindakan. Masing-masing siklus dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan

---

<sup>28</sup>Dede Rahmat Hidayat, (2018) *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, Jakarta: Prenada Media Group, hlm. 73-76

refeksi. Adapun instrumen yang digunakan yaitu berupa skala prokrastinasi akademik dan pedoman observasi. Dari hasil penelitian dikemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat di reduksi melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik, menurunnya tingkat prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa ada peningkatan respon dan aktivitas siswa pada setiap siklus tindakan. Pada siklus I siswa kurang antusias dalam mengikuti layanan, kurang memberikan pendapat, siswa belum bisa bekerja sama dan berinteraksi dengan baik, pada siklus II siswa sudah mulai antusias dalam mengikuti layanan, berani mengeluarkan pendapat, memberi masukan cara menyelesaikan masalah, dapat berinteraksi dan bekerja sama sehingga suasana layanan mulai berjalan dengan lancar dan siswa sudah memahami pentingnya prokrastinasi akademik.<sup>29</sup>

2. Eka Dya Junita, Judul Jurnalnya adalah “Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Taman Pematang (Jurnal Nasional, 2014).” Permasalahan dalam jurnal ialah siswa mengalami prokrastinasi akademik seperti penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

---

<sup>29</sup>Puswanti, 2014, *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK*, Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Vol. 3 No 1 <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/4461/2798> di unduh pada tanggal 18 Maret, Pukul 12:30

pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah validitas konstruk dengan rumus *Pearson product moment* dan untuk menguji tingkat reliabilitas menggunakan rumus Alpha. Dari hasil penelitian ini, dikemukakan kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan penguasaan konten dapat mengurangi prokrastinasi akademik, yang awalnya siswa melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlamabatan dalam mengerjakan tugas dan lebih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, kini siswa sudah mampu *memanage* diri sendiri kapan mengerjakan tugas, kapan waktunya istirahat, kapan waktunya bermain serta memonitoring apa yang akan dikerjakan sehingga dapat dilakukan dengan baik. Selain itu siswa juga sudah memahami pentingnya menentukan prioritas, mampu membuat jadwal belajar sehingga siswa dapat belajar dengan maksimal dan membuat daftar untuk melakukan sesuatu.<sup>30</sup>

3. Rahayu Raptina, Judul Jurnalnya adalah Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015 (Jurnal Nasional, 2014).” Permasalahan dalam jurnal ini adalah masih adanya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang mengakibatkan hasil belajar yang tidak optimal, sehingga

---

<sup>30</sup>Eka Dya Junita dkk, 2014, *Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Vo. 3 No. 1 [file:///C:/Users/YOU/Downloads/3746-Article%20Text-7677-1-10-20141015%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/YOU/Downloads/3746-Article%20Text-7677-1-10-20141015%20(1).pdf) di unduh pada tanggal 18 Maret, Pukul 13:00

prestasi di sekolah menurun bahkan ada yang tidak naik kelas ataupun dikeluarkan dari sekolah. Dari jurnal ini dapat diketahui menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* sedangkan rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Dari hasil penelitian dikemukakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan behavioral berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Perintis 29 tahun ajaran 2014/2015. Untuk membuktikan hipotesis penelitian, dapat dilihat dari hasil perhitungan yang diperoleh hasil  $t_{hitung} = 36$ . Selanjutnya dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan  $N = 8$  yaitu sebesar  $t_{tabel} = 4$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian koefisien  $t_{hitung} = 36$  adalah signifikan pada taraf signifikan 5%.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>Rahayu Reptiana, Muhammad Rozikan, 2014, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015*, Volume 01, Nomor 01, Oktober. <file:///C:/Users/YOU/Downloads/661-1080-1-PB.pdf> di Unduh pada tanggal 18 Maret 2019, Pukul 14:00

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moleong penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>1</sup>

Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengganti aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.<sup>2</sup>

#### **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya terutama dalam menangkap fenomena peristiwa yang sebenarnya terjadi dilapangan dari objek yang diteliti. Menurut Moleong, cara terbaik yang

---

<sup>1</sup>Lexy J Moleong. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, hlm. 6.

<sup>2</sup>Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, hlm. 29.

ditempuh dengan mempertimbangkan substansi dan menjajaki lapangan untuk mencari kesesuaian dengan melihat kenyataan di lapangan. Sementara itu, geografis dan praktis seperti waktu, biaya dan tenaga perlu juga dipertimbangkan dalam menentukan lokasi penelitian.<sup>3</sup> Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Dharmawangsa Medan, yang beralamat di Jalan KL Yos Sudarso No. 224 Medan. Pemilihan tempat ini didasarkan atas pertimbangan kemudahan dalam memperoleh data dan memfokuskan pada masalah yang akan diteliti. Selain itu, lokasi penelitian dekat dengan peneliti dan sesuai dengan kemampuan peneliti baik waktu dan juga keterbatasan dana.

### **C. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh, yang dijadikan sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder.

#### **1. Data Primer**

Data primer yaitu data yang pertama kali dicatat dan dikumpulkan oleh peneliti.<sup>4</sup> Data ini dapat diperoleh melalui wawancara dengan pihak sekolah yaitu Kepala sekolah, Guru pembimbing, dan siswa-siswa sebagai sasaran dan penelitian. Dengan kata lain data ini merupakan murni diperoleh dari hasil lapangan.

#### **2. Data Sekunder**

Data sekunder yaitu data yang sudah tersedia dan dikumpulkan oleh pihak lain. Terkait dengan data sekunder, peneliti tinggal memanfaatkan data

---

<sup>3</sup>Lexy J Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. .hlm. 128.

<sup>4</sup>Anwar Sanusi. 2013. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, hlm. 104.

tersebut menurut kebutuhannya. Data sekunder tersedia di instansi atau lokasi penelitian, seperti buku, data dokumen atau laporan yang tersedia, dan arsip-arsip resmi. Dan pelaksana kegiatan bimbingan dan konseling yaitu konselor dan kepala sekolah sebagai penanggung jawab atas terselenggaranya proses belajar mengajar dan kegiatan bimbingan.

#### **D. Objek Penelitian**

Pada penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah siswa kelas XI SMAS Dharmawangsa Medan. Adapun yang akan diteliti penulis adalah Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMAS Dharmawangsa Medan.

#### **E. Informan Penelitian**

Informan dalam penelitian kualitatif merupakan informan yang sengaja dipilih dan dianggap dapat memberikan informasi-informasi yang mantap dan terpercaya mengenai elemen-elemen yang ada. Informan penelitian terbagi menjadi 2, yaitu:

1. Informan kunci, yaitu orang-orang yang sangat memahami permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi informan kunci peneliti adalah guru BK yang bertugas memberikan layanan dan teknik-teknik yang ada pada BK, dan siswa yang telah mengikuti Bimbingan dan Konseling di SMAS Dharmawangsa Medan.
2. Informan non kunci yaitu orang yang dianggap mengetahui permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi informan non kunci

adalah kepala sekolah SMAS Dharmawangsa Medan sebagai penanggung jawab atas terselenggaranya proses belajar mengajar dan kegiatan bimbingan dan konseling di SMAS Dharmawangsa Medan.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>5</sup> Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

##### 1. Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya. Pengamat (observer) dalam berlangsungnya observasi dapat berperan sebagai pengamat yang hanya semata-mata mengamati dengan tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan subjek. Observasi merupakan proses aktivitas yang dipengaruhi oleh ekspresi pribadi, pengalaman, pengetahuan, perasaan, nilai-nilai, harapan, dan tujuan observasi.<sup>6</sup> Dalam penelitian ini observasi dilaksanakan penulis agar dapat melihat secara langsung bagaimana guru BK melaksanakan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Cinema Therapy* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik

---

<sup>5</sup>Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta, hlm. 401

<sup>6</sup>Jemmy Rumengan. 2012. *Metodologi Penelitian Dengan SPSS*. Batam: Uniba Press, hlm. 60.

**Tabel 1: Pedoman Observasi**

| No | Nama Dokumen yang dibutuhkan  | Ada | Tidak ada | Ket |
|----|---|-----|-----------|-----|
| 1  | Visi, Misi, dan Tujuan Lembaga  |     |           |     |
| 2  | Kurikulum   |     |           |     |
| 3  | Kondisi Fisik berupa sarana dan Prasarana                                     |     |           |     |
| 4  | Personil BK   |     |           |     |
| 5  | Jumlah Siswa  |     |           |     |
| 6  | Organisasi Siswa  |     |           |     |
| 7  | Tata Tertib   |     |           |     |
| 8  | Program Bimbingan dan Konseling   |     |           |     |
| 9  | Pola Bimbingan dan Konseling  |     |           |     |
| 10 | Siswa yang mengalami masalah Prokrastinasi Akademik                           |     |           |     |
| 11 | Upaya penanganan terhadap siswa yang mengatasi masalah Prokrastinasi Akademik |     |           |     |

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti seperti mengamati kondisi lingkungan yang berada di SMA Swasta dharmawangsa yang meliputi visi, misi, kurikulum, sarana prasarana dan lain sebagainya.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang bertujuan, biasanya antara dua orang atau lebih yang diarahkan oleh salah seorang dengan maksud

memperoleh keterangan.<sup>7</sup> Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu data tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.<sup>8</sup> Dalam hal ini, peneliti menanyakan serentetan pertanyaan yang sudah terstruktur kepada narasumber yang dianggap berkompeten dibidangnya diharapkan dapat memberikan jawaban dan data secara langsung, jujur dan *valid*.

**Tabel 2: Pedoman Wawancara Kepada Kepala Sekolah**

| No | Indikator   | Deskripsi   |
|----|---|---|
| 1  | Latar belakang dilaksanakannya Bimbingan dan Konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejak kapan Bimbingan Konseling ada di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</li> <li>2. Apa yang menjadi latar belakang dilaksanakannya kegiatan Bimbingan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</li> </ol> |
| 2  | Peranan Kepala Sekolah dalam penyelenggaraan BK di sekolah                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah ada kerjasama antar kepala sekolah dengan guru BK dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</li> </ol>   |

<sup>7</sup>Salim Syahrums. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media, hlm. 119.

<sup>8</sup>Beni Ahmad Saebani. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 190.

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>2. Fasilitas apa yang telah diberikan kepada guru BK dalam mendukung berjalannya pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p> <p>3. Apakah ada program khusus yang diberikan Kepala sekolah dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p> <p>4. Upaya apa saja yang dilakukan pihak sekolah untuk memajukan Bimbingan dan Konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p> |
| 3 | Jumlah personil Bimbingan dan Konseling di sekolah               | <p>1. Berapa jumlah guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p> <p>2. Apakah ada diantara guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa Medan yang berprofesi sebagai konselor? Jika ada, berapa jumlahnya?</p>  |
| 4 | Permasalahan yang dialami siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan | <p>1. Adakah ada siswa disekolah ini yang mengalami masalah prokrastinasi akademik?</p> <p>2. Upaya apa yang bapak lakukan terhadap siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik?</p>  |

Dari penjelasan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa yang menjadi bahan wawancara kepada kepala sekolah mencakup ruang lingkup kegiatan BK sekolah dan masalah prokrastinasi akademik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan.

**Tabel 3: Pedoman Wawancara Kepada Guru Bk**

| No | Pertanyaan  | Deskripsi |
|----|---|-----------|
| 1  | Sudah berapa lama ibu menjadi guru Bk di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?                           |           |
| 2  | Permasalahan apa saja yang sering timbul di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?                        |           |
| 3  | Bagaimana cara ibu menyelesaikan masalah yang dialami siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?     |           |
| 4  | Apakah Pendekatan Behavioristik teknik <i>Cinema Therapy</i> pernah dilaksanakan?                 |           |
| 5  | Bagaimana pendekatan Behavioristik teknik <i>Cinema Therapy</i> yang telah ibu lakukan?           |           |
| 6  | Apakah di SMA Swasta Dharmawangsa ini banyak siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik? |           |
| 7  | Bagaimana cara ibu menyikapi siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik?                 |           |
| 8  | Kendala apa yang dialami dalam  |           |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | pelaksanaan pendekatan Behavioristik dengan teknik <i>Cinema Therapy</i> ?  |  |
| 9  | Bagaimana respon siswa terhadap pendekatan Behavioristik teknik <i>Cinema Therapy</i> yang diberikan?   |  |
| 10 | Apakah pendekatan Behavioristik teknik <i>Cinema Therapy</i> dapat mengatasi masalah prokrastinasi akademik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan? |  |

**Tabel 4: Pedoman Wawancara Kepada Siswa**

| No | Pertanyaan   | Deskripsi |
|----|--|-----------|
| 1  | Bagaimana menurut anda tentang Bk di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?  |           |
| 2  | Apakah anda pernah berkonsultasi dengan guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?  |           |
| 3  | Masalah apa yang pernah anda alami dan mengkonsultasikannya dengan Guru BK?  |           |
| 4  | Apakah anda pernah mengalami masalah mengenai prokrastinasi akademik dan apakah anda berkonsultasi dengan guru bk terkait permasalahan anda? |           |
| 5  | Bagaimana perasaan anda setelah  |           |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | mengkonsultasikan dan menerima pendekatan <i>Behavioristik</i> teknik <i>Cinema therapy</i> yang diberikan guru BK?                      |  |
| 6 | Bagaimana peran guru BK dalam mengatasi masalah penyesuaian diri?  |  |
| 7 | Apakah kamu dapat menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik setelah diberikan pendekatan behavioristik teknik <i>cinema therapy</i> ? |  |

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah membuat dokumen yang dilakukan dengan mengambil foto, membuat catatan, membuat gambar dan sebagainya agar kita memperoleh arsip berupa dokumen. Dokumentasi merupakan cara untuk memahami individu melalui upaya mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa yang isinya terdiri atas penjelasan dan pemikiran yang berhubungan dengan keperluan yang dibutuhkan.<sup>9</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi berupa catatan di sekolah dan data-data yang lainnya untuk mengetahui data-data yang ada di sekolah tersebut.

---

<sup>9</sup>Susilo Ragardjo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknis Nontes*. Jakarta : Kencana, h. 18.

| No | Indikator   | Deskripsi  |
|----|---|--|
| 1  | Data guru, karyawan dan peserta didik SMA Swasta Dharmawangsa Medan | 1. Jumlah Guru<br>2. Jumlah Siswa  |
| 2  | Struktur organisasi SMA Swasta Dharmawangsa Medan                   | 1. Organisasi kepengurusan<br>2. Organisasi kesiswaan (OSIS)   |
| 3  | Kondisi fisik berupa sarana prasarana dan segi bangunan             | 1. Sarana prasarana SMA Swasta Dharmawangsa Medan<br>2. Jumlah-jumlah ruangan (Kepala Sekolah, BK, TU, Kelas, Kamar mandi, dll).                           |
| 4  | Program Bimbingan dan Konseling                                     | 1. Program-program BK yang dibuat oleh Guru BK SMA Swasta Dharmawangsa Medan<br>2. Pola-pola Bimbingan Konseling yang ada di SMA Swasta Dharmawangsa Medan |

### G. Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran dijadikan suatu kesimpulan, jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Setelah data dan sejumlah informasi melalui observasi dan wawancara sudah terkumpul, maka selanjutnya akan melakukan analisis data dengan menggunakan analisis data kualitatif model interaktif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dimana proses berlangsungnya secara sirkuler selama proses berlangsung.

1. Reduksi Data adalah menelaah kembali data-data yang telah dikumpulkan (baik melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi) sehingga ditemukan data sesuai dengan kebutuhan untuk menemukan pertanyaan atau focus penelitian.<sup>10</sup>
2. Penyajian Data adalah sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari kelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca secara menyeluruh.
3. Kesimpulan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.<sup>11</sup>

Analisis data kualitatif dimaksudkan untuk menentukan unsur-unsur atau bagian-bagian yang berisikan kategori yang lebih kecil dari data penelitian.

Data yang baru dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi,

---

<sup>10</sup>Irwan Nasution. 2004. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan: Fakultas Tarbiyah, IAIN-SU, hlm. 13.

<sup>11</sup>Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitati*. Bandung: Alfabeta, hlm.253

wawancara, dan studi dokumen. Proses analisis dalam penelitian kualitatif berlangsung sepanjang kegiatan penelitian yang dilaksanakan. Karena penelitian bertindak sebagai instrumen utama sebagai suatu ciri utama penelitian kualitatif.

#### **H. Teknik Penjamin Keabsahan Data**

Keabsahan data yang diperoleh terutama dari hasil wawancara, dilakukan melalui teknik triangulasi. Trianggulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian. Melalui triangulasi data dicek kembali derajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Keabsahan data yang diperoleh di lapangan diperiksa dengan menggunakan teknik-teknik sebagai berikut:

1. Pertanyaan yang sama diajukan kepada informan yang berbeda melalui wawancara terstruktur.
2. Observasi terhadap bukti-bukti fisik kegiatan dalam melaksanakan pendekatan behavioristik kepada siswa sekaligus mengecek apa yang diungkapkan dengan apa yang dilaksanakan, sehingga didapatkan data yang akurat.
3. Mengkonfirmasi hasil temuan dengan informasi penelitian. Maksudnya setelah data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi (pengamatan) di lokasi penelitian, dilakukan *rechecking* (meneliti ulang) terhadap keabsahan data yang didapat. Kalau responden tidak setuju dengan data tersebut, maka dilakukan revisi bagaimana data informasi yang sebenarnya.

Menurut Nasution dalam bukunya “Metode penelitian Naturalistik kualitatif” menyatakan bahwa validitas membuktikan bahwa apa yang diamati oleh peneliti sesuai dengan apa yang sesungguhnya ada dalam dunia nyata dan apakah penjelasan yang diberikan tentang dunia memang sesuai dengan yang sebenarnya ada atau terjadi.<sup>12</sup>

Validitas dalam penelitian ilmiah dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu validitas internal (berkenaan dengan instrumentasi) dan validitas eksternal (berkenaan dengan generalisasi). Validitas internal dalam penelitian kualitatif adalah kesesuaian konsep penelitian dengan konsep responden, sedangkan validitas eksternal berarti adanya kecocokan dan kemungkinan hasil penelitian dapat diaplikasikan dalam konteks dan situasi tertentu. Validitas proses dari produk ini diusahakan dapat memenuhi kriteria-kriteria yaitu: “*Kredibilitas, transferability, dan konfirmability.*”

Untuk lebih memahami terhadap istilah-istilah yang dikemukakan di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Kepercayaan/kebenaran (*creadibility*)

Untuk mencapai kredibilitas yang diharapkan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Triangulasi, adalah mengecek kebenaran data yang diperoleh dengan cara membandingkan dengan data yang diperoleh dari sumber lain tentang hal yang sama pada berbagai fase penelitian

---

<sup>12</sup>S. Nasution. 2000. *Metode Penelitian Naturalistik kualitatif*. Bandung: Alfabeta, hlm. 174.

lapangan dalam waktu yang berlainan dan dengan menggunakan metode yang berlainan.

- 2) Penggunaan bahan referensi, dilakukan dengan menggunakan hasil foto.
- 3) *Member check*. Dilakukan dengan konfrontasi hasil-hasil penelitian dengan informasi yang diperoleh untuk di nilai keabsahannya.

b) Keteralihan (*Transferability*)

Standar ini sesungguhnya merupakan pertanyaan empiris (*empirical question*) yang tidak dapat dijawab oleh peneliti kualitatif itu sendiri. Yang bisa menjawab dan menilainya adalah para pembaca laporan penelitian. Bila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelas ke latar atau konteks “semacam apa” sesuatu hasil penelitian dapat diberlakukan (*transferable*), maka laporan tersebut memenuhi standar transferabilitas.

c) Ketergantungan/keobjektifan (*Dependability and Confirmability*)

Pencapaian dependable (*reliable*) penelitian ini diusahakan dengan menjaga pengumpulan data, konsep penelitian, serta kesimpulan tetap konsisten. Dependabilitas ini dapat dilakukan dengan *audit trail*, yaitu dengan mempelajari laporan-laporan lapangan, sampai laporan penelitian selesai untuk mengetahui konsistensi peneliti dalam setiap subjek.

## BAB IV

### TEMUAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Temuan Umum

##### 1. Sejarah Sekolah

SMA Swasta Dharmawangsa Medan yang terletak di Jl. KL Yos Sudarso No.224, Glugur Kota, Medan Barat, Kota Medan, Sumatera Utara 20235, Indonesia.

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah yang berada di Medan, provinsi Sumatera Utara. Adapun Nomor pokok sekolah nasional (NPSN) untuk SMA DHARMAWANGSA ini adalah 10258913. Selain itu sekolah ini memiliki akreditasi A.

SMA Swasta Dharmawangsa Medan berdiri pada tahun 1988. Sekolah ini dibangun tiga tahun setelah Universitas Dharmawangsa didirikan oleh pemilik yayasan yakni Alm. H. Abdussalam Ibrahim, Drs. Umar Johan dan Drs. Mansyoer Zainuddin, SH. M.Si. Beliau dapat disebut sebagai “The Founding Father”, sebutan tersebut adalah julukan bagi 68 orang tokoh Indonesia yang memeperjuangkan kemerdekaan bangsa Indonesia dari penjajahan bangsa asing.

##### 2. Identitas Sekolah

**TABEL 4.1**

**Identitas SMAS Dharmawangsa Medan Tahun 2018/2019**

| Identitas Sekolah |              |                   |
|-------------------|--------------|-------------------|
| 1                 | Nama Sekolah | SMAS DHARMAWANGSA |
| 2                 | NPSN         | 10258913          |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
| 3  | Jenjang Pendidikan          | SMA   |
| 4  | Status Sekolah              | Swasta  |
| 5  | Alamat Sekolah              | JL.K.L. YOS SUDARSO NO. 224   |
| 6  | RT / RW                     | 0/0   |
| 7  | Kode Pos                    | 20115   |
| 8  | Kelurahan                   | Glugur Kota   |
| 9  | Kecamatan                   | Kec. Medan Barat  |
| 10 | Kabupaten/Kota              | Kota Medan  |
| 11 | Provinsi                    | Prov. Sumatera Utara  |
| 12 | Negara                      | Indonesia   |
| 13 | Posisi Geografis            | Lintang 3,6136, Bujur 98,6734   |
| 14 | SK Pendirian Sekolah        | 255/105A/1988   |
| 15 | Tanggal SK Pendirian        | 1988-06-17  |
| 16 | Status Kepemilikan          | Yayasan   |
| 17 | SK Izin Operasional         | 420/8140/Dikmenjur/2014   |
| 18 | Tgl SK Izin Operasional     | 2014-08-26  |
| 19 | Kebutuhan Khusus Dilayani   | -   |
| 20 | Nomor Rekening              | -   |
| 21 | Nama Bank                   | BNI   |
| 22 | Cabang KCP/Unit             | MEDAN   |
| 23 | Rekening Atas Nama          | SMA DHARMAWANGSA  |
| 24 | MBS                         | Tidak   |
| 25 | Luas Tanah Milik (m2)       | 3600  |
| 26 | Luas Tanah Bukan Milik (m2) | 0   |
| 27 | Nama Wajib Pajak            |   |
| 28 | NPWP                        | 312516891111000   |
| 29 | Nomor Telepon               | 6630426   |
| 30 | Nomor Fax                   | 6615190   |
| 31 | Email                       | smasdharmawangsa045@gmail.com   |
| 32 | Website                     | <a href="http://www.smadharmawangsa.sch.id">http://www.smadharmawangsa.sch.id</a> |
| 33 | Waktu Penyelenggaraan       | Pagi/6 hari   |
| 34 | Bersedia Menerima Bos       | Ya  |
| 35 | Sertifikasi ISO             | Belum Bersertifikat   |
| 36 | Sumber Listrik              | PLN & Diesel  |
| 37 | Daya Listrik (watt)         | 35000   |
| 38 | Akses Internet              | Lainnya (Satelit)   |
| 39 | Akses Internet Alternatif   | Tidak Ada   |

Sumber : Tata Usaha SMA Dharmawangsa Medan, diolah tahun 2019

### 3. Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah

#### a. Visi

Menghasilkan generasi muda yang bermatabat, cerdas berpengetahuan, beriman dan taqwa kepada tuhan yang maha esa, bermoral pancasila, trampil, mandiri dan bertanggung jawab kepada bangsa dan negara.

#### b. Misi

- 1) Membentuk peserta didik yang berakhlak dan berbudi pekerti luhur.
- 2) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- 3) Meningkatkan prestasi akademik lulusan secara berkelanjutan.
- 4) Menumbuhkan dan mengembangkan keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

#### c. Tujuan

- 1) Unggul dalam kegiatan keagamaan dan kepedulian sekolah serta lingkungan masyarakat.
- 2) Unggul dalam prestasi akademik lulusan dan mampu bersaing masuk ke jenjang Perguruan Tinggi Negeri
- 3) Unggul dalam penerapan ilmu Pengetahuan dan Teknologi, Unggul dalam bidang Ekstrakurikuler yang meliputi bidang Olahraga, Seni Budaya, Dokter Remaja, Paskibra dan Pramuka<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Hasil Observasi pada Senin, 15 Juli 2019 Pukul 09:00 di Ruang Tata Usaha Sekolah

#### 4. Keadaan Siswa

Siswa merupakan bagian penting yang akan didik melalui aktivitas pembelajaran di sekolah. Siswa tidak hanya sebagai subjek dalam penyelenggaraan pembelajaran di sekolah, akan tetapi siswa juga sebagai objek yang akan di hantarkan kepada tujuan pelaksanaan pendidikan di sekolah. Setiap siswa dalam pelaksanaan aktivitas belajarnya selalu mengharapkan bahwa akan memberikan hasil yang memuaskan.

Siswa atau peserta didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Siswa sebagai subjek sekaligus objek yang akan di hantarkan kepada tujuan pendidikan. Setiap anak dalam aktivitas belajarnya selalu mengharapkan bahwa akan memberikan hasil yang memuaskan. Adapun yang menjadi perhatian penting adalah ditumbuhkannya dalam diri siswa kegairahan dan kesediaan untuk belajar.

Untuk mengetahui keadaan jumlah siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan dapat dikemukakan sebagai berikut:

**TABEL 4.2**

**Keadaan Siswa SMAS Dharmawangsa Medan Tahun**

**2018/2019**

| No | Nama Rombel | Tingkat Kls | Jumlah Siswa |    |       | Wali Kelas      |
|----|-------------|-------------|--------------|----|-------|-----------------|
|    |             |             | L            | P  | Total |                 |
| 1  | X IPS – 1   | 10          | 17           | 17 | 34    | Afrida Yanti    |
| 2  | X IPS – 2   | 10          | 17           | 18 | 35    | Alvy Mawaddah   |
| 3  | X IPS – 3   | 10          | 19           | 16 | 35    | Warta Nila Sari |
| 4  | X MIPA – 1  | 10          | 18           | 18 | 36    | Marliana        |
| 5  | X MIPA – 2  | 10          | 17           | 18 | 35    | Nining Sumarni  |

|    |              |    |    |    |    |                          |
|----|--------------|----|----|----|----|--------------------------|
| 6  | X MIPA – 3   | 10 | 18 | 18 | 36 | Erwin Harahap            |
| 7  | X MIPA – 4   | 10 | 16 | 20 | 36 | Sri Suliani              |
| 8  | X MIPA – 5   | 10 | 16 | 16 | 32 | Dina Andriani            |
| 9  | X MIPA – 6   | 10 | 16 | 20 | 36 | Sutan Hamzah             |
| 10 | X MIPA – 7   | 10 | 17 | 19 | 36 | Yanti Hariani            |
| 11 | X MIPA – 8   | 10 | 16 | 20 | 36 | Rani Sundari             |
| 12 | X MIPA – 9   | 10 | 15 | 21 | 36 | Suhendri                 |
| 13 | XI IPS – 1   | 11 | 14 | 18 | 32 | Yuhenny                  |
| 14 | XI IPS – 2   | 11 | 15 | 19 | 34 | M. Asnawi                |
| 15 | XI IPS – 3   | 11 | 11 | 18 | 29 | Ismet Amin               |
| 16 | XI MIPA – 1  | 11 | 14 | 19 | 33 | Rosmita                  |
| 17 | XI MIPA – 2  | 11 | 16 | 19 | 35 | Titin Supraptina Siregar |
| 18 | XI MIPA – 3  | 11 | 14 | 21 | 35 | Erwin                    |
| 19 | XI MIPA – 4  | 11 | 14 | 20 | 34 | Siti Aisyah              |
| 20 | XI MIPA – 5  | 11 | 20 | 13 | 33 | Nuzul Laili              |
| 21 | XI MIPA – 6  | 11 | 14 | 19 | 33 | Erawati                  |
| 22 | XI MIPA – 7  | 11 | 13 | 19 | 32 | Nadira Liliani           |
| 23 | XI MIPA – 8  | 11 | 13 | 21 | 34 | Siti Hazar               |
| 24 | XI MIPA – 9  | 11 | 14 | 19 | 33 | Herawaty                 |
| 25 | XII IPS – 1  | 12 | 18 | 16 | 34 | Purwanto                 |
| 26 | XII IPS – 2  | 12 | 16 | 17 | 33 | Irna Maulida Nasution    |
| 27 | XII MIPA – 1 | 12 | 12 | 17 | 29 | Ahmad Samsuri            |
| 28 | XII MIPA – 2 | 12 | 14 | 17 | 31 | Zainuddin                |
| 29 | XII MIPA – 3 | 12 | 10 | 19 | 29 | Ahmad Sofian Yunus       |
| 30 | XII MIPA – 4 | 12 | 11 | 17 | 28 | Ica Nurhamidah           |
| 31 | XII MIPA – 5 | 12 | 11 | 19 | 30 | Anum Herawati Harahap    |
| 32 | XII MIPA – 6 | 12 | 13 | 18 | 31 | Umi Nadrah               |

|    |                 |    |    |    |    |               |
|----|-----------------|----|----|----|----|---------------|
| 33 | XII MIPA –<br>7 | 12 | 14 | 16 | 30 | Harya Wahyuni |
| 34 | XII MIPA –<br>8 | 12 | 15 | 13 | 28 | Sundari       |
| 35 | XII MIPA –<br>9 | 12 | 10 | 18 | 28 | Suryani       |

Sumber : Tata Usaha SMA Dharmawangsa Medan, diolah tahun 2019

**TABEL 4.3**

**Jumlah Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Agama  
SMAS Dharmawangsa Medan**

| <b>Berdasarkan</b> |               | <b>Laki-laki</b> | <b>Perempuan</b> | <b>Total</b> |
|--------------------|---------------|------------------|------------------|--------------|
| Jenis Kelamin      |               | 518              | 631              | 1149         |
| Usia               | < 6 tahun     | 0                | 0                | 0            |
|                    | 6 - 12 tahun  | 152              | 185              | 337          |
|                    | 13 - 15 tahun | 366              | 446              | 812          |
|                    | 16 - 20 tahun | 0                | 0                | 0            |
| Agama              | Islam         | 516              | 629              | 1145         |
|                    | Kristen       | 1                | 0                | 1            |
|                    | Katholik      | 0                | 2                | 2            |
|                    | Hindu         | 1                | 0                | 1            |
|                    | Budha         | 0                | 0                | 0            |
|                    | Konghucu      | 0                | 0                | 0            |
|                    | Lainnya       | 0                | 0                | 0            |

Sumber : Tata Usaha SMA Dharmawangsa Medan, diolah tahun 2019

## 5. Keadaan Guru

Guru yang bertugas sebagai pendidik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan ini seluruhnya berjumlah 90 orang, seluruhnya berpendidikan minimal sarjana (S.1) dan mengajarkan mata pelajaran sesuai dengan keahlian masing-masing, yaitu sesuai dengan pendidikan S.1 nya dan sesuai dengan sertifikasi guru yang mereka miliki. Dari jumlah 90 orang itu sebanyak 33 orang guru laki-laki dan 57 orang guru perempuan. Untuk lebih jelasnya mengenai guru tersebut dapat dilihat sebagaimana **tabel berikut ini.**<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Hasil Observasi pada Rabu, 17 Juli 2019 Pukul 10:00 di Ruang Ruang Tata Usaha Sekolah

**TABEL 4.4****Nama Tenaga Pendidik SMAS Dharmawangsa Medan Tahun 2018/2019**

| <b>No</b> | <b>Nama</b>                    | <b>NUPTK</b>     | <b>Jk</b> | <b>Status kepegawaian</b> | <b>Jenis PTK</b> | <b>Mengajar</b>                          |
|-----------|--------------------------------|------------------|-----------|---------------------------|------------------|--|
| 1         | Afrida Yanti, S.E              | 2744754656300072 | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Prakarya dan Kewirausahaan, Ekonomi      |
| 2         | Drs. Ahmad Samsuri             | 3039746648200063 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti  |
| 3         | Ahmad Sari Bulan, S.Pd         | 3955756658200032 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Sosiologi                                |
| 4         | Ahmad Sofian Yunus, S.Pd       | 3534750653200013 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Fisika                                   |
| 5         | Alvy Mawaddah, A.Md, S.S, M.Si |                  | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Bahasa Jepang                            |
| 6         | Ani Muharni, S.H               | 3544752655300012 | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Sosiologi                                |
| 7         | Anum Herawati Harahap, S.Pd    | 2761754655300042 | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan |
| 8         | Ardawansyah, S.Pd              | 1547749650200003 | L         | PNS                       | Guru Mapel       | Biologi                                  |
| 9         | Astra Wahyudi, S.H             | 4347742643200043 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan |
| 10        | Ayu Pupuh Rohadi, S.Pd         |                  | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Bahasa Inggris                           |
| 11        | Chairani, S.Pd                 | 4239741646300003 | P         | PNS                       | Guru Mapel       | Bahasa Indonesia                         |
| 12        | Dina Andriani, S.Pd            | 1045761662300073 | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Kimia                                    |
| 13        | Efrihadi Rangkuti, S.Pi        | 3759742643200042 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Biologi, Prakarya dan Kewirausahaan      |
| 14        | Eko Dirmawan, S.Pd             | 5559760663200013 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Geografi                                 |
| 15        | Erawati, S.Pd                  |                  | P         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Bahasa Inggris                           |
| 16        | Erwin, S.H                     | 2343737638200023 | L         | GTY/PTY                   | Guru Mapel       | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan |

|    |                                  |                  |   |                      |            |   |
|----|----------------------------------|------------------|---|----------------------|------------|---|
| 17 | Erwin Harahap, S.T, M.Si         | 8063762665110003 | L | GTY/PTY              | Guru TIK   | Teknologi Informasi dan Komunikasi        |
| 18 | Dra. Evita Muliani, S.Pd         | 0746747648300022 | P | PNS                  | Guru Mapel | Biologi                                   |
| 19 | Fadhlah Rusli, A.Md, S.S         | 3235752654300023 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Jepang, Bhasa Jepang               |
| 20 | Faridah Nuriana, S.Pd, M.Si      | 9748748651300032 | P | PNS                  | Guru Mapel | Fisika                                    |
| 21 | Hardiana, S.Pd                   | 4648751653300052 | P | PNS                  | Guru Mapel | Sejarah Indonesia                         |
| 22 | Harya Wahyuni, S.P               | 4139753655300073 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Biologi                                   |
| 23 | Herawaty, A.Md, S.Pd             | 0433741643300053 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Indonesia, Bahasa Jepang           |
| 24 | Ibnu Hajar, S.Pd. I              |                  | L | GTY/PTY              | Guru Mapel | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti   |
| 25 | Ica Nurhamidah, S.Pd             | 1459750652300052 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Inggris                            |
| 26 | Ifna Julaida, S.Pd               | 0638761662300082 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Sejarah, Sejarah Indonesia                |
| 27 | Insanul Kamal, M.Si              | 7433743646200072 | L | Tenaga Honor Sekolah | Guru Mapel | Matematika (Umum)                         |
| 28 | Irna Maulida Nasution, S.E, M.Si | 5656753654300042 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Prakarya dan Kewirausahaan, Ekonomi       |
| 29 | Ismet Amin, S.Ag                 | 3550752653200013 | L | GTY/PTY              | Guru Mapel | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti   |
| 30 | Drs. Johan Sinulingga, M.Pd      |                  | L | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Inggris                            |
| 31 | Juliana, S.Pd                    | 6045756658300013 | P | PNS                  | Guru Mapel | Matematika (Umum), Matematika (Peminatan) |
| 32 | Juriah, S.Pd                     | 2247758660300103 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Inggris                            |
| 33 | Khairul Arif, S.Pd               | 7951752653200012 | L | Tenaga Honor Sekolah | Guru Mapel | Matematika (Peminatan), Matematika (Umum) |
| 34 | M. Asnawi, M.M                   | 4358752654200013 | L | Tenaga Honor Sekolah | Guru Mapel |   |
| 35 | Dra. Mariati Ritonga             | 4835744647300072 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Sosiologi                                 |
| 36 | Marliana, S.Pd                   | 1233748650300093 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel | Bahasa Indonesia                          |

|    |                                  |                  |   |                    |                             |   |
|----|----------------------------------|------------------|---|--------------------|-----------------------------|---|
| 37 | Meiza Vandaliza, S.Si, M.Pd      | 2437754655300033 | P | PNS                | Guru Mapel                  | Kimia                                       |
| 38 | Mierna Zulkarnain, S.E           |                  | P | GTY/PTY            | Tenaga Administrasi Sekolah |   |
| 39 | Misnayati, S.Pd                  | 8545747649300062 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Ekonomi, Prakarya dan Kewirausahaan         |
| 40 | Muhammad Ashari, S.Pd            | 9945763664200022 | L | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| 41 | Muhammad Budi Wijaya, S.Pd       | 6245751654200003 | L | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Matematika (Umum), Matematika (Peminatan)   |
| 42 | Muhammad Irwan, S.Pd             | 9060744647200013 | L | PNS                | Guru Mapel                  | Ekonomi                                     |
| 43 | Muhd. Abd. Majid, S.Pd. I, S.HI  |                  | L | Guru Honor Sekolah | Guru Mapel                  | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti     |
| 44 | Ir. Nadira Liliani               | 2355745647300053 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Biologi                                     |
| 45 | Nanda Ayu Sartika Simehate, S.Pd | 3151766667210053 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Matematika (Peminatan), Matematika (Umum)   |
| 46 | Dra. Nining Sumarni              | 6342746648300153 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Matematika (Umum), Matematika (Peminatan)   |
| 47 | Nur Asiah, S.P                   | 1459749651300073 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Biologi                                     |
| 48 | Nurdiana, S.Pd                   | 9634759660300102 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Bahasa Inggris                              |
| 49 | Nurlela, S.H                     | 7941740643300012 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan    |
| 50 | Nuzul Laili, S.Pd                | 0345752653300033 | P | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Prakarya dan Kewirausahaan                  |
| 51 | Drs. Pieter Gultom, S.Pd         | 0241743644200023 | L | PNS                | Guru Mapel                  | Matematika (Umum)                           |
| 52 | Drs. Ponimin                     | 9044740643200043 | L | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Bahasa Indonesia                            |
| 53 | Drs. Purwanto                    | 7057742644200013 | L | GTY/PTY            | Guru Mapel                  | Sejarah Indonesia, Sejarah                  |
| 54 | Rahmadani, S.Pd                  | 8933760662200032 | L | PNS                | Guru Mapel                  | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |

|    |                          |                  |   |                       |            |  |
|----|--------------------------|------------------|---|-----------------------|------------|--|
| 55 | Rahmayani, S.Pd          | 4242752654300053 | P | PNS                   | Guru Mapel | Fisika   |
| 56 | Rani Sundari, S.Pd       | 7656761663300042 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Matematika (Peminatan),<br>Matematika (Umum)   |
| 57 | Rina Hasdianti, S.S      |                  | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Bahasa Jepang                                  |
| 58 | Riza Novita, S.Pd        |                  | P | Guru Honor<br>Sekolah | Guru Mapel | Kimia  |
| 59 | Rosmita, S.Pd            | 0655748650300132 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan<br>Kesehatan |
| 60 | Rosna, S.Pd              | 3246748651300003 | P | PNS                   | Guru Mapel | Kimia  |
| 61 | Roswirman, S.Pd          | 5249752655200013 | L | GTY/PTY               | Guru Mapel | Geografi                                       |
| 62 | Sakinah, S.Pd            | -                | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Bahasa Inggris                                 |
| 63 | Dra. Siti Aisyah         | 7761748650300052 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan<br>Kesehatan |
| 64 | Siti Fatimah, S.Pd, M.Pd | 3338747650300083 | P | PNS                   | Guru Mapel | Bahasa Indonesia                               |
| 65 | Siti Hazar, S.Pd. I      |                  | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Matematika (Peminatan),<br>Matematika (Umum)   |
| 66 | Siti May Saroh, M.Pd     |                  | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Fisika   |
| 67 | Soleh Purwoaji, S.Pd     |                  | L | GTY/PTY               | Guru Mapel | Seni Budaya                                    |
| 68 | Sri Hartini, S.Pd        | 5842759660300112 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Matematika (Umum)                              |
| 69 | Sri Suliani, S.Pd        | 5440753655300042 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Geografi                                       |
| 70 | Suhendri, S.Pd           | 3443747651200002 | L | GTY/PTY               | Guru BK    | Bimbingan dan Konseling/Konselor<br>(BP/BK)    |
| 71 | Sundari, S.Pd            | 8642752653300072 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Kimia  |
| 72 | Dra. Suryani             | 1341743643300013 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Sejarah Indonesia, Sejarah                     |
| 73 | Susi Ramadhani, S.Pd     | 2338751653210083 | P | GTY/PTY               | Guru Mapel | Bahasa Indonesia                               |
| 74 | Sutan Hamzah, S.Pd. I    | 9747759660110062 | L | GTY/PTY               | Guru Mapel | Prakarya dan Kewirausahaan                     |
| 75 | Drs. Sutrisno            | 1446740642200043 | L | PNS                   | Kepala     | Sejarah Indonesia                              |

|    |                                      |                  |   |                      |                             |  |
|----|--------------------------------------|------------------|---|----------------------|-----------------------------|--|
|    |                                      |                  |   |                      | Sekolah                     |  |
| 76 | Suyoto, S.Pd. I                      | 0749761663200042 | L | GTY/PTY              | Tenaga Administrasi Sekolah |  |
| 77 | Syafriadi, S.Pd                      | 4853763664200042 | L | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  |
| 78 | Dra. Syafrida, S.Pd. I               | 2746737639300022 | P | Guru Honor Sekolah   | Guru Mapel                  | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti      |
| 79 | Syarifah Aini, S.Pd                  | 6251755656300013 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Fisika                                       |
| 80 | Teguh Raharto, S.Pd                  | 8258738640200013 | L | PNS                  | Guru Mapel                  | Geografi                                     |
| 81 | Titin Supraptina Siregar, S.Pd, M.Pd | 3257765666210073 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Bahasa Indonesia                             |
| 82 | Umi Kalsum                           |                  | P | GTY/PTY              | Tenaga Administrasi Sekolah |  |
| 83 | Umi Nadrah, S.Pd                     | 9455761663300032 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Fisika                                       |
| 84 | Warta Nila Sari, S.E                 | 0045760661300103 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Ekonomi, Prakarya dan Kewirausahaan          |
| 85 | Yanti Hariani, S.Pd                  | 5340751653300083 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Fisika                                       |
| 86 | Yuhenny, S.Pd                        | 7135752654300053 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Sejarah, Sejarah Indonesia                   |
| 87 | Yuni Nelvianti, S.Pd, M.Pd           | 5553757658300032 | P | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Matematika (Peminatan),<br>Matematika (Umum) |
| 88 | Yusmiati, S.Pd                       | 5435754657300002 | P | Tenaga Honor Sekolah | Guru Mapel                  | Fisika                                       |
| 89 | Zafri Zaldi Siregar, S.Pd            |                  | L | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Sejarah Indonesia                            |
| 90 | Zainuddin, S.Ag                      | 9444748650200062 | L | GTY/PTY              | Guru Mapel                  | Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti      |

## 6. Sarana Prasarana Pendidikan

Ditinjau dari sarana dan prasarana, SMA Dharmawangsa memiliki sarana dan prasarana yang sangat mendukung dalam proses belajar dan pelaksanaan pendidikan. Untuk mengetahui sarana dan fasilitas di SMA Dharmawangsa dapat dikemukakan sebagai berikut:

**TABEL 4.5**

### **Sarana & Prasarana SMAS Dharmawangsa Medan Tahun**

**2018/2019**

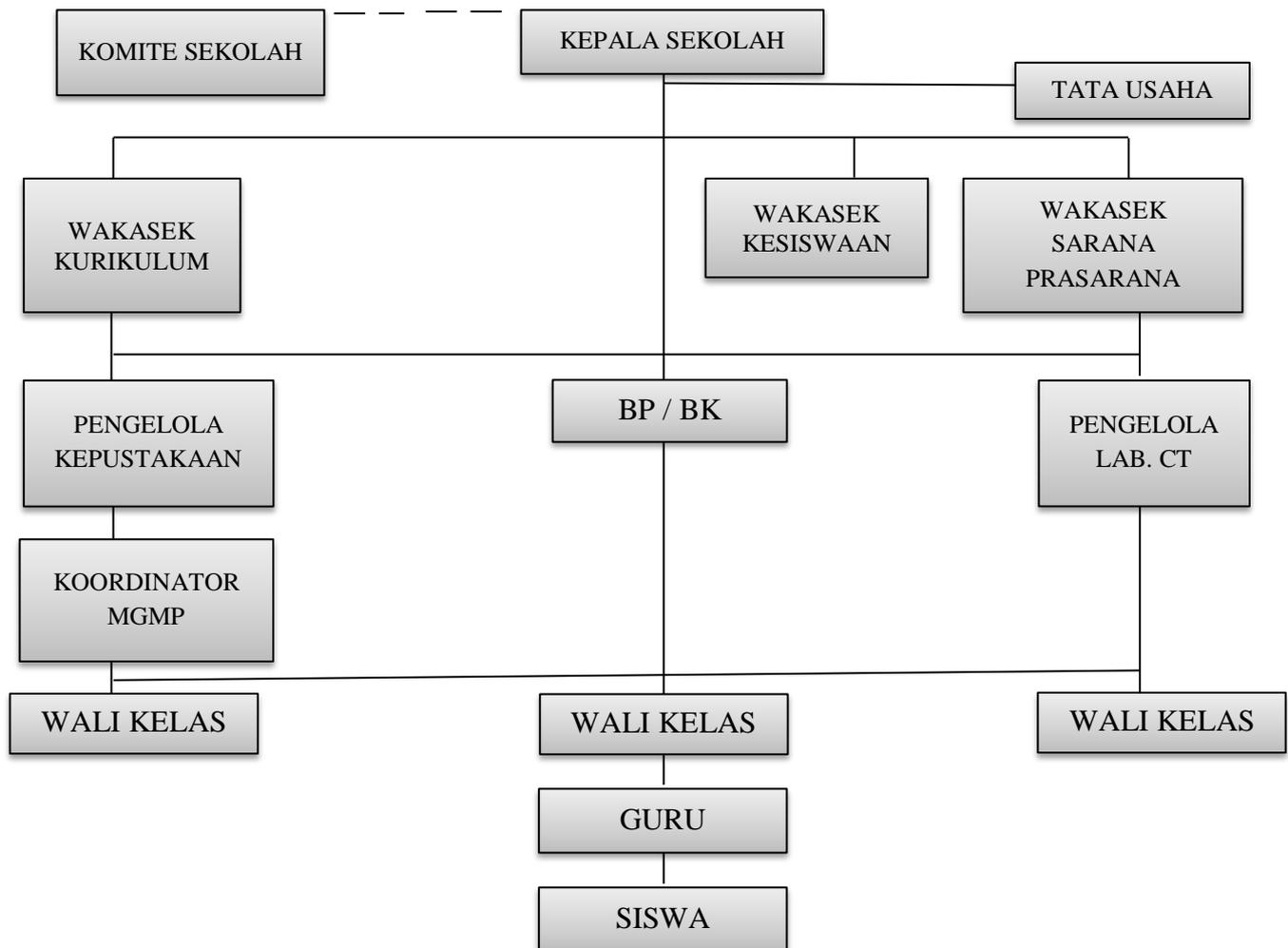
| <b>No</b> | <b>Jenis Sarana Prasarana</b> | <b>Kepemilikan</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Status</b> |
|-----------|-------------------------------|--------------------|---------------|---------------|
| 1         | Meja Siswa                    | Milik              | 1.441         | Laik          |
| 2         | Kursi Siswa                   | Milik              | 1.563         | Laik          |
| 3         | Meja Guru                     | Milik              | 43            | Laik          |
| 4         | Kursi Guru                    | Milik              | 43            | Laik          |
| 5         | Papan Tulis                   | Milik              | 43            | Laik          |
| 6         | Lemari                        | Milik              | 82            | Laik          |
| 7         | Rak hasil karya peserta didik | Milik              | 43            | Laik          |
| 8         | Tempat Sampah                 | Milik              | 45            | Laik          |
| 9         | Tempat cuci tangan            | Milik              | 43            | Laik          |
| 10        | Jam Dinding                   | Milik              | 43            | Laik          |
| 11        | Kotak kontak                  | Milik              | 43            | Laik          |
| 12        | Alat Peraga                   | Milik              | 44            | Laik          |
| 13        | Papan Pajang                  | Milik              | 43            | Laik          |
| 14        | Soket Listrik                 | Milik              | 44            | Laik          |
| 15        | Soket Listrik/Kotak Kontak    | Milik              | 72            | Laik          |

|    |                                |       |   |      |
|----|--------------------------------|-------|---|------|
| 16 | Kamar Mandi/Wc Guru Laki-Laki  | Milik | 1 | Laik |
| 17 | Kamar Mandi/Wc Guru Perempuan  | Milik | 1 | Laik |
| 18 | Kamar Mandi/Wc Siswa Laki-Laki | Milik | 3 | Laik |
| 19 | Kamar Mandi/Wc Siswa Perempuan | Milik | 3 | Laik |
| 20 | Laboratorium Bahasa            | Milik | 1 | Laik |
| 21 | Laboratorium Biologi           | Milik | 1 | Laik |
| 22 | Laboratorium Fisika            | Milik | 1 | Laik |
| 23 | Laboratorium Kimia             | Milik | 1 | Laik |
| 24 | Laboratorium Komputer          | Milik | 1 | Laik |
| 25 | Laboratorium Multimedia        | Milik | 1 | Laik |
| 26 | R KLS X IPS_ 1                 | Milik | 1 | Laik |
| 27 | R KLS X IPS_ 2                 | Milik | 1 | Laik |
| 28 | R KLS X IPS_ 3                 | Milik | 1 | Laik |
| 29 | R KLS X IPS_ 4                 | Milik | 1 | Laik |
| 30 | R KLS X MIPA – 10              | Milik | 1 | Laik |
| 31 | R KLS X MIPA_ 1                | Milik | 1 | Laik |
| 32 | R KLS X MIPA_ 2                | Milik | 1 | Laik |
| 33 | R KLS X MIPA_ 3                | Milik | 1 | Laik |
| 34 | R KLS X MIPA_ 4                | Milik | 1 | Laik |
| 35 | R KLS X MIPA_ 5                | Milik | 1 | Laik |
| 36 | R KLS X MIPA_ 6                | Milik | 1 | Laik |
| 37 | R KLS X MIPA_ 7                | Milik | 1 | Laik |
| 38 | R KLS X MIPA_ 8                | Milik | 1 | Laik |
| 39 | R KLS X MIPA_ 9                | Milik | 1 | Laik |
| 40 | R KLS XI MIPA 10               | Milik | 1 | Laik |
| 41 | R KLS XI. IPS.1                | Milik | 1 | Laik |
| 42 | R KLS XI. IPS.2                | Milik | 1 | Laik |
| 43 | R KLS XI. IPS.3                | Milik | 1 | Laik |

|    |                    |       |   |      |
|----|--------------------|-------|---|------|
| 44 | R KLS XI. IPS.4    | Milik | 1 | Laik |
| 45 | R KLS XI. MIPA.1   | Milik | 1 | Laik |
| 46 | R KLS XI. MIPA.2   | Milik | 1 | Laik |
| 47 | R KLS XI. MIPA.3   | Milik | 1 | Laik |
| 48 | R KLS XI. MIPA.4   | Milik | 1 | Laik |
| 51 | R KLS XI. MIPA.5   | Milik | 1 | Laik |
| 52 | R KLS XI. MIPA.6   | Milik | 1 | Laik |
| 53 | R KLS XI. MIPA.7   | Milik | 1 | Laik |
| 54 | R KLS XI. MIPA.8   | Milik | 1 | Laik |
| 55 | R KLS XI. MIPA.9   | Milik | 1 | Laik |
| 56 | R KLS XII. IPS.5   | Milik | 1 | Laik |
| 57 | R KLS XII. IPS.1   | Milik | 1 | Laik |
| 58 | R KLS XII. IPS.2   | Milik | 1 | Laik |
| 59 | R KLS XII. IPS.3   | Milik | 1 | Laik |
| 60 | R KLS XII. IPS.4   | Milik | 1 | Laik |
| 61 | R KLS XII. MIPA.1  | Milik | 1 | Laik |
| 62 | R KLS XII. MIPA.10 | Milik | 1 | Laik |
| 63 | R KLS XII. MIPA.2  | Milik | 1 | Laik |
| 64 | R KLS XII. MIPA.3  | Milik | 1 | Laik |
| 65 | R KLS XII. MIPA.4  | Milik | 1 | Laik |
| 66 | R KLS XII. MIPA.7  | Milik | 1 | Laik |
| 67 | R KLS XII. MIPA.8  | Milik | 1 | Laik |

Sumber : Tata Usaha SMA Dharmawangsa Medan, diolah tahun 2019

## 7. Struktur Organisasi



### B. Temuan Khusus

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada Bapak Drs. Sutrisno selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan mengenai latar belakang dan pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilakukan pada Sabtu tanggal 13 Juli 2019 pukul 09.00 WIB di ruangan Kepala Sekolah dapat dikemukakan sebagai berikut:

***Menurut Bapak apa yang menjadi latar belakang dilaksanakannya bimbingan dan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?***

*“Bimbingan dan konseling ada di SMA Swasta Dharmawangsa Medan sejak tahun 2005, dan yang menjadi latar belakang adanya bimbingan dan konseling di sekolah ini tentunya untuk membantu para siswa dalam aktivitas kehidupannya. Baik masalah sekolahnya, ataupun masalah diluar sekolah siswa. Tapi sejauh ini, bukan hanya masalah saja yang mereka konsultasikan dengan guru BK di sekolah ini, akan tetapi mereka juga mengembangkan bakat mereka serta akan melanjut kesekolah mana nantinya. Sehingga adanya bimbingan konseling ini sangatlah membantu para siswa.”*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa setiap siswa akan mendapat fasilitas untuk berkonsultasi mengenai keluhan kesahnya dengan guru BK yang sudah disediakan di sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan tersebut. Sehingga para siswa mampu mengembangkan Kehidupan Efektif Sehari-hari nya (KES) dengan baik.

***Apakah ada kerja sama antara Bapak dengan guru BK dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling?***

*“Selama saya menjabat menjadi Kepala Sekolah di SMA Swasta Dharmawangsa Medan disini saya mengikuti pergerakan Bimbingan dan Konseling disini. Selain itu saya juga memberikan prasarana, tenaga dan lain-lain agar layanan Bimbingan dan Konseling dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Saya juga melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap perencanaan dan pelaksanaan program-program bimbingan dan konseling yang dilakukan para guru BK disekolah ini.”*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dijelaskan bahwa Bapak Drs. Sutrisno ikut serta dalam pelayanan bimbingan dan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan. Beliau ingin melihat perkembangan setiap

siswa agar para siswa di sekolah tersebut mendapatkan fasilitas terbaik dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

***Menurut Bapak, fasilitas apa saja yang telah diberikan kepada guru BK dalam mendukung pelaksanaan Bimbingan dan Konseling?***

*“Untuk fasilitas yang diberikan kepada guru BK bisa dikatakan sudah sangat baik, karena ruang BK sudah ada ruangnya sendiri untuk pelayanan BK yang bersifat pribadi. Sudah ada wi-fi yang dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada siswa, ada jam kelas yang didapat guru BK untuk masuk ke kelas, sehingga banyak layanan yang dapat dilakukan guru BK dikelas, buku-buku yang dibutuhkan guru BK dan lain sebagainya.”*

Berdasarkan hasil wawancara yang dikemukakan oleh Bapak Kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan diatas bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan sangat diperhatikan kualitasnya oleh kepala sekolah. Hal ini dapat dilihat dari fasilitas BK yang ada disekolah tersebut, seperti ruangan BK khusus dengan kaca tembus pandang namun memiliki kedap suara sehingga apa yang dibicarakan antara guru BK dengan siswa yang sedang berkonsultasi tidak dapat didengar oleh orang lain, yakni menjaga asas kerahasiaan.

***Ada berapa jumlah personil guru BK yang terdapat di sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan?***

*“Kalau jumlah guru BK disekolah ini ada 5 orang. Masing-masing guru BK mengampu sekitar 5-6 kelas/orang.”* Namun, dalam pelaksanaannya, guru-guru bidang studi juga ikut serta membantu kegiatan guru BK. Guru-guru bidang studi tetap melihat dan memantau siswa-siswa di sekolah, ketika ada siswa yang memiliki masalah di kelas, guru bidang studi punya catatan siswa, kemudian mereka menuliskan nama siswa tersebut, lalu guru bidang studi memberikan catatan itu kepada guru BK.

Berdasarkan pemaparan Kepala Sekolah diatas, guru BK yang dimiliki sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan tersebut masih jauh dari cukup. Guru BK minimal mengampu 150 siswa/orang. Akan tetapi disekolah ini satu orang guru BK mengampu 160-192 siswa. Untuk itu, jumlah guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa Medan ini haruslah menambah personil untuk menciptakan keprofesionalan para guru BK kedepannya.

***Apakah ada siswa yang memiliki masalah disekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan ini? Jika ada apakah guru BK mampu menuntaskan masalahnya?***

*“Tentu saja pasti ada masalah yang dialami siswa-siswa kita, mulai dari masalah belajar, masalah pribadi, masalah keluarga, dan masalah lainnya. Alhamdulillah sejauh ini guru BK kita mampu membantu para siswa untuk keluar dan menyelesaikan masalah yang mereka miliki. Ya mungkin jika ada yang gagal itu pasti ada sebab di belakangnya. Seperti siswa nya yang tidak mau untuk masalahnya diselesaikan ataupun mungkin ada hal-hal lainnya.”<sup>1</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat dilihat bahwa guru BK melakukan tugasnya dengan sepenuh hati sehingga mampu membantu para siswa nya mengentaskan masalah yang membebani mereka.

---

<sup>1</sup>Wawancara dengan Kepala Sekolah Bapak Drs Sutrisno, Sabtu, 13 Juli 2019, Pukul 09:00 di Ruang Kepala Sekolah

## **1. Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Dharmawangsa Medan**

Pada proses belajar mengajar tidak terlepas dari aktivitas dan keharusan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Banyaknya tugas-tugas atau mata pelajaran yang ada dalam satuan jenjang pendidikan, menjadikan beban tugas yang diberikan setiap harinya kepada siswa. Sehingga hal ini akan mengakibatkan banyaknya siswa melakukan penundaan tugasnya yang biasa disebut dengan istilah prokrastinasi Akademik. Hal ini disebabkan karena individu tersebut sengaja menghindari tugas yang diberikan oleh guru, memiliki kesulitan dalam mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang sudah ditetapkan sehingga mereka merasa takut untuk mengerjakan tugas tersebut dan memilih untuk datang pagi agar bisa melihat tugas temannya.

Hal tersebut sesuai dengan dengan fenomena yang terjadi di lapangan. Peneliti mengetahui bahwa siswa di SMA Dharmawangsa masih melakukan prokrastinasi akademik, hal ini sesuai dengan wawancara yang peneliti lakukan dengan Guru Bk dan Guru bidang studi pada Selasa tanggal 12 Maret 2019 di ruangan BK, bahwa masih ada siswa yang menunda mengerjakan tugas (PR) yang diberikan guru bidang studi dengan mengutarakan berbagai alasan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan kepada Ibu Rosmita S.Pd wali kelas di kelas XI SMA Dharmawangsa Medan pada Sabtu, 13 Juli

2019, pukul 11:00 WIB, bertempat di ruangan Guru dapat dikemukakan sebagai berikut:

**Menurut Ibu bagaimana gambaran sikap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Dharmawangsa Medan?**

*Sikap suka menunda-nunda tugas atau prokrastinasi adalah sikap yang tidak baik dan salah satu penyakit yang harus dihilangkan, apabila tugas tersebut ditunda-tunda siswa dalam menyelesaikannya, maka tugas tersebut semakin bertambah sesuai dengan materi pelajaran yang telah diberikan, hal ini akan membuat siswa semakin sulit untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepadanya.<sup>2</sup>*

Selanjutnya Ibu Anum Herawati S.Pd selaku Guru BK di SMA Dharmawangsa, peneliti melakukan wawancara pada Sabtu, tanggal 13 Juli 2019, pukul 10:15 di ruang BK sebagai berikut:

*Sikap prokrastinasi adalah sikap yang tidak disiplin, apabila siswa sering melakukan sikap tersebut maka akan memicu siswa untuk tidak sukses. Setiap sekolah pasti ada siswa yang sering melakukan sikap prokrastinasi atau sikap menunda-nunda. Sama halnya di sekolah ini juga ada sebagian siswa yang memiliki sikap tersebut. Sikap tersebut harus diatasi agar siswa yang sering melakukan sikap itu dapat berubah agar tidak kedepannya ia tidak suka berbuat sikap yang demikian. Walaupun tidak bisa dihilangkan sepenuhnya setidaknya dapat diatasi dengan meminimalisirkan sikap tersebut.<sup>3</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa sebagian siswa SMA Dharmawangsa mengalami sikap prokrastinasi. Sikap prokrastinasi merupakan sikap yang tidak baik dan tidak disiplin sehingga dapat merugikan siswa yang sering melakukannya. Guru Bk di sekolah SMA Dharmawangsa berupaya untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi dengan

---

<sup>2</sup>Wawancara dengan Ibu Rosmita wsebagai Wali kelas di kelas XI pada 13 Juli 2019, pukul 11:00 WIB

<sup>3</sup>Wawancara dengan Ibu Anum Herawati Guru Bimbingan dan Konseling, pada 13 Juli 2019, Pukul 10:15 WIB

tujuan untuk mencegah siswa dari kerugian-kerugian yang ditimbulkan akibat dari seringnya melakukan prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada hari Sabtu tanggal 13 Juli 2019 pukul 10:20, bertempat di ruangan Guru BK, berkaitan dengan berapa banyak siswa yang mengalami prokrastinasi, beliau mengungkapkan:

**Menurut ibu dalam satu kelas ada berapa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di SMA Dharmawangsa?**

*Siswa yang suka menunda-nunda tugas yang diberikan gurunya, khususnya kelas XI ada sekitar 1-4 siswa. Bentuk-bentuk penundaan yang dilakukan siswa bermacam-macam, ada yang menunda mengerjakan tugas, ada yang sengaja terlambat masuk setelah bel istirahat berbunyi dan ada ada siswa yang suka terlambat datang kesekolah dengan berbagai alasan.*

Hal ini juga diungkapkan Ibu Dra Marlina sebagai guru bidang studi Bahasa Indonesia di SMA Dharmawangsa, juga mengatakan:

*Di kelas yang saya masuki, yang mengalami sikap prokrastinasi ada sekitar 1-3 siswa, saya memberikan hukuman bagi siswa yang tidak selesai mengerjakan tugas pada mata pelajaran yang saya ampuh, seperti mengerjakan tugas di depan kelas, tujuannya agar siswa tersebut sadar dengan kelakuannya sehingga keesokan harinya siswa tersebut tidak mengulanginya lagi.<sup>4</sup>*

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa informan, yaitu Bapak Drs Sutrisno selaku Kepala Sekolah SMA Dharmawangsa Sabtu, pada 13 Juli 2019, Pukul 09:45 WIB, dapat dikemukakan sebagai berikut:

---

<sup>4</sup>Wawancara dengan Ibu Dra Marlina guru bidang studi Bahasa Indonesia, Sabtu, 13 Juli 2019 pukul 10:30 WIB di Ruang guru.

## **Menurut Bapak bagaimana sikap Prokrastinasi siswa SMA**

### **Dharmawangsa dan apa saja hambatannya?**

*Sikap prokrastinasi sama halnya dengan sikap suka menunda-nunda. Di sekolah kita ini ada siswa yang mengalami sikap tersebut, seperti menunda datang cepat ada yang lebih memilih terlambat pergi ke sekolah, dan ketika saya berjalan mengamati sekolah, melewati kelas-kelas ada beberapa siswa yang berdiri dikelas ketika pelajaran berlangsung, kemudian saya tanya sama guru bidang studi kenapa anak tersebut berdiri, bapak bidang studi menjawab karena mereka tidak mengumpulkan tugas yang diberikan. Permasalahan dalam belajar menjadi permasalahan siswa disekolah ini. Kalau dalam menyelesaikan setiap permasalahan pasti ada hambatan yang dihadapi seperti kurangnya rasa peduli siswa terhadap permasalahan yang dihadapinnya. Saya juga menanggapi hal tersebut dengan memberikan arahan dan motivasi agar siswa tersebut menjadi lebih baik lagi dan dapat menghilangkan sikap yang dapat merugikannya.*

Selanjutnya, Bapak Suhendri S.Pd sebagai guru BK di SMA Dharmawangsa juga menjelaskan, upaya dan hambatan yang dilakukan dalam mengatasi siswa yang memiliki sikap prokrastinasi adalah:

*Banyak upaya yang kita lakukan para guru bk disini dalam mengatasi permasalahan siswa, apalagi masalah siswa suka menunda-nunda dari segi akademik dan non akademik. Seperti dengan memberikan masukan, arahan, motivasi dan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mencegah sikap prokrastinasi itu. Adapun hal yang menjadi penghambat dalam mengatasi prokrastinasi siswa adalah ketidakpedulian siswa terhadap tugas yang diberikan kepadanya, gaya pola asuh orangtua yang tidak memantau anaknya ketika di lingkungan rumah serta ada orangtua menyerahkan seluruh tanggung jawabnya kepada sekolah dan guru bimbingan dan konseling dalam membimbing anaknya.<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup>Wawancara dengan Bapak Suhendri S.Pd pada Senin, 15 Juli 2019, Pukul 13:00 di Ruang Lingkup Sekolah.

## 2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi siswa SMA Dharmawangsa Medan

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada hari senin, 15 Juli 2019, pukul 10:15 WIB, bertempat di ruangan BK dengan Ibu Anum Herawati S.Pd, sebagai berikut:

*Biasannya faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi siswa disekolah disebabkan karena dua hal yaitu faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal ini dikarenakan dari siswa itu sendiri, seperti adanya sifat malas yang ada pada dalam siswa tersebut, kurangnya rasa keingintahuan terhadap mata pelajaran yang di anggapnya sulit, dan siswa lebih mementingkan menggunakan gadget (HP) sepulang sekolah dari pada membuka buku untuk mengulang pelajaran kembali. Penggunaan Hp sangat besar pengaruhnya terhadap siswa yang tidak mengerjakan tugas ini diakibatkan lalai dengan aplikasi dan game yg ada di HP, makannya kami pihak sekolah sepakat untuk melarang siswa tidak membawa HP, Sedangkan faktor eksternalnya siswa lebih senang mengikuti kegiatan lainnya di luar pelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler. Sebenarnya siswa bagus mengikuti kegiatan exkul di sekolah namun siswa sekarang kurang bisa menyeimbangkan antara kegiatan belajar di dalam kelas dengan ekstrakurikuler di luar kelas. Selain itu, yang menjadi faktor external dalam prokrastinasi ini adalah adanya siswa yang mengalami broken home, siswa yang broken home ini tinggal bersama neneknya ssehingga tidak adanya kepedulian dan perhatian yang di dapatkan siswa tersebut dari orangtuannya.<sup>6</sup>*

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu Dra Marlina selaku guru bidang studi bahasa indonesia, mengatakan:

*Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ialah siswa itu sendiri. Mereka tidak mempunyai motivasi yang kuat dalam belajar, tidak bertanggung jawab atas tugas yang diberikannya, terlalu banyak mengikuti kegiatan di luar kelas sehingga membuat mereka lupa akan tugas yang sudah diberikan, dan*

---

<sup>6</sup>Wawancara dengan Ibu Anum Herawati, pada Senin, 15 Juli 2019, Pukul 10:15 di Ruang BK

*mereka terlalu menganggap sepele dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru bidang studi.*

Peneliti juga mewawancarai salah satu dari siswa yang memiliki sikap prokrastinasi dengan inisial TA siswa kelas XI pada Senin, 15 Juli 2019 pukul 12:15 WIB, di ruang lingkup sekolah. Beliau mengatakan bahwasannya:

*Yang membuat saya gak ngerjain tugas karena saya bingung kak, ketika guru menjelaskan saya mengerti tapi ketika disuruh ngerjain soal dari buku saya langsung bingung, karena tidak sesuainya soal dengan penjelasan guru. Kemudian tugas yang diberikan banyak dan waktu mengerjakannya juga sedikit, sementara tugas kami juga banyak tidak hanya pada satu bidang studi aja kak. Apalagi saya juga termasuk anak yang kurang percaya diri akan kemampuan saya kak, saya takut salah, hal inilah membuat saya sering mununda-nunda tugas yang diberikan guru.<sup>7</sup>*

### **Bagaimana cara kamu menjawab soal ketika ujian?**

*Saya jawab aja yang saya tau kak, kalau saya gaktau jawabannya, kadang saya nyontek sama teman sebangku atau sama temen di depan atau belakang bangku saya. Tapi ada guru yang pas ujian ngawasnya ketat kak, sampai melirik kanan aja langsung ditegur, kalau gitu saya langsung jawab asal-asalan kak, yang penting terisi jawabannya.*

Kemudian juga wawancara dengan AF siswa kelas XI, mengatakan bahwa :

*Yang membuat aku lupa mengerjakan tugas karna terlalu banyak kegiatanku kak, aku ketua exkul kak, jadi sering mengikuti kegiatan di luar kelas. Kegiatan yang saya lakukan diluar kelas terkadang sampai malam baru pulang kerumah, jadi saya kadang lupa mengerjakan karena saya sudah kecapekan diluar jadi saya langsung istirahat.*

---

<sup>7</sup>Wawancara dengan siswa TA pada Senin, 15 Juli 2019, Pukul 12:15 di Ruang Lingkup Sekolah

**Bagaimana cara kamu mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian?**

*Kalau saya kan kak, disitu besok ujian baru disitu saya belajar, ya sistem SKS kak. Kalau dari beberapa harinya kan bisa lupa lagi, apalagi banyak mata pelajaran yang harus dipelajari. Jadi, saya memilih malamnya untuk belajar mata pelajaran yang di ujikan, agar besok pagi tidak lupa dan mudah diingat ketika menjawab soal-soal ujiannya kak.<sup>8</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dipahami bahwa penyebab prokrastinasi siswa SMA Dharmawangsa medan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang ada pada dalam diri siswa seperti adanya sifat malas, kurangnya rasa kepedulian terhadap tugas yang diberikan, kurang bertanggung jawab dengan tugas, seringnya siswa menggunakan gadget (HP) sampai lupa waktu, tidak mempunyai motivasi yang kuat dalam belajar. Dan faktor external yang berasal dari diri luar diri siswa, seperti siswa yang mengalami broken home sehingga tidak adanya kepedulian dan perhatian yang di dapatkan siswa tersebut dari orangtuannya, terlalu mementingkan kegiatan diluar akademik sampai lupa akan tugas yang diberikan guru bidang studi. Selain itu cara belajar siswa juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi.

Dalam hal ini, guru BK berperan dalam mengatasi sikap siswa tersebut dengan melakukan beberapa pendekatan yang ada di bimbingan dan konseling seperti pendekatan konseling behavioristik atau biasa yang disebut terapi tingkah laku yang tujuannya dapat mengubah perilaku siswa yang

---

<sup>8</sup>Wawancara dengan siswa AF pada Senin, 15 Juli 2019, Pukul 12:25 di Ruang Lingkup Sekolah

maladaptif menjadi adaptif dengan teknik *cinema therapy* (terapi film) sebagai bentuk refleksi diri untuk memberikan pengaruh positif dalam mengatasi prokrastinasi. Selain itu guru BK juga memberikan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling baik secara individu dan kelompok. Materi layanan yang digunakan dapat berupa manajemen waktu, konsep diri, dan hal-hal yang berkaitan dengan prokrastinasi. Selain itu guru BK juga dapat bekerja sama dengan guru bidang studi, dan orangtua siswa untuk mengatasi sikap prokrastinasi yang dialami siswa.

### **3. Pelaksanaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik**

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan kepada Ibu Anum Herawati S.Pd di Ruang BK Pada tanggal 16 Juli 2019 Pukul 09:10 WIB, mengenai pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *cinema therapy* di SMA Dharmawangsa, dapat dikemukakan sebagai berikut:

**Bagaimana pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik *cinema therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang Ibu laksanakan?**

*Kegiatan bimbingan dan konseling yang saya laksanakan disekolah ini untuk mengatasi prokrastinasi itu saya sesuaikan dengan aturan-aturan yang ada di sekolah ini. Dalam melaksanakan konseling behavioristik dapat dilakukan secara langsung dan ada pula melalui konseling. Saya dapat mengetahui siswa tersebut mengalami prokrastinasi akademik melalui catatan dan laporan dari guru bidang studi. Kemudian dengan saya mengamati perilaku siswa tersebut dikelas dan diluar kelas, saya terus melakukan penilaian terhadap siswa itu. Ada beberapa siswa yang mengalami sikap prokrastinasi menurut laporan guru bidang studi kemudian siswa tersebut saya panggil dan saya*

*tanya apa yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Setelah mereka mengatakan apa penyebabnya kemudian saya bertanya kepada mereka apakah sikap tersebut mau dipertahankan atau dirubah? Mereka sepakat mengatakan sikap tersebut ingin dirubah. Saya juga memberitau kepada mereka apabila mereka terus-terusan melakukan sikap prokrastinasi, dampak tersebut bisa mempengaruhi nilai akademis kalian di sekolah. Setelah itu saya memberikan bagaimana strategi pembelajaran yang baik, bagaimana mengelola waktu sedemikian rupa untuk membantu siswa mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan, selain itu saya menggunakan teknik cinema therapy (terapi film) kepada mereka. Saya memberikan beberapa film terkait dampak yang ditimbulkan akibat sering melakukan sikap prokrastinasi, mengenai kepercayaan diri dan management waktu. Film menandakan cerita, kiasan, mitos, dan dongeng. Ini bisa digunakan sebagai terapi. Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna yang kemudian dapat mendorongnya atau memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang dilakukan tidak baik dan bertekad untuk merubah sikap kebiasaan melakukan prokrastinasi tersebut. setelah pemberian terapi film, saya juga memberikan penjelasan terkait film tersebut serta menyakan kepada siswa apa hikmah yang bisa diambil setelah menonton film tersebut.<sup>9</sup>*

**Bagaimana ibuk tau bahwasannya proses Konseling Behavioristik Teknik *Cinema Therapy* dapat berhasil mengatasi Prokrastinasi?**

*Saya menghadapi sikap ini tidak sendiri. Saya kerjasama dengan guru bidang studi. Ketika saya berikan pendekatan konseling behavioristik kepada siswa, saya tetap mengamati perilaku dan sikap siswa tersebut di lingkungan sekolah. Guru-guru bidang studi juga memberi laporan kepada saya bahwa siswa tersebut secara perlahan mulai berubah, hal itu dapat dilihat dari nilai kesehariannya. Saya kan juga punya catatan setiap siswa, catatan tersebut dinamakan buku kasus. Di dalam buku kasus yang saya miliki itu lengkap dengan berbagai macam permasalahan siswa, seperti didalam buku kasus ada siswa yang*

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Ibuk Anum Herawati, 16 Juli 2019 Pukul 09:10 WIB

*memiliki 3-5 mata pelajaran yang nilainya merah, kemudian dilakukan konseling sampai proses konseling selesai di dalam buku kasus itu lengkap dijelaskan. Jadi perkembangan anak dapat dilihat dari catatan kasus, apakah siswa tersebut masih berperilaku prokrastinasi atau tidak.*

Hal ini senada dengan wawancara yang saya lakukan dengan siswa AF pada Selasa 16 Juli 2019 di ruang lingkup sekolah

**Bagaimana pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling SMA Dharmawangsa?**

*Menurut saya bu Anum kalau mengatasi hal ini jago kak. Biasanya ibuk itu nanyak dulu apa penyebabnya kami melakukan sikap itu, setelah itu barulah ibuk itu ngasih film. Kemudian film itu kami nonton bersama di kelas kak. Biasanya setelah kami selesai nonton ibuk Anum menjelaskan makna dari film yang kami tonton itu kak.<sup>10</sup>*

Wawancara dengan siswa TA

**Bagaimana pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling SMA Dharmawangsa?**

*Biasannya kami melaksanakan konseling di ruangan kelas kak, kami diberikan sebuah tayangan film mengenai management waktu, kami disuruh mendengarkan dan melihat serta mencatat apa hikmah yang bisa di ambil dari penayangan film tersebut dan dikumpul kesekokan harinya. Pada keesokan harinnya saya tidak mengumpulkan tugas yang disuruh ibuk itu, karena saya merasa tugasnya sepele nanti bisa dikerjakan sampai disekolah ketika disuruh kumpul saya baru sadar bahwa tugasnya belum siap, dari*

---

<sup>10</sup>Wawancara dengan siswa AF, Selasa, 16 Juli 2019, Pukul 10:00 di Ruang Lingkup Sekolah

*situlah kemudian saya di panggil dan diberikan nasihat, bahwa semalam sudah ditayangkan film mengenai management waktu, saya juga melihat akibat sering melakukan penunda-nundaan terhadap tugas, tetapi pada hari itu saya yang melakukan penundaan tersebut, ibuk Anum kemudian memberikan nasihat-nasihat lah kak, ibuk juga memberikan contoh kakak senior yang sering melakukan penundaan sampai dipanggil orangtua dan saya pun termotivasi untuk tidak melakukan sikap penunda-nundaan dalam tugas, sekarang saya jika guru memberikan tugas saya mengerjakan tepat pada waktunya kak, saya kan gak mau kak kalau orangtua saya dipanggil karena tugas saya gak siap, saya malu kak.<sup>11</sup>*

Dari pelaksanaan konseling menggunakan pendekatan behavioral teknik *cinema therapy* yang diberikan kepada siswa, berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh siswa di atas dapat diketahui bahwa siswa mengalami berbagai perubahan dalam dirinya, dari suka melakukan penunda-nundaan tugas yang diberikan guru sekarang mulai rajin mengerjakan dan mengumpulkan tepat pada waktu yang sudah ditentukan. Dari pendapat di atas menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah diadakannya konseling pendekatan behavioral teknik *cinema therapy*, dimana guru bimbingan dan konseling melihat perubahan tingkah laku siswa setelah diberikannya terapi film yang berkenaan mengenai prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya hasil pelaksanaan konseling pendekatan behavioristik teknik *cinema therapy* untuk mengatasi prokrastinasi siswa di SMA Dharmawangsa sangat baik, hal ini dapat terlihat dari perubahan beberapa siswa yang mengikuti proses konseling.

---

<sup>11</sup>Wawancara dengan siswa TA, Selasa, 16 Juli 2019 Pukul 10:10 di Ruang Lingkup Sekolah.

#### 4. Penggunaan Pendekatan Konseling behavioristik dengan teknik *cinema therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan kepada Ibu Anum Herawati S.Pd di Ruang BK Pada Rabu tanggal 17 Juli 2019 Pukul 10:45 WIB, mengenai penggunaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *cinema therapy* di SMA Dharmawangsa, dapat dikemukakan sebagai berikut:

*Menurut saya teknik yang saya lakukan itu sudah sangat baik. Hal ini dapat terlihat dengan perubahan dari beberapa siswa dan laporan dari beberapa guru bidang studi. Konseling ini bertujuan supaya bisa mengoptimalkan perkembangan siswa terutama dalam hal meningkatkan rasa kepedulian siswa akan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa yaitu belajar. Siswa dituntut agar dapat meningkatkan kepedulian terhadap tugas yang diberikan kepadanya. Penerapan pendekatan konseling behavioristik teknik *cinema therapy* sangat membantu siswa dalam memahami perkembangan diri serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa.*

Hal ini sesuai dengan pernyataan siswa di SMA Dharmawangsa dengan inisial AF Kelas XI yang pernah mengikuti kegiatan konseling behavioristik, ia mengatakan:

*saya senang kak, sekarang ini saya merasa kalau saya tidak boleh menunda tugas yang diberikan guru. Karena film yang sering dikasih bu Anum sangat membantu saya untu sadar ternyata sikap yang saya lakukan tidak baik. Saya juga tau dan sadar sekarang pasti akan ada resiko kalau saya tetap begini. Sekarang saya juga udah bisa memanaganemen waktu dan berusaha menjadi lebih baik.*

Hal yang sama dikatakan siswa yang berinisial TA kelas XI yang mengalami sikap prokrastinasi:

*Saya senang kak soalnya saya lebih sadar bahwa selama ini yang saya lakukan salah, saya juga lebih tau apa kemampuan yang saya miliki karena biasanya kak tugas yang diberikan guru kepada saya tidak langsung dikerjakan, saya selalu menundannya. Saya menunda karena saya gak mengerti pelajaran yang dijelaskan, itulah makannya saya sering dihukum di depan kelas karena tidak mengerjakan tugas kak. Kalau sering-sering dihukum saya kan malu juga kak.*

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat diketahui bahwa penggunaan pendekatan konseling behavioristik teknik *cinema therapy* di Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan berjalan dengan baik dan efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa, sebab pendekatan konseling behavioristik dapat membantu siswa mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif serta menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar dengan menggunakan terapi film, Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna dalam film yang membawa inspirasi bagi penonton yang kemudian dapat mendorongnya atau memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang dilakukan tidak baik dan bertekad untuk merubah sikap kebiasaan melakukan prokrastinasi tersebut. Oleh sebab itu, pendekatan konseling behavioristik harus dilakukan dalam intensitas yang sering, sehingga usaha dan tujuan dalam mengatasi sikap prokrastinasi akademik dapat tercapai.

## 5. Faktor Penghambat pelaksanaan pendekatan Konseling Behavioristik Teknik *Cinema Therapy* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa

Adapun yang menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik *cinema therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA Dharmawangsa Medan Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada guru bimbingan dan konseling SMA Dharmawangsa yaitu ibu Anum Herawati S.Pd pada Kamis, tanggal 18 Juli 2019 pukul 11:10 di ruang BK dapat dikemukakan sebagai berikut:

*Pertama*, banyaknya jumlah siswa sehingga pemberian layanan kurang efektif. *Kedua*, tidak adanya waktu khusus yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswa dalam memberikan layanan dan bimbingan secara klasikal, karena guru bimbingan dan konseling hanya punya waktu masuk kelas kurang lebih 45 menit perminggunya, sehingga bimbingan konseling kurang efektif dilaksanakan. *Ketiga*, kurang adanya rasa kesadaran dan keinginan dalam diri siswa untuk mengerjakan tugas tepat pada waktunya tanpa menunda-nunda pekerjaan. Siswa yang lebih senang mengerjakan pekerjaan lain yang tidak begitu penting seperti terlalu berlebihan menggunakan smartphone (HP), alasan ini yang membuat sekolah mengeluarkan tata tertib dilarang membawa hp yang berjenis android. *Keempat*, kurangnya kerja sama antara sekolah dengan orang tua siswa. Mereka butuh perhatian dan dukungan dari orangtua dalam mengerjakan tugas. Dengan begini maka usaha yang kita lakukan berjalan lebih maksimal.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa hambatan dalam pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *cinema therapy* di SMA Dharmawangsa lebih kepada kurangnya kesadaram siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru bidang studi dan kurangnya kerjasama orangtua siswa dengan pihak sekolah. Dalam

pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling membutuhkan dukungan dari semua pihak di sekolah baik itu Kepala Sekolah, Wali Kelas, guru bidang studi, siswa dan bahkan orangtua siswa. Tanpa adanya dukungan dari pihak tersebut, maka akan sulit. Namun pada kenyataannya masih ada juga yang kurang mendukung sehingga ini menjadi hal yang menghambat pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik *cinema therapy*. Karena masih ada juga siswa yang melakukan sikap prokrastinasi akademik.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Dapat diketahui bahwa pelaksanaan pendekatan konseling Behavioristik Teknik *Cinema Therapy* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Dharmawangsa Medan bisa dikatakan baik dan berjalan efektif, karena disana guru bimbingan konseling menguasai pendekatan dan teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan konseling Behavioristik teknik *Cinema Therapy* terselenggara dengan efektif tentunya atas partisipasi yang baik pula bagi siswa, dan siswa dapat lebih mengerti dan memahami bahwa pentingnya mengatur waktu dengan baik sehingga dapat mengerjakan tugas tepat pada waktunya tanpa harus menunda-nunda pekerjaan tersebut

#### 1. Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Dharmawangsa

Sikap prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang dapat

melalaikan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas.<sup>12</sup> Sikap prokrastinasi siswa diakibatkan oleh kecenderungan siswa yang sengaja menghindari tugas yang diberikan kepadanya, mempunyai perasaan tidak senang terhadap tugasnya, takut gagal dalam mengerjakannya dan mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Siswa SMA Dharmawangsa Medan mengalami sikap prokrastinasi yang berupa penundaan dalam pengerjaan tugas yang diberikan guru bidang studi kepadanya. Sikap prokrastinasi yang sering dialami siswa berupa tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru pada saat proses belajar langsung, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (pr) yang diberikan serta tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

#### 1. Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik.

Untuk mengatasi sikap prokrastinasi siswa, guru pembimbing melakukan kegiatan konseling dengan pendekatan behavioristik dengan teknik cinema therapy. Penerapan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy adalah cara yang efektif dalam menangani masalah siswa yang memiliki sikap prokrastinasi yang didukung dengan adanya kerjasama yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru pembimbing, siswa dan guru bidang studi, sehingga usaha yang dilakukan dapat mengatasi sikap prokrastinasi pada siswa dapat lebih maksimal. Pendekatan behavioristik

---

<sup>12</sup>M.Nur Ghufro dan Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, hlm. 155

menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku siswa.<sup>13</sup> Konseling behavioristik merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.<sup>14</sup>

Tujuan konseling behavioristik teknik *cinema therapy* ialah membantu siswa memperoleh perilaku yang baru, membuang perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu yang cukup lama dengan pemberian terapi film atau menonton film yang berkaitan mengenai prokrastinasi, kepercayaan diri, konsep diri yang baik agar dapat memotivasi dan dapat membangkitkan semangat diri untuk bereksplorasi. Penemuan makna dalam film tidak terjadi begitu saja, namun didalamnya terdapat proses yang panjang. Makna dalam film membawa inspirasi bagi penonton. Menghilangkan sikap prokrastinasi setelah menonton film akan tumbuh dari alam bawah sadar yang menginspirasi remaja dalam mengeksplorasi ide-ide dan dapat mempengaruhi atau bahkan mengubah pola midset yang menjadi motivasi diri untuk menjadi lebih baik lagi. Hal ini didukung oleh Murty Lofkoe yang menyebutkan bahwa film bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dalam menghayati drama, penonton seperti sepenuhnya mempercayai drama. Ketika kepercayaan terbangun dalam diri orang tersebut maka dengan mudah tingkah laku dan emosi dapat dipengaruhi. Bukan hanya itu menonton film dapat

---

<sup>13</sup>Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, hlm. 128

<sup>14</sup>Mohammad Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, hlm.

membangkitkan emosi dan menambah optimis hidup serta mencerahkan pikiran.<sup>15</sup>

## 2. Faktor Penghambat Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kelas XI SMA Dharmawangsa

Hambatan yang di dapati di SMA Dharmawangsa dalam melaksanakan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy adalah tidak adanya waktu khusus yang diberikan guru pembimbing kepada siswa. Dari orangtua, kadang orangtua tidak mendukung dan kurang mau bekerjasama dengan sekolah terkait perkembangan anaknya di lingkungan sekolah. Kemudian hal yang paling berpengaruh menjadi faktor penghambat terlaksanannya pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy adalah dari siswa itu sendiri, tidak adanya kesadaran diri untuk belajar dan mengerjakan tugas tepat pada waktunya, dan tidak ada keinginan untu berubah.

Keberhasilan pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy yang diberikan ditentukan oleh banyak faktor, namun yang paling mempengaruhi adalah siswa itu sendiri. Oleh karenanya dalam melaksanakan konseling behavioristik teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa harus didukung sepenuhnya oleh siswa itu sendiri, karena tanpa adanya keinginan dan kemauan dari siswa dalam memperbaiki diri, makan konseling dan pengajaran yang berikan akan sia-sia.

---

<sup>15</sup><http://kaffah727.blogspot.com/2012/12/kegunaan-teknik-cinema-therapy-dalam.html>, di unduh pada Selasa, 16 Juli 2019, pukul 20:00

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan hasil penelitian maka dapat dikemukakan kesimpulan:

1. Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI berupa penundaan dalam pengerjaan tugas yang diberikan guru bidang studi kepadanya. Sikap prokrastinasi yang sering dialami siswa seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru pada saat proses belajar langsung, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (pr), hal tersebut diakibatkan oleh kecenderungan siswa yang sengaja menghindari tugas yang diberikan kepadanya, mempunyai perasaan tidak senang terhadap tugasnya serta takut gagal dalam mengerjakannya dan mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan.
2. Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa sangatlah baik, sudah mulai terlihat dari perubahan tingkah laku siswa dan dari catatan-catatan yang diberikan guru bidang studi kepada guru BK, dengan cara memberikan film-film yang berkaitan mengenai prokrastinasi akademik dan management waktu yang dibutuhkan oleh siswa dapat merubah perilaku siswa, menjadi lebih baik. Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti

terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna dalam film yang membawa inspirasi bagi penonton yang kemudian dapat mendorongnya atau memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang prokrastinasi yang dilakukan tidak baik dan harus dihilangkan.

3. Faktor penghambat pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy di kelas XI SMA Dharmawangsa Medan yaitu banyaknya jumlah siswa di sekolah sehingga membuat kegiatan konseling kurang efektif, kurangnya kerjasama orangtua siswa dengan pihak sekolah dan siswa yang tidak memiliki keinginan dan kesadaran diri untuk mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak ada berkeinginan untuk berubah.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan mengenai kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan saran kepada pihak sekolah yakni:

1. Bagi kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan untuk menambah jumlah guru BK agar siswa lebih merasa terbantu dengan adanya para guru BK yang berlatar pendidikan BK sehingga dapat bekerja dengan profesional.
2. Bagi guru BK sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan untuk tetap melaksanakan tugas sebagai guru BK yang profesional. Ternyata teknik ini sudah dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa dan ini bisa diatasi karena sudah lama. Pendekatan konseling *behavioristik*

dengan teknik *cinema therapy* ini dapat mengatasi atau meminimalisir prokrastinasi akademik yang terjadi diakan datang.

3. Bagi seluruh siswa sekolah SMA Dharmawangsa Medan terkhusus siswa kelas XI untuk tidak melakukan sikap prokrastinasi atau penundaan dalam tugas yang diberikan, karena sikap tersebut dapat merugikan diri sendiri. Lakukan tugas tepat pada waktunya serta buat perencanaan dalam setiap kegiatan yang kita lakukan di buku ataupun kertas agar kita dapat management waktu yang kita miliki sebaik mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar Syaifuddin. 2001. *Skala Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta : Andi Offset
- Ari,Budiningsih. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ahmad,Beni Saebani. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia
- Anas Salahudin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Pustaka Setia
- Annisa Sekar Jasmine. 2016. *Pengaruh Terapi Film terhadap peningkatan Swakelola Belajar pada siswa kelas 8 SMP N 2 Berbah*. Jurnal BK UNY Volume 5 No. 6 file:///C:/Users/YOU/Downloads/3292-6720-1-SM%20(2).pdf di unduh pada tanggal 19 februari pukul 12:30
- Aprilia Murdia, dkk. 2016. *Pengaruh Penggunaan cinematherapy terhadap peningkatan motivasi belajar siswa (studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)*, Nomor 5 (1) Bulan Juni <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1600/1251> di unduh pada tanggal 17 Maret 2019, Pukul 15:00
- Alhadi,Munawwaroh & Saputra. 2017. *Tingkat prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. 2(I): 26-31 <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbb/article/view/314/366> di unduh pada tanggal 17 Februari 2019, pukul 10:00
- Corey,Gerald. 2009. Penerjemah E. Koswara, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : Refika Aditana
- Departemen Agama RI. 1985. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta : Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah Al-Qur'an
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *UU No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan UU No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta : Visi Media
- Eka Dya Junita dkk, 2014, *Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Vo. 3 No. 1 file:///C:/Users/YOU/Downloads/3746-Article%20Text-7677-1-10-20141015%20(1).pdf di unduh pada tanggal 18 Maret, Pukul 13:00
- Komalasari, Gantina, Komalasari dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks

- Hamka. 1982. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Panji Masyarakat
- Husni Abdillah dan Diana Rahmasari. 2010. *Penerapan Konseling kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*, Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 No. 2 <https://docplayer.info/30107648-Penerapan-konseling-kelompok-kognitif-perilaku-untuk-menurunkan-perilaku-prokrastinasi-siswa.html> di unduh pada tanggal 17 Februari 2019 pukul 12:00
- Hendri Novri. 2013. *Model-model Konseling*. Medan : Perdana Publishing
- Hidayat, Dede Rahmat. 2018. *Konseling di Sekolah Pendekatan-pendekatan Kontemporer*, Jakarta: Prenada Media Group
- Kunti NovitaSari, (2017). *Pengaruh Self Efficacy dan Time Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim*, Skripsi Fak Psikologi: UIN Bandung <http://etheses.uin-malang.ac.id/9338/2/13410113.pdf> di unduh pada tanggal 14 Maret 2019, Pukul 14:00
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah
- Lubis, Namora Lumonnga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana
- M. Nur Ghufron. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada
- Moleong, Lexy J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- M. Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Nasution, Irwan. 2004. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan: Fakultas Tarbiyah, IAIN-SU
- Nurussakinah Daulay. 2014. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*, Jakarta : Kencana
- Puswanti, 2014, *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK*, Jurnal

Universitas Ahmad Dahlan Vol. 3 No  
1 <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/4461/2798> di unduh pada tanggal 18 Maret, Pukul 12:30

Quraish. M Shihab. 2002. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati. Vol 8, hlm 40-43

Rumengan, Jemmy. 2012. *Metodologi Penelitian Dengan SPSS*. Batam: Uniba Press

Rahayu Reptiana, Muhammad Rozikan, 2014, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015*, Volume 01, Nomor 01, Oktober file:///C:/Users/YOU/Downloads/661-1080-1-PB.pdf di Unduh pada tanggal 18 Maret 2019, Pukul 14:00

Syafe'i Rahmad. 2000. *Al-Hadis, Aqidah, Akhlak, Sosial dan Hukum*. Bandung : Pustaka Setia

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta

Salim dan Syahrums. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Cipta Pustaka Media

Siti Annisa Jamilah. 2012. *Profil Prokrastinasi Akademik Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Akademik*. Skripsi Fak.FIB UPI Bandung

Susilo Ragardjo & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknis Nontes*. Jakarta : Kencana

Taufik. 2014. *Model-Model Konseling*. Padang : Universitas Negeri Padang

Uno B. Hamzah. 2008. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara

Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung : Refika Aditama

## **LAMPIRAN I**

### **INSTRUMEN PENGAMBILAN DATA**

#### **(PEDOMAN WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN )**

1. Sejak kapan Bimbingan Konseling ada di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
2. Apa yang menjadi latar belakang dilaksanakannya kegiatan bimbingan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
3. Apakah ada kerjasama antara Bapak dengan Guru Bk dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling?
4. Fasilitas apa saja yang telah diberikan pada guru BK dalam mendukung berjalannya pelaksanaan BK di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
5. Ada berapa jumlah guru Bk di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
6. Apakah selama ini bimbingan dan konseling di sekolah Dharmawangsa sudah berjalan sesuai dengan fungsinya?
7. Bagaimana cara guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa?
8. Menurut Bapak, apakah siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan sering melakukan prokrastinasi akademik?
9. Menurut bapak bagaimana sikap prokrastinasi siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
10. Apa saja yang Bapak lakukan dalam menangani siswa yang sering melakukan sikap prokrastinasi akademik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
11. Apakah ada hambatan yang dialami dalam membimbing siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?

## **INSTRUMEN PENGAMBILAN DATA**

### **(PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BIDANG STUDI DAN WALI KELAS SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN )**

1. Menurut Bapak/Ibu apakah siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan sering melakukan sikap prokrastinasi akademik?
2. Bagaimana tanggapan Bapak/Ibu tentang sikap prokrastinasi yang dilakukan siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?
3. Menurut Bapak/Ibu apa yang menjadi penyebab siswa sering melakukan sikap prokrastinasi?
4. Menurut Bapak/Ibu dalam satu kelas ada berapa siswa yang mengalami prokrastinasi?
5. Menurut Bapak/Ibu apa saja faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi siswa?
6. Apa saja yang menjadi hambatan dalam memberikan bimbingan kepada siswa untuk mengatasi sikap prokrastinasi siswa SMA Dharmawangsa Medan?

## **INSTRUMEN PENGAMBILAN DATA**

### **(PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BK SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN )**

1. Sudah berapa lama ibu menjadi guru BK di SMA Swasta Dharmawangsa?
2. Bagaimana bimbingan dan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa?
3. Bagaimana proses pelaksanaan program bimbingan dan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa?
4. Apakah ada siswa yang memiliki sikap prokrastinasi di SMA Swasta Dharmawangsa?
5. Bagaimana menurut Ibu sikap prokrastinasi siswa di SMA Swasta Dharmawangsa?
6. Menurut Ibu dalam satu kelas ada berapa siswa yang mengalami prokrastinasi?
7. Apa saja faktor yang membuat siswa mempunyai sikap prokrastinasi di SMA Swasta Dharmawangsa?
8. Bagaimana pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa?
9. Apakah pendekatan behavioristik teknik cinema therapy dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa?
10. Bagaimana cara ibu mengetahui bahwa konseling behavioristik teknik cinema therapy dapat mengatasi prokrastinasi siswa?
11. Apa saja yang menjadi hambatan utama dalam memberikan konseling pada siswa di SMA Swasta Dharmawangsa?

## **INSTRUMEN PENGAMBILAN DATA**

### **(PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN )**

1. Bagaimana menurut anda tentang BK?
2. Apakah guru BK menjelaskan tentang layanan dan teknik-teknik BK?
3. Kegiatan apa saja yang diberikan oleh guru BK?
4. Apakah kamu sering melakukan sikap prokratsinasi?
5. Apakah kamu mengumpulkan tugas yang diberikan Ibu/bapak guru dengan tepat waktu?
6. Apa yang kamu lakukan dalam mempersiapkan untuk belajar ke sekolah?
7. Yang mana lebih kamu suka, mengerjakan tugas yang telah diberikan guru atau melakukan hal-hal yang menyenangkan?
8. Bagaimana cara kamu mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian?
9. Apakah kamu pernah mendapatkan sanksi dari para guru ketika kamu tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya?
10. Menurut kamu, faktor apa yang membuat kamu melakukan sikap prokrastinasi?
11. Apa upaya kamu dalam mengatasi sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas?
12. Apa saja hambatan kamu dalam mengatasi sikap prokrastinasi?
13. Apakah ada upaya yang dilakukan guru BK dalam mengatasi sikap prokrastinasi?
14. Apakah kamu pernah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru BK dalam mengatasi sikap prokrastinasi?
15. Jika kamu pernah mendapatkan layanan, bagaimana perasaan kamu setelah menerima terapi dengan pemberian film yang diberikan guru BK?

## LAMPIRAN II

### CATATAN LAPANGAN OBSERVASI ADMINISTRASI SMA SWASTA DHARMAWANGSA MEDAN

**Hari/Tanggal : Senin, 15 Juli 2019**

**Pukul : 13:00 WIB**

**Tempat : Ruang Tata Usaha SMA Swasta Dharmawangsa Medan**

| NO | BENTUK DATA  | KEADAAN |           | KETERANGAN |
|----|--|---------|-----------|------------|
|    |  | ADA     | TIDAK ADA |            |
| 1  | Profil Sekolah   | √       |           | Baik       |
| 2  | Visi dan Misi  | √       |           | Baik       |
| 3  | Data Siswa   | √       |           | Baik       |
| 4  | Data Tenaga Pendidik   | √       |           | Baik       |
| 5  | Data Sarana Prasarana  | √       |           | Baik       |
| 6  | Struktur Organisasi  | √       |           | Baik       |
| 7  | Laporan kerja<br>Program Bimbingan<br>dan Konseling :<br>Tahunan, Mingguan<br>dan Harian | √       |           | Baik       |

### LAMPIRAN III

### HASIL WAWANCARA

#### LEMBAR RESPONDEN

**Hari/Tanggal** : Selasa, 16 Juli 2019

**Tempat** : Ruang Lingkup Sekolah

| NO | Responden                              | Pertanyaan   | Jawaban   |
|----|--|--|---|
| 1  | Kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa | Menurut Bapak apa yang menjadi latar belakang dilaksanakan layanan bimbingan dan konseling di SMA Swasta Dharmawangsa? | Bimbingan dan konseling ada di SMA Swasta Dharmawangsa Medan sejak tahun 2005, dan yang menjadi latar belakang adanya bimbingan dan konseling di sekolah ini tentunya untuk membantu para siswa dalam aktivitas kehidupannya. Baik masalah sekolahnya, ataupun masalah diluar sekolah siswa. Tapi sejauh ini, bukan hanya masalah saja yang mereka konsultasikan dengan guru BK di sekolah ini, akan tetapi mereka juga mengembangkan bakat mereka serta akan melanjutkan ke sekolah mana nantinya. Sehingga adanya bimbingan konseling ini sangatlah membantu para siswa.” |
| 2  | Kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa | Apakah ada kerjasama antara Bapak dengan Guru Bk dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling?                            | Selama saya menjabat menjadi Kepala Sekolah di SMA Swasta Dharmawangsa Medan disini saya mengikuti pergerakan Bimbingan dan Konseling disini. Selain itu saya juga memberikan prasarana, tenaga dan lain-lain agar layanan Bimbingan dan Konseling dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Saya juga melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap perencanaan dan pelaksanaan program-program bimbingan dan konseling yang dilakukan para guru BK disekolah ini   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 3 | Kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa | Menurut Bapak fasilitas apa saja yang telah diberikan kepada guru BK dalam mendukung berjalannya pelaksanaan bimbingan dan konseling? | Untuk fasilitas yang diberikan kepada guru BK bisa dikatakan sudah sangat baik, karena ruang BK sudah ada ruangnya sendiri untuk pelayanan BK yang bersifat pribadi. Sudah ada wi-fi yang dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada siswa, ada jam kelas yang didapat guru BK untuk masuk ke kelas, sehingga banyak layanan yang dapat dilakukan guru BK dikelas, buku-buku yang dibutuhkan guru BK dan lain sebagainya.” |
| 4 | Wali kelas Ibu RM                      | Menurut ibu bagaimana gambaran sikap prokrastinasi akademik siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?                                   | Sikap suka menunda-nunda tugas atau prokrastinasi adalah sikap yang tidak baik dan salah satu penyakit yang harus dihilangkan, apabila tugas tersebut ditunda-tunda siswa dalam menyelesaikannya, maka tugas tersebut semakin bertambah sesuai dengan materi pelajaran yang telah diberikan, hal ini akan membuat siswa semakin sulit untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepadanya.                                   |
| 5 | Guru Bidang Studi Ibu MA               | Menurut ibu apa yang menjadi faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi akademik siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?            | Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ialah siswa itu sendiri. Mereka tidak mempunyai motivasi yang kuat dalam belajar, tidak bertanggung jawab atas tugas yang diberikannya, terlalu banyak mengikuti kegiatan di luar kelas sehingga membuat mereka lupa akan tugas yang sudah diberikan, dan mereka terlalu menganggap sepele dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru bidang studi.                                       |
| 6 | Guru BK AH                             | Menurut ibu bagaimana sikap prokrastinasi   | Sikap prokrastinasi adalah sikap yang tidak disiplin, apabila siswa sering melakukan sikap tersebut maka  |

|   |            |  |  |
|---|------------|--|--|
|   |            | <p>akademik siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p>  | <p>akan memicu siswa untuk tidak sukses. Setiap sekolah pasti ada siswa yang sering melakukan sikap prokrastinasi atau sikap menunda-nunda. Sama halnya di sekolah ini juga ada sebagian siswa yang memiliki sikap tersebut. Sikap tersebut harus diatasi agar siswa yang sering melakukan sikap itu dapat berubah agar tidak kedepannya ia tidak suka berbuat sikap yang demikian. Walaupun tidak bisa dihilangkan sepenuhnya setidaknya dapat diatasi dengan meminimalisirkan sikap tersebut.</p>  |
| 7 | Guru BK AH | <p>Menurut ibu apa yang menjadi faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi siswa di SMA Swasta Dharmawangsa Medan?</p> | <p>Biasannya faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi siswa disekolah disebabkan karena dua hal yaitu faktor internal dan eksternal. Dari faktor internal ini dikarenakan dari siswa itu sendiri, seperti adanya sifat malas yang ada pada dalam siswa tersebut, kurangnya rasa keingintahuan terhadap mata pelajaran yang di anggapnya sulit, dan siswa lebih mementingkan menggunakan gadget (HP) sepulang sekolah dari pada membuka buku untuk mengulang pelajaran kembali. Penggunaan Hp sangat besar pengaruhnya terhadap siswa yang tidak mengerjakan tugas ini diakibatkan lalai dengan aplikasi dan game yg ada di HP, makannya kami pihak sekolah sepakat untuk melarang siswa tidak membawa HP, Sedangkan faktor eksternalnya siswa lebih senang mengikuti kegiatan lainnya di luar pelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, yang menjadi faktor external dalam prokrastinasi ini adalah adanya siswa yang mengalami broken home, siswa yang broken sehingga tidak adanya kepedulian dan perhatian yang di dapatkan siswa tersebut dari orangtuannya.</p> |

|   |            |   |  |
|---|------------|---|--|
| 8 | Guru BK AH | Menurut Ibu bagaimana pelaksanaan Pendekatan konseling Behavioristik teknik cinema therapy dalam mengatasi sikap prokrastinasi siswa? | <p>Dalam melaksanakan konseling behavioristik dapat dilakukan secara langsung dan ada pula melalui konseling. Saya dapat mengetahui siswa tersebut mengalami prokrastinasi akademik melalui catatan dan laporan dari guru bidang studi. Kemudian dengan saya mengamati perilaku siswa tersebut di kelas dan diluar kelas, saya terus melakukan penilaian terhadap siswa itu. Ada beberapa siswa yang mengalami sikap prokrastinasi menurut laporan guru bidang studi kemudian siswa tersebut saya panggil dan saya tanya apa yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Setelah mereka mengatakan apa penyebabnya kemudian saya bertanya kepada mereka apakah sikap tersebut mau dipertahankan atau dirubah? Mereka sepakat mengatakan sikap tersebut ingin dirubah. Saya juga memberitau kepada mereka apabila mereka terus-terusan melakukan sikap prokrastinasi, dampak tersebut bisa mempengaruhi nilai akademis kalian di sekolah. Setelah itu saya memberikan bagaimana strategi pembelajaran yang baik, bagaimana mengelola waktu sedemikian rupa untuk membantu siswa mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan, selain itu saya menggunakan teknik cinema therapy (terapi film) kepada mereka. Saya memberikan beberapa film terkait dampak yang ditimbulkan akibat sering melakukan sikap prokrastinasi, mengenai kepercayaan diri dan management waktu. Film menandakan cerita, kiasan, mitos, dan dongeng. Ini bisa digunakan sebagai terapi. Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita.</p> |
|---|------------|---|--|

|   |            |   |  |
|---|------------|---|--|
|   |            |   | <p>Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna yang kemudian dapat mendorongnya atau memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang dilakukan tidak baik dan bertekad untuk merubah sikap kebiasaan melakukan prokrastinasi tersebut. setelah pemberian terapi film, saya juga memberikan penjelasan terkait film tersebut serta menyakan kepada siswa apa hikmah yang bisa diambil setelah menonton film tersebut</p>  |
| 9 | Guru Bk AH | <p>Bagaimana Ibu mengetahui bahwasanya proses konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy dapat berhasil mengatasi prokrastinasi siswa?</p> | <p>Saya menghadapi sikap ini tidak sendiri. Saya kerjasama dengan guru bidang studi. Ketika saya berikan pendekatan konseling behavioristik kepada siswa, saya tetap mengamati perilaku dan sikap siswa tersebut di lingkungan sekolah. Guru-guru bidang studi juga memberi laporan kepada saya bahwa siswa tersebut secara perlahan mulai berubah, hal itu dapat dilihat dari nilai kesehariannya. Saya kan juga punya catatan setiap siswa, catatan tersebut dinamakan buku kasus. Di dalam buku kasus yang saya miliki itu lengkap dengan berbagai macam permasalahan siswa, seperti didalam buku kasus ada siswa yang memiliki 3-5 mata pelajaran yang nilainya merah, kemudian dilakukan konseling sampai proses konseling selesai di dalam buku kasus itu lengkap dijelaskan. Jadi perkembangan anak dapat dilihat dari catatan kasus, apakah siswa tersebut masih berperilaku prokrastinasi atau tidak.</p> |

|    |            |   |  |
|----|------------|---|--|
| 10 | Guru BK AH | Menurut Ibu bagaimana penggunaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy mengatasi sikap prokrastinasi siswa?  | Menurut saya teknik yang saya lakukan itu sudah sangat baik. Hal ini dapat terlihat dengan perubahan dari beberapa siswa dan laporan dari beberapa guru bidang studi. Konseling ini bertujuan supaya bisa mengoptimalkan perkembangan siswa terutama dalam hal meningkatkan rasa kepedulian siswa akan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa yaitu belajar. Siswa dituntut agar dapat meningkatkan kepedulian terhadap tugas yang diberikan kepadanya. Penerapan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy sangat membantu siswa dalam memahami perkembangan diri serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa. |
| 11 | Guru BK AH | Menurut Ibu apa saja hambatan dalam pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy dalam mengatasi sikap prokrastinasi siswa SMA Swasta Dharmawangsa Medan? | Menurut saya karena kurangnya kesadaran siswa betapa pentingnya mengerjakan tugas tepat pada waktunya dan kurangnya juga perhatian dari orangtua terhadap cara belajar anaknya ketika di rumah, sehingga anaknya tidak mengerjakan pekerjaan rumahnya, sering datang terlambat dan sebagainya.   |
| 12 | Siswa AF   | Bagaimana pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy untuk mengatasi sikap prokrastinasi anda yang dilakukan oleh guru                                  | Menurut saya bu Anum kalau mengatasi hal ini jago kak. Biasanya ibuk itu nanyak dulu apa penyebabnya kami melakukan sikap itu, setelah itu barulah ibuk itu ngasih film. Kemudian film itu kami nonton bersama di kelas kak. Biasanya setelah kami selesai nonton ibuk Anum menjelaskan makna dari film yang kami tonton itu kak   |

|    |          | Bimbingan dan Konseling<br>SMA Swasta<br>Dharmawangsa Medan? |  |
|----|----------|--|--|
| 13 | Siswa TA |  | <p>Biasannya kami melaksanakan konseling di ruangan kelas kak, kami diberikan sebuah tayangan film mengenai management waktu, kami disuruh mendengarkan dan melihat serta mencatat apa hikmah yang bisa di ambil dari penayangan film tersebut dan dikumpul kesekokan harinya. Pada keesokan harinya saya tidak mengumpulkan tugas yang disuruh ibuk itu, karena saya merasa tugasnya sepele nanti bisa dikerjakan sampai disekolah ketika disuruh kumpul saya baru sadar bahwa tugasnya belum siap, dari situlah kemudian saya di panggil dan diberikan nasihat, bahwa semalam sudah ditayangkan film mengenai management waktu, saya juga melihat akibat sering melakukan penunda-nundaan terhadap tugas, tetapi pada hari itu saya yang melakukan penundaan tersebut, ibuk Anum kemudian memberikan nasihat-nasihat lah kak, ibuk juga memberikan contoh kakak senior yang sering melakukan penundaan sampai dipanggil orangtua dan saya pun termotivasi untuk tidak melakukan sikap penunda-nundaan dalam tugas, sekarang saya jika guru memberikan tugas saya mengerjakan tepat pada waktunya kak, saya kan gak mau kak kalau orangtua saya dipanggil karena tugas saya gak siap, saya malu kak</p> |



Foto bersama salah satu siswa kelas XI SMA Swasta Dharmawangsa



Foto bersama Ibu Anum Herawati, S.Pd (Guru BK) guru BK SMA Swasta Dharmawangsa



Ruang BK SMA Swasta Dharmawangsa  
(NB: Sedang melakukan layanan informasi untuk siswa pindah

Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa





Foto Bersama Ibu Dra Marlina Guru Bidang Studi Bahasa Indonesia SMA Dharmawangsa



Foto Bersama Kepala Sekolah SMA Dharmawangsa Bpk Drs Sutrisno

## CURICULUM VITAE

### A. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Alysha Putri Nabilla  
NIM : 33.15.3.052  
T. Tanggal Lahir : Medan, 26 Mei 1997  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
No. HP : 0821-6544-2685  
Alamat : Jalan Rawa II Gg Langgar NO 29  
Status : Belum Menikah  
Email : [alyshanabila.an@gmail.com](mailto:alyshanabila.an@gmail.com)  
IPK : 3,79



### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : An-Nizam Medan (2003-2009)  
SMP : MTs Negeri 2 Medan (2009-2012)  
SMA : SMA Negeri 6 Medan (2012-2015)

### C. DATA UNIVERSITAS

Nama Universitas : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Alamat : Jl. Wiliem Iskandar Pasar V Medan Estate  
No. Telp FITK : 061- 6615683- 6622925  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Seminar Proposal : 08 Mei 2019  
Sidang Komfrehensif : 20 Mei 2019  
Sidang Munaqasah : 09 Agustus 2019  
IPK : 3,81  
Semester I : 3,80  
Semester II : 3,73  
Semester III : 3,80  
Semester IV : 3,90

|               |   |
|---------------|---|
| Semester V    | : 3,90                                  |
| Semester VI   | : 3,78                                  |
| Semester VII  | : 3,60                                  |
| Semester VIII | : 4,00                                  |
| Dosen PA      | : Prof. Dr. H. Saiful Akhyar Lubis, M.A |

#### **D. DATA ORANGTUA**

##### **1. Ayah**

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| Nama Lengkap        | : Syahrudin                       |
| T. Tanggal Lahir    | : Medan, 15 November 1969         |
| Alamat              | : Jalan Rawa II Gg Langgar No. 29 |
| Pendidikan Terakhir | : SMA                             |
| Pekerjaan           | : Wiraswasta                      |

##### **2. Ibu**

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| Nama Lengkap        | : Yusra Syurita                   |
| T. Tanggal Lahir    | : Medan, 01 Desember 1976         |
| Alamat              | : Jalan Rawa II Gg Langgar No. 29 |
| Pendidikan Terakhir | : SMA                             |
| Pekerjaan           | : Ibu Rumah Tangga                |

**Medan, 05 Agustus 2019**

**Alysha Putri Nabilla**

**NIM. 33.15.3.052**