

**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI
SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN
TEKNIK GRADED TASK ASSIGNMENT DI
SMA NEGERI COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Gladies Elga Putri Fitria¹, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

¹elgagladies@gmail.com, ²heraheruyanti@gmail.com, ³icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

Gladies Elga Putri Fitria. THE ROLE OF GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS IN REDUCING STUDENTS' PROCRASTINATION BEHAVIOR THROUGH INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES BASED ON COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) WITH GRADED TASK ASSIGNMENT TECHNIQUES IN COLOMADU STATE HIGH SCHOOL IN THE ACADEMIC YEAR OF 2025/2026. Thesis Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Slamet Riyadi University, Surakarta, 2026. The purpose of this study was to describe the role of Guidance and Counseling (BK) teachers in reducing students' procrastination behavior through individual counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with graded task assignment techniques in Colomadu State High School in the 2026 Academic Year. This study was conducted at Colomadu State High School. The subjects in this study were BK teachers and students who experienced procrastination behavior. This study is a descriptive qualitative study conducted in four individual counseling meetings. Data collection techniques included interviews, observation, and documentation. Data analysis utilized data reduction, data presentation, and conclusion drawing, as well as data validity testing through theoretical and technical triangulation. The results of the study indicate that the role of guidance counselors through individual counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with graded task assignment techniques is effective in helping students reduce procrastination. This is demonstrated by positive changes in students, such as increased awareness of the impact of procrastination, the ability to identify and evaluate negative thoughts rationally, and the ability to complete tasks in stages and on time. Therefore, individual counseling services based on CBT with graded task assignment techniques can be an effective strategy in reducing procrastination in students.

Keywords: *Procrastination, Individual Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

ABSTRAK

Gladies Elga Putri Fitria. PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK GRADED TASK ASSIGNMENT DI SMA NEGERI COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026. Skripsi Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta, 2026. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mendeskripsikan peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa melalui layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded task assignment* di SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2026. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Colomadu. Subyek dalam penelitian ini adalah guru BK dan siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang dilaksanakan dalam empat pertemuan konseling individu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta uji keabsahan data melalui triangulasi teori dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK melalui layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded task assignment* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi. Ditunjukkan dengan adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya kesadaran terhadap dampak prokrastinasi, kemampuan mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran negatif secara rasional, serta kemampuan menyelesaikan tugas secara bertahap dan tepat waktu. Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis CBT dengan teknik *graded task assignment* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Konseling Individu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

A. Pendahuluan

Menurut para peneliti dalam literatur ilmu psikologi, penundaan didefinisikan sebagai tindakan menundatugas-tugas yang mendesak sampai saat terakhir atau melewati batas waktu (*deadline*). Prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sadar dan sukarela meskipun sadar bahwa tindakan tersebut akan berdampak pada aktivitas yang dijalankannya. Seperti menunda-nunda mengerjakan tugas yang penting, perilaku menunda akan selalu dilakukan bahkan sudah menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan. Kekuatan pendorong di balik

prokrastinasi atau penundaan biasanya remaja memprioritaskan terhadap perbaikan suasana hati jangka pendek dibandingkan kesejahteraan dalam jangka panjang.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian terhadap tugas yang berkaitan dengan aktivitas belajar. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, menghindari tugas serta lingkungan yang tidak menyenangkan karena mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas. Menurut Ferrari (Nurjan, 2020) dikutip

dalam (Suryanti H.H.S, 2026:716) prokrastinasi akademik yaitu penundaan pekerjaan akademik hingga hari berikut-berikutnya. Sementara prokrastinasi *non-akademik* adalah perilaku penundaan yang bersifat aktivitas sehari-hari yang tidak berkaitan langsung dengan kegiatan belajar, seperti menunda pekerjaan rumah atau kewajiban pribadi. Meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya, seringkali tetap dilakukan prokrastinasi karena pekerjaan terasa sulit, membosankan atau tidak menarik, dan dapat menyebabkan stres serta perasaan bersalah. Hal ini adalah perilaku aktif memilih melakukan hal lain daripada yang seharusnya atau penting.

Prokrastinasi yang terjadi dilingkungan sekolah biasanya prokrastinasi akademik. Siswa memiliki perilaku prokrastinasi karena siswa sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik terhadap beberapa mata pelajaran yang dianggap tidak menyenangkan atau yang sulit mereka pahami, akibatnya siswa menunda mengerjakan tugas akademik tersebut sehingga siswa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Ketika siswa yang suka menunda-nunda dihadapkan dengan

tugas yang tidak ingin mereka kerjakan, mereka akan menunda dengan mengambil tindakan atau kegiatan dalam bentuk apa pun agar terhindar dari tugas tersebut yang dianggap sebagai penderitaan yang disebabkan oleh emosi negatif pada masa sekarang.

Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri dan hasil yang kurang optimal serta lemahnya prestasi siswa. Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus menerus melakukan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang dibuatnya. Siswa tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMA Negeri Colomadu pada tanggal 15 Januari 2026. Mendapatkan hasil adanya siswa mengalami perilaku prokrastinasi. Contohnya siswa berinisial G dengan perilaku seperti menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu, menghindari tugas yang dianggap sulit, kurangnya perencanaan belajar, dan sulit memulai mengerjakan tugas atau malas, serta jarang fokus pada saat jam pelajaran. Kondisi tersebut memberikan dampak negatif seperti tugas tidak terselesaikan secara optimal, tugas dikumpulkan tidak tepat waktu, meningkatnya tekanan akademik, nilai akademik siswa menurun, serta munculnya perasaan cemas dan bersalah pada siswa.

Prokrastinasi adalah sebuah masalah serius yang membawa dampak bagi pelakunya. Dalam beberapa penelitian telah ditemukan beberapa dampak prokrastinasi baik dampak negatif. Menurut Ferrari dalam (Natalia, D., Lunanta, L. P., Safitri, 2023:99) menjelaskan bahwa dampak negatif prokrastinasi yaitu tugas tidak terselesaikan, terkadang ada beberapa tugas yang terselesaikan tetapi hasil yang didapatkan tidak maksimal

dikarenakan dikejar oleh *deadline*, timbulnya rasa cemas yang berujung depresi, siswa kurang teliti, sulit konsentrasi, dan kepercayaan diri menjadi rendah. Selain itu perilaku prokrastinasi juga memengaruhi kondisi psikologis individu atau siswa. Kebiasaan menunda dapat menimbulkan perasaan cemas, stres, dan rasa bersalah akibat tekanan waktu yang semakin meningkat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri serta motivasi belajar individu. Perilaku prokrastinasi juga berdampak pada terbentuknya pola perilaku yang tidak adaptif, seperti lemahnya pengelolaan waktu dan rendahnya rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan. Apabila perilaku ini dibiarkan, individu cenderung mengulang kebiasaan menunda dan mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari secara efektif.

Peran guru BK untuk mengatasi dampak prokrastinasi diantaranya melakukan konseling awal untuk mengetahui penyebab siswa melakukan prokrastinasi, membantu siswa mengenali pikiran negatif misalnya seperti rasa malas, takut

salah atau merasa tidak mampu agar siswa dapat mengubah pola pikir negatif tersebut menjadi lebih positif. Peran guru BK yang lain yaitu guru BK mengingatkan siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi dan meminta bantuan teman sebaya siswa siswa untuk mengingatkan supaya siswa segera mengerjakan tugas atau mengumpulkan tugas. Guru BK juga membimbing serta mendampingi siswa yang mengalami prokrastinasi supaya siswa mampu mengelola waktu dengan lebih baik dan meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap kewajiban akademik.

Pada dasarnya masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak emosi dalam rangka memenuhi kebutuhan mengaktualisasi diri. Untuk itu perlu suatu konseling yang sesuai dengan perkembangan dan karakter remaja (Suryanti H.H.S, 2014:80). Dalam konteks bimbingan dan konseling, guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan prokrastinasi melalui layanan konseling individu. Implementasi layanan konseling individu di sekolah sangat bermanfaat karena dapat membantu siswa mengentaskan permasalahan pribadi siswa termasuk masalah prokrastinasi

secara lebih mendalam dan terarah. (Suryanti, HHS, Hartini, S., & Utami, FP, 2021:84) konselor diharapkan memiliki sikap yang dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan klien untuk terlibat secara aktif dalam proses konseling. Salah satu pendekatan yang relevan digunakan untuk konseling individu adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu adanya peran guru BK untuk mengurangi dampak negatif perilaku prokrastinasi di SMA Negeri Colomadu. Peran guru BK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dilakukan melalui layanan konseling individu. Adapun layanan konseling individu yang diteliti ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded task assignment* yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu perilaku prokrastinasi serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif melalui penyelesaian tugas secara bertahap. Apa yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri Colomadu terhadap siswa prokrastinasi merupakan hal yang jarang dilakukan di sekolah sehingga hal tersebut

merupakan hal yang sangat menarik untuk diteliti. Untuk itu perlu diteliti tentang “Peran Guru BK dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi melalui Layanan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Graded Task Assignment* di SMA Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa melalui layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded task assignment*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri Colomadu Kabupaten Karanganyar pada tahun pelajaran 2025/2026.

Subjek penelitian terdiri dari guru Bimbingan dan Konseling serta siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Objek penelitian adalah peran guru BK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi melalui layanan konseling individu dengan pendekatan

CBT menggunakan teknik *graded task assignment*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai perilaku prokrastinasi siswa serta proses pelaksanaan layanan konseling individu. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses layanan konseling individu yang diberikan oleh guru BK kepada siswa. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, foto, serta dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi, yaitu triangulasi teori dan triangulasi teknik. Menurut (Sugiyono, 2021:368) Triangulasi merupakan suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded*

task assignment mampu membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Menurut Aaron T. Beck dikutip dalam (Sauran A.R & Salewa W, 2022:76) pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pendekatan yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Sebelum diberikan layanan konseling, siswa cenderung sering menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, serta memiliki kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya disiplin belajar dan keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

Pelaksanaan konseling individu dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Pada tahap awal, guru BK membangun hubungan yang hangat dengan siswa serta menggali penyebab munculnya perilaku

prokrastinasi. Selanjutnya guru BK membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu kebiasaan menunda tugas, seperti anggapan bahwa tugas terlalu sulit atau masih memiliki banyak waktu untuk mengerjakannya. Melalui pendekatan CBT, siswa diarahkan untuk mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan realistis sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku belajar. Beck dalam (Sauran A.R & Salewa, 2022) pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berfokus pada proses mengubah *negative thought* (pikiran negatif) dan *cognitive distortion* (distorsi kognitif/irasional), agar seseorang memiliki *core belief* (keyakinan inti) yang lebih adaptif.

Penerapan teknik *graded task assignment* dalam proses konseling memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Tugas yang sebelumnya dianggap berat dibagi menjadi beberapa bagian kecil

yang disusun secara bertahap sesuai dengan kemampuan siswa. Strategi ini membantu siswa lebih mudah memulai pekerjaan, mengurangi rasa terbebani, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa mulai lebih disiplin, mampu memprioritaskan tugas, serta lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban belajar.

Perubahan yang terjadi terlihat pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku siswa. Pada aspek kognitif, siswa mampu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan ketenangan saat menghadapi tugas. Sementara pada aspek perilaku, siswa mulai mengerjakan tugas lebih awal, mengurangi kebiasaan menunda, serta lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan demikian, penerapan konseling individu berbasis CBT dengan teknik *graded task assignment* terbukti efektif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran guru BK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa melalui layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *graded task assignment* di SMA Negeri Colomadu, dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi. Selama empat sesi konseling yang dilaksanakan pada tanggal 12, 13, 23, dan 25 Februari 2026, siswa menunjukkan perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Pada aspek kognitif, siswa mampu mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan berkurangnya kecemasan dalam menghadapi tugas akademik.

Pada aspek perilaku, siswa mulai mampu memulai tugas lebih awal, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil secara bertahap, serta lebih disiplin dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis CBT dengan teknik *graded task*

assignment memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa. Guru BK berperan tidak hanya sebagai pemberi layanan, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga siswa mampu mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Natalia, D., Lunanta, L. P., & Safitri. (2023). *Dampak academic self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 11(2), 120-130. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam gangguan kepribadian bipolar. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74-91.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanti, HHS (2026). *Efektivitas Penguatan Positif Teknik dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Terakhir: Sebuah Studi Eksperimental*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10 (01), 715-728.
- Suryanti, HHS, Hartini, S., & Utami, FP (2021). *Kemandirian siswa dalam mengatasi dampak COVID-19: bimbingan online klasikal berbasis nilai-nilai karakter*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41 (1), 83–96.
- Suryanti, HHS (2014). *Kinerja Konselor Bermartabat dalam Menerapkan Konseling Relasi Remaja untuk Meningkatkan Soft Skill Remaja*. *Widya Wacana: Jurnal Ilmiah*, 9 (1).