**Penerapan** **Client Centered Counseling (CCT) Dengan Upaya Regulasi Diri Dalam Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Unggulan Jabal Nur Darussalam**

Frinda Dewi Pertiwi[[1]](#footnote-1), Nurus Sa`adah[[2]](#footnote-2)

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

[frindadewip@gmail.com](mailto:frindadewip@gmail.com)

nurus.saadah@uin-suka.ac.id

**A****BSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan hasil proses penerapan *Client Centered Counseling* (CCT) dengan upaya regulasi diri dalam prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan yakni metode kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek yang diteliti berjumlah 5 siswa yang bertempat di MTs Unggulan Jabal Nur Darussalam. Teknik pengumpulan data menggunakan cara teknik observasi, dan wawancara*.* Selain itu, analisis data dilakukan dengan cara mereduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan. Adapun hasilnya, ada 4 aspek preventif dalam regulasi diri dari beberapa informan yang melakukan prokrastinasi akademik yakni, dengan regulasi kognitif, regulasi waktu, regulasi sosial, dan regulasi motivasi.

**Kata kunci:** *Client Centered Counseling* (CCT), Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

***ABSTRACT (10 pt)***

*This study aims to determine and describe the results of the process of implementing Client Centered Counseling (CCT) with self-regulation efforts in students' academic procrastination. The research method used is a qualitative method with a descriptive type. The subjects studied were 5 students who were housed at MTs Unggulan Jabal Nur Darussalam. Data collection techniques using observation techniques, and interviews. In addition, data analysis is carried out by reducing data, presenting data, drawing conclusions. As for the results, there are 4 preventive aspects in self-regulation of some informants who carry out academic procrastination, namely, cognitive regulation, time regulation, social regulation, and motivation regulation.*

***Keywords:*** *Client Centered Counseling (CCT), Self Regulation, Academic Procrastination*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peranan penting dalam menunjang kualitas dan kuantitas disetiap individu. Kesuksesan individu dalam meraih pendidikan tinggi, tidak lepas dari usaha belajar. Belajar menjadi pokok utama untuk pembaharuan diri untuk aspek kognitif dan aspek perilaku individu. Belajar merupakan suatu proses kegiatan untuk memperoleh ilmu, memperbaiki perilaku, meningkatkan ketrampilan, sikap, serta memperkokoh kepribadian diri (Harefa et al., 2022). Hal ini diperjelas oleh Riska PD, dkk menurutnya belajar merupakan suatu proses memperoleh informasi atau ilmu yang belum pernah didapatkan sebelumnya dengan proses pengembangan nilai-nilai sikap yang baru (Purnawita & Nuzullah, 2022). Pada proses belajar disekolah, peserta didik memiliki kewajiban untuk mampu menelaah, mampu mengerjakan tugas, serta mampu menangkap segala informasi yang telah diberikan tenaga didik. Namun pada kenyataannya, tidak semua peserta didik mampu melakukan kegiatan tersebut dengan disiplin dan bijak, penyebabnya adanya kemurungan siswa, serta potensi yang kurang cakap (Nurlina, 2022).

Selain itu, penyebab lainnya dikarenakan beberapa aspek yakni aspek intelektual, aspek biologis, aspek intelektual (Hafizha et al., 2022). Penyebab krusial yang dapat menyebabkan siswa kurang tanggap dalam dalam belajar yakni 1)ketidakmampuan individu dalam menangkap informasi yang berlebih, 2)monotonnya penyampaian materi sehingga memiliki rasa bosan, 3)memiliki sikap ketegangan diri dengan segala tuntutan aturan instansi (sekolah), 4)sulit dalam memanajemen waktu belajar. Hambatan-hambatan tersebut menjadikan dampak buruk bagi peserta didik, salah satu dampak buruknya yakni menunda-nunda mengerjakan tugas. Kegiatan menunda-nunda mengerjakan tugas kini telah menjadi kegiatan yang umum dilakukan para peserta didik. Pada dunia pendidikan, istilah kegiatan menunda-nunda pekerjaan tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik (Muyana, 2018).

Menurut Naila, prokrastinasi akademik merupakan suatu kegiatan menunda-nunda secara sengaja untuk mengundur waktu dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan dilakukan individu secara berulang-ulang (Rusdana et al., 2022). Selain itu, Ferarri dan Johnson menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas karena melakukan hal lain sehingga menjadikan kesenjangan dalam waktu (Astuti et al., 2021). Adanya penjabaran yang telah tertera diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan individu dengan memilih jalur menunda tugas dan pekerjaan yang dimiliki secara sadar dengan menggantikan aktivitas lain dengan alasan yang tidak masuk akal yang mana lebih mementingkan keinginan dengan mengenyampingkan kebutuhan masa depannya.

Munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal (Laia et al., 2022). Faktor internal merupakan faktor yang dipicu oleh dari dalam diri, diantaranya rasa kemalasan, ketidakmampuan dalam mengatur waktu belajar, serta kebosanan dalam mengerjakan tugas, kondisi psikologis yang kurang mendukung sehingga lemahnya motorik peserta didik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dipicu karena permasalahan dari luar diri, seperti halnya ketidak adanya atau kurangnya sarana dan prasarana sekolah dari orangtua yang dibutuhkan layaknya HP, kuota internet untuk masa pandemi, orangtua yang berpisah sehingga tidak adanya keharmonisan keluarga (broken home), gaya pengasuhan orangtua yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak, lingkungan teman sebaya yang kurang baik, serta pengaruh pergaulan lingkungan masyarakat yang kurang prososial. Penyebab lainnya dikarenakan siswa memiliki kesulitan fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas, minimnya rasa kewajibannya terhadap mengerjakan tugas, memiliki sikap kesemasan dan ketakutan tinggi dengan presepsi negatif bahwa akan gagal dalam mengerjakan suatu kegiatan belajar (Serdar et al., 2021).

Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang cukup serius jika tidak adanya upaya preventif dari individu. Kesadaran perlu ditumbuhkan dalam diri guna untuk merubah sikap perilaku prokrastinasi akademik. Merubah perilaku dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip serta aturan-aturan dalam diri untuk menumbuhkan kedisplinan. Istilah dalam Kamus Besar Bahasa Indonesi (KBBI), usaha manusia untuk mengendalian diri dengan aturan-aturan atau pembatasan tertentu disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol,merencanakan perilaku dalam kegiatan yang menggunakan strategi yang dimiliki meliputi metakognitif, dan motivasi (Burhan & Alwi, 2022). Penjelasan tersebut diperkuat oleh Zimermman, bahwa regulasi diri yakni suatu kemampuan siswa untuk menetapkan tujuan, memiliki strategi belajarnya dengan memonitoring terhadap apa yang dilakukan (Wiji Al-Qhayu et al., 2022). Hal ini dapat didefinisikan secara singkat bahwa regulasi diri merupakan suatu kegiatan individu dengan berusaha membuat, mengatur, dan melaksanakan trik-trik serta ide-ide ketrampilan yang dimiliki secara konsisten dengan tujuan untuk mencapai aktualisasi diri.

Menurut Goldmand dkk, ada tiga aspek dalam regulasi diri diantaranya metakognitif, perilaku, dan motivasi (Faizah & Panduwinata, 2022). Hal ini selaras dengan pendapat Tara, bahwa ada tigas aspek pendukung dalam regulasi diri diantaranya aspek motivasional, aspek metakognisi, dan aspek behavioral (Tara & Noviana, 2022). Pada aspek motivasional, individu memiliki target untuk melaksanakan, mendorong, mengatur strategi yang dimiliki dengan tujuan menyelesaikan segala tugas-tugas, berusaha meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam diri, agar membuahkan keberhasilan sesuai dengan ekspetasi yang dimiliki. Aspek metakognisi merujuk pada menumbuhkan rasa kesadaran diri dalam diri akan hal yang telah diambil dengan bertanggungjawab menyelesaikan sesuai didline. Sedangkan aspek behavioral, merujuk pada aspek dengan berusaha menumbuhkan lingkungan yang aktif, efektif, memiliki tujuan dan target dalam mendukung proses belajar dengan dukungan memberikan penguatan dalam diri.

Hakikatnya, tidak semua individu berhasil mampu mengatur dirinya dengan maksimal, dengan itu perlu adanya bantuan lain dari luar yakni dari beberapa bantuan masyarakat atau bantuan dari instansi. Salah satu bantuan dari instansi atau sekolah yakni dengan menerapkan teknik konseling. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Djumadil Rahman Dkk, rata-rata terdapat 99,55% siswa mengalami prokrastinasi akademik dan dapat direduksi dengan penerapan teknik konseling kelompok (D. Rahman et al., 2022). Selaras dengan Nur Mahardika, dengan 6 kali pertemuan tatap muka dan bantuan menerapkan konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan hasil skor 80 (Mahardika, 2020). Adanya keberhasilan dari beberapa studi literatur diatas dengan selarasnya teknik konseling yang diterapkan, perlu adanya pembaharuan teknik konseling yang digunakan dengan tujuan untuk melihat keberhasilan dan temuan baru dengan perbedaan teknik konseling yang diterapkan. Teknik konseling yang diterapkan dan dianggap paling efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dalam artikel ini yakni menerapkan teknik CCT.

Menurut Azzahra, Client Centered Counseling (CCT) adalah suatu pendekatan yang memusatkan segala hal kepada konseli dengan mendukung, dan menunmbuhkan kepercayaan diri konseli agar menemukan kemampuan/skill untuk menyelesaikan masalahnya (Fatimatuzzahroh & Muhid, 2022). Hal ini diperkuat oleh bahwa Client Centered Counseling (CCT) merupakan teknik konseling yang memberikan waktu kepada konseli untuk berperan penuh pada proses konseling berlangsung, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kecakapan serta kemandirian kepada konseli terhadap permasalahan yang dimiliki (Adesti Mellyn Ine Yulia, 2018). Berdasarkan penjelasan menurut dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa Client Centered Counseling (CCT) merupakan salah satu layanan teknik konseling yang berprinsip konselor memberikan keleluasaan kepada konseli untuk mengeksplore dan memodifikasi hal-hal yang maladaptif dengan mengenali permasalahan yang dimiliki, hal tersebut dilakukan dengan bimbingan dan bantuan konselor secara terstruktur dan intensif, dengan tujuan melatih konseli untuk berusaha mengaktualisasikan dirinya dengan upaya preventif yang telah dibangun secara mandiri. Menurut Darwin, hakikat manusia dalam teori Rogers ada 4, diantaranya a)manusia memiliki karakteristiknya masing-masing untuk masa depannya, b)berusaha menghargai dengan kelarasan dalam berperasaan dengan dorongan yang dalam dalam diri, c)menjaga nilai internal yang dimiliki individu untuk menjadi manusia yang kreatif dan intuitif, manusia berusaha saling terbuka dalam pengalaman dengan tujuan agar update dalam segala hal seperti halnya mempunyai pandangan baru, memiliki kepercayaan dalam diri, d)serta melakukan perubahan yang manfaat bagi diri(Harahap, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara serta tinjauan dari fenomena penelitian yang dilaksanakan, dapat dijabarkan secara singkat bahwa beberapa siswa di Mts Unggulan Jabal Nur Darussalam kurang mampu menerima informasi materi pelajaran dengan fokus dan maksimal dikarenakan banyaknya metode pembelajaran dari tenaga pendidik yang diterapkan, ketidaksesuaiannya antara materi yang dijelaskan dengan tugas-tugas yang diberikan. Selain itu tidak mampunya siswa untuk berperilaku asertif kepada teman sebaya yang sering mengajak pada kegiatan maladaptif dengan memupuk prinsip minimnya ketekunan dalam belajar. Akibatnya, siswa sering menyepelekan dengan menunda-nunda pengerjaan tugas sekolah dan terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dengan melakukan keinginan yang disenangi daripada kebutuhan yang sebenarnya telah menjadi tanggungjawab diri. Adapun permasalahan tersebut, penulis artikel tertarik untuk menulusuri secara mendalam fenomena yang ada dengan menerapkan teknik konseling CCT. Tujuannya untuk melihat hasil cara-cara upaya regulasi diri dari setiap siswa dalam merubah perilaku prokrastinasi akademik di Mts Unggulan Jabal Nur Darussalam.

**METODE**

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian kualititatif merupakan metode penelitian berlandaskan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis pada pengkajian, dengan tujuan untuk memahami fenomena sosial (Wekke Ismail Suardi, 2019). Selain itu, tujuan dasar pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman dengan mengungkapkan, dan menjelaskan makna yang mendalam mengenai polemik-polemik dikalangan lingkungan masyarakat(Rijal Fadli, 2021). Adapun beberapa variabel yang digunakan, yakni Client Centered Counseling (CCT), regulasi diri, prokrastinasi akademik. Jumlah subjek yang diteliti berjumlah 5 siswa dengan pengambilan subjek melalui teknik purposive sampling. Adapun kriteria-kriteria yang ada ambil yakni, berstatus siswa di MA Al-Huda Bomo, siswa kelas akhir/kelas 3, memiliki sikap prokrastinasi akademik. Selain itu, lokasi penelitian bert.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap informan. Observasi dilakukan dengan cara mengikuti dan mengamati situasi yang ada disekitar lingkungan. Jenis wawancara yang digunakan pada penelitian menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Tujuan untuk mendapatkan hasil terkait proses dan hasil Penerapan Client Centered Counseling (CCT) Dengan Upaya Regulasi Diri Dalam Prokrastinasi Akademik Siswa. Setelah melakukan pengumpulan data, tahap selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data merupakan upaya menguraikan serta memilah data untuk dikelola sesuai dengan prosedur atau langkah yang telah digunakan(Sijaruddin Saleh, 2017). Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan model Miles and Huberman: 1) Data Reduction /Reduksi Data 2) Data Display /Penyajian Data 3) Verification and Conclusion Drawing /Verifikasi dan kesimpulan(Sugiyono, 2017).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil penelitian**

Pada penelitian ini, dilakukan pengamatan peneliti serta wawancara dari guru wali kelas beserta guru BK, dapat diperoleh bahwa munculnya kegiatan prokrastinasi akademik siswa Mts Unggulan Jabal Nur Darussalam terjadi dikarenakan ada 2 faktor yang menjadi penghambat dalam diri siswa. Faktor-faktor yang dimahsud adalah faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor pertama adalah faktor dalam atau faktor dari dalam diri meliputi rasa malas yang akut, ketidakmampuan menangkap informasi materi dengan baik sehingga tidak bisa mengerjakan tugas, dan penundaan dengan mengerjakan waktu jatuh tempo. Rasa malas yang muncul dari dalam diri mengakibatkan prokrastinasi dalam hal apapun termasuk prokrastinasi akademik. Rasa malas dipicu karena keinginan melakukan hal lain selain mengerjakan tugas yang menurutnya memberikan kebahagiaan dalam diri. Selain itu malas juga dipicu karena diketidakmampuan mengangkap penjelasan materi dari guru, sehingga munculnya tindakan prokrastinasi akademik. Faktor kedua yakni faktor dari luar. Faktor luar adalah faktor yang disebabkan dari luar diri atau lingkungan sekitar. Seperti halnya lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan instansi /sekolah. Faktor luar menjadi salah satu faktor pemicu munculnya kegiatan prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan adanya permasalahan yang tidak dapat diatasi serta tidak ada faktor pendukung yang menjadikan support system bagi diri siswa, sehingga mengakibatkan tidak ada keinginan untuk melakukan aktivitas termasuk aktivitas akademik.

Selain itu, lingkungan teman sebaya dapat membentuk diri siswa menjadi baik atau sebaliknya. Hal tersebut dapat terlihat dari lingkungan pertemanan teman sebaya yang dapat menggiring ke perilaku positif atau maladaptif. Perlakuan teman sebaya yang baik, akan menjadikan dan membentuk pribadi siswa semakin giat untuk melakukan hal yang bermanfaat. Namun berbeda dengan siswa yang dikelilingi oleh lingkungan pertemanan maladaptif, perlakuan yang didapat akan melakukan hal-hal yang kurang baik seperti halnya prokrastinasi dalam kegiatan apapun termasuk prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan serius jika tidak ada tindak lanjut dari individu. Adanya permasalahan tersebut, peneliti menerapkan teknik Client Centered Counseling (CCT) kepada 5 informan. Tujuan dilakukan terapan teknik konseling Client Centered Counseling (CCT) untuk melihat upaya regulasi diri disetiap siswa dalam menanggualangi permasalahan prokrastinasi akademik.

Adapun tahapan-tahapan dalam menerapkan teknik Client Centered Counseling (CCT) (latipun, 2017): Tahapan 1 (Terapuetik ), Terapeutik merupakan suatu kegiatan konselor untuk memberikan fasilitas kepada konseli. Fasilitas tersebut meliputi menciptakan suasana yang kondusif, hubungan ketulusan, penghargaan kepada konseli. Tujuan pemberian fasilitas agar memberikan kenyamanan dan rasa percaya diri terhadap konseli agar mampu terbuka dalam proses konseling. Tahapan 2 (*Assessment)*. Mengidentifikasi masalah. Melakukan tindakan yang dilakukan konselor guna untuk menggali informasi atau data-data yang dimiliki konseli. Langkah-langkah dalam melakukan *assesment* adalah perencanaan, analisis data, tindak lanjut. Langkah perencanaan yang kaji meliputi mengumpulkan data konseli dengan melihat permasalahan yang melatar belakangi konseli. Tahapan 3 (konseling). Tahapan 4 (kesimpulan), Tahapan akhir memberikan kebebasan kepada konseli untuk membuka diri terhadap pengalamannya yang kaku pada masalah-masalah yang dihadapi. Adanya memberikan kebebasan tersebut, konseli dapat belajar dengan matang terhadap sikap, sifat, dan mampu mengaktualisasikan diri dengan menghilangkan pengalaman yang didistorsinya

Selain itu, adapun hasil upaya regulasi diri dari 5 informan dalam menanggulangi permasalahan prokrastinasi akademik dengan menggunakan 4 bentuk regulasi yakni: regulasi kognitif, regulasi waktu, regulasi sosial, regulasi motivasi. Adapun hasil regulasi diri siswa dalam bantuan penerapan teknik konseling CCT:

**Tabel 2. Regulasi Diri Siswa Dalam Perilaku Prokrastinasi Akademik**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nama Subyek** | **Bentuk-Bentuk Regulasi** | | | |
| **Regulasi Kognitif** | **Regulasi Waktu** | **Regulasi Sosial** | **Regulasi Motivasi** |
| HN | Mencatat segala informasi dalam buku untuk pengingat diri | Membuat note daftar kegiatan yang akan dilakukan secara terstruktur | Memberikan jadwal untuk bermain, dan jadwal belajar. | Mengenyampingkan kegiatan dan ajakan yang tidak bermanfaat, serta fokus pada hal belajar |
| NJ | Berusaha fokus dan memaksakan diri untuk menyisipkan pertanyaan pada pelajaran berlangsung | Belajar membiasakan dan memajemen diri untuk membaca buku materi 3-5 menit sebelum dan sesudah pelajaran | Lebih meminimalisir dalam bermain dengan teman sebaya | Mengingat proges cita-cita yang diharapkan |
| YF | Memanfaatkan teman sebaya dan media sosial sebagai guru tambahan | Berusaha meminimalisir dan membuat prinsip menyelesaikan tugas H-2 sebelum waktu didline pengumpulan tugas | Melakukan hal positif agar mendapatkan ilmu baru dilingkungan | Jenjang karir yang diharapkan sebagai acuan |
| RM | Mengikuti bimble diluar sekolah untuk menunjang kognitif diri | Berusaha dan memaksakan diri untuk merubah pola hidup dengan meluangkan waktu belajar disetiap harinya | Berusaha berkumpul dengan teman yang memberikan manfaat baik dalam diri |  |

**PEMBAHASAN**

Pada dunia pendidikan, disetiap intansi berlomba-lomba melakukan evaluasi tatanan kegiatan belajar mengajar kepada siswa-siswa dengan harapan agar peserta didik mampu mengikuti progres tenaga didik. Namun hal tersebut menjadi pro dan kontra dalam konsepsinya. Hakikatnya perlakuan dasar progress, tidak lepas dari berbagai permasalahan, diantaranya setuju dan tidaknya penerapan metode pembelajaran, maksimal tidaknya dalam belajar dikelas, kemajuan metode kurikulum yang memaksa siswa untuk faham dan mengikuti prosedur aturan menjadikan kegiatan belajar siswa menurun (Schmidt et al., 2022). Hal tersebut yang menjadikan tidak sedikit memberikan dampak dan efek besar bagi peserta didik. Dampak dan efek seperti halnya menjadikan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas akademik dengan kurun waktu yang lebih lama dan mementingkan keinginan dengan kegiatan yang irasional (Serdar et al., 2021). Hal ini selaras dengan Ferarri dan Johnson menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas karena melakukan hal lain sehingga menjadikan kesenjangan dalam waktu (Astuti et al., 2021)

Identifikasi prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua hal yakni prokrastinasi disengaja (aktif) dan prokrastinasi tidak disengaja (pasif) (Rajapakshe, 2021). Perilaku prokrastinasi disengaja (aktif) dilakukan dikarenakan hal krusial yang dapat bermanfaat bagi individu seperti halnya bekerja dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhannya. Sedangkan perilaku prokrastinasi akademik tidak disengaja (pasif) yakni perilaku yang secara sadar dilakukan dengan lemahnya perilaku asertifnya kepada diri dan lebih mementingkan kepentingan orang sekitar. prokrastinasi disengaja (aktif) dapat berdampak buruk dan menjadi prokrastinasi tidak disengaja (pasif) kepada individu jika tidak mampu memanage waktu yang baik. Pada hakikatnya, pelaku yang menunda-nunda tugas akademik disebut dengan proskinator (Rusdana et al., 2022). Proskinator merupakan sebutan individu yang memiliki sifat menunda-nunda pekerjaan khususnya dalam pekerjaan tugas-tugas akademik. Sebutan tersebut diberikan karena ada beberapa ciri-ciri khusus yang terlihat dalam proskinator. Menurut Justin D. McCloskey, bahwa menurutnya ciri-ciri proskinator meliputi individu yang memiliki gangguan keyakinan psikologis, kurangnya kemampuan diri, kurangnya inisiatif, kesulitan dalam mengatur waktu (Hilmy Khoiri Muhammad, 2021). Sedangkan menurut Ferarri, ciri-ciri proskinator yakni (Nafeesa, 2018) a)penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b)keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dikarenakan mempersiapkan waktu yang berlebihan sehingga mengakibatkan lambannya kerjanya peserta didik dalam mengerjakan tugas, c)memiliki kesenjangan kinerja waktu, hal ini disebabkan ketidakmampuannya peserta didik dalam mengatur waktu, d)melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada melakukan tugas akademik. Hal ini dapat dijabarkan secara jelas bahwa ciri-ciri prokastinator dapat dilihat dari sisi yakni a)individu mementingkan keinginan daripada kebutuhan atau kewajiban dalam tugas akademik, dengan cara mengerjakan sesuatu kegiatan yang memberikan kesenangan bagi individu, b)berusaha perfeksionis dalam mengerjakan segala tugas akademik, sehingga memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas, c)bersikap asertif pasif, artinya lebih mementingkan keperluan/tugas oranglain daripada keperluan/tugas dirisendiri. Berdasarkan penjelasan yang ada, dapat dilihat bahwa prokrastinasi akademik salah satu permasalahan yang memiliki konsekuensi cukup berat bagi siswa jika tidak diubah dengan pola yang positif. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penanganan sebagai upaya preventif tenaga pendidik terhadap peserta didik. Salah satu penanganan yang efektik dengan melakukan proses konseling kepada siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tingkat tinggi.

Bimbingan konseling berasal dari dua kata terpisah yakni bimbingan dan konseling. Menurut I Djumhur dan Surya, bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu secara terus menerus dan terstruktur untuk memecahkan permasalahannya, serta melatih individu untuk memiliki prinsip memahami dirinya (self understanding), menerima diri (self acceptance), mengarahkan diri (self derection), merealisasi diri (self realization) (Salahudin, 2016). Penjelasan tersebut diperkuat oleh Tanjung, bahwa asal usul bimbingan berasal dari guidance yang mengandung beberapa arti yakni 1) mengarahkan, 2) memandu, 3)mengelola, 4) menyetir (Tanjung Rahman, 2021). Hal ini dapat dideskripsikan bahwa bimbingan merupakan proses edukasi dari individu yang professional (konselor) terhadap individu atau kelompok yang terdiri dari beberapa individu (konseli) yang memilili permasalahan serius dengan tujuan untuk membantu memandirikan, mengaktualisasikan diri, membantu mampu mengatasi hambatan permasalahan yang dimiliki dengan mengembangkan pemahaman serta skill yang dimiliki.

Sedangkan pengertian konseling menurut Tolbert yakni hubungan dua individu atau lebih yang dilakukan secara tatap muka dengan cara konselor menyediakan situasi aman, nyaman kepada konseli untuk menciptakan dan membangun kemampuan khusus yang dimiliki, serta membangun kebermaknaan hidup individu dengan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya (Tanjung Rahman, 2021). Bimo Walgito menambahkan mengenai penjelasan konseling adalah suatu kegiatan bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki konseli dengan cara wawancara guna memberikan bekal untuk mencapai kesejahteraan hidup konseli (Zulkarnain, 2015). Kesinambungan dari dua kata tersebut dapat dijelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan yang saling melengkapi dengan melakukan layanan dan bantuan secara intens antara individu (konselor) kepada induvidu atau kelompok (konseli) melalui interaksi tatap muka secara langsung dengan tujuan untuk membantu mengenali permasalahan yang dihadapi, membantu mengaktualisasikan diri konseli dengan memecahkan permasalahan secara tenang, teliti, menaati norma yang berlaku, mengasah skill yang dimiliki, serta memanfaatkan pengalaman serta informasi dengan efektif dan efisien. Penjelasan tersebut selaras dengan Anisa Dkk, bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu layanan pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli dengan tujuan agar konseli mampu memahami diri, mampu memahami potensi masalah yang alami, memiliki sifat tanggung jawab atas keputusan yang diambil dalam diri (A. Rahman et al., 2021).

Proses konseling yang dilakukan dengan menggunakan salah satu teknik konseling yakni Client Centered Counseling (CCT). Pemilihan teknik tersebut dapat efektif dan berlangsung dengan baik, dikarenakan sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa. Client Centered Counseling (CCT) merupakan salah satu teknik yang ada dalam dunia bimbingan dan konseling. Pelopor dari teknik Client Centered Counseling (CCT) adalah Carl Pearson Rogers (latipun, 2017). Carl Pearson Rogers merupakan bapak psikolog klinis yang menekuni bidang konseling dan psikoterapi. Selain itu, Rogers merangkap menjadi seorang empirisme yang mendasari teori tentang kepribadian serta psikoterapi yang menolak kecurangan diri (self-deception) (Danni Rosada, 2016). Beliau menempuh pendidikan perkuliahan di University Of Wisconsin jurusan pertanian, ditahun 1924 masuk di Union Theological Seminary di New York, disitulah awal Rogers mendapat pandangan liberal serta filsafat agama, dan ditahun 1940 Rogers menerima tawaran menjadi gurubesar psikologi dalam pandangan psikoterapi di In. of Chicago, selanjutnya, ditahun 1942 Rogers menerbitkan buku dengan judul :Counseling and pshychotherapy. (Harahap, 2020)

Teori ini dikembangkan Rogers mengalami beberapa kali perubahan, perubahan awal terjadi dengan sebutan non-directive counseling. Pendekatan ini berkembang dengan prinsip sebagai reaksi terhadap teori konseling lainnya sehingga terjadinya Directive Counseling, hal tersebut menjadikan beliau berfikir untuk mengubah kembali teori tersebut ditahun 1951 dengan sebutan berbeda yakni Client Centered Counseling (CCT) (latipun, 2017). Perubahan dilakukan Rogers dengan tujuan untuk merubah pandangan tentang konseling dengan menekankan prinsip upaya reflektif kepada konseli. Menurut Latipun, ada beberapa konsepsi Rogers tentang hakikat manusia (latipun, 2017). Menurutnya, manusia memiliki keberagaman kemampuan salahsatunya kemampuan untuk membimbing, mengatur, serta mengendalikan diri. Hal ini disebabkan karena manusia memiliki alam bawah sadar yang dapat memberikan dorongan untuk melakukan kegiatan yang positif terhadap diri. Adapun rincian 6 pandangan hakikat manusia Rogers menurut Sayekti diantaranya (Adesti Mellyn Ine Yulia, 2018) a)manusia terlahir dan menjalankan kehidupannya melalui pengalaman yang telah dilalui. Pengalaman tersebut meliputi fikiran, kesadaran, perasaan, atau penemuan yang pernah dilakukan, b)kehidupan manusia dengan perilaku otomatik, c)manusia merupakan manusia subyektif. Artinya, secara esensial hidup dengan mengetahui segala kehidupan pribadi yang dijalani secara bijak, d)menciptakan hubungan harmonis dengan prinsip menjadi manusia sosial. Hal ini diciptakan dengan tujuan untuk mengembangkan skill dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya pada sesama manusia, e)kebebasan manusia dalam menjalankan norma-norma yang ada dilingkungan sekitar. Seperti halnya kebebasan dalam berkomunikasi secara spontan, bebas, dan menciptakan hubungan yang komunikatif, f)aktulisasi diri. Kegiatan mempertinggi diri dengan cara mengembangkan, menyesuaikan, memelihara, serta meningkatkan segala kemampuan yang dimiliki dengan tendensi yang memajukan diri kearah yang positif. Prediktor dalam kinerja akademik yang buruk dan beberapa penyebab diantaranya dukungan disorganisasi, tidak adanya motivasi menjadikan rendahnya regulasi diri dalam belajar (Melgaard et al., 2021). Adanya penerapan teknik konseling dalam intansi, selain bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, juga melihat upaya regulasi diri dalam permasalahan belajar.

Upaya untuk mengatasi prokrastinasi akademik selain dengan bantuan teknik konseling CCT, regulasi diri dapat menjadi dorongan yang dapat memancing kemauan untuk menentukan tujuan hidup mengembangkan strategi dan merubah perilaku negativ yang dimunculkan (Faizah & Panduwinata, 2022).Regulasi diri merupakan usaha individu untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan cara mengatur, mengarahkan, merencanakan tujuan diri secara matang dan ketekunan yang maksimal dalam segala hal termasuk dalam proses belajar (susanna et al., 2021). Pendapat tersebut diperkuat oleh Susana Rodriguez dkk bahwa regulasi diri adalah penerapkan progress strategi dengan proses secara bertahap yang bertujuan untuk merubah dan mengevaluasi perilaku yang dimiliki (Rodríguez et al., 2022). Adapun faktor-faktor yang mendorong diri untuk melakukan regulasi diri yakni pertama menyadari dan memberikan penilaian atas perilaku maladaptif yang dilakukan, kedua memberikan reaksi secara efektif dikarenakan stimulus dari luar, ketiga mengobservasi diri dengan cara mencari hal yang menjadi permasalahan dalam diri, selanjutnya menata diri dengan planning tujuan hidup yang lebih positif (Ratna. Sari & Wuri, 2019). Adanya usaha-usaha positif yang ditumbuhkan, menjadikan hasil yang efektif dan maksimal dalam diri dengan menjalankan kehidupan.

**KESIMPULAN**

Penerapan Client Centered Counseling (CCT) pada beberapa siswa di Mts Unggulan Jabal Nur Darussalam memberikan hasil preventif yang cukup memuaskan, yang mana ada 4 cakupan aspek upaya regulasi diri disetiap siswa. Diantaranya regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi waktu, dan regulasi sosial. Mengekplorasikan dan mengaktualisasikan sikap dan sifat dari melakukan evaluasi dalam diri dengan membuang segala kegiatan yang merugikan dan menerapkan segala kegiatan yang dapat memberikan timbal balik yang baik untuk jenjang kedepannya. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan penerapkan Client Centered Counseling (CCT) kepada siswa secara menyeluruh, melainkan hanya mengambil beberapa siswa untuk dijadikan subjek penelitian. Sehingga mengakibatkan minimnya informasi upaya regulasi siswa yang didapatkan.

Adapun saran pada penelitian diharapkan peneliti selanjutnya meneliti dan mengulas lebih mendalam mengenai regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan subjek yang berjumlah besar, serta mengulas beberapa hal seperti hambatan-hambatan, mengubah atau menambah variabel lain pada tema yang telah peneliti buat. Adanya penambahan variabel menjadikan semakin banyak literatur dan pengetahuan pada pembaca. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk mengupgrade metode penelitian serta informan yang ditulis peneliti dengan versi kuantitatif, agar dapat melihat hasil data penelitian secara angka, kongrit, serta terstruktur.

**REFERENSI**

Adesti Mellyn Ine Yulia. (2018). EFEKTIVITAS KONSELING CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN MENGAMBIL KEPUTUSAN SISWA. Pendidikan Budaya Dan Sejarah “Dibalik Revitasi Budaya,” 71–78.

Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Dewi Kumala, I. (2021). PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA. Seurune Psikologi Unsyiah, 4(2), 169–184.

Burhan, S. A., & Alwi, M. (2022). CJPE: Cokroaminoto Juornal of Primary Education Pengaruh Dukungan Keluarga, Konsep Diri Akademik dan Regulasi Diri terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa UPPJB-UT Makassar (Studi Pada Mahasiswa Pendas Pokjar Tana Toraja). CJPE:Cokroaminito Journal of Primary Education, 5(2), 69–83. https://e-journal.my.id/cjpe

Danni Rosada, U. (2016). Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling MODEL PENDEKATAN KONSELING CLIENT CENTERED DAN PENERAPANNYA DALAM PRAKTIK.

Faizah, A. N., & Panduwinata, L. F. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE), 12(1), 41–50. https://doi.org/10.24036/011166930

Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). PENTINGNYA PENDEKATAN CLIENT CENTERED THERAPY DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19: LITERATURE REVIEW. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 7(1), 1–10.

Hafizha, D., Ananda, R., & Aprinawati, I. (2022). Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian. Jurnal Review Pendidikan Dasar, 8(1). http://journal.unesa.ac.id/index.php/PD

Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial yang Sehat. http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/Irsyad

Harefa, D., Sarumaha, M., Fau, A., Telaumbanua, T., Hulu, F., Telambanua, K., Sari Lase, I. P., Ndruru, M., & Marsa Ndraha, L. D. (2022). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Siswa. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 8(1), 325–332. https://doi.org/10.37905/aksara.8.1.325-332.2022

Hilmy Khoiri Muhammad, S. S. (2021). MODEL PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP DI MASA PANDEMI.

Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI DI KABUPATEN NIAS SELATAN. Tatema Telaumbanua Ilmiah Aquinas, 10(11), 162–168. http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index

latipun. (2017). Psikologi Konseling (edisi 4 cetakan 10). Universitas Muhammadiyah Malang Press.

Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3(1), 15–22. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4672

Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagerstrøm, A. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. Procedia Computer Science, 196, 117–124. https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 45–52. https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868

Nafeesa. (2018). ANTHROPOS: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. In Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Vol. 4, Issue 1). http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos

Nurjan, S. (2020). ANALISIS TEORITIK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. MUADDIB: Studi Kependidikan Dan Keislaman , 10(1), 61–83.

Nurlina, U. T. Y. E. (2022). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI yang Tinggal di Kos dengan yang Tinggal di Rumah Pada SMK Abrurrab Pekanbaru (Vol. 4).

Purnawita, D. R., & Nuzullah, P. A. (2022). PERSEPSI GURU BIOLOGI TERHADAP MATERI EVOLUSI DI SMA NEGERI KOTA TANJUNGPINANG. Student Online Journal, 3(1), 553–560.

Rahman, A., Isnaini, F., Adawiyah, L. R., & Kalsum, U. (2021). Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah. Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling (IKA BKI) Al-Mursyid, 3(2), 37–45.

Rahman, D., Masril, Nelisma, Y., & Dasril. (2022). EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MTsN 6 PADANG. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 8(1), 148–156.

Rajapakshe, W. (2021). The Impact of Academic Procrastination, Self-Efficacy, and Motivation on Academic Performance: Among Undergraduates in Non-State Universities in Sri Lanka. Asian Journal of Education and Social Studies, 14(3), 25–38. https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v14i330356

Ratna. Sari, A., & Wuri, S. Y. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Siswa di Masa Pandemi Covid-19.

Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21(1), 33–54. https://doi.org/10.21831/hum.v21i1

Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010-2020. Sustainability, 14, 1–26. https://doi.org/10.3390/su14042346

Rusdana, N. L., Fitriana, S., & Mujiono, D. (2022). ANALISIS DESKRIPTIF TINGKAT PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X MIPA. Empati Bimbingan Dan Konseling , 9(1), 36–43.

Salahudin, A. (2016). Bimbingan dan Konseling (2016th ed.). CV PUSTAKA SETIA .

Schmidt, H. G., Baars, G. J. A., Hermus, P., van der Molen, H. T., Arnold, I. J. M., & Smeets, G. (2022). Changes in examination practices reduce procrastination in university students. European Journal of Higher Education, 12(1), 56–71. https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1875857

Serdar, E., Harmandar, D. D., & Mehmet, D. (2021). The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates. In TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology (Vol. 20). https://orcid.org/0000-0003-2438-6748https://orcid.org/0000-0003-1454-022X

Sijaruddin Saleh. (2017). Analisis Data Kualitatif cetakan pertama (Upu Hamzah, Ed.; 2017th ed.). Pustaka Ramadhan, Bandung.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D cetakan ke 26 (2017th ed.). ALFABETA.

susanna, Herliana, F., Elisa, Farhan, A., Rizal, S., & Musdar. (2021). The Effect of Self-regulation and Motivation to Outcomes Learning Using Blended Learning Approach. In Turkish Journal of Computer and Mathematics Education \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4226 Research Article (Vol. 12, Issue 6).

Tanjung Rahman, dkk. (2021, July). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling - Rahman Tanjung, H Cecep, Vina Febiani Musyadad, Hayani Hayani, Yogha Zulvian Iskandar, Nenny Ika Putri Simarmata, Rr Agung Kesna Mahatmaharti - Google Buku. Yayasan Kita Menulis. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=aUM6EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pengertian+bimbingan+konseling+menurut+beberapa+ahli&ots=OxQ5PEXuCb&sig=xR0BiLk8F6gzCCr7-V31rDZFMgY&redir\_esc=y#v=onepage&q=pengertian%20bimbingan%20konseling%20menurut%20beberapa%20ahli&f=false

Tara, R., & Noviana, K. R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19 HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI MASA PANDEMI COVID-19.

Wekke Ismail Suardi, dkk. (2019). Metode Penelitian Sosial. https://www.researchgate.net/publication/344211045

Wiji Al-Qhayu, D., Achmad Ramadhan, Y., & Imawati, D. (2022). PENGARUH REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI SISWA PENGHAFAL AL-QUR’AN SMP IT CORDOVA SAMARINDA.

Zulkarnain. (2015). BIMBINGAN KONSELING ISLAM INDIVIDU DAN KELOMPOK (Vol. 1). http://whend-ry.blogspot.com/2012/01/konseling-Islam.html/.

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)