



## Bimbingan *Coping Stress* Dalam Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI

**Nisrina Mirandewi<sup>1</sup>, Dudy Imanuddin Effendi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung  
[nisrinamirandewi@gmail.com](mailto:nisrinamirandewi@gmail.com).

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan bimbingan *coping stress* sebagai upaya menanggulangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini melibatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teori yang digunakan adalah teori bimbingan, teori *coping stress*, dan teori prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan *coping stress* memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Dimana, siswa mengalami peningkatan dalam kedisiplinan, manajemen waktu yang baik, dan kemajuan yang signifikan dalam berbagai bidang akademik. Perubahan positif ini menunjukkan kemampuan siswa dalam meregulasi diri dan mempraktikan strategi *coping* yang diberikan oleh guru BK.

**Kata Kunci :** Bimbingan; *coping stress*; prokrastinasi akademik

### ABSTRACT

*This research aims to describe the application of stress coping guidance as an effort to overcome academic procrastination in class XI students at SMK Muhammadiyah Majalaya. Through a qualitative descriptive approach, this research involves observation, interviews and documentation. The theories used are guidance theory, stress coping theory, and academic procrastination theory. The research results show that stress coping guidance has a significant positive impact in reducing academic procrastination behavior in students. Where, students experience improvements in discipline, good time management, and significant progress in various academic fields. This positive change shows the students' ability to self-regulate and practice coping strategies provided by the guidance and counseling teacher.*

**Keywords :** Guidance; *coping stress*; academic procrastination

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek mendasar dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan individu diarahkan untuk mengembangkan potensi serta kemampuan yang dimilikinya guna menghadapi persoalan-persoalan dalam kehidupannya. Dalam proses pendidikan memungkinkan individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk beradaptasi dan berinovasi ditengah dinamika kehidupan. Pendidikan dalam pandangan agama Islam merupakan bentuk pengabdian kepada Allah SWT dan faktor utama bagi manusia untuk mengembangkan tugas kekhilafahannya di bumi. Pendidikan menumbuhkan pikiran dan tingkah laku serta perangai manusia, antara pendidikan dan Islam tidak dapat dipisahkan.

Sekolah merupakan lembaga formal yang dibentuk untuk melaksanakan pendidikan bagi masyarakat. Didalamnya mencakup sejumlah bidang kegiatan dan bidang pelayanan. Dalam ruang lingkup sekolah, siswa merupakan subjek utama proses pendidikan dan pembelajaran yang menerima pengetahuan, keterampilan dan bimbingan dari guru serta staf sekolah lainnya. Keberhasilan pendidikan seorang siswa tergantung pada proses pembelajaran yang dilakukannya.

Kegiatan belajar yang efisien tercapai jika siswa dapat menggunakan strategi belajar yang tepat, salah satunya dengan memiliki manajemen waktu yang baik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Kegiatan pembelajaran yang baik dapat tercapai jika peserta didik menunjukkan kesadaran dan tanggung jawab sebagai siswa serta mampu membagi waktu secara tepat antara kegiatan belajar dan kegiatan diluar jam pelajaran. Oleh karena itu, Selama menuntut ilmu disekolah, siswa tidak lepas diri dari keharusan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Sementara itu, guru memiliki peran penting sebagai fasilitator pembelajaran, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Guru menfasilitasi para siswa agar dapat belajar dan berlatih, bertumbuh dan berkembang hingga menjadi pribadi yang utuh dan dewasa. Oleh sebab itu, pendidikan melibatkan kolaborasi antara siswa, guru, pihak sekolah, dan orang tua. Semua pihak tersebut memiliki peran masing-masing dalam mendukung dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Rooijakkers (1991) yang menjelaskan proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan belajar mengajar meyangkut kegiatan tenaga pendidik, kegiatan peserta didik, pola dan proses interaksi tenaga pendidik dan peserta didik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar dalam kerangka keterlaksanaan program pendidikan.

Adapun dalam upaya menyelesaikan tugas akademiknya, setiap siswa mempunyai strategi yang berbeda. Siswa yang memiliki sikap *self regulation* yang baik mampu mengatur waktu pengerjaan dan menyelesaikan tugas dengan baik, dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan. Sementara itu, masih banyak siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas akademiknya dengan alasan tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan. Hal tersebut disebabkan siswa terlalu sering membuang waktu belajarnya untuk melakukan kegiatan lain yang kurang berguna.

Kegiatan siswa membuang-buang waktu dan menunda-nunda mengerjakan tugas serta kewajiban belajar merupakan tanda bahwa siswa tersebut belum siap menggunakan waktunya secara efektif. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas juga dapat menghambat proses belajar siswa. Dalam bidang psikologi, perilaku menunda-nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik, meliputi: tugas menulis, belajar untuk menghadapi ujian, tugas mingguan, tugas-tugas administratif, bolos sekolah, dan meyelesaikan tugas-tugas akademik yang umum.

Setelah melakukan observasi awal di SMK Muhammadiyah Majalaya pada tanggal 30 Mei 2024, dan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya, yang menjelaskan bahwa masalah prokrastinasi akademik tersebut juga turut dialami oleh siswa kelas XI di sekolah tersebut. Guru BK mengamati bahwa banyak siswa kelas XI mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu, hal tersebut tentu saja berdampak pada prestasi akademiknya. Selanjutnya guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya menjelaskan bahwa salah satu akar penyebab prokrastinasi akademik adalah kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola stres. Sementara itu, tekanan akademik, sosial, dan psikologis yang dialami siswa dapat memicu kecemasan dan membuat siswa cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas.

Dalam upaya membantu siswa kelas XI dalam mengatasi prokrastinasi akademik, guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya telah memfasilitasi siswa kelas XI dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling ini bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi akar permasalahan prokrastinasi akademik seperti rasa takut akan kegagalan, kurangnya motivasi, atau kesulitan dalam manajemen waktu. Sementara itu *coping*

*stres* adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi stres, karena *coping stres* yang efektif dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan siswa untuk fokus pada tugas-tugas akademiknya.

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan pengamatan dan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti kaji, diantaranya sebagai berikut: *Pertama*, ditulis oleh Dimas Prana Kusumah (2023) dengan mengangkat judul “Peranan *Coping Style* Sebagai Moderator Dalam Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Akademik Mahasiswa”, *kedua*, ditulis oleh M. Rizki (2023) dengan mengangkat judul “Teknik *Self-Help* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik: (Penelitian di Kompi Berdiri Sendiri Menwa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung”, *ketiga*, ditulis oleh Adnan Majid (2023) dengan mengangkat judul “Peran Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Kecurangan Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Penerima KIP-K”.

Dari ketiga penelitian tersebut terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini, diantaranya terletak pada metode penelitian, ketiga penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Selanjutnya terletak pada fokus penelitian, dimana ketiga penelitian tersebut memberikan fokus pada tingkat stres mahasiswa sedangkan penelitian ini memberikan fokus pada siswa SMK kelas XI dengan fokus pada program bimbingan *coping stres* sebagai intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah Majalaya yang beralamat di Jl. Laswi Komplek Masjid Agung No. 12, Majalaya, Kec. Majalaya, Kabupaten Bandung, Prov. Jawa Barat. Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian ini adalah hasil penelitian dapat memberikan rekomendasi yang berguna untuk peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen sekolah. Serta dapat memberikan informasi dan pengetahuan tambahan untuk peneliti selanjutnya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dimana penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap mengenai bimbingan coping stress dalam menanggulangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

## LANDASAN TEORITIS

Teori yang menjadi rujukan dalam penelitian ini meliputi teori bimbingan yang dicetuskan oleh Nurihsan (Ulfiah, 2022) bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang kompeten kepada individu atau sekelompok individu agar mereka dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, memahami dirinya, serta mengatasi masalah yang dihadapi dalam rangka mencapai kesejahteraan hidup dan kemandirian yang optimal. Nurihsan menekankan bahwa bimbingan bertujuan untuk membantu individu dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Proses bimbingan ini tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga pada pengembangan potensi individu secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Adapun, Menurut Rohman Natawijaya (Suhertina, 2014) menyatakan: bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan pada umumnya. Dengan demikian ia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya dan memberi sumbangan yang berarti dalam kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.

Selanjutnya teori yang menjadi rujukan dalam penelitian ini adalah teori *coping stress* yang dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman (Ambarsarie et al, 2021) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Adapun Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua, yaitu: *pertama, Problem Focus Coping* dengan *coping* berfokus pada penyelesaian masalah, *kedua, Emotion Focus Coping* dengan *coping* berfokus pada respon emosional terhadap stres yang dialami. Selanjutnya dalam penelitian ini, menggunakan strategi *coping* dengan berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami oleh siswa. Dimana strategi *problem focused coping* memiliki tiga aspek yaitu, *confrontive coping, plainful problem-solving, dan seeking social support*.

Adapun teori prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (Risnawati, 2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas yang lain yang tidak berguna, sehingga kinerja

menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam proses pembelajaran.

Sementara itu, teori prokrastinasi yang menjadi rujukan dalam penelitian ini dicetuskan oleh Ferrari & Mc Cown (Risnawati, 2014) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Ia juga menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain, (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermendas tujuan serta alas an penundaan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada sifat, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai dengan keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu sifat kerpribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya suatu bentuk penundaan, tetapi merupakan sifat yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ferrari & Mc Cown (Risnawati, 2014) menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal meliputi, kondisi fisik, dan kondisi psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi, pengasuhan orang, dan kondisi lingkungan. Adapun ciri-ciri perilaku prokrastinasi menurut Ferrari & Mc Cown meliputi, penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Sementara itu, Menurut Milgram, N. A., Sroloff B., & Rosenbau, M. (Risnawati, 2014) menjelaskan faktor keberhasilan seseorang tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik adalah, *pertama*, *Schedule Setting* atau pengaturan jadwal yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur dan merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. *Kedua*, *Adherence* yaitu kemampuan seseorang untuk konsisten mengikuti rencana yang telah dibuat dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Karena seorang prokrastinator akan kesulitan dalam mempertahankan kepatuhan dan kesulitan dalam menjalankan rencana yang telah ditetapkan. Mereka seringkali mengalami kesulitan dalam menentukan waktu yang tepat untuk memulai suatu tugas dan cenderung tidak mampu untuk konsisten mengikuti jadwal yang telah mereka buat.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah salah satu bentuk proses pemberian bantuan kepada individu atau sekumpulan individu dalam memecahkan masalahnya, sehingga masing-masing individu akan mampu untuk mengoptimalkan potensi dan keterampilan dalam mengatasi setiap permasalahan, serta mencapai penyesuaian diri dalam kehidupannya. Sementara itu, dalam mengatasi prokrastinasi akademik diperlukan bimbingan *coping stress* dari guru BK kepada siswa.

Bimbingan *coping stress* ini dimulai dengan upaya siswa untuk mengubah situasi dan mengambil resiko yang dialami, selanjutnya melalui bimbingan siswa diajarkan usaha *coping* yang bertujuan untuk mengubah keadaan yang disertai dengan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah. Kemudian siswa mengetahui apa saja upaya *coping* dengan cara mengakui peran individu dalam masalah yang dialaminya, dan yang terakhir upaya siswa mencari dukungan sosial, dimana siswa didorong untuk membangun hubungan sosial yang baik dan lebih terbuka dengan lingkungan sekitarnya.

Melalui sesi bimbingan *coping stress* ini siswa diajarkan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih optimal. Selain itu, bimbingan *coping stress* juga memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan hidup, termasuk waktu istirahat dan kegiatan yang menyenangkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan berbagai pihak untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh tentang bimbingan *coping stress* dalam menanggulangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya tergolong cukup tinggi disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal diantaranya, kelelahan secara fisik dan mental, siswa merasa pusing saat mengerjakan tugas karena kurangnya pemahaman pada materi yang ditugaskan, hilangnya motivasi dan semangat pada diri siswa untuk belajar dan mengerjakan tugas karena menganggap proses KBM sangat membosankan. Sedangkan faktor eksternal, meliputi, beberapa kondisi keluarga yang *broken home*, kondisi ekonomi keluarga serta tuntutan untuk bekerja, lingkungan pertemahan di kelas.

Kondisi tersebut tentu saja dapat menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik dan rentan mengalami stres. Setelah seharian beraktivitas, baik di sekolah, di rumah, atau bekerja, siswa akan merasa lelah fisik

dan mental, kondisi ini membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas. Sementara itu, ketika siswa merasa kesulitan memahami materi pelajaran, mereka cenderung menunda-nunda tugas karena takut akan kegagalan. Ketidakpastian dan rasa frustasi yang timbul tentu saja dapat memicu stres. Selanjutnya, kehilangan minat atau motivasi belajar dapat membuat siswa merasa malas dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas. Kondisi ini seringkali dipicu oleh pembelajaran yang monoton dan tidak menarik. Adapun siswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau memiliki masalah ekonomi cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi belajar mereka dan membuat mereka lebih mudah merasa tertekan, serta teman sebaya juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku siswa. Jika teman-teman di kelas cenderung menunda-nunda tugas, siswa juga akan terpengaruh untuk melakukan hal yang sama.

Melihat permasalahan tersebut, pihak sekolah bekerja sama dengan guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dan stres yang ditimbulaknnnya. Layanan bimbingan ini kemudian dikhkususkan menjadi bimbingan *coping stress*, dimana guru BK memfokuskan strategi *coping* pada penyelesaian masalah yang dialami oleh siswa, atau biasa disebut dengan strategi *problem focused coping*. Startegi *problem focused coping* ini memiliki tiga aspek, diantaranya *confrontive coping*, *plainful problem solving*, dan *seeking information support*. Setelah siswa melakukan bimbingan, guru BK mengontrol perkembangan siswa dengan melakukan kerja sama dengan guru wali kelas. Untuk melihat perubahan siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik guru BK mengontrol melalui dua aspek, yaitu: *pertama*, *schedule setting* atau pengaturan jadwal, *Kedua*, *adherence* yaitu kemampuan seseorang untuk konsisten mengikuti rencana yang telah dibuat dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal.

### **Kondisi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah**

Kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya tergolong cukup tinggi karena masih banyak siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, hal tersebut diperoleh berdasarkan wawancara dengan ibu Qonita, S.Sos. selaku guru BK menurutnya beberapa faktor internal dan eksternal dari siswa sangat mempengaruhi mereka melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dijelaskan oleh Gufron (2014) bahwa faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu. Kondisi fisik yang merujuk pada keadaan kesehatan tubuh dan jasmani, seseorang dengan kesehatan fisik yang kurang baik akan menunjukkan perbedaan dalam ritme bekerjanya di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tubuh yang sehat. Individu dengan kondisi fisik yang

buruk tidak dapat mengerjakan tugas dengan optimal. Sedangkan kondisi psikologis seseorang mencakup keadaan emosional, perasaan, kurangnya control diri, rendahnya motivasi, efikasi yang rendah, dan regulasi diri yang buruk, karena seseorang dengan motivasi yang rendah cenderung akan menunda-nunda mengerjakan tugas.

Selanjutnya menurut Gufron (Risnawati, 2014) bahwa faktor-faktor eksternal juga mempengaruhi siswa melakukan prokrastinasi akademik, seperti pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan teman sebaya. Sementara itu, salah salah satu faktor utama yang menjadi penyebab pada masalah prokrastinasi akademik antara lain, beban tugas yang berat, jadwal belajar yang padat, kurangnya motivasi, dan pengaruh lingkungan sosial. Siswa seringkali merasa kelelahan fisik dan mental setelah sehari-hari beraktivitas, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, tuntutan pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan sampingan juga menjadi beban tambahan yang menyulitkan siswa untuk fokus pada studi.

Sementara itu, siswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi kurang mampu atau mengalami masalah keluarga cenderung lebih sulit berkonsentrasi saat belajar, karena siswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi kurang mampu seringkali menghadapi berbagai tantangan seperti Beban pikiran akan kebutuhan sehari-hari, seperti makanan, pakaian, dan biaya sekolah, dapat menjadi beban yang berat bagi mereka. Selain itu, kurangnya fasilitas belajar yang memadai di rumah, seperti buku, alat tulis, dan koneksi internet yang stabil, juga dapat menghambat proses belajar. Kondisi ekonomi yang sulit juga dapat membuat siswa merasa tertekan dan tidak percaya diri, sehingga sulit untuk fokus pada pelajaran.

Selanjutnya, siswa yang memiliki masalah keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik keluarga, atau masalah kesehatan anggota keluarga, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak stabil cenderung mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas sekolah.

Adapun faktor lain penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah lingkungan pertemanan yang kurang mendukung. Siswa cenderung terpengaruh oleh lingkungan sosial mereka. Apabila teman-teman sekelas lebih memilih untuk bersenang-senang atau melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, maka siswa tersebut juga akan ter dorong untuk mengikuti perilaku yang sama. Selain itu, perilaku pribadi siswa untuk menunda-nunda tugas yang dianggap sulit juga menjadi salah satu faktor

penyebab. Karena ketakutan akan kegagalan atau kesulitan dalam memahami materi pelajaran dapat membuat siswa merasa enggan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, sehingga mereka memilih untuk menunda-nunda tugas tersebut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Solomon dan Rothblum (Risnawati, 2014) bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja keseluruhan untuk melakukan aktivitas yang lain yang tidak berguna. Sehingga kinerja menjadi terhambat dan tidak pernah terselesaikan tepat waktu hingga terlambat dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya, perilaku prokrastinasi akademik dikalangan siswa memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajarnya di sekolah, seperti ranking menjadi menurun, kurangnya motivasi untuk belajar, siswa kesulitan untuk fokus saat proses pembelajaran, hingga siswa kerap mendapatkan teguran dari guru. Sementara itu, beberapa siswa mengaku sering merasa bersalah, cemas, dan menyesal karena hasil belajarnya menjadi tidak maksimal. Pendapat tersebut diperkuat oleh Burka & Yuen (Agustin, 2018) bahwa dampak dari prokrastinasi akademik mengganggu dalam dua hal, pertama, prokrastinasi menciptakan masalah eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak mengerjakan tugas dengan baik sehingga mendapatkan peringatan dari guru; kedua, prokrastinasi akademik menimbulkan masalah internal seperti merasa bersalah dan menyesal. Kemudian Ferrari (Risnawati, 2014) seorang psikolog terkemuka dibidang ini menjelaskan bahwa orang yang sering menunda pekerjaan cenderung merasa cemas karena pekerjaan yang belum selesai, hal tersebut dapat menurunkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Kemudian Ferrari (Gufron, 2014) seorang psikolog terkemuka dibidang ini menjelaskan bahwa orang yang sering menunda pekerjaan cenderung merasa cemas karena pekerjaan yang belum selesai, hal tersebut dapat menurunkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Karena, kebiasaan menunda pekerjaan, atau yang sering disebut prokrastinasi, adalah masalah yang kompleks dan dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan. Selain itu, rasa bersalah dan ketidakpuasan diri yang timbul akibat penundaan dapat merusak harga diri dan kepercayaan diri. Untuk mengatasi kebiasaan ini, diperlukan upaya sadar diri dan perubahan perilaku, seperti menetapkan tujuan yang realistik, membuat jadwal yang terstruktur, serta mencari dukungan dari orang terdekat atau profesional.

Oleh karena itu, guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya perlu memberikan bimbingan untuk membantu siswa kelas XI mengatasi stres dan menanggulangi prokrastinasi akademik. Bimbingan tersebut dapat berupa

bimbingan individu, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, hingga konseling individu & kelompok. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Walgito (Rahmi, 2021) bahwa bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya agar mencapai kesejahteraan.

### **Bimbingan *Coping Stress* Dalam Menanggulangi prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya**

Dalam upaya membantu siswa menanggulangi perilaku prokrastinasi akademik, pada awal tahun ajaran baru tepatnya setelah sesi bimbingan klasikal, guru BK menyebarkan angket kepada siswa kelas XI. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui berapa banyak siswa yang memiliki kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik. Setelah menganalisis data yang terkumpul, ibu Qonita, S.Sos. selaku guru BK kemudian melakukan bimbingan individu dengan siswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik. Dalam proses bimbingan tersebut guru BK melakukan assesmen awal untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh siswa. Asesmen tersebut dapat berupa wawancara, kuisioner, atau observasi secara langsung. Berdasarkan hasil assesmen tersebut guru BK merancang intervensi yang sesuai dengan mempertimbangkan kondisi spesifik masing-masing siswa.

Ibu Qonita, S.Sos. selaku guru BK menjelaskan durasi bimbingan yang diberikan kepada setiap siswa berkisar 30 sampai 40 menit per sesi. Lamanya waktu bimbingan disesuaikan dengan seberapa parah kondisi yang dialami oleh masing-masing siswa. Sementara itu, setiap siswa memiliki rentang waktu penyelesaian yang berbeda, dimana PI membutuhkan 3 kali pertemuan untuk menyelesaikan proses bimbingan, sedangkan P membutuhkan selama 5 kali pertemuan, dan SZ memerlukan waktu lebih lama, yaitu 6 kali pertemuan karena SZ sering tidak masuk sekolah. Hal tersebut tentu saja menjadi salah satu kendala dalam proses pembimbingan SZ.

Nurihsan (2022) menjelaskan bahwa bimbingan berfungsi untuk membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Melalui bimbingan individu mendapatkan bantuan dan dukungan untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan mereka. Selanjutnya ia menjelaskan bahwa bimbingan juga merupakan bentuk pengembangan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu.

Ibu Qonita, S.Sos. menjelaskan bahwa salah satu cara penyelesaian prokrastinasi akademik dikalangan siswa adalah dengan memberikan bimbingan *coping stress*. Dimana, *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan individu, baik

secara sadar maupun tidak sadar, untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Ketika seseorang merasa tertekan, mereka akan berusaha mencari cara untuk mengurangi, menghilangkan, atau bahkan mencegah dampak negatif dari stres tersebut. Cara-cara yang dilakukan bisa sangat beragam, mulai dari tindakan yang sederhana seperti mengambil napas dalam-dalam, hingga upaya yang lebih kompleks seperti mencari dukungan sosial atau mengubah pola pikir. Intinya, *coping stress* adalah mekanisme yang kita gunakan untuk membangun ketahanan diri terhadap berbagai tekanan hidup, sehingga kita dapat berfungsi secara optimal meskipun menghadapi situasi yang sulit.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mirza (2023) mendefinisikan *coping stress* sebagai segala usaha, baik dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor dengan memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

Bimbingan *coping stress* yang diberikan oleh guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya berfokus pada penyelesaian masalah dan menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Lazarus dan Folkman (Ambarsarie, 2021) mengenai strategi *coping stress* dengan *coping* berfokus pada masalah atau disebut *problem focused coping*, yaitu usaha individu yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan cara menghadapi langsung sumber masalah, serta mengubah situasi yang menimbulkan masalah dengan melakukan tindakan yang konstruktif dan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru.

Adapun strategi *problem focused coping* memiliki tiga aspek, meliputi: *pertama*, *confrontive coping* yaitu upaya individu untuk mengubah situasi dan mengambil resiko yang harus dihadapi. Pada kasus ini, guru BK menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta strategi ini menuntut keberanian dan keterampilan untuk menghadapi masalah secara langsung dan seringkali melibatkan penyelesaian konflik atau konfrontasi dengan sumber stres. Pada aspek ini ibu Qonita, S.Sos. menyarankan siswa untuk mengurangi waktu bermain dan fokus pada tugas-tugas akademik. Hal tersebut bertujuan agar siswa mampu menjalankan tugasnya sebagai pelajar secara maksimal. Selanjutnya, ibu Qonita, S.Sos. membuat kesepakatan tentang *punishment* yang akan diterima oleh siswa apabila pelanggaran tersebut diulangi.

Hal tersebut sejalan dengan salah satu fungsi dari bimbingan, yaitu fungsi pencegahan yang telah disampaikan oleh Prayitno (Suhertina, 2014) menjelaskan bimbingan berfungsi untuk mencegah terjadinya masalah atau kesulitan yang dapat menghambat perkembangan individu. Ini mencakup identifikasi dini terhadap potensi masalah dan pemberian dukungan serta saran untuk

mengindari masalah tersebut.

Selanjutnya, PI selaku siswa kelas XI yang telah menerima bimbingan menjelaskan guru BK melakukan observasi secara langsung pada jam bimbingan konseling individu, guru BK mengarahkan siswa untuk mencari solusi dan guru BK kemudian membuat kesepakatan dengan siswa. Adapun menurut P selaku siswa kelas XI juga menjelaskan bahwa ia mendapat panggilan ke ruang BK, selanjutnya guru BK melakukan identifikasi lanjutan kepada siswa dan guru BK memberikan nasihat kepada siswa. Sedangkan menurut SZ selaku siswa kelas XI yang telah menerima bimbingan, SZ menjelaskan ia mendapatkan teguran secara langsung dari guru BK, selanjutnya guru BK melakukan pemanggilan untuk mengidentifikasi lebih lanjut terhadap siswa dan memberikan pilihan keputusan terbaik yang kemudian disepakati oleh siswa dan guru BK.

*Kedua, plainful problem-solving* pada aspek bertujuan untuk mengubah keadaan diikuti dengan pendekatan analisis dalam menyelesaikan masalah dengan mengidentifikasi berbagai opsi solusi, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap opsi, serta memilih tindakan yang paling efektif untuk menyelesaikan masalah tersebut. Hal tersebut bertujuan agar siswa mau merubah gaya hidupnya sehingga masalah yang dihadapi secara perlahan dapat terselesaikan. Pada aspek ini ibu Qonita, S.Sos. mengarahkan siswa untuk merencanakan kegiatan secara terjadwal. Guru BK menyarankan siswa untuk membuat daftar rencana kegiatan dari bangun tidur sampai tidur kembali atau membuat list mata pelajaran apa saja yang diberikan PR beserta tanggal waktunya dan menempatkannya di meja belajar atau di dinding kamar, dengan demikian diharapkan siswa dapat selalu teringat dengan jadwal yang telah dibuatnya dan kegiatan siswa menjadi lebih terorganisir.

Pada aspek ini PI selaku siswa kelas XI mengatakan bahwa guru BK mengajak berdiskusi dengan siswa mengenai solusi penyelesaian permasalahan, guru BK menyarankan kepada PI untuk membuat jadwal kegiatan. Adapun P menjelaskan guru BK menyarankan P untuk mengurangi waktu bermain game, selanjutnya guru BK juga menyarankan P untuk membuat list tugas agar P selalu ingat pada tugas-tugas. Sedangkan SZ menjelaskan bahwa guru BK menyarankan SZ untuk memperbaiki diri, SZ mendapat peringatan tentang dampak negative prokrastinasi akademik dan mendapatkan saran metode belajar dengan pomodoro agar SZ tidak mudah bosan.

*Ketiga, seeking information support* pada aspek ini guru BK membimbing siswa untuk mencari dukungan sosial seperti peran teman sebaya. Menurutnya, peran teman sebaya merupakan salah satu bagian penting dalam menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik. Menurut ibu Qonita S.Sos. menjelaskan

bahwa peran teman sebaya di sekolah memiliki beberapa keuntungan bagi perkembangan siswa baik secara akademik maupun sosial. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Imanuddin et al., 2018) mengatakan saat seorang remaja mendapatkan sebuah masalah, mereka lebih banyak curhat kepada teman sebaya daripada ke orangtua mereka atau para ahli. Remaja cenderung memilih teman sebayanya sebagai orang terdekat untuk membicarakan masalah-masalah yang dihadapi, Hal ini disebabkan karena sesama remaja dianggap bisa saling mengerti dan tahu persis lika-liku masalah itu karena jenjang umur yang tidak jauh dan tingkat pengalaman yang sama.

Beberapa siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya juga mengakui jika peran sekretaris kelas dan ketua kelas berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Sekretaris dan ketua kelas rutin mengingatkan teman sekelasnya mengenai tugas atau PR yang harus dikerjakan. Selain itu, siswa yang aktif bersosialisasi di kelas akan lebih mudah mendapatkan bantuan dari teman-temannya saat mengalami kesulitan memahami tugas. Hal tersebut dapat menekan stres karena siswa dapat belajar bersama dengan temannya untuk berbagi ide dan pemikiran, hal tersebut memberikan pandangan baru yang mungkin belum terpikirkan oleh diri sendiri. Selain itu, siswa juga mengaku lebih termotivasi untuk belajar ketika melakukan bersama teman-temannya.

Sementara itu, peran teman sebaya juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Karena, teman sebaya layaknya cermin yang mencerminkan diri kita. Mereka memberikan umpan balik, dukungan, dan pengaruh yang kuat dalam membentuk pandangan kita tentang diri sendiri. Apabila siswa diterima oleh teman sebayanya maka hal tersebut memberikan perasaan bahwa diri sendiri berharga dan memiliki tempat disuatu kelompok. Hal tersebut tentu saja membuat siswa merasakan peningkatan harga diri dan rasa percaya diri. Pendapat tersebut diperkuat oleh Rini (Eryanti, 2020) mengatakan dalam berhubungan dengan orang lain atau dalam proses interaksi, selalu terdapat aksi dan reaksi. Reaksi ini sebenarnya banyak memberikan pengaruh kepada diri seseorang karena setiap orang tentu berharap reaksi yang positif dalam berinteraksi, misalnya dengan reaksi itu merasa bangga dan puas. Namun jika reaksinya negatif, maka akan menghasilkan konsep diri yang negative pada diri seseorang, sehingga dengan reaksi itu dia merasa tidak senang dan kecewa. Reaksi itu pula yang dapat membentuk konsep diri menjadi kurang percaya diri.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa peran teman sebaya dalam mengatasi prokrastinasi akademik sangat signifikan. Teman sebaya tidak hanya menjadi sumber dukungan sosial, tetapi juga memotivasi satu sama lain untuk lebih produktif. Dengan saling berbagi masalah, ide, dan pengalaman, siswa dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dukungan emosional dari teman sebaya ini berperan penting dalam mengurangi stres dan mendorong siswa untuk lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu, lingkungan sosial yang positif yang diciptakan oleh teman sebaya dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan efektif. Oleh karena itu, baik sekolah, guru, maupun orang tua perlu memfasilitasi interaksi positif antar siswa untuk memaksimalkan potensi mereka.

### **Hasil Bimbingan *Coping Stress* Dalam Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya**

Bimbingan *coping stress* yang dilakukan oleh guru BK dinilai cukup efektif dalam membantu siswa mengatasi stres dan menanggulangi prokrastinasi akademik. Keberhasilan ini dapat dilihat dari dua aspek yaitu pengaturan yang dilakukan oleh siswa kepada dirinya sendiri dan kepatuhan siswa terhadap pengaturan yang telah dibuat. Hal ini sejalan dengan pendapat Milgram, N.A., Sroloff.B., & Rosenbau (Gufron, 2014) yang menjelaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam mengatasi prokrastinasi akademik dapat dilihat dari dua aspek, diantaranya, *pertama, schedule setting* yaitu pengaturan jadwal dimana kemampuan individu untuk membuat daftar kegiatan yang akan dilakukan, karena seorang prokrastinator biasanya kesulitan menjadwalkan tugas-tugas yang harus diselesaikan. *Kedua, Adherence* yaitu kepatuhan individu untuk mengikuti jadwal dan menyelesaikan tugas yang diberikan, karena seorang prokrastinator akan kesulitan menentukan waktu yang tepat untuk mulai mengerjakan tugas dan mengalami kesulitan untuk konsisten mengikuti jadwal yang telah ditetapkan.

Kedua aspek tersebut membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik dan meningkatkan kepatuhan atau konsistensi terhadap jadwal yang telah siswa buat. Dengan demikian, siswa tidak hanya mampu mengatasi prokrastinasi akademik tetapi juga meningkatkan kinerja akademik siswa secara menyeluruh. Sementara itu, ibu Qonita, S.Sos. selaku guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya menjelaskan bahwa beberapa siswa sudah menunjukkan perubahan perilaku dalam proses pembelajarannya di sekolah, informasi tersebut diperoleh dari guru mata pelajaran dan guru wali kelas, dimana sudah terlihat perubahan siswa menjadi lebih disiplin, siswa sudah memiliki manajemen waktu yang baik dan siswa yang sebelumnya sering terlambat kini mulai datang tepat waktu ke sekolah. Tentu saja perilaku tersebut berdampak positif pada berbagai aspek kehidupannya di sekolah, seperti kehadiran siswa yang baik, siswa juga mulai mengenakan pakaian seragam dengan lebih baik dan pemenuhan atribut sekolah yang diperlukan.

Pendapat ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Corey (2017), yang menyatakan bahwa bimbingan konseling sekolah dapat membantu siswa

tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam aspek perilaku dan kedisiplinan. Corey menjelaskan bahwa ketika siswa diberi dukungan untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri, seperti manajemen waktu dan kedisiplinan, mereka akan menunjukkan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan sekolah, termasuk peningkatan kehadiran, perilaku disiplin, dan kepatuhan terhadap aturan sekolah.

Selanjutnya, menurut Waldron (Lizzatiani, 2014) mengungkapkan bahwa dorongan kuat untuk berkompetisi dengan berprestasi membuat individu memiliki dorongan kompetitif yang tinggi yang berorientasi pada tujuan, gigih, dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga mereka termotivasi untuk mencari tantangan baru untuk menguji kemampuannya sendiri.

PI, P, dan SZ mengaku merasakan dampak positif setelah melakukan bimbingan dengan guru BK. Siswa merasakan perubahan manajemen waktu yang baik setelah menjalankan saran dari guru BK, siswa juga mengungkapkan nilai akademik yang mulanya menurun kini berangsur membaik, dan beberapa siswa mengatakan sudah meninggalkan kebiasaan menunda mengerjakan tugas. Selain itu, siswa yang mulanya kesulitan dalam mengikuti pelajaran kini mulai menunjukkan kemajuan yang signifikan, baik dalam pemahaman materi maupun hasil ujian. Hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan yang diberikan oleh guru BK tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah-masalah pribadi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik siswa.

Pendapat tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Jones (2014) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa bimbingan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan manajemen diri dan prestasi akademik. Menurutnya, siswa yang mendapat bimbingan dari guru konselor cenderung menunjukkan perbaikan dalam aspek-aspek seperti pengelolaan waktu, keterampilan belajar, serta pengurangan perilaku prokrastinasi, yang akhirnya berdampak positif pada pencapaian akademik siswa.

Perubahan perilaku positif tersebut menunjukkan betapa pentingnya peran guru BK dalam mendukung perkembangan siswa baik dari segi akademik maupun personal. Hal tersebut sejalan dengan peraturan Undang-undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru, Bab 1 pasal 1 yang menjelaskan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan menengah. Pentingnya peran guru BK di sekolah adalah membantu proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan baik serta siswa mendapatkan nilai-nilai yang baik dari yang telah diberikan oleh peran guru di sekolah.

Selain itu, hal tersebut diperkuat berdasarkan SK Mendikbud No. 025/01/1995 tentang petunjuk ketentuan pelaksanaan jabatan fungsional dan angka kreditnya, menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan untuk siswa baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan belajar dan bimbingan karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung sesuai dengan norma-norma yang berlaku. SK Mendikbud ini menjelaskan salah satu peran guru BK memberikan bantuan untuk siswa. Karena guru BK sangat dibutuhkan dalam menangani permasalahan siswa disekolah dengan cara mengidentifikasi permasalahan belajar siswa, serta memberikan solusi yang tepat terhadap siswa. Sementara itu, menurut Prayitno (2017) menjelaskan bahwa seorang konelor atau guru BK tentu akan mengalami permasalahan atau kesulitan pada proses bimbingan, masalah ini bisa beragam mulai dari masalah pribadi, sosial, akademik, hingga karir.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan *coping stress* dalam menanggulangi prokrastinasi akademik siswa yang di berikan oleh guru BK efektif dalam membantu siswa dan menghasilkan dampak positif pada perubahan perilaku siswa disekolah. Karena siswa telah mampu membuat jadwal pengaturan yang baik dan mempraktikannya dalam kehidupannya disekolah. Hal ini sesuai dengan yang telah dijelaskan oleh prayitno (Suhertina, 2014) dimana bimbingan bertujuan membantu individu mengembangkan potensi diri secara maksimal, baik dari segi emosional, sosial, maupun intelektual. Hal tersebut meliputi peningkatan kepercayaan diri, kemandirian, dan keterampilan interpersonal.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Bimbingan *Coping Stress* Dalam Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Siswa (Penelitian kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya)” maka dapat disimpulkan bahwa, kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya tergolong tinggi, hal tersebut disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kelelahan setelah beraktivitas sehari-hari, kesulitan memahami materi pelajaran, dan siswa kehilangan motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternal mencakup kurangnya perhatian dari orang tua, kondisi ekonomi yang kurang sehingga mengharuskan siswa untuk bekerja, dan pengaruh lingkungan pertemanan yang kurang mendukung. Kondisi tersebut apabila dibiarkan dapat menghambat pencapaian prestasi belajar yang optimal dan berimplikasi pada prospek karier siswa dimasa depan. Oleh karena itu, perlu

adanya upaya penanganan dari guru BK di SMK Muhammadiyah untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik tersebut.

Selanjutnya, Upaya guru BK di SMK Muhammadiyah Majalaya dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI berfokus pada strategi *coping stress* dengan pendekatan penyelesaian masalah. Melalui bimbingan ini, siswa dilatih untuk mengidentifikasi akar penyebab prokrastinasi, merencanakan solusi yang efektif, serta mencari dukungan sosial. Guru BK mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka dan mengembangkan keterampilan bersosialisasi. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mengatasi masalah prokrastinasi secara mandiri dan mengembangkan kemampuan *coping* yang lebih baik di masa depan.

Hasil bimbingan *coping stress* dalam menanggulangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Majalaya dinilai cukup efektif dengan menunjukkan perubahan yang baik. Ibu Qonita, S.Sos. selaku Guru BK menjelaskan keberhasilan siswa kelas XI dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat dari dua aspek diantaranya, *schedule setting* (pengaturan jadwal) dimana siswa kelas XI mampu membuat jadwal kegiatan sehari-hari, dan *adherence* (kepatuhan) dimana siswa kelas XI mampu mempraktikan jadwal tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad. Rooijakers. (1991). *Mengajar dengan Sukses*. PT. Grasindo.
- Alimah, N. (2022). Strategi *Coping Stress* Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017). UIN Syarif Hidayatullah.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku *Coping Stres* pada Mahasiswa Generasi Z. *Upp Fkip Unib*, June, 1–26. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Ambarsarie (2021) *Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling SMU Strategi Coping Stres Pada Generasi Z*. Bengkulu.
- Corey, J. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.
- Eryanti, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7598>
- Ghufron, N. M. & Risnawati, R. . (2014). *Teori-Teori Psikologi*. ArRuzz Media.
- Jais, M., Arifin, I. Z., & Effendy, D. I. (2018). Konseling teman sebaya untuk

- Meningkatkan lifeskill remaja. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 57(1), 57–75.
- Lizzatiani, R. (2014). Manajemen Waktu Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Banyudono Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1–11.
- Mirza, R., Akmal, M. El, Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P., & Johanna, P. (2023). Literature Review: Strategi *Coping* Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 3(2), 57–66. <https://doi.org/10.51849/sl.v3i2.139>.
- Nurihsan, A. J. (2022). *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Ferika Aditama.
- Prayitno. (2017). Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung. Rajawali Pers.
- Rothblum, S. dan. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*.
- Siti, R. (2021). *Komunikasi Interpersonal Dan Hubungannya Dalam Konseling* (Iqbal Ridha (ed.); Syiah Kuala University Press.
- Suhertina. (2014). *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. CV Mutiara Pesisir Sumatra.
- Ulfiah, J. (2022). *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*. Kencana Jakarta.
- Walgitto, B. (2014). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Andi Offset.

