

ABSTRAK

Perkembangan teknologi saat ini berkembang dengan pesat. Namun dibalik semua itu perkembangan tersebut memiliki dampak yang besar terhadap kehidupan manusia terlebih dalam dunia pendidikan, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak negatif tersebut adalah meningkatnya kecenderungan siswa yang menunda-nunda pekerjaan sekolah dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat diluar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang suka menghabiskan waktunya untuk menonton televisi, bermain handpone atau main game selama berjam-jam, dan mengakses situs-situs dewasa lainnya sebelum maupun ketika mereka belajar. Prokrastinasi akademik yang tinggi ditandai dengan tingginya dimensi penundaan memulai dan menyelesaikan pengerjaan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain subjek tunggal (single subject research) dengan pola A-B-A. Populasi yang digunakan yaitu siswa MTs Negeri 3 Tasikmalaya dengan subjek yang dijadikan sampel untuk diberikan intervensi adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis visual dengan garis *trend* pada grafik dan analisis statistik dengan menggunakan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji keefektivitasan intervensi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor pada prokrastinasi akademik yang signifikan pada fase *Baseline* (A1), Fase *Intervensi* (B), *Baseline* (A2). Dengan begitu, konseling singkat berorientasi solusi terbukti efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, Mereduksi, Konseling Singkat Berorientasi Solusi

ABSTRACT

Technological developments are currently growing rapidly. But behind all that, these developments have had a big impact on human life, especially in the world of education, with both positive and negative impacts. One of these negative impacts is the increasing tendency of students to procrastinate school work by doing activities that are not useful outside of academic activities. This phenomenon is shown by the habits of students who like to spend their time watching television, playing handheld or online games for hours, and accessing other adult websites before and when they are studying. High academic procrastination is characterized by high dimensions of delays in starting and completing assignments, delays in doing assignments, time gaps between plans and actual performance, and doing other activities that are more enjoyable. This research uses the single subject research experimental method (single subject research) with an A-B-A pattern. The population used was the students of MTs. Negeri 3 Tasikmalaya, with the subjects being sampled for the intervention being students who had a high level of academic procrastination. The data analysis techniques used are visual analysis with trend lines on the graph and statistical analysis using PND (Percentage Non-Overlapping Data) to test the effectiveness of the interventions given. The results of the study showed that there was a significant decrease in scores on academic procrastination in the baseline phase (A1), intervention phase (B), and baseline phase (A2). In this way, short, solution-oriented counseling has been proven to be effective in reducing academic procrastination in students.

Keywords: Academic Procrastination, Reduction, Solution Oriented Brief Counseling