

UPAYA MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

Selpiani Tikur Rara *¹

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
selpianitikur@gmail.com

Dwi Yana

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
yanadwio418@gmail.com

Friyiska Be'na'

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
friyiskayiska@gmail.com

Agnesti Rattetiku

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
agnestirattetiku@gmail.com

Puspitasari

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
puspytasari929@gmail.com

Abstract

This research aims to delve into and understand the experiences of junior high school students in their efforts to overcome academic procrastination behavior through counseling guidance services. Academic procrastination has been identified as an issue that affects academic performance and emotional well-being of students. In this context, counseling guidance services are considered a potential source of support and strategies for students. Data is collected and analyzed using a thematic analysis approach to identify thematic patterns in participant narratives. The results of this research provide deep insights into how students experience and confront the challenges of academic procrastination. These findings also depict effective strategies and approaches in addressing academic procrastination through counseling guidance services. This research holds significant implications for the development of more focused and responsive counseling guidance programs tailored to students' needs in managing their time and academic tasks. By understanding the students' perspectives, schools can devise more effective interventions to help students develop time management skills and overcome procrastination tendencies.

Keywords: *academic procrastination, counseling guidance services.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dan memahami pengalaman siswa SMP dalam upaya mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan

¹ Corresponding author.

konseling. Prokrastinasi akademik telah diidentifikasi sebagai masalah yang mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional siswa. Dalam konteks ini, layanan bimbingan konseling dianggap sebagai sumber potensial untuk memberikan dukungan dan strategi kepada siswa. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola tematik dalam narasi partisipan. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana siswa mengalami dan menghadapi tantangan prokrastinasi akademik. Temuan ini juga menggambarkan strategi dan pendekatan yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan konseling. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program bimbingan konseling yang lebih terfokus dan responsif terhadap kebutuhan siswa dalam mengelola waktu dan tugas-tugas akademik. Dengan memahami perspektif siswa, sekolah dapat menyusun intervensi yang lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan mengatasi kecenderungan prokrastinasi.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, layanan bimbingan konseling.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah masalah yang sering dihadapi oleh siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Fenomena ini terjadi ketika siswa cenderung menunda-nunda tugas atau pekerjaan akademik yang seharusnya dilakukan, bahkan ketika mereka menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Hal ini dapat menyebabkan tekanan yang tidak perlu, kecemasan, dan penurunan kinerja akademik yang signifikan. Mengatasi prokrastinasi akademik menjadi penting dalam mendukung perkembangan akademik dan kesejahteraan siswa di tingkat SMP. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan layanan bimbingan konseling yang terfokus pada penanganan prokrastinasi. Layanan ini bertujuan untuk memberikan bantuan khusus, strategi, dan dukungan psikologis kepada siswa dalam mengidentifikasi akar permasalahan prokrastinasi dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu serta motivasi yang lebih efektif.

Pada tingkat SMP, prokrastinasi akademik dapat menjadi tantangan serius bagi banyak siswa. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, manajemen waktu yang kurang efektif, dan kurangnya motivasi internal dapat menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, penerapan layanan bimbingan konseling menjadi suatu strategi yang sangat relevan dalam membantu siswa mengatasi masalah ini. Salah satu aspek penting dari layanan ini adalah identifikasi akar permasalahan prokrastinasi pada setiap individu. Konselor dapat melakukan evaluasi mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada siswa, baik itu berupa kesulitan mengelola waktu, kecemasan terhadap tugas-tugas akademik, atau bahkan masalah motivasi internal. Dengan memahami akar permasalahan ini, konselor dapat merancang strategi intervensi yang spesifik dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Selain itu, layanan bimbingan konseling juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan

keterampilan manajemen waktu dan motivasi yang lebih efektif. Konselor dapat memberikan teknik-teknik praktis dan latihan-latihan konkret untuk membantu siswa mengelola waktu mereka dengan lebih terstruktur dan efisien. Selain itu, mereka juga dapat memberikan dukungan psikologis dalam membangun motivasi dan komitmen terhadap tugas-tugas akademik.

Menjadi sebuah hal penting untuk diketahui bahwa efektivitas dari layanan bimbingan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akan memerlukan kerja sama yang kuat antara konselor, siswa, dan orang tua. Keterlibatan orang tua dalam mendukung implementasi strategi yang diajarkan oleh konselor di rumah juga merupakan faktor kunci dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan konseling yang terfokus pada penanganan prokrastinasi di SMP memiliki potensi besar untuk membantu siswa mengatasi masalah ini. Dengan pendekatan yang holistik dan terpersonal, diharapkan siswa dapat memperoleh keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk mengelola waktu dan tugas-tugas akademik dengan lebih efektif, serta meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak dari penerapan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMP. Dengan menganalisis efektivitas dari layanan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif dalam membantu siswa mengelola waktu dan tugas-tugas akademik dengan lebih efisien. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur dan praktik bimbingan konseling di tingkat pendidikan menengah. Dengan memahami dan menangani prokrastinasi secara efektif, diharapkan siswa dapat mengoptimalkan potensi akademik mereka dan mencapai hasil belajar yang lebih baik di SMP.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus sebagai kerangka utama. Observasi partisipan secara tertutup akan dilakukan di lingkungan akademik mereka untuk memperoleh pemahaman tambahan tentang perilaku dan kebiasaan terkait tugas-tugas akademik. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji beberapa teks narasi untuk melihat upaya apa saja yang perlu dilakukan pelaku pemberi bimbingan kepada siswa, guna mengatasi masalah yang ada. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan konseling di lingkungan SMP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Prokrastinasi Peserta Didik

Prokrastinasi pada peserta didik merupakan fenomena perilaku di mana siswa cenderung menunda-nunda tugas-tugas akademik atau kewajiban lainnya yang seharusnya dilakukan dalam waktu tertentu. Hakikat prokrastinasi peserta didik mencakup

sejumlah aspek yang mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Pertama, prokrastinasi seringkali muncul sebagai bentuk tanggapan terhadap tekanan atau kecemasan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Siswa dapat merasa terbebani oleh jangka waktu yang terbatas atau oleh kompleksitas tugas yang dihadapi, yang kemudian memicu kecenderungan untuk menunda-nunda. Fenomena ini juga dapat terkait dengan aspek psikologis seperti kurangnya motivasi intrinsik atau persepsi yang rendah terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas.

Kedua, prokrastinasi juga dapat mempengaruhi kualitas dari hasil akademik yang dihasilkan oleh siswa. Siswa yang cenderung menunda-nunda seringkali menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan tergesa-gesa pada akhir waktu yang ditentukan, mengorbankan kesempatan untuk menghasilkan karya yang lebih baik. Hasil akhirnya mungkin kurang memuaskan dan tidak mencerminkan potensi sebenarnya dari kemampuan siswa. Selain itu, prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Ketika siswa terus-menerus mengalami tekanan karena menunda-nunda, hal ini dapat mengakibatkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Rasa bersalah atau penyesalan atas perilaku prokrastinasi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam konteks pendidikan, pengelolaan prokrastinasi menjadi penting karena dapat memengaruhi pencapaian akademik siswa. Bimbingan konseling di sekolah memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa mengidentifikasi akar masalah prokrastinasi dan mengembangkan strategi untuk mengelola waktu dengan lebih efektif. Pendekatan holistik yang melibatkan sekolah, orang tua, dan konselor akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan akademik siswa.

Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda atau menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik atau kewajiban lainnya yang seharusnya dilakukan dalam waktu tertentu. Hal ini sering kali terjadi di lingkungan pendidikan di mana siswa memiliki jadwal dan tenggat waktu yang harus diikuti. Seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung menunda pekerjaan atau tugas hingga mendekati atau bahkan melewati batas waktu yang ditetapkan.

Karakteristik utama dari prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk memprioritaskan tugas-tugas yang lebih menyenangkan atau lebih sederhana, sementara tugas-tugas yang lebih sulit atau membutuhkan lebih banyak waktu seringkali diabaikan atau ditunda. Fenomena ini dapat menyebabkan tekanan dan stres yang berlebihan, terutama ketika tenggat waktu mendekat. Seseorang yang mengalami prokrastinasi akademik mungkin merasa bersalah atau menyesal atas perilaku menunda-nunda tersebut, tetapi tetap sulit untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Prokrastinasi akademik juga dapat memiliki dampak negatif pada hasil akademik dan kinerja siswa. Tugas-tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa pada akhirnya mungkin tidak mencerminkan kemampuan sebenarnya dari siswa, dan hasil akhirnya mungkin kurang memuaskan. Selain itu, prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa karena meningkatkan tingkat stres dan kecemasan terkait

tugas-tugas akademik. Penting untuk diingat bahwa prokrastinasi akademik bukanlah sekadar masalah keengganan atau malas semata. Terkadang, hal ini dapat dipicu oleh faktor psikologis seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, atau kurangnya motivasi. Dengan pemahaman mendalam tentang hakikat prokrastinasi akademik, pendidik dan konselor dapat merancang strategi dan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola waktu dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Salah satu aspek penting dari prokrastinasi pada peserta didik adalah hubungannya dengan manajemen waktu. Siswa yang cenderung menunda-nunda mungkin mengalami kesulitan dalam memprioritaskan tugas-tugas mereka dan mengalokasikan waktu dengan efektif. Hal ini dapat mengakibatkan akumulasi tugas yang menumpuk dan memberikan tekanan tambahan. Lebih jauh lagi, prokrastinasi juga dapat menunjukkan adanya hambatan psikologis seperti rasa takut akan kegagalan atau ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap hasil kerja. Siswa yang mengalami prokrastinasi mungkin merasa terjebak dalam siklus di mana mereka menunda tugas karena takut tidak dapat menyelesaikannya dengan baik.

Dalam konteks proses pembelajaran, prokrastinasi dapat mengganggu kemampuan siswa untuk mengembangkan keterampilan belajar yang efektif. Mereka mungkin tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan riset mendalam, merencanakan, atau merevisi karya akademik mereka. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka dan mempersulit kemungkinan pengembangan potensi akademik secara maksimal. Sistem pendidikan yang kompetitif dan menuntut juga dapat menjadi faktor pendorong bagi perilaku prokrastinasi. Siswa sering kali menghadapi tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi, dan hal ini dapat menciptakan rasa takut akan kegagalan. Pada gilirannya, hal ini dapat memicu kecenderungan untuk menunda-nunda sebagai bentuk menghindari risiko kegagalan.

Penting untuk diakui bahwa prokrastinasi bukanlah sekadar masalah kesalahan siswa semata. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga memegang peran penting dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi. Peningkatan komunikasi antara guru, orang tua, dan konselor dapat membantu mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami prokrastinasi dan memberikan intervensi yang tepat waktu.

Sebagai kesimpulan, hakikat prokrastinasi pada peserta didik melibatkan sejumlah faktor yang mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka. Manajemen waktu yang buruk, hambatan psikologis, tekanan dari lingkungan pendidikan, dan dukungan kurang memadai adalah beberapa dari banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Dengan pemahaman mendalam terhadap kompleksitas prokrastinasi ini, pendidikan dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengelola waktu dan meningkatkan pencapaian akademik mereka secara keseluruhan. Secara keseluruhan, pemahaman akan hakikat prokrastinasi pada peserta didik adalah kunci dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda-nunda. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi, sekolah dapat merancang strategi dan program yang

lebih terfokus untuk memaksimalkan potensi akademik dan kesejahteraan emosional siswa.

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Prokrastinasi

Prokrastinasi, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari, dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks dan dapat bervariasi dari individu ke individu. Berikut adalah beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi.

1. Kurangnya Keterampilan Manajemen Waktu.

Kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif dapat menyebabkan siswa cenderung menunda-nunda tugas-tugas. Ini termasuk kesulitan dalam merencanakan jadwal, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu dengan bijak untuk berbagai tugas.

Kurangnya keterampilan manajemen waktu memainkan peran krusial dalam mempengaruhi prokrastinasi. Siswa yang tidak memiliki keterampilan atau strategi yang efektif untuk mengelola waktu mereka cenderung mengalami kesulitan dalam merencanakan jadwal, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu dengan bijak untuk berbagai tugas akademik. Hal ini dapat mengakibatkan akumulasi tugas-tugas yang menumpuk dan memberikan tekanan tambahan, sehingga memicu perilaku prokrastinasi. Tanpa kemampuan yang memadai untuk mengelola waktu, siswa mungkin kesulitan dalam menentukan urutan yang tepat untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Mereka mungkin cenderung memulai dengan tugas-tugas yang lebih mudah atau lebih menyenangkan, sementara tugas-tugas yang lebih menantang atau membutuhkan lebih banyak waktu sering diabaikan atau ditunda. Akibatnya, tugas-tugas yang lebih sulit dapat terlupakan atau ditangguhkan sampai mendekati atau bahkan melewati batas waktu yang ditetapkan.

Selain itu, kurangnya keterampilan manajemen waktu juga dapat menghambat kemampuan siswa dalam memprioritaskan tugas-tugas mereka. Mereka mungkin tidak dapat mengenali dengan jelas mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu atau yang memiliki prioritas lebih tinggi. Akibatnya, keputusan yang kurang tepat mengenai prioritas tugas dapat memperburuk situasi prokrastinasi. Untuk mengatasi pengaruh negatif dari kurangnya keterampilan manajemen waktu, penting bagi siswa untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam merencanakan dan mengelola waktu mereka. Ini dapat meliputi pembuatan jadwal, menetapkan batas waktu bagi setiap tugas, dan menggunakan alat atau teknik manajemen waktu yang sesuai dengan gaya belajar dan preferensi individu.

Dalam konteks pendidikan, pendidik dan konselor memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang kuat. Mereka dapat memberikan bimbingan, saran, dan sumber daya yang diperlukan untuk membantu siswa mengelola waktu mereka dengan lebih efektif, sehingga mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Dengan keterampilan manajemen waktu yang lebih

baik, siswa memiliki kesempatan lebih besar untuk sukses dalam mengelola tugas-tugas akademik dan mencapai potensi akademik mereka secara maksimal.

2. Rasa Takut akan Kegagalan.

Rasa takut tidak mampu memenuhi ekspektasi atau merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas tertentu dapat memicu perilaku prokrastinasi. Siswa mungkin menunda tugas karena takut hasil akhirnya tidak akan memenuhi standar yang diinginkan.

Rasa takut akan kegagalan merupakan salah satu faktor psikologis yang kuat dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Siswa yang mengalami kecenderungan ini cenderung menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik karena takut bahwa hasil akhir dari usaha mereka tidak akan memenuhi standar atau ekspektasi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri. Hal ini sering kali disebabkan oleh tekanan untuk mencapai kesempurnaan atau menghindari penilaian negatif dari orang lain.

Rasa takut akan kegagalan dapat menghasilkan kecemasan yang tinggi terkait tugas-tugas akademik. Siswa mungkin merasa terbebani oleh tekanan untuk mencapai tingkat kinerja yang tinggi, dan ketika mereka merasa bahwa mereka mungkin tidak dapat mencapainya, mereka dapat mengalami kecemasan atau stres yang signifikan. Sebagai respons terhadap kecemasan ini, siswa mungkin mencoba untuk menghindari atau menunda-nunda tugas-tugas tersebut sebagai cara untuk mengurangi tingkat tekanan yang mereka rasakan.

Selain itu, rasa takut akan kegagalan juga dapat menghambat motivasi intrinsik siswa. Motivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik sering kali terkait erat dengan kepercayaan diri dan keyakinan bahwa usaha akan menghasilkan hasil yang memuaskan. Namun, rasa takut akan kegagalan dapat mengganggu proses ini, mengarah pada pengurangan motivasi dan penundaan dalam melaksanakan tugas. Penting untuk dipahami bersama bahwa rasa takut akan kegagalan adalah emosi yang alami, tetapi ketika menjadi terlalu dominan atau menghambat kemampuan seseorang untuk bertindak, dapat menjadi faktor penting dalam memicu perilaku prokrastinasi. Dengan mendorong siswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif terkait dengan kegagalan, serta memberikan dukungan dan bimbingan untuk mengatasi tantangan, dapat membantu mengurangi dampak dari rasa takut akan kegagalan terhadap perilaku prokrastinasi.

3. Kurangnya Motivasi atau Minat.

Kurangnya minat atau motivasi terhadap subjek atau tugas tertentu dapat menyebabkan siswa menunda-nunda. Mereka mungkin cenderung lebih tertarik pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan atau memuaskan. Kurangnya motivasi atau minat merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi. Siswa yang tidak merasa terdorong atau tidak memiliki minat yang kuat terhadap subjek atau tugas tertentu cenderung menunda-nunda pengerjaannya.

Mereka mungkin merasa sulit untuk mencari motivasi intrinsik atau kepuasan pribadi dalam menyelesaikan tugas tersebut. Sebagai hasilnya, mereka cenderung mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas lain yang dianggap lebih menarik atau memuaskan. Fenomena ini dapat mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas dan seringkali memicu tekanan tambahan saat batas waktu mendekat. Oleh karena itu, membangkitkan motivasi dan menumbuhkan minat yang kuat terhadap tugas akademik dapat menjadi strategi penting dalam mengatasi kecenderungan prokrastinasi.

4. Perasaan *Overwhelmed* (Terlalu Terbebani).

Tugas-tugas yang terasa terlalu kompleks atau terlalu banyak dapat menyebabkan siswa merasa terlalu terbebani. Sebagai respons, mereka mungkin cenderung menunda-nunda untuk menghindari stres atau kecemasan.

Perasaan terlalu terbebani atau *overwhelmed* dapat memiliki dampak signifikan terhadap prokrastinasi. Ketika seseorang merasa terlalu banyak tugas atau tanggung jawab yang harus ditangani dalam waktu yang terbatas, kecenderungan untuk menunda-nunda seringkali muncul sebagai respons alami. Hal ini terjadi karena individu cenderung merasa kewalahan atau tidak mampu menghadapi beban kerja yang begitu besar. Ketika seseorang merasa *overwhelmed*, hal ini dapat mengganggu kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Pikiran dapat terpecah dan sulit untuk memprioritaskan apa yang seharusnya dilakukan terlebih dahulu. Akibatnya, individu cenderung melihat tugas-tugas yang lebih mudah atau lebih menyenangkan sebagai pilihan yang lebih menarik, sementara tugas-tugas yang lebih sulit atau membutuhkan lebih banyak waktu terabaikan atau ditunda. Selain itu, perasaan *overwhelmed* juga dapat memicu peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Seseorang mungkin merasa tertekan oleh tekanan untuk menyelesaikan semua tugas dalam batas waktu yang ditentukan. Kondisi ini dapat menghasilkan tingkat stres yang tinggi, yang pada akhirnya dapat mengganggu kemampuan untuk bekerja secara efektif dan menghasilkan hasil kerja yang memuaskan. Untuk mengatasi pengaruh perasaan *overwhelmed* terhadap prokrastinasi, diperlukan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan strategi penyelesaian tugas. Memecah tugas-tugas yang besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih terkelola dapat membantu mengurangi rasa terbebani. Selain itu, menetapkan prioritas yang jelas dan mengalokasikan waktu dengan bijak untuk setiap tugas juga dapat membantu menghindari perasaan *overwhelmed*.

Dalam konteks pendidikan, guru dan konselor juga dapat berperan dalam membantu siswa mengelola beban kerja mereka dan mengatasi perasaan terlalu terbebani. Dengan memberikan bimbingan dan dukungan, mereka dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan mengatasi prokrastinasi yang mungkin timbul akibat perasaan *overwhelmed*. Dengan

pendekatan yang tepat, siswa dapat belajar untuk mengelola beban kerja dengan lebih efektif dan menghindari jebakan prokrastinasi.

5. Kurangnya Rencana atau Tujuan yang Jelas.

Siswa yang tidak memiliki rencana atau tujuan yang jelas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik cenderung kehilangan arah dan dapat terjerumus ke dalam perilaku prokrastinasi.

Kurangnya rencana atau tujuan yang jelas merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Ketika siswa tidak memiliki arah atau tujuan yang terdefinisi dengan baik dalam menyelesaikan tugas-tugas atau kewajiban akademik, mereka cenderung kehilangan fokus dan motivasi. Tanpa rencana yang jelas, siswa mungkin merasa bingung atau terombang-ambing dalam menentukan langkah-langkah konkret yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dengan efisien. Hal ini dapat mengakibatkan penundaan karena mereka tidak memiliki kerangka waktu atau strategi yang jelas untuk mengikuti.

Lebih jauh lagi, kurangnya rencana atau tujuan yang spesifik juga dapat mengakibatkan ketidakpastian tentang bagaimana memulai atau mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan tugas. Siswa mungkin merasa terintimidasi oleh kompleksitas atau skala tugas dan akhirnya menunda-nunda. Dalam beberapa kasus, hal ini juga dapat mengarah pada perasaan terlalu terbebani atau bahkan perasaan tidak berdaya, yang kemudian memperkuat perilaku prokrastinasi.

Dalam mengatasi kurangnya rencana atau tujuan yang jelas, penting untuk mengembangkan strategi perencanaan yang terstruktur. Ini dapat mencakup pembuatan daftar tugas, penetapan tenggat waktu interim, dan membagi tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan terkelola. Siswa juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan alat bantu seperti kalender atau aplikasi perencanaan untuk membantu memantau dan mengelola progres mereka. Dengan memiliki rencana yang terinci dan tujuan yang jelas, siswa dapat meningkatkan kemungkinan untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih efektif.

6. Gangguan Eksternal

Faktor-faktor eksternal seperti gangguan dari lingkungan sekitar, media sosial, atau perangkat elektronik juga dapat memengaruhi prokrastinasi. Siswa mungkin sulit untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugas akademik.

Gangguan eksternal memang dapat berperan penting dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor eksternal seperti bunyi-bunyi atau gangguan dari lingkungan sekitar, notifikasi dari perangkat elektronik, atau godaan dari media sosial dapat mengalihkan perhatian siswa dari tugas-tugas akademik yang seharusnya mereka fokuskan. Ketika siswa terpapar terus-menerus pada distraksi-distraksi eksternal ini, mereka cenderung kesulitan untuk memusatkan perhatian pada

pekerjaan mereka. Akibatnya, mereka mungkin menunda-nunda tugas-tugas atau mengalami kesulitan untuk memulai tugas dengan fokus dan konsentrasi yang optimal. Selain itu, lingkungan studi yang tidak kondusif juga dapat menjadi faktor gangguan eksternal. Misalnya, ruang belajar yang berantakan atau terlalu ramai dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus pada tugas-tugas akademik mereka. Siswa mungkin merasa sulit untuk memasuki "mode belajar" yang produktif jika lingkungan sekitar tidak mendukung.

Penting bagi siswa untuk mengidentifikasi faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi prokrastinasi mereka dan mencari strategi untuk mengatasi gangguan ini. Hal ini dapat meliputi menciptakan lingkungan studi yang tenang dan bebas dari gangguan, mematikan notifikasi dari perangkat elektronik, atau mengatur jadwal studi di waktu di mana lingkungan sekitar lebih tenang. Dalam konteks pendidikan, sekolah dan pendidik juga dapat berperan dalam membantu mengatasi gangguan eksternal. Mereka dapat memberikan saran dan mendukung siswa dalam menciptakan lingkungan studi yang kondusif di sekolah atau di rumah. Selain itu, pendidik juga dapat mengajarkan keterampilan manajemen waktu dan fokus kepada siswa untuk membantu mengatasi dampak dari gangguan eksternal. Dengan pemahaman dan strategi yang tepat, siswa dapat mengatasi gangguan eksternal dan meningkatkan produktivitas mereka dalam melakukan tugas-tugas akademik.

7. Kecemasan atau Perfeksionisme Berlebihan

Siswa yang mengalami kecemasan atau perfeksionisme yang tinggi mungkin menunda-nunda tugas karena takut tidak dapat memenuhi standar yang sangat tinggi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri. Kecemasan atau perfeksionisme berlebihan adalah faktor penting yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Siswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi atau memiliki standar yang sangat tinggi terhadap hasil kerja mereka cenderung menunda-nunda tugas. Mereka merasa tertekan oleh ekspektasi diri sendiri untuk mencapai tingkat kualitas atau prestasi yang sangat tinggi, dan takut bahwa mereka tidak akan dapat memenuhi standar yang telah mereka tetapkan. Akibatnya, mereka cenderung menunda-nunda tugas karena takut hasil akhirnya tidak akan memuaskan atau memenuhi standar yang mereka inginkan.

Selain itu, perfeksionisme juga dapat menyebabkan siswa terjebak dalam upaya untuk mencapai hasil yang sempurna. Mereka mungkin menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan dan merencanakan setiap aspek tugas, kadang-kadang hingga berlebihan, yang dapat menghambat kemajuan dan mengakibatkan penundaan. Hal ini juga dapat mengganggu proses pembuatan keputusan, sehingga mereka kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan tugas.

Kecenderungan ini tidak hanya memengaruhi kinerja akademik, tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan emosional siswa. Tingkat stres yang tinggi dan tekanan yang berlebihan untuk mencapai standar tinggi dapat menyebabkan ketegangan psikologis. Siswa mungkin merasa terbebani dan cemas karena merasa

tidak mampu memenuhi ekspektasi mereka sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan mengelola kecemasan atau perfeksionisme berlebihan ini sebagai bagian dari upaya mengatasi prokrastinasi akademik. Dengan memberikan dukungan dan strategi yang sesuai, siswa dapat belajar untuk menghargai usaha yang memadai dan memahami bahwa kesempurnaan mutlak tidak selalu diperlukan untuk mencapai hasil yang baik.

8. Kurangnya Dukungan atau Bimbingan

Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua maupun dari lembaga pendidikan, juga dapat memengaruhi prokrastinasi. Siswa mungkin kesulitan mendapatkan bimbingan atau dorongan yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas. Dukungan dan bimbingan dari lingkungan sekitar, termasuk dari orang tua, guru, dan konselor, dapat memainkan peran kunci dalam membantu siswa mengelola waktu dan tugas-tugas akademik dengan lebih efektif.

Siswa yang kurang mendapatkan dukungan mungkin menghadapi kesulitan dalam mengatasi tantangan akademik. Mereka mungkin merasa sendirian dalam menghadapi tugas-tugas yang menuntut atau kompleks, dan hal ini dapat memicu kecenderungan untuk menunda-nunda. Dukungan dari orang tua dan guru dapat memberikan siswa rasa keyakinan dan motivasi tambahan untuk mengatasi tugas-tugas tersebut. Selain itu, bimbingan yang tepat dari guru dan konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi akar masalah prokrastinasi dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda. Mereka dapat memberikan saran tentang manajemen waktu, teknik belajar yang efektif, dan cara mengatasi hambatan psikologis yang mungkin mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Jika kurangnya dukungan dan bimbingan dibiarkan tanpa perhatian, siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang diperlukan untuk sukses di lingkungan akademik. Hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dalam rangka mengatasi prokrastinasi akademik, penting untuk memastikan bahwa siswa merasa didukung dan mendapatkan bimbingan yang memadai. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, guru, dan konselor adalah kunci untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan akademik siswa dan membantu mereka mengatasi kebiasaan prokrastinasi.

9. Kondisi Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan konsentrasi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola waktu dengan efektif dan dapat memicu perilaku prokrastinasi. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan perhatian, atau masalah psikologis lainnya sering kali memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.

Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatur waktu, memusatkan perhatian, dan mengatasi tugas-tugas akademik dengan efektif.

Depresi, misalnya, seringkali menyertai perasaan rendah diri, kehilangan minat atau motivasi, dan energi yang rendah, yang semuanya dapat menyebabkan prokrastinasi. Seseorang yang mengalami depresi mungkin mengalami kesulitan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik karena terasa terlalu berat atau kurangnya minat pada aktivitas tersebut. Kecemasan juga dapat menjadi faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Kecemasan yang berlebihan terkait dengan kinerja atau ekspektasi yang tinggi dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda tugas untuk menghindari tekanan atau ketegangan yang dirasakan.

Gangguan perhatian atau hiperaktivitas seperti ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) juga dapat berdampak besar pada prokrastinasi akademik. Kesulitan dalam memusatkan perhatian atau menangani impulsivitas dapat membuat siswa sulit untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Penting untuk diingat bahwa kondisi kesehatan mental bukanlah kesalahan atau kegagalan individu. Dalam konteks pendidikan, penting untuk memberikan dukungan dan sumber daya tambahan kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dapat meliputi akses ke layanan konseling, bimbingan akademik, atau sumber daya kesehatan mental lainnya. Dengan memahami bahwa kondisi kesehatan mental dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, pendidik dan konselor dapat mengambil langkah-langkah untuk membantu siswa yang membutuhkan dukungan tambahan dalam mengatasi hambatan ini.

Upaya Meminimalisir Prokrastinasi Melalui Layanan Bimbingan Konseling

Upaya meminimalisir prokrastinasi melalui layanan bimbingan konseling dapat diangkat dalam perspektif Alkitab dengan mengaitkannya dengan prinsip-prinsip bijak dan manajemen waktu yang terdapat dalam kitab suci. Alkitab memberikan pengajaran tentang pentingnya mengelola waktu dengan bijak dalam banyak ayat, seperti Efesus 5:15-16 yang mengingatkan bahwa kita harus " Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup, janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif, dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat." dan Kolose 4:5 yang menasihatkan untuk " Hiduplah dengan penuh hikmat terhadap orang-orang luar, pergunakanlah waktu yang ada." dan memanfaatkan setiap kesempatan. Prinsip ini dapat diartikan sebagai pentingnya siswa untuk memanfaatkan waktu dengan penuh tanggung jawab, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Selain itu, Alkitab juga mengajarkan tentang pentingnya menetapkan tujuan dan bekerja dengan tekun. Amsal 21:5 mengingatkan kita bahwa " Rancangan orang rajin semata-mata mendatangkan kelimpahan, tetapi setiap orang yang tergesa-gesa hanya akan mengalami kekurangan.." Hal ini dapat diartikan sebagai pentingnya siswa untuk memiliki rencana dan tujuan yang jelas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka, daripada hanya menunda-nunda tanpa arah yang jelas.

Alkitab juga mengajarkan tentang pentingnya integritas dan tanggung jawab dalam setiap tugas yang diemban. Kolose 3:23 mengatakan, "Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia." Hal ini dapat diartikan sebagai pemanggilan bagi siswa untuk memberikan yang terbaik dalam setiap tugas akademik sebagai bentuk pelayanan kepada Tuhan, dan tidak menunda-nunda atau melakukan dengan sembrono.

Dalam konteks prokrastinasi, layanan bimbingan konseling dapat memandu siswa untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan akademik mereka. Konselor dapat menggunakan cerita-cerita dan ajaran Alkitab untuk mengilustrasikan betapa pentingnya manajemen waktu yang bijak, menetapkan tujuan yang jelas, dan bekerja dengan tekun. Melalui landasan Alkitab ini, siswa dapat mendapatkan inspirasi dan dorongan spiritual untuk mengatasi kebiasaan prokrastinasi dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik. Dengan begitu, mereka dapat lebih efektif dalam memanfaatkan potensi akademik mereka sebagaimana dikehendaki oleh Tuhan.

Selain landasan Alkitab yang mengajarkan tentang manajemen waktu, integritas, dan tanggung jawab, terdapat juga prinsip-prinsip tambahan yang dapat diterapkan dalam upaya meminimalisir prokrastinasi melalui layanan bimbingan konseling.

Pertama, penting untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya memprioritaskan tugas-tugas mereka. Ini melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi tugas-tugas yang memiliki urgensi dan penting tinggi, sehingga mereka dapat mengalokasikan waktu dan upaya mereka dengan bijak. Prinsip ini dapat diilustrasikan dengan pengajaran Yesus tentang mengutamakan Kerajaan Allah dalam Matius 6:33, di mana Ia mengajarkan agar manusia mencari pertama-tama Kerajaan Allah dan kebenarannya.

Selanjutnya, dalam upaya mengatasi prokrastinasi, konselor dapat membimbing siswa untuk mengembangkan disiplin diri. Filipi 4:13 mengajarkan bahwa "Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.." Hal ini dapat diartikan sebagai dorongan untuk memiliki tekad dan kekuatan dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda.

Selain itu, konselor dapat mengajarkan prinsip bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Galatia 6:5 mengingatkan kita untuk "Sebab tiap-tiap orang akan memikul tanggungannya sendiri." Artinya, setiap individu memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Melalui pembinaan ini, siswa dapat memahami bahwa mereka memiliki kewajiban moral untuk melaksanakan tugas-tugas akademik mereka dengan sungguh-sungguh.

Tidak kalah penting, konselor juga dapat membangun sikap positif terhadap kegagalan dan kesalahan. Pengajaran Yesus tentang kasih dan pengampunan dalam Matius 18:21-22 dapat dijadikan contoh untuk mendorong siswa agar tidak takut untuk mencoba, bahkan jika mereka pernah mengalami kegagalan sebelumnya.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, konselor dapat membimbing siswa untuk meminimalisir prokrastinasi dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang

lebih baik. Landasan Alkitab dan prinsip-prinsip tambahan ini memberikan pondasi yang kuat untuk membentuk karakter siswa dalam hal tanggung jawab, disiplin diri, dan integritas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Dengan bimbingan dan dukungan yang tepat, siswa akan mampu mengatasi kebiasaan prokrastinasi dan mencapai potensi akademik mereka dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang upaya mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMP melalui layanan bimbingan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa mengelola waktu dan mengatasi kecenderungan prokrastinasi. Berdasarkan analisis data kualitatif, ditemukan bahwa siswa yang mengikuti layanan bimbingan konseling menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengidentifikasi dan mengatasi akar masalah prokrastinasi. Selain itu, bimbingan konseling juga membantu siswa dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif dan memperkuat motivasi intrinsik. Dengan bantuan konselor, siswa mampu mengembangkan strategi konkret untuk mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan kinerja mereka. Program bimbingan konseling yang terfokus dan responsif terhadap kebutuhan siswa terbukti sangat efektif dalam memberikan dukungan psikologis dan praktis. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif dari layanan bimbingan konseling, penting untuk diingat bahwa faktor kontekstual, termasuk dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial, juga memainkan peran penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan konselor menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan akademik siswa.

Sebagai hasil dari penelitian ini, rekomendasi dapat diberikan kepada sekolah untuk memperluas dan memperkuat program bimbingan konseling. Program ini harus difokuskan pada pengembangan keterampilan manajemen waktu, motivasi, dan strategi belajar efektif. Dengan demikian, sekolah dapat memainkan peran yang lebih aktif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai potensi akademik mereka secara maksimal. Dengan peningkatan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa sebagai tujuan utama, upaya kolektif dari semua pihak terlibat akan menjadi kunci keberhasilan dalam mengatasi prokrastinasi akademik di tingkat SMP.

REFERENSI

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2), 2034-2043.

- Amiruddin, A. (2016). LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR DALAM MENGATASI SISWA YANG PROKRASTINASI AKADEMIK: Studi Kasus Kelas VII SMP Jati Agung Sidoarjo. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 4(1), 85-100.
- Apriliani, M. D., Hestiningrum, E., Rosada, U. D., & Santosa, H. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik FGD Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP N 1 Madukara. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1).
- Arnani, R. M. S., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Lengkung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 374-378.
- Assingkily, R., & Mahidin, M. (2022). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemi Covid-19. *Hikmah*, 19(2), 175-186.
- Dewinta, H. D., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Bimbingan Klasikal Model Problem Based Learning Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 7 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 288-297.
- Harahap, W. D. (2021). *Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Hatmoko, A. D. (2023, September). Pengembangan Aplikasi Focus Now Berbantuan Android Tentang Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3).
- Junita, E. D., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- Nashrullah, F. A. (2015). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- RESI, J. (2022). *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di SMP Wiyatama Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Rokhman, M. K., Sucipto, S., & Masturi, M. (2019). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84-89.
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1).
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 16(2).

Zega, M. R. B. (2022). Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 28-35.