

**STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUNGAI TABUK**

**SKRIPSI**

**OLEH  
ALMAEIDA RAHMAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2026 M/1447 H**

**STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUNGAI TABUK**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh**

**Almaeida Rahmah  
220101060828**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
BANJARMASIN  
2026 M/1447 H**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Almaeida Rahmah  
NIM : 220101060828  
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Tabuk, 09 Januari 2005  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk” adalah benar benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarmasin, 27 April 2026

Yang membuat pernyataan



Almaeida Rahmah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235  
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492  
Email: [bkpi@uin-antasari.ac.id](mailto:bkpi@uin-antasari.ac.id) Web: <http://ftk.iain-antasari.ac.id>

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**  
**Nomor: 031/Un.14/III.1.w/PP.00.9/04/2026**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Almaeida Rahmah  
NIM : 220101060828  
Program : S-1  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Judul Skripsi:** Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

**Hasil Uji Plagiasi:** 7%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan [www.turnitin.com](http://www.turnitin.com) bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 27 April 2026

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dra. Kaitanatul Janah, M.Pd  
196912011994032005

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING  
DALAM MENGURANGI PROKRASINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII DI SMP  
NEGERI 1 SUNGAI TABUK

Ditulis Oleh : Almaeida Rahmah  
NIM : 220101060828  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Program : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Tempat dan Tanggal Lahir : Sungai Tabuk, 09 Januari 2005  
Alamat : Jl. Martapura Lama KM.18 RT.04 Desa Pejambuan  
Kec. Sungai Tabuk Kab. Banjar

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan  
didepan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari  
Banjarmasin

Banjarmasin, 27 April 2026

Pembimbing



Widiya Aris Radiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIP.1985120972023212029

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin



  
Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd.  
NIP.196912011994082005

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk, Nama Almaeida Rahmah, NIM 220101060828, telah diuji dalam sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 06 Mei 2026  
Nilai : 84,25



Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Antasari Banjarmasin,

D. H. Hamdan, M.Pd.  
NIP.196604051993031005

## TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1	Nurul Rahmi, M.Pd.	1
2	Nur Aeni Sanjaya, S.Sos.M.A.	2
3	Widiya Aris Radiani, S.Psi.M.Psi.Psikolog	3

## ABSTRAK

**Almaeida Rahmah**, 220101060828, *Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk*, Pembimbing Widiya Aris Radiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, 2026

**Kata Kunci:** Strategi Guru BK, Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk, seperti menunda pengerjaan tugas, keterlambatan mengumpulkan tugas, kurangnya persiapan belajar, serta rendahnya motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang dialami siswa serta strategi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi perilaku tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari satu orang guru BK, dua orang wali kelas, dan tiga orang siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk prokrastinasi akademik siswa meliputi aspek *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik antara lain penggunaan gawai dan media sosial secara berlebihan, rasa malas, kelelahan, rendahnya motivasi belajar, serta lemahnya manajemen waktu. Strategi guru BK dalam mengurangi prokrastinasi akademik dilakukan dengan membantu siswa mengatur waktu belajar, meningkatkan konsistensi antara niat dan tindakan, mengurangi kecemasan dan rasa takut gagal, serta menumbuhkan kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Strategi tersebut cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran belajar dan tanggung jawab akademik siswa.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا رَسُولَ اللَّهِ، الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ.

Segala puji bagi Allah swt. Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan kemudahan kelancaran, dan keberkahan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad ﷺ, yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat kelak, beserta para sahabat, kerabat serta orang-orang yang mengikuti petunjuk beliau hingga akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan seluruh pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan, arahan, kritik, saran dan doa serta motivasi sehingga tugas ini dapat diselesaikan. Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd., dan Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., M.A., selaku Ketua dan Sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membantu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Widiya Aris Radiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi.

4. Ibu Nurul Rahmi, M.Pd. Selaku validasi ahli pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian.
5. Para Dosen, Karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan administrasi dalam penyusunan skripsi ini. Ibu Hj. Noraina, S.E., M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Sungai Tabuk yang telah memberikan surat izin mengadakan penelitian dan memberikan informasi serta data yang diperlukan oleh penulis.
6. Ibu Asmawati, S.Pd. Selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk yang telah memberikan arahan dan juga informasi serta data yang diperlukan penulis.
7. Murid SMP Negeri 1 Sungai Tabuk yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Teristimewa kepada keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan penuh kasih dan sayang untuk mendapatkan gelar ini dan juga bantuan do'a yang tiada terhingga untuk penulis bisa berada dititik ini.
9. Kepada diri penulis sendiri yang telah kuat sampai dititik ini menghadapi semuanya sendiri dengan kuat dan tangguh. Terimakasih banyak kepada diri ini yang mampu mengendaikan sendiri kehidupan dari kecil sampai sekarang yang udah dewasa ini.

Semoga Allah SWT melipatkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada mereka dan mencatat segala kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.

Banjarmasin, 13 Syawal 1447 H

Banjarmasin, 01 April 2026 M

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	II
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	III
PERSETUJUAN.....	IV
PENGESAHAN.....	V
ABSTRAK.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	XI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Defenisi Istilah.....	5
C. Fokus Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	6
F. Sistematika Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR.....	10
A. Tinjauan Teoritik.....	10
1. Prokrastinasi Akademik.....	10
a. Defenisi Prokrastinasi Akademik.....	10
b. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	11
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	13
d. Aspek Prokrastinasi Akademik.....	17
2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling.....	19
B. Kerangka Pikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	22

B. Setting Penelitian.....	23
C. Data dan Sumber Data.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	27
G. Teknik Validitas dan Keabsahan Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
1. Identitas Sekolah.....	30
2. Visi dan Misi Sekolah .....	32
B. Hasil Penelitian.....	33
1. Bentuk Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	33
2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	54
C. Pembahasan.....	64
1. Bentuk Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	64
2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	66
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>102</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Matriks Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
Tabel 4.1 Fasilitas SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	29
Tabel 4.2 Jumlah Keseluruhan Siswa SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	20
Gambar 6.1 Wawancara bersama Ibu Asmawati,S.Pd. Selaku Guru Bimbingan dan Konseling.....	90
Gambar 6.2 Wawancara bersama Siswa SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	90
Gambar 6.3 Wawancara bersama Wali Kelas.....	91
Gambar 6.4 Visi dan Misi SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	91
Gambar 6.5 Ruang Bimbingan dan Konseling.....	92
Gambar 6.6 Ruang Konseling.....	92
Gambar 6.7 Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling.....	92
Gambar 6.8 Struktur Organisasi SMP Negeri 1 Sungai Tabuk.....	93