

# **PENGGUNAAN PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK CINEMA THERAPY UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA SWASTA DHARMAWANGSA**

**PURBATUA MANURUNG  
IRA SURYANI  
ALYSHA PUTRI NABILLA**

\*Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

\*Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

\*\*Alumni Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Email: [purbatuamanurung@uinsu.ac.id](mailto:purbatuamanurung@uinsu.ac.id)

Email: [irasuryani@uinsu.ac.id](mailto:irasuryani@uinsu.ac.id)

Email: [alyshanabila.an@gmail.com](mailto:alyshanabila.an@gmail.com)

## ***Abstract:***

*Behavioristic Counseling is counseling offered by human behavior, also most of the students in the school. The purpose of behavioral counseling is to change behavior in accordance with the environment, by providing with therapy to students, then students will take the value related to the film, so that the value of film therapy can change the direction of Academic Procrastination to applied to students to be successful. The type of research used is Qualitative. The sample drawing in this research are 11th grade of SMA swasta dharmawangsa. The technic of data accumulation is Interview, observation, and documentation. And then , technic data analysis is data reduction, data serving, and attract the conclusion. The result of research indicates all the positive things. that's alteration of student behavior which is used to delay those homework turns out to be the student who prepare those homework in no time. All the task that teachers gives can be prepared well. The things indicates that behavioristic counseling approach by using cinema therapy technic can solve academic procrastination that happens with students of SMA swasta Dharmawangsa Medan.*

***Keyword:*** *Behaviouristic Counseling, Cinema Therapy, Academic Procrastination*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kunci bagi suatu bangsa untuk bisa menyiapkan masa depan dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Dunia pendidikan dituntut memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang tengah berlangsung di dalam lingkungan masyarakat. Namun pada kenyataannya, respon-respon tersebut tidak mengalami perubahan. Salah satu penyebab masalah tersebut

adalah fenomena prokrastinasi dalam dunia pendidikan dikalangan siswa, karena perilaku yang tidak baik ini akan terus menerus berkembang di lingkungan sekolah.

Ilmu pengetahuan, pendidikan dan teknologi saat ini telah berkembang sangat pesat. Hal tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dari globalisasi adalah timbulnya pola hidup yang cenderung hanya mengejar kebutuhan lahiriyah saja. Dampak negatif ini dialami oleh sebagian dari anak-anak usia remaja dan dampak tersebut juga dialami oleh siswa sebagai anak yang tergolong pada usia remaja, seperti meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat di luar kegiatan akademik. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. Siswa lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Fenomena terhadap penundaan kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat pada waktunya dikenal dengan istilah prokrastinasi. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin, “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Salah satu persamaan kata prokrastinasi ialah *conclation* yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan di waktu yang lain. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya, maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*. Seorang *procrastinator* tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan bila dipandang dari sisi psikologis mengalami *anxiety disorder* akan tugas yang dihadapinya. Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Berdasarkan dari hasil observasi di SMA Dharmawangsa Medan, masih ada sekitar 1-5 siswa yang masih mempunyai masalah pengaturan waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah. Bentuk-bentuk penundaan yang dilakukan siswa bermacam-macam, ada yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, ada yang sengaja terlambat masuk setelah bel istirahat berbunyi dan ada siswa yang suka terlambat kesekolah dengan berbagai alasan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu siswa dimana “alasan mereka menunda untuk menyelesaikan tugas karena mereka terlalu banyak mengikuti kegiatan diluar kelas, sehingga membuat mereka lupa akan tugasnya, dan mereka juga merasa kesulitan dan kurang memahami dalam penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk menyelesaikannya pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum kelas dimulai. Mereka melakukan hal tersebut dikarenakan mereka mengaku takut dan cemas diberi hukuman ketika tugas yang diberikan oleh guru bidang studi belum selesai dan waktu menyelesaikannya juga sangat singkat, maka dari itu siswa tersebut melakukan penundaan karena tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugasnya sendiri.” Siswa tersebut juga mengatakan ketika ia tidak memahami tugas yang diberikan oleh guru bidang studi, ia bukannya mencari tahu melainkan membuka social media yang ada di handphone nya, sehingga perilaku tersebut dapat menunda ia dalam menyelesaikan tugasnya.

Menurut Gary Salomon, terapi film (cinema therapy) adalah penggunaan film yang memiliki efektif positif pada individu, kecuali individu dengan gangguan psikotik. Melalui film yang merupakan simbolik model, siswa dapat belajar mengamati perilaku tokoh, dan menjadikan tokoh dalam film tersebut sebagai role model mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Alasan menggunakan pendekatan deskriptif ini karena data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain

itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang telah diteliti.

Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengganti aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Subjek penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data penelitian ini adalah hasil observasi di lapangan, hasil wawancara dengan informan, dan studi dokumen. Sumber informasi data penelitian ini difokuskan kepada data bagian, terdiri dari Subjek data primer, yaitu data utama yaitu siswa dan siswi SMA Dharmawangsa Medan dan guru BK SMA Dharmawangsa Medan dan Subjek data sekunder, yaitu data pelengkap sebagai data pendukung dalam penelitian ini yaitu kepala sekolah.

Dan teknik analisis data yang digunakan terdiri dari reduksi data, penyajian data dan kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Dharmawangsa Medan**

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah, guru BK, dan Guru mata pelajaran, tingkah laku salah suai yang terjadi di SMA Dharmawangsa Medan yaitu terlambat datang kesekolah, suka menunda-nunda pekerjaan yang diberikan, terlambat masuk setelah bel istirahat berbunyi, terlambat membayar administrasi sekolah. Seorang siswa dikategorikan mengalami sikap prokrastinasi apabila ia melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan lebih suka melakukan aktivitas yang menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang diberikan.

Penyebab prokrastinasi siswa SMA Dharmawangsa medan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor

yang ada pada dalam diri siswa seperti adanya sifat malas, kurangnya rasa kepedulian terhadap tugas yang diberikan, kurang bertanggung jawab dengan tugas, seringkali siswa menggunakan gadget (HP) sampai lupa waktu, tidak mempunyai motivasi yang kuat dalam belajar. Dan faktor external yang berasal dari diri luar diri siswa, seperti siswa yang mengalami broken home sehingga tidak adanya kepedulian dan perhatian yang di dapatkan siswa tersebut dari orangtuannya, terlalu mementingkan kegiatan diluar akademik sampai lupa akan tugas yang diberikan guru bidang studi. Selain itu cara belajar siswa juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi.

## **2. Penggunaan Pendekatan Konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik**

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan kepada Ibu Anum Herawati S.Pd di Ruang BK Pada Rabu tanggal 17 Juli 2019 Pukul 10:45 WIB, mengenai penggunaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy di SMA Dharmawangsa, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Menurut saya teknik yang saya lakukan itu sudah sangat baik. Hal ini dapat terlihat dengan perubahan dari beberapa siswa dan laporan dari beberapa guru bidang studi. Konseling ini bertujuan supaya bisa mengoptimalkan perkembangan siswa terutama dalam hal meningkatkan rasa kepedulian siswa akan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa yaitu belajar. Siswa dituntut agar dapat meningkatkan kepedulian terhadap tugas yang diberikan kepadanya. Penerapan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy sangat membantu siswa dalam memahami perkembangan diri serta dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa.

Hal ini sesuai dengan pernyataan siswa di SMA Dharmawangsa dengan inisial AF Kelas XI yang pernah mengikuti kegiatan konseling behavioristik, ia mengatakan:

saya senang kak, sekarang ini saya merasa kalau saya tidak boleh menunda tugas yang diberikan guru. Karena film yang sering dikasih bu Anum sangat membantu saya untu sadar ternyata sikap yang saya lakukan tidak baik. Saya juga

tau dan sadar sekarang pasti akan ada resiko kalau saya tetap begini. Sekarang saya juga udah bisa memanagemen waktu dan berusaha menjadi lebih baik.

Hal yang sama dikatakan siswa yang berinisial TA kelas XI yang mengalami sikap prokrastinasi:

Saya senang kak soalnya saya lebih sadar bahwa selama ini yang saya lakukan salah, saya juga lebih tau apa kemampuan yang saya miliki karena biasanya kak tugas yang diberikan guru kepada saya tidak langsung dikerjakan, saya selalu menundannya. Saya menunda karena saya gak mengerti pelajaran yang dijelaskan, itulah makannya saya sering dihukum di depan kelas karena tidak mengerjakan tugas kak. Kalau sering-sering dihukum saya kan malu juga kak.

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat diketahui bahwa penggunaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy di Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan berjalan dengan baik dan efektif dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa, sebab pendekatan konseling behavioristik dapat membantu siswa mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif serta menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar dengan menggunakan terapi film, Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna dalam film yang membawa inspirasi bagi penonton yang kemudian dapat mendorongnya atau memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang dilakukan tidak baik dan bertekad untuk merubah sikap kebiasaan melakukan prokrastinasi tersebut. Oleh sebab itu, pendekatan konseling behavioristik harus dilakukan dalam intensitas yang sering, sehingga usaha dan tujuan dalam mengatasi sikap prokrastinasi akademik dapat tercapai.

### **3. Faktor Penghambat pelaksanaan pendekatan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa**

Adapun yang menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA Dharmawangsa Medan Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada guru bimbingan dan konseling SMA Dharmawangsa

yaitu ibu Anum Herawati S.Pd pada Kamis, tanggal 18 Juli 2019 pukul 11:10 di ruang BK dapat dikemukakan sebagai berikut:

Pertama, banyaknya jumlah siswa sehingga pemberian layanan kurang efektif. Kedua, tidak adanya waktu khusus yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswa dalam memberikan layanan dan bimbingan secara klasikal, karena guru bimbingan dan konseling hanya punya waktu masuk kelas kurang lebih 45 menit perminggunya, sehingga bimbingan konseling kurang efektif dilaksanakan. Ketiga, kurang adanya rasa kesadaran dan keinginan dalam diri siswa untuk mengerjakan tugas tepat pada waktunya tanpa menunda-nunda pekerjaan. Siswa yang lebih senang mengerjakan pekerjaan lain yang tidak begitu penting seperti terlalu berlebihan menggunakan smartphone (HP), alasan ini yang membuat sekolah mengeluarkan tata tertib dilarang membawa hp yang berjenis android. Keempat, kurangnya kerja sama antara sekolah dengan orang tua siswa. Mereka butuh perhatian dan dukungan dari orangtua dalam mengerjakan tugas. Dengan begini maka usaha yang kita lakukan berjalan lebih maksimal.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa hambatan dalam pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy di SMA Dharmawangsa lebih kepada kurangnya kesadaram siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru bidang studi dan kurangnya kerjasama orangtua siswa dengan pihak sekolah. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling membutuhkan dukungan dari semua pihak di sekolah baik itu Kepala Sekolah,Wali Kelas, guru bidang studi, siswa dan bahkan orangtua siswa. Tanpa adanya dukungan dari pihak tersebut, maka akan sulit. Namun pada kenyataannya masih ada juga yang kurang mendukung sehingga ini menjadi hal yang menghambat pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy. Karena masih ada juga siswa yang melakukan sikap prokrastinasi akademik.

## **PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

Dapat diketahui bahwa pelaksanaan pendekatan konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Dharmawangsa Medan bisa

dikatakan baik dan berjalan efektif, karena disana guru bimbingan konseling menguasai pendekatan dan teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan konseling Behavioristik teknik Cinema Therapy terselenggara dengan efektif tentunya atas partisipasi yang baik pula bagi siswa, dan siswa dapat lebih mengerti dan memahami bahwa pentingnya mengatur waktu dengan baik sehingga dapat mengerjakan tugas tepat pada waktunya tanpa harus menunda-nunda pekerjaan tersebut.

#### 1. Sikap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Dharmawangsa

Sikap prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang dapat melalaikan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas. Sikap prokrastinasi siswa diakibatkan oleh kecenderungan siswa yang sengaja menghindari tugas yang diberikan kepadanya, mempunyai perasaan tidak senang terhadap tugasnya, takut gagal dalam mengerjakannya dan mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Siswa SMA Dharmawangsa Medan mengalami sikap prokrastinasi yang berupa penundaan dalam pengerjaan tugas yang diberikan guru bidang studi kepadanya. Sikap prokrastinasi yang sering dialami siswa berupa tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru pada saat proses belajar langsung, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (pr) yang diberikan serta tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

#### 2. Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik.

Untuk mengatasi sikap prokrastinasi siswa, guru pembimbing melakukan kegiatan konseling dengan pendekatan behavioristik dengan teknik cinema therapy. Penerapan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy adalah cara yang efektif dalam menangani masalah siswa yang memiliki sikap prokrastinasi yang didukung dengan adanya kerjasama yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru pembimbing, siswa dan guru bidang studi, sehingga usaha yang dilakukan dapat mengatasi sikap prokrastinasi pada siswa dapat lebih maksimal.



Pendekatan behavioristik menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku siswa. Konseling behavioristik merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.

Tujuan konseling behavioristik teknik cinema therapy ialah membantu siswa memperoleh perilaku yang baru, membuang perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu yang cukup lama dengan pemberian terapi film atau menonton film yang berkaitan mengenai prokrastinasi, kepercayaan diri, konsep diri yang baik agar dapat memotivasi dan dapat membangkitkan semangat diri untuk bereksplorasi. Penemuan makna dalam film tidak terjadi begitu saja, namun didalamnya terdapat proses yang panjang. Makna dalam film membawa inspirasi bagi penonton. Menghilangkan sikap prokrastinasi setelah menonton film akan tumbuh dari alam bawah sadar yang menginspirasi remaja dalam mengeksplorasi ide-ide dan dapat mempengaruhi atau bahkan mengubah pola midset yang menjadi motivasi diri untuk menjadi lebih baik lagi. Hal ini didukung oleh Murty Lofkoe yang menyebutkan bahwa film bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dalam menghayati drama, penonton seperti sepenuhnya mempercayai drama. Ketika kepercayaan terbangun dalam diri orang tersebut maka dengan mudah tingkah laku dan emosi dapat dipengaruhi. Bukan hanya itu menonton film dapat membangkitkan emosi dan menambah optimis hidup serta mencerahkan fikiran.

### **3. Faktor Penghambat Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kelas XI SMA Dharmawangsa**

Hambatan yang di dapati di SMA Dharmawangsa dalam melaksanakan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy adalah tidak adanya waktu khusus yang diberikan guru pembimbing kepada siswa. Dari orangtua, kadang orangtua tidak mendukung dan kurang mau bekerjasama dengan sekolah terkait perkembangan anaknya di lingkungan sekolah. Kemudian hal yang paling berpengaruh menjadi faktor penghambat terlaksanannya pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy adalah dari siswa itu sendiri, tidak adanya

kesadaran diri untuk belajar dan mengerjakan tugas tepat pada waktunya, dan tidak ada keinginan untuk berubah.

Keberhasilan pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy yang diberikan ditentukan oleh banyak faktor, namun yang paling mempengaruhi adalah siswa itu sendiri. Oleh karenanya dalam melaksanakan konseling behavioristik teknik cinema therapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa harus didukung sepenuhnya oleh siswa itu sendiri, karena tanpa adanya keinginan dan kemauan dari siswa dalam memperbaiki diri, maka konseling dan pengajaran yang diberikan akan sia-sia.

## **PENUTUP**

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada bab-bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI berupa penundaan dalam pengerjaan tugas yang diberikan guru bidang studi kepadanya. Sikap prokrastinasi yang sering dialami siswa seperti tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru pada saat proses belajar langsung, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), hal tersebut diakibatkan oleh kecenderungan siswa yang sengaja menghindari tugas yang diberikan kepadanya, mempunyai perasaan tidak senang terhadap tugasnya serta takut gagal dalam mengerjakannya dan mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan.
2. Penggunaan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Cinema Therapy untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa sangatlah baik, sudah mulai terlihat dari perubahan tingkah laku siswa dan dari catatan-catatan yang diberikan guru bidang studi kepada guru BK, dengan cara memberikan film-film yang berkaitan mengenai prokrastinasi akademik dan manajemen waktu yang dibutuhkan oleh siswa dapat merubah perilaku siswa, menjadi lebih baik. Karena dengan kita menonton film dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar kita. Dengan menonton film luapan ekspresi emosi terjadi, penonton bisa seperti terkena sihir, seolah-olah ikut berada dalam cerita tersebut. Dan akhirnya siswa dapat menemukan makna dalam film yang membawa inspirasi bagi penonton yang kemudian dapat mendorongnya atau

memotivasinya sehingga sadar ternyata sikap yang prokrastinasi yang dilakukan tidak baik dan harus dihilangkan.

3. Faktor penghambat pelaksanaan pendekatan konseling behavioristik teknik cinema therapy di kelas XI SMA Dharmawangsa Medan yaitu banyaknya jumlah siswa di sekolah sehingga membuat kegiatan konseling kurang efektif, kurangnya kerjasama orangtua siswa dengan pihak sekolah dan siswa yang tidak memiliki keinginan dan kesadaran diri untuk mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak ada berkeinginan untuk berubah.

## **SARAN**

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi kepala Sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan untuk menambah jumlah guru BK agar siswa lebih merasa terbantu dengan adanya para guru BK yang berlatar pendidikan BK sehingga dapat bekerja dengan profesional.
2. Bagi guru BK sekolah SMA Swasta Dharmawangsa Medan untuk tetap melaksanakan tugas sebagai guru BK yang profesional. Ternyata teknik ini sudah dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa dan ini bisa diatasi karena sudah lama. Pendekatan konseling behavioristik dengan teknik cinema therapy ini dapat mengatasi atau meminimalisir prokrastinasi akademik yang terjadi diakan datang.
3. Bagi seluruh siswa sekolah SMA Dharmawangsa Medan terkhusus siswa kelas XI untuk tidak melakukan sikap prokrastinasi atau penundaan dalam tugas yang diberikan, karena sikap tersebut dapat merugikan diri sendiri. Lakukan tugas tepat pada waktunya serta buat perencanaan dalam setiap kegiatan yang kita lakukan di buku ataupun kertas agar kita dapat management waktu yang kita miliki sebaik mungkin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhadi, Munawwaroh & Saputra, 2017, *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. Volume 2 Nomor I: hlm, 26-31.
- Husni Abdillah dan Diana Rahmasari, *Penerapan Konseling kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa*, (Jurnal Psikologi Unesa, Volume 11 No. 2 Desember 2010)

- Irwan Nasution. 2004. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan: Fakultas Tarbiyah, IAIN-SU
- Lexy J Moleong. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitati*. Bandung: Alfabeta