

**PENERAPAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
PERILAKU *PROKRASTINASI AKADEMIK* SISWA SMA NEGERI 4 SIDOARJO**

**Aris Ainur Rohman**

Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Surabaya  
Arisrohman@mhs.unesa.ac.id

**Dr. Budi Purwoko, M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Surabaya  
Budiwoko@gmail.com

**ABSTRAK**

Siswa memiliki masalah prokrastinasi akademik seperti datang terlambat ke sekolah, mengerjakan PR di sekolah, serta menunda – nunda mengerjakan tugas. Ini disebabkan karena siswa tidak dapat mengelola waktu secara efektif. Para siswa harus meluangkan waktu untuk belajar, sehingga dapat mengembangkan prestasi akademiknya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah siswa dari prokrastinasi akademik dengan menggunakan strategi *self management*. dalam bentuk konsultasi individu. Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Sidoarjo terhadap siswa kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1 yang memiliki masalah prokrastinasi tinggi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Itu dianalisis dengan uji wilcoxon di SPSS versi 21. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai asymp.sig (2-tailed) adalah 0,045 yang lebih rendah dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Selain itu, penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku *prokrastinasi akademik* siswa di SMA Negeri 4 Sidoarjo

Kata kunci : Self management, Prokrastinasi akademik.

**ABSTRACT**

The students have academic procrastination problems such as coming late to school, doing homework at school, etc. There that is caused by ineffectiveness student time management. The students should take the time for studying, therefore they can increasing their academic achievement. Therefore, this research aims to solve the students' problems of academic procrastination by using self management strategy in the form of individual counseling. It was conducted in 4 Public High School Sidoarjo toward XI IPS 3 and XI IPS 1 graders who have high procrastination problems. The research method is quantitative research with pre experiment derig. The analyzed technivie is wilcoxon test in SPSS version 21. The result showed that the value of asymp.sig (2-tailed) is 0.045 which is lower than 0.05. It can be concluded that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. Moreover, the implementation of self on management strategy can decrease the students' academic procrasnation behavior problems in 4 Public High School Sidoarjo.

Keywords : self management, academic procrastination problems

**PENDAHULUAN**

Prestasi belajar merupakan suatu penghargaan yang didapatkan atas suatu usaha dan merupakan ukuran keberhasilan kegiatan belajar siswa, dalam menguasai

sejumlah mata pelajaran selama periode tertentu. Rendahnya prestasi belajar merupakan masalah yang umum di kalangan pelajar. Rendahnya prestasi belajar terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan

perilaku yang merugikan bagi diri sendiri maupun sekolah.

Gejala prokrastinasi muncul pada perilaku siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo. Berdasar pada observasi, pada tanggal 25 Oktober 2016 ditemukan banyak siswa yang datang terlambat dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah. Perilaku ini merupakan bentuk penundaan yang dilakukan oleh siswa. Istilah lain dari perilaku penundaan adalah prokrastinasi. Prokrastinasi dalam dunia pendidikan sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Hasil observasi tersebut sejalan dengan pendapat Ferrari dkk, 1995 (dalam Fauziah, 2015: 125) yaitu perilaku yang merupakan gejala prokrastinasi antara lain menunda-nunda tugas, senang datang terlambat, menunda belajar, dan belajar hanya ketika ada ujian. Prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-

hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, dan jalan-jalan).

Prokrastinasi akademik adalah masalah yang sangat umum yang dialami siswa di sekolah. Kebanyakan siswa cenderung memilih kesenangan sesaat daripada mengerjakan tugasnya. Seperti, lebih senang bermain dengan teman-temannya, jalan-jalan, nongkrong, daripada belajar dan mengerjakan tugas. Kebanyakan siswa juga belajar hanya ketika ada tugas dan pada saat ujian. Padahal, seharusnya mereka dapat menggunakan waktu luangnya untuk mengejar karirnya. Namun kesenangan sesaat terlalu menggiurkan bagi mereka (Fauziah, 2015).

Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku buruk dan merugikan karena memboroskan waktu, menurunkan kinerja, dan meningkatkan stres. Menurut Ferrari dkk, 2000 (dalam Aziz, 2015:288), prokrastinator sering digambarkan sebagai orang yang malas, manja, dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri. Sebaliknya, orang yang bukan prokrastinator (*nonprocrastinator*) dianggap

sebagai orang yang mempunyai efisiensi dan produktivitas tinggi serta kinerja yang unggul.

Berdasar uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Prokrastinasi akademik sebagai salah satu masalah besar yang harus dicegah karena dapat menumbuhkan kebiasaan buruk bagi siswa sehingga membuat kehidupan siswa menjadi tidak efektif. Siswa yang menjadi pelaku prokrastinasi perlu digali lebih dalam agar terungkap alasannya melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang sangat merugikan. Karena itu dapat menghambat prestasi. Oleh karena itu, agar siswa dapat optimal dalam kegiatan belajar maka prokrastinasi harus di cegah dan di hentikan. Adanya siswa yang mempunyai masalah tentu mempunyai implikasi pada Bimbingan dan Konseling (BK). Karena fungsi dan peran bimbingan dan konseling adalah membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir. Untuk itu, guru BK/Konselor bisa mengambil tindakan yang tepat untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Dalam lingkungan pendidikan, seorang Guru selain sebagai tenaga pengajar dan pendidik di sekolah, namun perhatian terhadap kondisi siswa juga tidak kalah penting demi menunjang proses pembelajaran di sekolah, seperti permasalahan perilaku penundaan tugas/pekerjaan (prokrastinasi akademik). Jika tidak mendapat penanganan maka akan sangat berdampak banyak pada diri individu, hingga siswa tidak mampu mengelola dirinya. Oleh karena itu, salah satu bentuk perhatian dari guru dengan cara mencari solusi pemecahan masalah prokrastinasi akademik pada siswa karena apapun kondisinya jelas pencegahan lebih baik daripada mengobati.

Penerapan konseling yang dilakukan oleh guru BK masih menjadi solusi untuk menangani masalah ini dan membina hubungan dari hati ke hati antara konselor dan siswa. model konseling yang dilakukan

seorang konselor juga dapat dimodifikasi dengan sistem individu maupun kelompok tergantung konteks dan jenis masalahnya, selain itu juga semakin banyak pula strategi dan terapi penanganan masalah siswa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, salah satunya adalah model pendekatan eksistensial.

Tersedia tiga pendekatan/teknik yang digunakan dalam BK untuk mengatasi masalah-masalah yang ada, seperti: Pendekatan *Wants-Direction-Evaluation-Planning/WDEP*, teknik *cognitive behavior therapy/CBT*, dan *self management* (Cormier & Nurius, 2002; Watson & Tharp, 2001 dalam Richard, 2011:476). Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini hanyalah teknik *self management*.

*Self management* adalah strategi yang melibatkan peran aktif konseli dalam proses konseling. Konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri menggunakan suatu teknik maupun kombinasi teknik. Definisi tersebut sejalan dengan definisi Cormier & Cormier, 1985 (dalam Nursalim, 2014: 150), yaitu "*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi". Prosedur yang dilakukan dalam proses konseling meliputi; konselor membantu klien untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan *graded steps* (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi (Cormier & Nurius, 2002; Watson & Tharp, 2001 dalam Richard, 2011:476).

Prokrastinasi akademik mempunyai gejala seperti menunda-nunda tugas, senang datang terlambat, menunda belajar, dan belajar hanya ketika ada ujian, sehingga siswa tidak mampu mengelola dirinya. Perilaku-perilaku tersebut dapat berkurang atau bahkan sepenuhnya hilang apabila konseli memiliki niat yang sungguh-sungguh untuk berubah. Apabila keinginan perubahan hanya ada pada konselor, maka perubahan perilaku prokrastinasi siswa tidak akan terwujud. Oleh karena itu, teknik *self management* sangat sesuai digunakan karena dalam prosesnya konseli akan terlibat secara aktif dalam proses konseling. Konselor membantu konseli secara

sadar mengamati perilaku prokrastinasinya, menentukan sendiri penguat atas perilakunya, dan membuat rencana untuk menghilangkan maupun mencegah perilaku prokrastinasinya.

Kecenderungan setiap manusia dalam hidupnya ada dua, yaitu kecenderungan kearah positif dan kecenderungan kearah negatif. Kedua kecenderungan ini dapat berubah maupun berkembang akibat interaksi antara lingkungan dan kognisi manusia. Tidak seperti kaum behaviorial yang cenderung menitikberatkan perilaku manusia sebagai akibat dari lingkungan, teknik *self management* ini menganggap bahwa antara lingkungan dan kognisi manusia berperan seimbang. Manusia mampu berpikir dan mengambil keputusan dalam menghadapi kondisi di lingkungannya. Inilah yang melandasi adanya beberapa asumsi dasar dalam teknik konseling *self management*. Asumsi-asumsi tersebut adalah: manusia mampu mengamati, mencatat, menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri; manusia memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan dalam menilai faktor-faktor dalam lingkungannya; manusia memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan rasa ketidaksenangan; konselor telah menyerahkan tanggungjawab pengembangan diri kearah positif kepada konseli sehingga proses perubahan diri tidak dilakukan oleh konselor namun dilakukan sendiri oleh konseli; perubahan diri yang diinginkan oleh konseli membuat hasilnya bertahan lama (Cormier dan cormier, 1985).

Melalui strategi *self management*, individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Cormier dan Cormier (1985) mengatakan bahwa konselor yang mampu menerapkan strategi konseling *self management* menggunakan prosedur yang tepat dan konseli yang mampu berperan seperti anjuran konselor dapat membawa perubahan yang



besar dalam perilaku konseling kearah positif, oleh sebab itu strategi ini dianjurkan. Selain itu, bertahanlamanya hasil konseling juga menjadi alasan lain dianjurkannya penggunaan strategi ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen berusaha melihat sejauh mana perlakuan akan berpengaruh terhadap variabel yang akan di teliti. Metode penelitian eksperimen biasanya menggunakan grup atau kelompok pembanding sebagai acuan perlakuan dan ada pula yang tidak menggunakan kelompok pembanding. Menurut Ali dan Muhammad, 2014(dalam Sapiyullah, 2014: 37), Eksperimen menunjukkan pada suatu upaya sengaja dalam memodifikasi kondisi yang menentukan munculnya suatu peristiwa serta pengamatan dan interpretasi perubahan-perubahan yang terjadi pada peristiwa itu yang dilakukan secara terkontrol. Dalam penelitian eksperimen kali ini mencoba menguji perlakuan *self management* untuk mengurangi penundaan tugas /pekerjaan (prokrastinasi akademik).

Banyak sekali rancangan penelitian eksperimen mulai dari membandingkannya dengan kelompok pembanding maupun tidak, dan mulai dari eksperimen murni sampai dengan eksperimen semu atau quasi. Setiap design memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri, demikian juga menggunakan kelompok pembanding atau tidak juga memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri, maka semua kembali kepada peneliti bagaimana konsep penelitiannya dan desain apa yang akan digunakan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Eksperiment* dengan jenis *One Group Pre and Post Test Design*. Sesuai dengan namanya, jenis penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen saja.

Sebelum pemberian perlakuan berupa konseling, subjek akan diberikan *pretest*.

*Posttest* akan diberikan setelah selesai pemberian perlakuan (Sugiyono, 2008:75). Perlakuan dengan strategi *Self Management* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah angket yang berjudul angket perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### Bagan 3.1

#### *One-Group Pretest and Posttest Design*

O1 X O2

X adalah perlakuan yang diberikan dan dilihat pengaruhnya dalam eksperimen tersebut. Perlakuan yang dimaksud dapat berupa penggunaan metode mengajar tertentu, model mengajar, model penilaian, dan sebagainya. O1 adalah tes atau observasi yang dilakukan sebelum perlakuan diberikan, sedangkan O2 adalah tes atau observasi yang dilakukan setelah perlakuan diberikan. Pengaruh perlakuan X dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil O1 dan O2 dalam situasi yang terkontrol.

Subjek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo. Subjek penelitian adalah sumber yang akan diteliti untuk menjalankan suatu penelitian dan mendapatkan data dari subjek yang diteliti tersebut. Metode pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu subjek dipilih sesuai dengan kriteria tertentu berdasar pada tujuan penelitian, sehingga didapatkan subjek sejumlah 5 siswa. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding. Siswa yang diberi konseling, adalah yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dengan strategi *self management* dengan memanfaatkan 5 kali pertemuan atau lebih tergantung dari penyelesaian masalahnya dan perkembangan dari siswa tersebut.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yakni *Self management* dan variabel terikat yakni prokrastinasi akademik. Definisi Operasional dari variabel terikat penelitian ini adalah :

“Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menunda dengan

sengaja kegiatan yang diinginkan karena faktor internal maupun eksternal. Prokrastinator dibedakan menjadi 4 tipe, yaitu: *the saometime procrastinator* atau seseorang yang setiap hari melakukan prokrastinasi, *the chronic procrastinator* atau seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam semua area kehidupan sehingga prokrastinasi sudah menjadi gaya hidup, *the tense-afraid type* atau seseorang yang melakukan prokrastinasi karena berada di bawah tekanan ataupun ketika takut mengalami kegagalan, *the relaxed type* atau seseorang yang melakukan prokrastinasi karena ingin bersantai terlebih dahulu dan berpikir mengerjakan tugas di lain waktu”.

Angket dalam penelitian ini digunakan sebagai *pretest* atau tes awal tujuannya untuk mencari data tentang individu yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Angket ini juga yang akan menjadi *posttest* atau tes akhir setelah *treatment*. Model pernyataan angket dalam *posttest* sama dengan yang ada dalam *pretest* hanya saja perlu di random urutan nomernya agar tidak sama dengan *pretest*, tujuannya adalah agar individu atau siswa tidak terpaku dengan jawaban awal dan ada kecenderungan untuk ingat dengan jawaban pada saat *pretest*.

Dalam angket perilaku penundaan tugas/pekerjaan (*Self management*) ini menggunakan model jawaban dengan skala Likert yakni dengan membubuhkan tanda centang (✓) pada item yang sesuai dengan kondisi individu dengan model jawaban yakni: Sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai.

- a. Pernyataan Negatif

**Tabel 3.2**

**Kategori angket pernyataan negatif**

Kategori	Nilai
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Kurang Sesuai	2
Tidak Sesuai	1

- b. Pernyataan Positif

**Tabel 3.3**

**Kategori angket pernyataan positif**

Kategori	Nilai
Sangat Sesuai	1
Sesuai	2
Kurang Sesuai	3
Tidak Sesuai	4

Berikut pengkategorian angket prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *pre test* :

- Kategori tinggi  
= (Mean + 1SD) ke atas  
= (101 + 8) ke atas  
= 109 ke atas
- Kategori sedang  
= (Mean – 1SD) sampai (Mean + 1SD)  
= (101 – 8) sampai (104,53 + 13,98)  
= 93 sampai 108
- Kategori rendah  
= (Mean – 1SD) ke bawah  
= (101 – 8) ke bawah  
= 93 ke bawah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 4 Sidoarjo, maka diperoleh data *pre-test* dan *post-test* subyek penelitian yaitu :

**Tabel 4.3**

**Data Hasil *Pre-Test* Subyek Penelitian**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	EFQ	122	Tinggi
2	MRR	112	Tinggi
3	ADK	122	Tinggi
4	SZ	112	Tinggi
5	VHPY	120	Tinggi

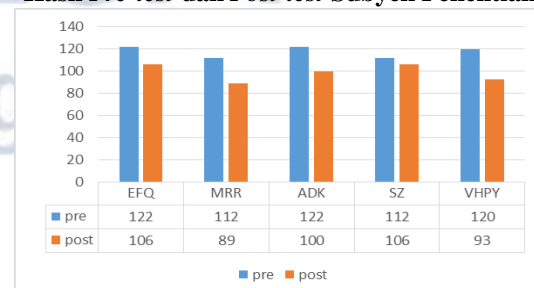
**Tabel 4.4**

**Data Hasil *Post Test* Subyek Penelitian**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	EFQ	106	sedang
2	MRR	89	rendah
3	ADK	100	sedang
4	SZ	106	sedang
5	VHPY	93	sedang

**Diagram 4.3**

**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Subyek Penelitian**



**Tabel 4.7**

**Hasil Analisis Penurunan perilaku Prokrastinasi Akademik *Pre-test* dan *Post-test***

No.	Subyek	Pre-test	Post-test	Beda Skor	Ket
1	EFQ	122	106	-16	Menurun
2	MRR	112	89	-23	Menurun
3	ADK	122	100	-22	Menurun
4	SZ	112	106	-6	Menurun
5	VHPY	120	93	-27	Menurun
Rata-rata skor		117,6	98,8		

Setelah diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hal tersebut dianalisis menggunakan statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21.

Hasil penghitungan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.5**  
**Penghitungan Uji**  
***Wilcoxon***

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre	5	1.1760E2	5.17687	112.00	122.00
post	5	98.8000	7.66159	89.00	106.00

**Tabel 4.6**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	5		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	post - pre
Z	-2.023 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Based on positive ranks.

b. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa yang menunjukkan rangking negative antar *pre-test* dan *post-test* terdapat 5 data neatif yang artinya 5 siswa mengalami

penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Rangking positif antara *pre-test* dan *post-test* adalah 0, nilai ini menunjukkan tidak adanya peningkatan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Ranks test Tabel* maka nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.043 dimana kurang dari (<) batas kritis penelitian yaitu 0.05. dari tabel diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu skor *post-test* lebih kecil dibanding skor *pre-test*. *Post-test* menunjukkan tanda positif. sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa sehingga hipotesis yang berbunyi “penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa” diterima. Dengan demikian penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo.

**PEMBAHASAN**

Penelitian penerapan strategi *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa ini merupakan penelitian jenis *pre-experimental design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada siswa dengan menggunakan angket dan kemudian akan diberikan *posttest* berupa angket yang sama setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan strategi *self management* ini hanya terbatas untuk menguji ada penurunan prokrastinasi akademik atau tidak yang semula tinggi menjadi sedang atau rendah.

Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI IPS 3 dan XI IPS 1 di SMAN 4 Sidoarjo karena siswa di kelas tersebut sering terlambat datang ke sekolah dan mengerjakan PR di sekolah.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subyek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan 5 siswa yang terindikasi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi kemudian 5 siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan strategi *self*



*management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk konseling. Siswa yang dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini didapatkan dari hasil penghitungan *pre-test* yang meliputi EFQ dengan skor *pre-test* 122, MRR dengan skor *pre-test* 112, ADK dengan skor *pre-test* 122, SZ dengan skor *pre-test* 112, VHPY dengan skor *pre-test* 120. Subyek penelitian yang terdiri dari 5 siswa ini didapatkan karena mereka termasuk dalam kategori tinggi. Penentuan kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan hasil penghitungan *mean* dan standar deviasi (SD). Nilai kategori tinggi yaitu 109 ke atas, kategori sedang yaitu 93 sampai 108 dan kategori rendah yaitu 93 kebawah. Oleh karena itu, 5 siswa yang masuk dalam kategori tinggi diberikan konseling individu dengan menggunakan strategi *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Pada awalnya subyek masih bingung dan belum memahami kegiatan kenapa subyek dipanggil ke ruangan BK. Dan subyek tidak tau mau apa di ruang BK. subyek penelitian diberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai Prokrastinasi akademik dan dampak prokrastinasi akademik. Subyek diminta untuk mengemukakan pendapatnya setelah memahami dampak prokrastinasi akademik. Serta membuat kesepakatan untuk diberikan *reward* boleh jajan di kantin jika gagal akan diberikan *punishment* tidak boleh jajan di kantin selama belum bisa melaksanakan sesuai jadwal. Saat pertama kali perlakuan, subyek masih kurang aktif dalam memberikan pendapat karena hubungan baik antara peneliti dan subyek belum terjalin dengan erat. Namun seiring berjalannya waktu di pertemuan-pertemuan selanjutnya subyek sudah aktif dalam mengemukakan pendapatnya.

Setelah membangun hubungan yang baik dengan subyek penelitian, subyek penelitian menuliskan jadwal kegiatan sehari – hari dari mulai bangun tidur hingga kembali banguntidur untuk memulai aktivitas sehari – hari. Setelah subyek penelitian menuliskan kegiatannya sehari – hari, konselor meminta subyek penelitian menuliskan jadwal kegiatan sehari – hari yang baru, dengan mengurangi kegiatan di jadwal sebelumnya yang kurang produktif di ubah menjadi kegiatan yang

produktif sebagai acuan perubahan perilaku siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, siswa juga mengaku bahwa dalam kegiatan sehari-harinya masing-masing siswa merasa bahwa waktunya secara tidak terasa terbuang sia-sia termakan oleh kegiatan –kegiatan yang kurang produktif.

Setelah jadwal selesai, subyek penelitian diminta untuk menyesuaikan kegiatan sehari-harinya dengan jadwal acuan yang telah dibuatnya. Dimana jika siswa mampu melaksanakan sesuai jadwal acuan maka kegiatan tersebut diberi tanda centang. Setelah dua hari aka nada pertemuan konseling lanjutan dimana peneliti mengontrol perilaku dan mengkoreksi jadwal mana yang sudah teratasi dan mana yang masih belum teratasi.

Setelah dilakukan konseling, peneliti memberikan angket yang sama untuk mengukur skor *post test* subyek penelitian. Setelah. Subyek EFQ menurun sebanyak -16 poin yang awalnya 122 menjadi 106. Subyek MRR menurun sebanyak -23 poin dari skor 112 ke skor 89. Subyek ADK mengalami penurunan skor sebanyak -22 poin. Skor awal 122 dan skor setelah *post-test* 100. Subyek SZ menurun sebanyak -6 poin yang awalnya 112 menjadi 106 poin. Subyek VHPY menurun sebanyak -27 poin dari skor 120 menjadi 93.

Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan konseling ini juga diperkuat oleh hasil penghitungan uji statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon*. Setelah siswa diberikan perlakuan, maka siswa juga diberikan angket *post-test*. Angket *post-test* ini sama dengan angket saat *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil penghitungan uji *wilcoxon* menunjukkan diketahui bahwa yang menunjukkan rangking negatif antar *pre-test* dan *post-test* terdapat 5 data negatif yang artinya 5 siswa mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Rangking positif antara *pre-test* dan *post-test* adalah 0, nilai ini menunjukkan tidak adanya peningkatan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Ranks test Tabel* maka nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.043 dimana kurang dari (<) batas kritis penelitian yaitu 0.05. jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu skor *post-test* lebih kecil dibanding skor

*pre-test*. *Post-test* menunjukkan tanda positif. Setelah diberikan konseling individu dengan menggunakan strategi *self management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dengan *post-test* prokrastinasi akademik siswa. Hasil penghitungan rata-rata sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 117,6 dan 98,8. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 4 Sidoarjo.

Dalam sebuah penelitian pasti memiliki keterbatasan, begitu juga dengan penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah film atau materi yang digunakan dalam perlakuan belum sempurna sehingga diharapkan bagi peneliti lain yang ingin menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk mempertimbangkan hal tersebut. Selain itu, keaktifan dan antusias siswa dalam perlakuan juga berbeda-beda. Ada siswa yang sangat berantusias dan ada siswa yang kurang antusias. Namun hal tersebut sudah menunjukkan hasil peningkatan subyek penelitian yang semula prokrastinasi akademiknya tinggi menjadi sedang.

## SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji penurunan perilaku *prokrastinasi akademik* siswa menggunakan strategi *self management* dalam bentuk konseling individu. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Sidoarjo, yang tepatnya di kelas XI IPS 3 dan kelas XI IPS 1 yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Berdasarkan hasil *pre-test* terdapat 5 siswa yang memiliki nilai prokrastinasi tinggi dan siswa tersebut dijadikan subyek dalam penelitian ini. Siswa yang terpilih menjadi subyek penelitian akan diberikan konseling individu 5 kali pertemuan. Dalam setiap siswa akan membuat jadwal sehari-harinya dan kemudian membuat jadwal acuan yang akan dijadikan tolak ukur serta control perilaku.

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 5 subyek menunjukkan bahwa setiap subyek mengalami penurunan skor antara sebelum dan sesudah diberikan konseling. Hasil perhitungan rata-rata sebelum dan sesudah yaitu 117,6 menurun menjadi 98,8. Hasil penghitungan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa dengan ketentuan rangking positif

berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan rangking negatif berjumlah 5 yang bertindak sebagai x (banyaknya tanda yang lebih banyak). Dengan ketentuan  $N = 5$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di atas  $H_0$ ) = 0,043. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka  $0,043 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan strategi *self management* dapat mengurangi perilaku *prokrastinasi akademik* siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo.

## A. SARAN

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti setelah melakukan penelitian yaitu :

### 1. Guru BK

Guru BK dapat menggunakan Strategi *self management* ini untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah penundaan tugas akademik (*prokrastinasi akademik*) yang dialami siswa

### 2. Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat membuat jadwal acuan sehingga siswa dapat mengurangi *prokrastinasi akademik* secara mandiri.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Untuk hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bacaan atau referensi untuk dikembangkannya penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Strategi *self management* dan *prokrastinasi akademik*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, Hanifah Hana. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Jurnal Ilmiah Psikologi
- Fauziah, Hanifah Hana. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. Jurnal Ilmiah Psikologi
- Cormier, W.H dan Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*.



California: Brooks Cole Publishing  
Company.

Richard, Jones-Nelson. 2011. *Teori dan Praktik  
Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka  
Pelajar.

Sopiyullah, Taofik Anggun. 2014. Efektivitas  
Aplikasigoogle Presentation Dengan Video  
Tutorial Dalam Meningkatkan Hasil  
Belajarsiswa Pada Mata Pelajaran Teknologi  
Informasi Dan Komunikasi. *Jurnal Teknologi  
Informasi dan Teknologi*.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif,  
Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

