

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Ismatul Latifah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

ismatul.18048@mhs.unesa.ac.id

Dr. Elisabeth Christiana, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya

elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku prokrastinasi berkaitan erat terhadap menurunnya prestasi akademik peserta didik. Peserta didik yang memiliki kebiasaan untuk menunda tugas akademik akan memiliki nilai yang kurang dalam mata pelajaran ataupun ujiannya. Permasalahan prokrastinasi ini juga ditemui oleh penulis ketika sedang melakukan observasi di salah satu sekolah di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari teknik *self-management* melalui konseling individu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh peserta didik. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data awal ialah dengan observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, wawancara dengan peserta didik, dan juga menyebar angket *pre-test* kepada peserta didik kelas VII. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *pre-eksperimen* dengan *Pretest Posttest One-Group Design*. Teknik untuk analisis dan pengolahan data menggunakan uji *Paired Two Sample for Means* dengan menggunakan *excel*. Hasil dari penelitian ini terbukti dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan melalui nilai *two-tail* yang diperoleh adalah 0.001 yaitu lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan layanan konseling individu teknik *Self-Management*. Melalui penelitian ini penulis berharap agar guru BK dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk memberikan layanan di sekolah secara maksimal dan bagi peneliti lain penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk dalam meneliti hal yang serupa dengan penelitian ini.

Kata Kunci : Konseling Individu, Prokrastinasi, *Self-Management*

Abstract

Procrastination behavior is closely related to the decline in students' academic achievement. Students who have the habit of procrastinating academic assignments will have poor grades in their subjects or exams. This problem of procrastination was also encountered by the author while conducting observations at a school in Surabaya. This study aims to determine the results of self-management techniques through individual counseling to reduce the level of procrastination possessed by students. The techniques used to collect initial data are observation, interviews with counselor and homeroom teachers, interviews with students, and also distributed pre-test questionnaires to class VII students. This research is a pre-experimental research with Pretest Posttest One-Group Design. The technique for data analysis and processing uses the Paired Two Sample for Means test using excel. The results of this study were proven to be able to reduce the level of academic procrastination which was shown through the two-tail value obtained was 0.001 which is smaller than 0.05 so it can be concluded that there was a decrease in the level of academic procrastination of students after being given individual counseling services with self-management techniques. Through this research, the writer hopes that counselor can use this research as a reference to provide maximum service in schools and for other researchers, the writer hopes that this research can be a reference for researching things similar to this research.

Keywords: Individual Counseling, Procrastination, *Self-Management*

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang berhak diperoleh bagi seluruh individu. Seiring berkembangnya zaman, pendidikan pun dipermudah dengan adanya perkembangan teknologi masa kini. Namun tak jarang perkembangan teknologi ini justru memunculkan sebuah masalah baru dalam bidang pendidikan salah satunya adalah prokrastinasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh pada tahun 2017 di salah satu sekolah di Yogyakarta menyatakan bahwa hanya ada 5,7% peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah.

Menurut Ghufron yang dikutip dalam (Saka & Wirastania, 2021) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kondisi perilaku pada individu yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan sebuah tugas yang dimiliki. Brown & Holzman yang dikutip dalam (Saka & Wirastania, 2021) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Steel tentang perilaku penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang dilakukan pada sebuah perguruan tinggi di Kanada yang dikutip dalam (Saka & Wirastania, 2021) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berkaitan erat terhadap menurunnya prestasi akademik peserta didik. Peserta didik yang memiliki kebiasaan untuk menunda tugas akademik yang dimilikinya biasanya akan memiliki nilai yang kurang bagus dalam mata pelajaran ataupun ujiannya. Perilaku prokrastinasi ini juga memiliki konsekuensi yang negatif dan berpengaruh secara nyata terhadap pribadi peserta didik, misalnya peserta didik jadi memiliki skor akademik dibawah rata-rata, mengalami kesulitan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya, memiliki presensi

yang kurang baik, dan yang paling buruk adalah dikeluarkan dari sekolah yang saat ini ditempati oleh peserta didik sehingga permasalahan prokrastinasi ini harus segera diatasi agar tidak menyebabkan penurunan prestasi akademik peserta didik. Beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami prokrastinasi menurut Abu & Saral yang dikutip dalam (Munawaroh et al., 2017) antara lain karena mengalami kendala pada saat menyelesaikan tugas yang dimiliki sehingga tidak bisa menyelesaikan sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan, memiliki kebiasaan tidak tepat waktu, memerlukan waktu yang lama untuk persiapan secara berlebihan sehingga berakibat dalam penyelesaian tugas yang dimiliki, kurang memiliki prioritas, cenderung lebih ingin melakukan hal-hal yang menyenangkan namun memiliki pengelolaan diri yang rendah, dan rendahnya manajemen waktu yang dimiliki oleh peserta didik. Menurut Ferrari yang dikutip dalam (Triyono & Khairi, 2018) menyatakan bahwa peserta didik dapat dikatakan mengalami prokrastinasi dengan ciri-ciri sebagai berikut : menunda untuk memulai pekerjaan atau tugas, terlambat dalam mengumpulkan pekerjaan atau tugas, terlambat dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan, serta lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dimiliki.

Permasalahan prokrastinasi ini juga ditemui oleh penulis ketika sedang melakukan observasi di salah satu sekolah di Surabaya. Berdasarkan hasil observasi penulis menemukan 12 peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas BK sebanyak 3 kali dari 5 pertemuan. Setelah melakukan wawancara kepada guru BK dan wali kelas, penulis menemukan bahwa 12 peserta didik tersebut masuk dalam kategori peserta didik yang sering terlambat

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

mengumpulkan tugas mata pelajaran umum. Tugas-tugas mata pelajaran lain yang sering terlambat dikumpulkan oleh peserta didik, antara lain : pendidikankeagamaan, pendidikan pancasila, bahasa inggris, dan bahasa indonesia. Peserta didik belum mengumpulkan tugas lebih dari 7 kali. Berdasarkan hasil dari wawancara antara penulis dan peserta didik yang bersangkutan, maka penulis mengindikasikan bahwa peserta didik mengalami prokrastinasi karena seringkali melakukan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas karena lebih memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang dimiliki. Hal ini didukung dengan rekap tugas milik peserta didik dan ciri-ciri individu terindikasi mengalami prokrastinasi yang dijelaskan oleh Ferrari. Dari 12 peserta didik tersebut penulis mengumpulkan rekap tugas mata pelajaran lain dan menjumlah tugas-tugas yang belum dikumpulkan oleh peserta didik sehingga penulis dapat menentukan peserta didik yang akan diberi perlakuan teknik *Self-Management*. Pada saat penulis sedang melaksanakan observasi di sekolah ini, sistem pembelajaran yang diterapkan sekolah ini adalah PTM terbatas sebanyak 25%. Tugas yang diberikan oleh guru kepada peserta didik pengumpulannya melalui *Ms. Teams* dengan tenggat waktu 4-5 hari setelah tugas diberikan. Menumpuknya tunggakan tugas yang belum dikumpulkan oleh peserta didik akan mempengaruhi nilai akademik mereka sehingga wali kelas dan guru BK sudah menegur peserta didik yang terindikasi prokrastinasi namun masih belum ada perubahan.

Permasalahan prokrastinasi dalam dunia pendidikan dapat diatasi oleh guru Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah dengan memberikan layanan responsive yaitu konseling. Layanan konseling memiliki banyak teknik yang

dapat diterapkan. Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi adalah teknik *self-management*. Teknik *Self-Management* termasuk dalam pendekatan behavior yang mempelajari perilaku yang terjadi pada individu. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah dan membentuk tingkah laku baru. Pendekatan tingkah laku dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai gangguan tingkah laku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik individual maupun kelompok (Triwahyuni, Lolongan, Riswan, & Suli', 2019). Menurut Komalasari yang dikutip dalam (Prasetya & Nurjannah, 2021) pendekatan *self-management* ini bertujuan untuk menempatkan siswa pada situasi yang dapat mengganggu perilaku yang ingin diubah dan mencegah terjadinya perilaku yang tidak diinginkan. Melalui pendekatan *self-management* ini, siswa mampu

mengendalikan perilakunya dengan cara-cara yang mendorongnya untuk berbuat baik. Manajemen diri adalah proses dimana siswa diatur oleh siswa itu sendiri. Dalam teknik ini, siswa terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu: menentukan tindakan mana harus dihilangkan, memantau tindakan yang harus dihilangkan, memilih prosedur yang akan digunakan untuk menghilangkan tindakan, melakukan prosedur yang dipilih, dan mengevaluasinya. *Self-management* adalah upaya untuk merencanakan, memfokuskan, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan siswa. Teknik ini memiliki kekuatan psikologis dan membimbing siswa untuk membuat pilihan mereka sendiri dan menemukan cara yang efektif untuk mencapai tujuan mereka. Dalam hal ini,

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

teknik *self-management* digunakan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi siswa. *Self-Management* menurut Cormier yang dikutip dalam (Nursalim, 2013) memiliki 3 strategi, yaitu : *Self monitoring*, *Stimulus-control*, dan *Self reward*. *Self monitoring* merupakan proses mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang diri sendiri guna mengetahui perilaku yang ingin dirubah. *Stimulus-control* merupakan penyusunan kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya guna terlaksananya perilaku yang diinginkan. *Self reward* merupakan stimulus yang dihadirkan sebagai konsekuensi dari perilaku yang diinginkan dan menyebabkan perilaku tersebut menjadi berkelanjutan. *Self reward* ini biasanya berupa konsekuensi yang menyenangkan bagi konseli. Penerapan teknik *Self-Management* ini dapat dilakukan dengan berbagai layanan konseling salah satunya dengan layanan konseling individu. Menurut Willis yang dikutip dalam (Haolah, 2018) konseling individu merupakan pertemuan antara konselor dan konseli secara individual sehingga berlangsung pula proses konseling. Konseling individu pada penelitian ini dilaksanakan antara penulis yang berperan sebagai konselor dengan peserta didik yang mengalami prokrastinasi berperan sebagai konseli. Konselor dan konseli bertemu secara langsung untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Penerapan konseling individu ini dapat menjadi salah satu alternatif penyelesaian masalah yang dapat dilakukan. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya perubahan perilaku peserta didik pada saat pertemuankonseling individu yang telah mengarah pada berkurangnya prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik. Menurut Willis yang dikutip dalam (Haolah, 2018) konseling individu ini

dilakukan dengan 3 tahap yaitu (1) tahap awal. Pada tahap ini konselor membangun hubungan baik dengan konseli agar konseli nyaman dalam menceritakan permasalahan yang sedang dialami kepada konselor, (2) tahap pertengahan. Pada tahap ini konselor mulai menjelajahi permasalahan yang dihadapi oleh konseli serta memutuskan untuk memberikan bantuan berupa teknik yang akan diberikan kepada konseli, (3) tahap akhir. Pada tahap ini merupakan tahap konseling yang dilakukan bersama oleh konselor dan konseli. Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis melakukan penelitian terkait prokrastinasi dengan menerapkan teknik *Self-Management* kepada peserta didik kelas 7 yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi dan merumuskan masalah penelitian yaitu : Apakah ada penurunan atau perbedaan tingkat prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling individu teknik *Self-Management*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 7 di SMPN 39 Surabaya. Siswa kelas 7 sedang dalam proses transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, sehingga siswa menghadapi berbagai masalah karena beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru. Pelaksanaan pembelajaran PTM terbatas bagi kelas 7 juga merupakan kondisi baru yang sering menyebabkan kesulitan bagi mereka sehingga banyak siswa yang sering mengesampingkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Dalam menerapkan teknik *Self-Management* ini konselor menerapkan kombinasi strategi. Pada penerapan teknik ini konselor berusaha untuk merubah aspek lingkungan yang menyebabkan prokrastinasi pada diri konseli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

dari teknik *self-management* melalui konseling individu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh peserta didik. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dalam hal tambahan pengetahuan dan keterampilan untuk membimbing dan mengkonsultasikan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kemampuan manajemen diri. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi siswa. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan *Self-Management* dengan baik dan mengurangi prokrastinasi yang terjadi pada dirinya. Mengingat angka terjadinya prokrastinasi ini masih tinggi maka diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan dampak positif terhadap sekolah, khususnya guru bk dengan memberikan informasi mendalam terkait *Self-Management* sebagai salah satu cara untuk menangani prokrastinasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Penelitian pre-eksperimen dilakukan untuk menemukan hasil perlakuan yang sengaja diberikan oleh penulis (Erha, 2017). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test* dan *post-test*.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang pemilihan subjeknya disesuaikan dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis. Dalam hal ini kriteria yang ditetapkan adalah peserta didik yang sering terlambat mengumpulkan tugas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas, wawancara dengan peserta didik, dan juga penyebaran instrumen. Teknik analisis data

yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *paired two sample for means* dengan menggunakan *excel* untuk mengetahui apakah ada penurunan atau perbedaan pada tingkat prokrastinasi peserta didik antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu teknik *Self-Management*.

Berdasarkan hasil rekap tugas mata pelajaran terhadap 12 peserta didik telah diperoleh 3 peserta didik yang memiliki tunggakan tugas paling banyak lalu penulis melakukan *pretest* terhadap peserta didik tersebut dan diperoleh hasil skor yang tinggi dalam prokrastinasi. Untuk menganalisis tingkat prokrastinasi pada peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan teknik *Self-Management*, hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut :

- Ha : adanya penurunan atau perbedaan tingkat prokrastinasi pada peserta didik setelah penerapan teknik *Self-Management*
- Ho : tidak adanya penurunan atau perbedaan tingkat prokrastinasi pada peserta didik setelah penerapan teknik *Self-Management*

Layanan konseling sebagai upaya penurunan tingkat prokrastinasi dalam penelitian ini dilakukandengan 4 tahap. Berikut uraian setiap tahapnya :

1. Tahap pertama. Pada tahap ini konselor menggali informasi tentang konseli dan menetapkan permasalahan utama bersama dengan konseli sehingga konseli tau hal apa yang harus dirubah dari dirinya.
2. Tahap kedua. Pada tahap ini konselor bersama

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

dengan konseli menentukan tujuan yang ingin dicapaimelalui layanan konseling yang akan dilakukanbersama. Pada tahap ini juga konselor mulai memperkenalkan teknik *Self-Management* yang akan dilakukan bersama.

3. Tahap ketiga. Tahap ini merupakan pelaksanaan teknik konseling

4. Tahap keempat. Pada tahap ini konselor mengevaluasi layanan konseling yang telah dilakukandan menutup sesi konseling.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang dikembangkan sendiri dengan uji validitas dan reliabilitas menggunakan spss 16.0 dengan kisi-kisi sebagai berikut :

Tabel.1 Kisi-kisi instrumen

Aspek	Indikator	Nomor Item		Item
		Favorable	Unfavorable	
Pribadi	Menunda untuk mulai Mengerjakan tugas	4,7,9,10,14,17,19		7
	Yakin terhadap kemampuan diri sendiri		3,6,11,12	4
	Hasil yang tidak sesuai Dengan rencana awal	2,5,15,20		4
	Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan	1,8,13,18,21		6
Lingkungan sosial	Menerima ajakan teman untuk melakukan hal lain Terlebih dahulu	16		1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil *pre-test* yang telah dilakukan kepada 3 peserta didik yang terindikasi mengalami prokrastinasi, diperoleh masing-masing peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi dengan kategori tinggi. Hasil dari *pre-test* peserta didik sebagai berikut :

Tabel 2. Skor hasil *pre-test* peserta didik

Inisial	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
NA	81	Tinggi
ASP	83	Tinggi
ASL	83	Tinggi

Berdasarkan hasil dari *post-test* yang telah diberikan menunjukkan adanya penurunan antara sebelum dan sesudah diberikannya penerapan teknik *Self-Management* dengan skor sebagai berikut :

Tabel 3. Tabel perbandingan hasil *pretest* dan *Posttest* peserta didik

Inisial	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori
	NA	ASP	
NA	81	40	Rendah
ASP	83	42	Rendah
ASL	83	43	Rendah

Berdasarkan tabel hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh peserta didik.

Penurunan skor prokrastinasi tersebut juga didukung dengan hasil uji *paired two sample for means* dengan menggunakan *excel* untuk mengetahui apakah ada penurunan atau perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu. Hal ini dibuktikan apabila nilai *two-tail* yang didapat $< 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

individu. Namun sebaliknya, apabila nilai *two-tail* yang didapat $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu. Hasil uji *paired two sample for means* dengan menggunakan *excel* menunjukkan Nilai *two-tail* yang diperoleh adalah 0.001 yaitu lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan, maka penulis menerapkan teknik *Self-Management* kepada 3 peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Konseling individu pada penelitian ini dilakukan dengan 4 kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan kurang lebih 30 menit. Adapun deskripsi peserta didik yang mendapatkan perlakuan sebagai berikut :

1. Konseli NA

NA memperoleh skor 81 pada *pre-test*. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan pada tahap pertama oleh penulis, permasalahan yang dihadapi oleh NA yaitu mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas karena sering terganggu oleh notifikasi *handphone*. NA merupakan penggemar Kpop sehingga NA seringkali menonton konten youtube idol Kpop. NA memiliki 9 tugas yang belum dikumpulkan. NA mengatakan bahwa NA seringkali lupa dengan tenggat waktu tugas yang dimiliki karena terlalu asyik menonton *youtube* jika tidak ada yang mengingatkan. NA juga menyadari bahwa dia harus menyelesaikan tugasnya namun sulit dalam menyelesaikannya karena jika NA mendengar notifikasi *handphone* maka NA akan langsung mengecek. Jika notifikasi tersebut merupakan notifikasi konten idol Kpopnya maka NA akan

langsung melihat konten tersebut sehingga lupa dengan tugasnya. Konseling individu dengan konseli NA dilakukan selama 4 pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan maksimal 40 menit. Pada tahap kedua konselor bersama dengan konseli NA menetapkan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Pada tahap kedua ini konselor juga mulai mengenalkan tentang teknik *Self-Management* kepada konseli agar konseli dapat memahami tentang teknik tersebut. Pada tahap ketiga konselor memulai pelaksanaan konseling dengan teknik *Self-Management* dengan uraian setiap strategi pada konseli NA sebagai berikut :

Tabel 4. Strategi *Self-Management* NA

<i>Self monitoring</i>	Membuat catatan harian untuk mencatat respon- respon yang muncul pada saat konseli sedang belajar
<i>Stimulus-control</i>	Menitipkan <i>handphone</i> kepada orang tua selama 2 jam saat konseli sedang belajar
<i>Self reward</i>	Setelah selesai belajar dan menyelesaikan tugas maka konseli akan memiliki waktu selama 2 jam untuk menonton youtube

Setelah konseli berhasil mencapai tujuannya, maka konselor melanjutkan ke tahap terakhir untuk mengevaluasi hasil konseling dengan memberikan *post-test* untuk mengetahui hasil penerapan teknik *Self-Management* terhadap tingkat prokrastinasi konseli dan menutup sesi konseling dengan NA.

2. Konseli ASP

ASP memperoleh skor 83 pada *pre-test*. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan pada tahap pertama oleh penulis, permasalahan yang dihadapi oleh ASP yaitu mengalami kesulitan untuk mengatur waktunya. ASP seringkali menunda dalam mengerjakan tugas yang dimiliki karena ASP lebih asyik bermain tiktok. ASP memiliki 8 tugas yang belum dikumpulkan. ASP seringkali bermain

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

tiktok hingga tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugasnya. ASP juga mengatakan bahwa dia sering ditegur oleh wali kelas dan orang tuanya karena memiliki banyak tugas yang belum dikumpulkan. Konseling individu dengan ASP ini dilakukan selama 4 pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan maksimal 40 menit. Pada tahap kedua konselor bersama dengan konseli ASP menetapkan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Pada tahap kedua ini konselor juga mulai mengenalkan tentang teknik *Self-Management* kepada konseli agar konseli dapat memahami tentang teknik tersebut. Pada tahap ketiga konselor memulai pelaksanaan konseling dengan teknik *Self-Management* dengan uraian setiap strategi pada konseli ASP sebagai berikut :

Tabel 5. Strategi *Self-Management* ASP

<i>Self monitoring</i>	Membuat catatan harian untuk mencatat respon- respon yang muncul pada saat konseli sedang belajar
<i>Stimulus-control</i>	Belajar di luar kamar selama 2 jam agar bisafokus
<i>Self reward</i>	Setelah selesai belajar dan menyelesaikan tugas maka konseli akan memiliki waktu selama 2jam untuk bermain tiktok

Setelah konseli berhasil mencapai tujuannya, maka konselor melanjutkan ke tahap terakhir untuk mengevaluasi hasil konseling dengan memberikan *post-test* untuk mengetahui hasil penerapan teknik *Self-Management* terhadap tingkat prokrastinasi konseli dan menutup sesi konseling dengan ASP.

3. Konseli ASL

ASL memperoleh skor 83 pada *pre-test*. ASL memiliki 11 tugas yang belum dikumpulkan. Berdasarkan hasil asesmen awal yang dilakukan pada tahap pertama oleh penulis, ASL memiliki kebiasaan untuk nongkrong dengan teman-

temannya hingga lupa waktu dan sering lupa bahwa dia memiliki tugas yang harus diselesaikan. ASL sering nongkrong dengan teman-temannya saat pulang sekolah dan malam hari. ASL seringkali nongkrong sampai larut malam sehingga ASL lupa mengerjakan tugasnya. ASL mengatakan bahwa dia sudah sering ditegur oleh wali kelasnya terkait dengan nilai akademiknya. Konseling individu dengan ASL ini dilakukan selama 4 pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan maksimal 30 menit. Pada tahap kedua konselor bersama dengan konseli ASL menetapkan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Pada tahap kedua ini konselor juga mulai mengenalkan tentang teknik *Self-Management* kepada konseli agar konseli dapat memahami tentang teknik tersebut. Pada tahap ketiga konselor memulai pelaksanaan konseling dengan teknik *Self-Management* dengan uraian setiap strategi pada konseli ASL sebagai berikut :

Tabel 6. Strategi *Self-Management* ASL

<i>Self monitoring</i>	Membuat catatan harian untuk mencatat respon- respon yang muncul pada saat konseli sedang belajar
<i>Stimulus-control</i>	Tidak bertemu dengan teman-temannya sepulang sekolah agar konseli memiliki waktu untuk belajar
<i>Self reward</i>	Setelah selesai belajar dan menyelesaikan tugas maka konseli akan memiliki waktu selama 2 jam untuk keluar rumah

Setelah konseli berhasil mencapai tujuannya, maka konselor melanjutkan ke tahap terakhir untuk mengevaluasi hasil konseling dengan memberikan *post-test* untuk mengetahui hasil penerapan teknik *Self-Management* terhadap tingkat prokrastinasi konseli dan menutup sesi konseling dengan ASL.

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Setelah evaluasi dan menutup sesi konseling, konselor tetap memantau konseli untuk mengetahui kemajuan yang dialami oleh konseli. Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemberian *pre-test* sebelum layanan konseling untuk mengetahui tingkat prokrastinasi yang dimiliki peserta didik dan menemukan peserta didik yang akan diberikan layanan konseling. Peserta didik yang dijadikan konseli merupakan peserta didik yang memiliki skor prokrastinasi tinggi lalu diberikan layanan konseling. Setelah layanan konseling diberikan, diberikan *post-test* untuk mengetahui apakah ada penurunan setelah diberikan layanan konseling. *Post-test* ini diberikan kepada konseli pada tahap ke-4 setelah mengevaluasi layanan konseling yang telah dilaksanakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan atau penurunan tingkat prokrastinasi setelah dilakukan layanan konseling.

Selama layanan konseling berlangsung, penulis tidak mengalami kesulitan yang berarti saat pertemuan pertama karena konseli merupakan individu yang mudah bergaul sehingga konselor mudah mendekati konseli sampai akrab. Konselor menggunakan cara bicara yang berbeda ketika di kelas dengan ketika berbincang secara langsung dengan mereka sehingga konseli merasa lebih mudah akrab dengan konselor. Konselor hanya mengalami sedikit kesulitan saat melaksanakan konseling dengan ASP karena ASP sangat takut jika identitasnya terbongkar maka akan berpengaruh terhadap *image* dirinya di tiktok. Namun konselor berhasil meyakinkan ASP dengan asas kerahasiaan yang dimiliki oleh bimbingan dan konseling sehingga ASP bisa menjadi konseli yang terbuka kepada konselor. Upaya lain yang dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan kepercayaan konseli dengan

melakukan sesi konseling setelah pulang sekolah dan memastikan bahwa sudah tidak ada peserta didik lain selain konseli agar tidak ada orang lain yang mendengarkan pembicaraan antara konselor dan konseli.

Pembahasan

Penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik dalam penelitian ini dapat dilihat melalui berbagai cara salah satunya dengan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan oleh peserta didik. Selain melalui hasil *post-test*, penurunan tingkat prokrastinasi juga dapat dilihat dari laporan wali kelas dan guru mata pelajaran bahwa konseli sudah mulai mengumpulkan tugas secara tepat waktu. Hal ini dapat kita buktikan yakni dengan melihat perbandingan hasil dari sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling dan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dari konseli.

Prokrastinasi dalam penelitian ini disebabkan oleh peserta didik yang lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan terlebih dahulu daripada mengerjakan tugas sehingga menyebabkan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Hal ini dijelaskan dalam teori behavior yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan hasil dari belajar yang salah. Individu akan cenderung melakukan hal yang sama ketika mendapatkan reward atau punishment sehingga ketika individu merasakan kesenangan dengan melakukan hal lain dibanding ketika mengerjakan tugas maka individu tersebut akan memilih untuk mengerjakan hal lain tersebut secara terus menerus (Ghufron & Risnawitaq, 2017). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siti Khairani pada tahun 2021 yang menjelaskan bahwa individu

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

banyak belajar dari kesalahan yang telah diperbuat sehingga dapat memunculkan perilaku baru yang benar (Khairani, 2021).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah tentang Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik yang dilaksanakan di Yogyakarta pada tahun 2021. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa prokrastinasi yang dialami dapat berkurang setelah dilaksanakan konseling dengan teknik *Self-Management* selama 5 kali pertemuan. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa prokrastinasi akan menurun dengan lebih optimal jika ada dukungan dari orang tua dan teman sebaya (Azis Inmas Prasetya, 2021). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal pada penelitiannya yang berjudul *Role of Social Support and Self Concept Clarity as Predictors on Thesis Writing Procastination* yang menjelaskan bahwa *social support* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi sebanyak 88% (Tuasikal & Patria, 2019). Penelitian lain juga dilakukan oleh Dewi Rahmadani tentang Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik *Self-Management* di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II pada tahun 2019 di Sumatra Utara. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan melalui *Self-Management* setelah 1-2 siklus yang padatiap siklus dilaksanakan selama 2 kali pertemuan sehingga total keseluruhan ada 4 pertemuan (Rahmadani, 2019).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat tiga peserta didik kelas VII yang mengalami prokrastinasi dengan skor yang tinggi. Melalui penerapan layanan konseling individu teknik *self managemenet*, peserta didik mengalami penurunan sehingga berada pada kategori rendah. Hasil dari pemberian layanan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang mengalami prokrastinasi pada saat sebelum memperoleh layanan konseling individu berada pada kategori tinggi, kemudian setelah memperoleh layanan konseling individual dengan teknik *Self-Management*, peserta didik berada pada kategori rendah.
2. Prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik setelah penerapan layanan konseling individu mengalami penurunan dan berada pada kategori hasil yang rendah. Hal ini diperkuat dengan adanya hasil analisis data menggunakan *excel* yang menunjukkan angka 0,001 yaitu lebih kecil dari 0,05 yang membuktikan bahwa terjadi perbedaan atau perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling individu dengan teknik *Self-Management*.
3. Sehingga berdasarkan hipotesis yang ada bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Yang mengartikan bahwa adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik setelah penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management*.

Saran

Setelah mempertimbangkan banyak hal, maka berikut beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis :

1. Bagi guru BK

Dengan adanya penelitian ini maka penulis

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

berharap agar guru BK menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk memberikan layanan di sekolah baik itu layanan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, maupun bimbingan klasikal secara maksimal.

2. Bagi penulis selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini maka penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk penulis lain yang ingin meneliti hal yang sejalan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muhammad Diponegoro, S. R. (2019). Cognitive Reappraisal Muslim Indonesia di Belanda. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi*.
- Azis Inmas Prasetya, N. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry*, 4(1), 1–10.
- Erha. (2017). Penerapan Metode Eksperimen Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di Kelas V Tahun Pelajaran 2012/2013. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, sains, dan Humaniora*, 415-426.
- Ghufroon, N., & Risnawitaq, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haolah, S. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Fokus*, 1(6)(November), 1–23.
- Hui, Y. L., Prihadi, K., Arif, N. I., Yap, S. X., Chua, M. J., Chen, J., et al. (2019). *In everlasting fight against academic procrastination: The roles of classroom engagement and internal locus of control*. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 647-653.
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). *Efforts To Reduce Student Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling With Self-Management Techniques In Class X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin*. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 202-211
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, N. L. (2013). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Martha Paula Veronika Kogoya, M. J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswadi Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14-23.
- Megiantara, A., Justitia, D., & Djunaedi, D. (2014). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP 137 Jakarta. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7-12.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Nurhidayatullah, & Erwan. (2019). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar. *Educandum*, 180- 187.
- Nursalim, M. (2013). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*.
- Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*, 63-72.
- Rahmadani, D. (2019). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self-Management di SMK Yayasan Pendidikan Delisha*. 1–12. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/6988>
- S.M, P., G, H., & dkk. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self- Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik

- Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68.
<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 403-409.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triwahyuni, E., Lolongan, R., Riswan, R., & Suli', S. (2019). Peranan Konsep Teori Behavioristik B. F. Skinner terhadap Motivasi dalam Menghadiri Persekutuan Ibadah.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA(Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 58-74.
- Tuasikal, R. F., & Patria, B. (2019). *Role of social support and self-concept clarity as predictors on thesis writing procrastination*. *Journal of Psychology and Instruction*, 3(3),76–82.
- W.S. Winkel, M. S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Willis, S. S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Semarang: Alfabeta.
- Yospina, & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 3 Tarakan . *urnal Bimbingan danKonseling Borneo*, 1-7.

