

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 DRIYOREJO

Anita Rahma

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : anita.20077@mhs.unesa.ac.id

Retno Tri Hariastuti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda atau gagal menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu, meskipun mengetahui hal tersebut akan berdampak buruk bagi hasil akademiknya. Tujuan penelitian ini untuk menguji konseling kelompok teknik *self management* ini untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penerapan teknik *self management* ini meliputi tiga prosedur yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil uji validitas terdapat 2 item yang gugur karena r hitung lebih kecil daripada r tabel (0.349). Hasil uji reliabilitas angket yaitu 0.922. Dimana $0.922 > 0.700$ angket perilaku prokrastinasi akademik dinyatakan reliabel. Jenis penelitian yang digunakan *pre-experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-11 SMA Negeri 1 Driyorejo yang teridentifikasi perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik dari kategori tinggi ke kategori sedang. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan uji *Willcoxon* yang memperoleh signifikansi sebesar 0,043, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang artinya bahwa hipotesis penelitian diterima. Dari hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Management*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

Academic procrastination is the tendency to procrastinate or fail to complete academic assignments on time, even though they know this will have a negative impact on academic results. The aim of this research is to test this self-management technique group counseling to reduce academic procrastination behavior in students at SMA. The application of this self-management technique includes three procedures, namely self-monitoring, stimulus control and self-reward. The research instrument used is the academic procrastination behavior questionnaire. From the results of the validity test, there were 2 items that were dropped because the calculated r was smaller than the r table (0.349). The questionnaire reliability test result was 0.922. Where $0.922 > 0.700$ of the academic procrastination behavior questionnaire was declared reliable. The type of research used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The subjects of this research were students in class X-11 of SMA Negeri 1 Driyorejo who were identified as having academic procrastination behavior in the high category. The results of this study show that there is a decrease in academic procrastination behavior from the high category to the medium category. These results can be proven by the Willcoxon test which obtained a significance of 0.043, this value is smaller than 0.05, which means that the research hypothesis is accepted. The research results obtained are in accordance with the objectives of this research.

Keywords: Group Counseling, *Self Management*, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Prokrastinasi (Nitami & Yusri, 2015) merupakan perilaku menunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya dilakukan, biasanya karena kurangnya motivasi, ketidakpastian, atau kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu. Siswa sering menunda-nunda untuk memulai tugas atau menyelesaikannya. Siswa yang

melakukan prokrastinasi sangat dekat dengan kegagalan karena perilaku ini dapat menghambat siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Pelajar tidak akan lepas dari kegiatan belajar dan pembelajaran karena itu adalah sebagai bentuk tanggung jawab seorang pelajar. Sikap tanggung jawab yang harus dimiliki siswa yaitu menyelesaikan tugas dan melaksanakan kewajibannya (Pratiwi et al., 2021). Menurut (Munawaroh et al, 2017)

Peningkatan kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan mereka dan terlibat dalam kegiatan yang tidak produktif di luar lingkup akademik mereka. Pertanda tersebut ditunjukkan siswa menghabiskan banyak waktu menonton televisi, mengakses jejaring sosial, bermain game online. Siswa lebih suka berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik daripada melakukan kegiatan dalam lingkup akademik.

Proses pembelajaran peserta didik sering mengalami permasalahan dan hambatan. Permasalahan yang sering terjadi seperti situasi sekolah, cara mengajar guru saat pembelajaran, beban tugas yang berlebihan, kurangnya motivasi untuk belajar, hingga siswa sering kali menunda penyelesaian tugas akademik, baik sedang dalam proses maupun yang harus diselesaikan. Fenomena kebiasaan menunda menyelesaikan tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Muliana, 2020)

Prokrastinasi menurut Ellis dan Knaus (Ilyas & Suryadi, 2018). merupakan kebiasaan menunda tanpa alasan, dan penghindaran tugas sebenarnya tidak perlu dilakukan. Selain itu Steel menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan, meskipun menyadari bahwa tindakan tersebut dapat memiliki konsekuensi negatif dalam jangka waktu tertentu.

Dalam konteks akademik, prokrastinasi yang dilakukan juga disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang muncul di lingkup akademik dan berkaitan dengan masalah yang dihadapi pelajar (Mujiyati, 2015). Solomon dan Rothblum mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik seperti mengerjakan makalah, mempersiapkan ujian, membaca materi tugas, menangani administrasi tugas, menghadiri kelas, dan menyelesaikan pekerjaan rumah. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa ini cenderung menghindari menghindari tugas-tugas tersebut apabila mereka merasa tidak termotivasi atau tidak suka dengan pekerjaan yang harus dilakukan (Husetiya, 2013)

Menurut Ferrari, dkk (Triani et al., 2021) bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu: (a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas (c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ferrari, Keane, Wolfe & Beck 1998 (Saraswati, 2017). Penelitian tersebut mengungkapkan sekitar 25% sampai 75% siswa mengalami masalah prokrastinasi dalam konteks akademik mereka, menunjukkan bahwa masalah prokrastinasi umum terjadi di masyarakat secara luas.

Penelitian prokrastinasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Merangin bahwa tingkatan perilaku

prokrastinasi akademik kelas X sebesar 56%. Dari data penelitian, terindikasi mereka kurang dapat mengatur waktu. Siswa kurang dapat mengatur waktu ini merupakan salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi akademik di SMA Merangin (Rosadi et al., 2023).

Dari hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik, tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA 1 Driyorejo ini dalam kategori tinggi dengan hasil 11,34% yang mencakup tiga angkatan dimana kelas X dengan hasil 5,22% kelas XI 3,44% dan kelas XII 2,68%. Diantaranya siswa sering menunda menyelesaikan tugas sekolah, Ada kecenderungan yang konsisten di kalangan siswa untuk menyimpang dari jadwal yang ditentukan ketika menyelesaikan tugas yang diberikan. Kebiasaan menunda-nunda ini tidak hanya terjadi pada satu mata pelajaran, namun meluas ke berbagai bidang studi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Erlangga, 2017) di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *gain score* kelompok eksperimen (25.5) secara signifikan lebih tinggi daripada rata-rata *gain score* kelompok kontrol (19.8). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *self management* lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik.

Konseling kelompok pada dasarnya adalah konseling individu yang dilakukan dalam kelompok. Menurut Shertzer & Stone (Nursalim, 2015) konseling kelompok adalah suatu proses di mana seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli secara bersamaan pada waktu yang sama. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memecahkan masalah dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi serta interaksi sosial antara anggota kelompok. Selama pelaksanaan layanan konseling kelompok siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengatasi masalah yang dialaminya. Dalam dinamika kelompok masalah yang dibahas merupakan masalah pribadi masing-masing anggota kelompok dengan topik permasalahan yang sama.

Berdasarkan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMAN 1 Driyorejo peneliti memilih untuk menggunakan teknik *Self Management*. Dalam (Muliana, 2020) salah satu pendekatan kognitif perilaku yaitu teknik *self management* atau dikenal dengan pengelolaan diri yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kebiasaan yang realistis.

Konseling kognitif behavior, juga dikenal sebagai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah model konseling yang berfungsi untuk menyelesaikan masalah dengan mengubah aspek perilaku dan kognitif seseorang

(Abdillah & Fitriana, 2021). Menurut Amanullah (2019) Tujuan kombinasi dua pendekatan untuk konseling kognitif perilaku yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, perasaan, dan keyakinan seseorang serta membantu mereka mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan. Terapi perilaku membantu mengidentifikasi hubungan antara situasi masalah dan respon kebiasaannya.

Menurut Soekadji (Nursalim, 2013) Teknik *self management* ialah proses di mana seseorang mengontrol atau mengontrol perilakunya sendiri. Dalam prosedur ini, biasanya subjek terlibat dalam lima komponen dasar: menetapkan perilaku yang ingin diubah, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, menerapkan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitasnya. Tujuan dari teknik manajemen diri adalah agar siswa menyadari situasi yang mengganggu perilaku yang ingin mereka tingkatkan dan belajar mencegah terjadinya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan (Wulandari, 2019)

Cormier dan Cormier dalam (Nursalim, 2013), terdapat tiga prosedur *Self Management* yaitu *Self Monitoring* adalah proses di mana konseli mengamati dan mencatat informasi mengenai dirinya sendiri serta interaksinya dengan lingkungan sekitar. *Stimulus Control* perencanaan kondisi lingkungan yang telah ditentukan untuk memfasilitasi terjadinya atau kinerja suatu perilaku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai isyarat atau pemicu respons tertentu dan *Self Reward* digunakan untuk meningkatkan atau memperkuat respons yang diinginkan.. Dengan menerapkan teknik tersebut, mereka dapat mengelola dan mengendalikan perilakunya

Perilaku prokrastinasi akademik siswa diharapkan dapat menurun melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triani et al., (2021) penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek CS dan MD berupa pemberian *treatment* teknik *self management*. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah dilakukan intervensi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self management* ini efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 9 Makassar. Teknik ini membantu subjek untuk mengubah perilaku mereka, termasuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mereka.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Dengan rancangan tersebut digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari perlakuan. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali sesuai dengan desain penelitian yang digunakan. Pengukuran pertama yaitu *pre-test* yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan sedangkan pengukuran kedua yaitu *post-test* yang dilakukan setelah pemberian perlakuan. Angket yang digunakan dalam *pre-test* dan *post-test* merupakan angket yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-11 SMA Negeri 1 Driyorejo yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan angket prokrastinasi akademik.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket prokrastinasi akademik. Angket menurut Sugiyono (2018) merupakan teknik. Dalam angket ini terdapat empat pilihan alternatif jawaban. Jawaban ini dipilih agar mempermudah responden untuk menjawab dan untuk menghindari jawaban yang tidak pasti. Pengukuran skala akan dilakukan dua kali, yaitu pada sebelum *treatment* (*pre-test*) dan setelah *treatment* (*post-test*).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon*. Uji *statistic* dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistic* 21. uji *Wilcoxon* untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan dengan melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-11 SMA Negeri 1 Driyorejo yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan angket prokrastinasi akademik. Terdapat 32 siswa yang mengisi angket perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penentuan subjek, hasil pemberian angket dibentuk 3 kategori yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Penentuan skor dan penentuan kategori hasil menggunakan *Microsoft Excel* 2013. Terdapat 5 siswa dalam kategori tinggi. 5 siswa

tersebut sebagai subjek penelitian akan diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Pelaksanaan treatment dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian agar suasana terasa nyaman serta pengenalan diri antara peneliti dan subjek penelitian. Melakukan *pre-test* yang diisi oleh 5 siswa sebagai subjek penelitian. Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya pertemuan ini serta pemahaman tentang konseling kelompok. Pada pertemuan kedua menggali lebih dalam tentang permasalahan perilaku prokrastinasi akademik. Membahas tentang apa yang membuat mereka melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Setelah itu peneliti menyampaikan dalam konseling kelompok ini teknik yang digunakan adalah teknik *self management*. Peneliti menjelaskan tentang teknik *self management* beserta tujuan dan tahapan teknik *self management*.

Pada pertemuan ketiga peneliti menggali lebih dalam pembahasan pada pertemuan sebelumnya. Peneliti menjelaskan tentang tahapan pertama yaitu *self monitoring* serta menjelaskan perilaku apa yang akan dimonitor. Pada pertemuan keempat peneliti dan subjek penelitian membahas *self monitoring* setelah itu menjelaskan pemahaman tentang *stimulus control*.

Pada pertemuan kelima peneliti mengevaluasi hasil lembar *self monitoring* dan *self reward* serta menanyakan apakah tujuan yang diinginkan sudah tercapai dan pemahaman tentang *self reward*. Pada pertemuan keenam peneliti menanyakan kepada subjek penelitian bagaimana perasaan subjek penelitian selama mengikuti konseling kelompok, penyampaian telah melaksanakan *self reward* dan pengisian angket perilaku prokrastinasi akademik sebagai *post-test* kepada subjek penelitian.

Tabel 1.1 Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian

No	Peserta Didik	Hasil Pre-test	Hasil Post-test	Gain Score	Kategori
1.	Subjek 1	85	59	26	Sedang
2.	Subjek 2	84	57	27	Sedang
3.	Subjek 3	84	61	23	Sedang
4.	Subjek 4	77	60	17	Sedang
5.	Subjek 5	79	70	9	Sedang
Jumlah		325	274	51	
Rata-rata		65	54.8	10.2	

Berdasarkan hasil data yang disajikan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata perolehan skor *pre-test* yaitu 65 dan rata-rata skor *post-test* yaitu 54.8. Maka dapat diartikan rata-rata terdapat penurunan skor sebanyak 10.2.

Subjek 1

Hasil *pre-test* subjek 1 sebelum diberi perlakuan pada kategori tinggi dengan jumlah nilai yaitu 85. Subjek 1

menyampaikan yang membuat subjek 1 melakukan perilaku prokrastinasi akademik ia lebih memilih bermain bersama teman. Hasil lembar *self monitoring* beberapa hari dari pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat subjek 1 menuliskan dua perilaku yang dimonitor, subjek 1 dan peneliti membahas hasil lembar *self monitoring* kendala dan aktivitas apa yang membuat subjek 1 melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil lembar *self monitoring* dan *stimulus control* dari pertemuan keempat sampai pertemuan kelima perilaku yang dimonitor tiga, dimana subjek 1 menunjukkan perubahan dan bisa mengontrol rangsangan lingkungannya. Hasil *post-test* subjek 1 setelah diberikan perlakuan dalam kategori sedang yaitu dengan nilai 59 dengan penurunan skor sebanyak 26. Subjek 2

Hasil *pre-test* subjek 2 sebelum diberi perlakuan pada kategori tinggi dengan jumlah nilai yaitu 84. Subjek 2 menyampaikan yang membuat subjek 2 melakukan perilaku prokrastinasi akademik yaitu bermain handphone dan mengobrol dengan teman. Hasil lembar *self monitoring* beberapa hari dari pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat subjek 2 menuliskan dua perilaku yang dimonitor, subjek 2 dan peneliti membahas hasil lembar *self monitoring* kendala dan aktivitas apa yang membuat subjek 2 melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil lembar *self monitoring* dan *stimulus control* dari pertemuan keempat sampai pertemuan kelima perilaku yang dimonitor tiga, dimana subjek 2 menunjukkan perubahan dan bisa mengontrol rangsangan lingkungannya. Hasil *post-test* subjek 2 setelah diberikan perlakuan dalam kategori sedang yaitu dengan nilai 57 dengan penurunan skor sebanyak 27.

Subjek 3

Hasil *pre-test* subjek 3 sebelum diberi perlakuan pada kategori tinggi dengan jumlah nilai yaitu 84. Subjek 3 menyampaikan yang membuat subjek 3 melakukan perilaku prokrastinasi akademik ia lebih memilih bermain bersama teman. Hasil lembar *self monitoring* beberapa hari dari pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat subjek 3 menuliskan dua perilaku yang dimonitor, subjek 3 dan peneliti membahas hasil lembar *self monitoring* kendala dan aktivitas apa yang membuat subjek 3 melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil lembar *self monitoring* dan *stimulus control* dari pertemuan keempat sampai pertemuan kelima perilaku yang dimonitor tiga, dimana subjek 3 menunjukkan perubahan dan bisa mengontrol rangsangan lingkungannya. Hasil *post-test* subjek 3 setelah diberikan perlakuan dalam kategori sedang yaitu dengan nilai 61 dengan penurunan skor sebanyak 23. Subjek 4

Hasil *pre-test* subjek 4 sebelum diberi perlakuan pada kategori tinggi dengan jumlah nilai yaitu 77. Subjek 4 menyampaikan yang membuat subjek 4 melakukan

perilaku prokrastinasi akademik ia lebih memilih bermain bersama teman. Hasil lembar *self monitoring* beberapa hari dari pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat subjek 4 menuliskan dua perilaku yang dimonitor, subjek 4 dan peneliti membahas hasil lembar *self monitoring* kendala dan aktivitas apa yang membuat subjek 4 melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil lembar *self monitoring* dan *stimulus control* dari pertemuan keempat sampai pertemuan kelima perilaku yang dimonitor tiga, dimana subjek 4 menunjukkan perubahan dan bisa mengontrol rangsangan lingkungannya. Hasil *post-test* subjek 4 setelah diberikan perlakuan dalam kategori sedang yaitu dengan nilai 60 dengan penurunan skor sebanyak 17. Subjek 5

Hasil *pre-test* subjek 5 sebelum diberi perlakuan pada kategori tinggi dengan jumlah nilai yaitu 79. Subjek 5 menyampaikan yang membuat subjek 5 melakukan perilaku prokrastinasi akademik ia lebih memilih bermain bersama teman. Hasil lembar *self monitoring* beberapa hari dari pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat subjek 5 menuliskan dua perilaku yang dimonitor, subjek 5 dan peneliti membahas hasil lembar *self monitoring* kendala dan aktivitas apa yang membuat subjek 5 melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil lembar *self monitoring* dan *stimulus control* dari pertemuan keempat sampai pertemuan kelima perilaku yang dimonitor dua, dimana subjek 5 menunjukkan perubahan dan bisa mengontrol rangsangan lingkungannya. Hasil *post-test* subjek 5 setelah diberikan perlakuan dalam kategori sedang yaitu dengan nilai 70 dengan penurunan skor sebanyak 9.

Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis. Analisis ini dilakukan melalui *statistic non parametric* dengan uji *Wilcoxon*. Berikut hasil dari uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi software IBM SPSS Statistic

Tabel 1.2 Hasil Ranks Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari lima subjek penelitian tidak ada yang mengalami kenaikan skor, semua mengalami penurunan skor dan tidak ada subjek yang memiliki kesamaan skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1.3 Hasil Test Statistic Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa nilai Z sebesar -2.023. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043 lebih kecil dari 0,05 maka Hipotesis penelitian diterima. Artinya, konseling kelompok teknik *self management* ini dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Penelitian dengan judul penerapan konseling kelompok teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa Negeri 1 Driyorejo ini termasuk penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Pelaksanaan perlakuan dengan teknik *self management* ini terdiri dari enam pertemuan. Pada penelitian ini terdapat lima peserta didik yang akan dijadikan subjek penelitian dari hasil data yang telah diperoleh.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (Triani et al., 2021) diantaranya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Dari ciri-ciri tersebut dilihat dari hasil pelaksanaan konseling kelompok serta hasil evaluasi lembar *self monitoring* dan *stimulus control* bahwasannya subjek penelitian mengalami ciri-ciri prokrastinasi akademik pada penundaan memulai dan menyelesaikan tugas serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Penelitian ini berkaitan secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, peneliti menemukan bahwa teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga subjek mampu mengelola dirinya dengan baik. Teknik *self management* suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, meliputi beberapa prosedur yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Subjek dapat memonitor perilaku sasarannya serta dapat mengontrol rangsangan lingkungan yang mempengaruhinya sehingga terjadi perubahan perilaku yang ingin dicapai. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk menerapkan konseling kelompok teknik *self management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erlangga, 2017) di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok ini efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan teknik *self management*. Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata gain score kelompok eksperimen (25.5) secara signifikan lebih tinggi daripada rata-rata gain score kelompok kontrol (19.8). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling

kelompok dengan penerapan teknik *self management* lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik. Dalam penelitian tersebut bahwasanya konseling kelompok ini efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Driyorejo.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Driyorejo. Dapat juga dilihat dari hasil rata-rata perolehan skor *pre-test* yaitu 65 dan rata-rata skor *post-test* yaitu 54.8. Maka dapat diartikan rata-rata terdapat penurunan skor sebanyak 10.2. Teknik *self management* dapat dijadikan salah satu intervensi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X-11 SMA Negeri 1 Driyorejo. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan skor perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah *treatment*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis “Konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 Driyorejo” dengan itu hipotesis penelitian diterima.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan bagi pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK atau Konselor
Guru BK atau Konselor menggunakan konseling kelompok teknik *self management* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kinerja konselor dalam menangani masalah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
2. Bagi Sekolah
Sekolah dapat membantu siswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya melalui pemberian bantuan memanfaatkan teori dan praktik teknik *self management*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dari penelitian ini, peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan durasi yang lebih lama agar perubahan yang terjadi lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2, 11–24.
- Amanullah, R. S. A. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 8–14.
- Erlangga. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2017/2018*. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Husetiya, Y. (2013). *Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Mujiyati. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Token Economy. In *Jurnal Fokus Konseling* (Vol. 1, Issue 2).
- Muliana, S. (2020). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Munawaroh, L. M., Alhadi, S., & Saputra, E. N. W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2, 26–31.
- Nitami, M., & Yusri, D. &. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4, 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling* (Y. Acitra, Ed.; Cetakan 1). Akademia Permata.
- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling* (M. O. Dwiasri & I. N. Sallama, Eds.). Penerbit Erlangga.
- Pratiwi, D., Pribowo, P. S. F., & Setiawan, F. (2021). Analisis Sikap Tanggung Jawab dalam Pelaksanaan Program Merdeka Belajar di Masa Pandemi COVID-19 Pada Siswa SD. *Jurnal Gentala Pendidikan*, 6, 84–103.
- Rosadi, T. A., Rasimin, R., & Yusra, A. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 1 Merangin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2682–2688.

Saraswati, P. (2017). Strategi Self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami, Ed.; Cetakan ke 1). Penerbit Alfabeta.

Triani, S., Anas, M., Fadhilah Umar, N., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2021). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar*
Implementation Of Self Management Techniques To Reduce Academic Procrastination Of Students In SMA Negeri 9 Makassar.

