



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 4450-4471

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca *Pandemic Covid-19* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Maria Ulfa<sup>1✉</sup>, Rosmawati Taherong<sup>2</sup>, Arifin<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton

Email: [ulfa.razak88@gmail.com](mailto:ulfa.razak88@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Meningkatnya prokrastinasi akademik siswa pasca *pandemic Covid-19* yang dilakukan siswa ditandai dengan penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan beberapa tugas sari guru. Hal tersebut menjadi dasar dalam penelitian ini. Oleh karenanya penelitian ini bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*. Pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* melalui desain *one group pretest posttest* digunakan pada penelitian ini. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Wabula dengan jumlah 25 siswa dan menggunakan teknik pengambilan sampel melalui *sampling purposive* dengan jumlah sampel 14 siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi didasarkan pada hasil pretest. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dan dianalisis melalui uji analisis statistic uji *wilcoxon*. Hasil uji penelitian ini adalah menurunnya prokrastinasi akademik siswa setelah pemberian teknik *self management* dengan skor 404 atau sebesar 37,72%. Hasil penelitian ini juga dibuktikan melalui analisis uji *wilcoxon* yang signifikan yaitu sebesar 0.001, maka disimpulkan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

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

## Abstract

The increase in student academic procrastination after the Covid-19 pandemic by students is characterized by delays in working on and completing several teacher assignments. This is the basis for this research. Therefore, this research aims to reduce students' academic procrastination through self-management technique group counseling services. A quantitative approach with a pre-experimental method through a one group pretest posttest design was used in this research. The population used was class The data collection technique used the academic procrastination scale and was analyzed using the Wilcoxon test statistical analysis. The test results of this research were a decrease in students' academic procrastination after providing self-management techniques with a score of 404 or 37.72%. The results of this research were also proven through a significant Wilcoxon test analysis of 0.001, so it was concluded that self-management techniques through group counseling services were effective in reducing students' academic procrastination.

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

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi di era 5.0 ini, memberikan dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Ada banyak dampak positif yang didapatkan jika teknologi ini dimanfaatkan sebaik-baiknya, namun jika digunakan tanpa pengontrolan diri yang baik, akan berdampak negatif bagi penggunanya. Berkaitan dengan hal tersebut, hampir dua tahun ini, sejak *pandemic* covid-19, sistem pembelajaran secara daring (dalam jaringan) digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah. Semua aktivitas atau kegiatan sekolah dilaksanakan dengan menggunakan jaringan internet. Tugas-tugas ataupun pekerjaan rumah (PR) dari bapak dan ibu guru mata pelajaran juga dikumpulkan melalui online, baik itu melalui grup *Whatsapp* maupun *email*. Tidak hanya orangtua yang merasa kewalahan, akan tetapi para siswa-siswa pun merasa kurang nyaman dengan proses pembelajaran tersebut karena banyaknya tumpukan tugas yang dikerjakan dan dikumpulkan yang harus tepat waktu. Beberapa siswa menganggap hal tersebut mudah untuk siswa realisasikan, akan tetapi pada kenyataannya, untuk menyelesaikan satu mata pelajarannya saja, siswa sudah merasa jenuh sehingga menunda untuk menyelesaikan beberapa tugas sekolah hingga batas akhir waktu yang ditentukan. Penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut disebabkan karena banyak hal, diantaranya, karena proses pembelajaran yang dilakukan secara daring, sehingga siswa hanya tertarik untuk bermain *game*. Selain itu lingkungan yang kurang memotivasi serta belum dapat mengatur strategi belajar yang baik.

Prokrastinasi juga masih terjadi saat pembelajaran tatap muka telah dimulai sejak Januari 2022. Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wabula saat memasuki semester genap di awal tahun, tampak beberapa sikap siswa yang diduga

menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru mata pelajaran seperti, siswa mulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas akhir pengumpulan; saat tugas sangat banyak, beberapa siswa lebih memilih jalan-jalan dengan teman; siswa lebih memilih membuka sosial media seperti tik tok, WA, Instagram, FB dan lain sebagainya dibandingkan mengerjakan tugas; mengerjakan tugas sambil menghayal dan beranggapan belajar tidak terlalu penting; mengerjakan PR di sekolah ketika akan dikumpulkan; bermain *game* sambil mengerjakan tugas; tidak menuntaskan tugas dari guru; siswa banyak drama dalam arti siswa sibuk mempersiapkan diri secara berlebihan sehingga kesulitan mengatur jadwal belajar; dan adapun siswa yang tidak terlambat mengumpulkan tugas, itu karena siswa tersebut menyontek tugas siswa lain yang telah menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini juga relevan dengan hasil wawancara bersama guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling di sekolah. Para guru menyampaikan bahwa pasca *pandemic* Covid-19, para siswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas pelajaran. Siswa sering kedatangan bermain *game online* saat pembelajaran berlangsung, yang pada akhirnya menyita *handphone* milik siswa. Meskipun aturan sekolah melarang penggunaan *handphone* saat pembelajaran berlangsung, beberapa siswa tetap melanggar. Beberapa siswa beralasan menunda mengerjakan tugas karena lupa dan lebih memilih main dan jalan-jalan bersama teman.

Penundaan menyelesaikan tugas-tugas yang dilakukan oleh siswa merupakan bentuk dari sikap prokrastinasi akademik siswa. Ferrari dkk dalam Hidayati dan Aulia menjelaskan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik yang dilakukan dalam taraf selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi [1]. Menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik, yaitu tugas menulis *paper*, belajar menghadapi ujian, membaca, menyelesaikan tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan (sekolah), dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum [2]. Ackerman dan Gross dalam Putri dan Edwina menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan keterlambatan atau penundaan tugas-tugas akademik di bawah kendali atau kontrol individu, di mana tugas tersebut adalah tugas yang harus dilakukan [3]. Menurut Laia, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang harusnya dilakukan, walaupun para siswa mengetahui bahwa penundaan tersebut akan berdampak buruk [4].

Wolters dalam Mulyana menyatakan individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya mengetahui bahwa tugas tersebut harus diselesaikan dan ingin

menyelesaikannya, namun gagal memotivasi dirinya, sehingga gagal menyelesaikannya dalam rentang waktu yang telah ditetapkan sehingga dapat dipahami prokrastinasi akademik sebagai suatu kegagalan individu yang sangat ingin menyelesaikan tugas akademiknya dalam waktu yang diharapkan atau diinginkan, namun gagal untuk menyelesaikannya hingga terbentuk ketidaknyamanan secara emosi [5]. Hal senada diungkapkan oleh Ferrari, dkk. bahwa prokrastinasi akademik terjadi dikarenakan adanya perasaan yang tidak nyaman yang memberikan dampak negatif seperti banyaknya waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak menjadi maksimal [1].

Prokrastinasi akademik juga dapat muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi penguat bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Dalam Wijaya dan Widodo [6] memaparkan kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Dosett, dkk., Bijou, dkk., dalam Ferrari, dkk., 1995). Glen menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi berhubungan dengan sindrom-sindrom psikiatri, misalnya mempunyai pola tidur yang tidak sehat, depresi yang kronis, stres dan penyimpangan psikologis lainnya. Antecedent prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan [7]. Ferrari, dkk. (1995) dalam Puteri dan Edwina menguraikan dalam mengukur prokrastinasi akademik, ada empat aspek yang harus diterapkan yaitu (1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapinya; (2) adanya keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan, serta; (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan [3]. Selain itu, dampak negatif yang muncul akibat dari prokrastinasi akademik dapat dilihat dari nilai akademik yang menurun, tugas-tugas yang terbengkalai, kinerja yang buruk, dan turut berpengaruh pada kesehatan.

Prokrastinasi akademik tidak bisa diabaikan begitu saja. Perlu penanganan yang cukup serius untuk menurunkan sikap prokrastinasi akademik tersebut. Prokrastinasi akademik dapat menurunkan prestasi dan keberhasilan belajar siswa. Merujuk pada masalah tersebut di atas, peneliti memberikan salah satu layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan suatu layanan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang, yang memungkinkan setiap anggota kelompok untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui dinamika kelompok melalui tiga tahap

yaitu, tahap observasi dan monitoring diri, tahap evaluasi diri dan tahap penguatan dan penghapusan. Menurut Suhartini (1992) *self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkahlakunya sendiri [8]. Pengelolaan diri (*Self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri [9]. Sedangkan menurut Astriyani (2010) *Self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur didalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif [8]. Gunarsa (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2013) juga menjelaskan beberapa tahapan dalam teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Manfaat dari *self management* diantaranya membantu siswa mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, dengan melibatkan siswa secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain, meletakkan perubahan sepenuhnya kepada siswa maka siswa akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama, dan Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri (Komalasari et al., 2011). Teknik *self management* juga dapat menurunkan prasangka sosial, mereduksi stress akademik siswa serta mengurangi perilaku terlambat datang ke sekolah (Safithry & Anita, 2019; [12], [13]. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self managment* merupakan suatu usaha yang diterapkan individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik.

Merujuk pada uraian masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa pasca *pandemic* Covid-19. Dan melalui konseling kelompok teknik *self management* diharapkan dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa pasca *pandemic* Covid-19

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk pre-experimental melalui desain *one group Pretest-posttest* dengan teknik pengumpulan data melalui skala

*likert* dengan empat pilihan jawaban. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui:

1. Tahap persiapan dengan merumuskan dan membatasi masalah, menyusun dan menyiapkan, skala prokrastinasi akademik untuk disebarakan ke siswa, menganalisis hasil uji pretest, dan menentukan sampel
2. Tahap kegiatan dengan penerapan *treatment* yaitu penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok
3. Tahap penutup dilakukan dengan menyebarkan kembali skala prokrastinasi akademik setelah penerapan teknik *self management* untuk mengetahui penurunan prokrastinasi akademik siswa, kemudian mengumpulkan dan mengolah data uji posttest dan menyimpulkan hasil penelitian yang telah dianalisis.

Berikut desain penelitian ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
$O_1$	X	$O_2$

Sebelum memberikan perlakuan/*treatment*, terlebih dahulu mengukur prokrastinasi akademik melalui skala prokrastinasi akademik siswa pada saat melakukan *pretest* ( $O_1$ ). Adapun pemberian perlakuan/*treatment* (X) yaitu dengan teknik *self management* yang diterapkan dalam bentuk konseling kelompok pada siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. *Self management* diterapkan selama enam kali pertemuan dan pada tes akhir ( $O_2$ ) diberikan skala prokrastinasi akademik untuk mendeskripsikan penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Jumlah populasi yang digunakan sebanyak 25 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wabula, dan penentuan jumlah sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel didasarkan pada sifat maupun ciri populasi berdasarkan beberapa hal tertentu melalui pertimbangan yang sebelumnya telah diketahui [14]. Sampel penelitiannya adalah siswa yang memiliki hasil uji pretest skala prokrastinasi akademik yang rendah sejumlah 14 siswa.

Hasil pengujian skala prokrastinasi akademik sebanyak 24 aitem dikategorikan shahih/valid dengan  $r_{it}$  aitem berkisar dari 0.391 sampai dengan 0.810 dari total 48 aitem. Sebanyak 24 aitem yang shahih/valid tersebut digunakan dalam uji pretest dan posttest dan menghasilkan reliabilitas 0.930. Dalam mengolah dan menganalisis data menggunakan analisis uji *wilcoxon*. Penggunaan uji Wilcoxon dalam penelitian ini untuk menguji signifikansi atau kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel yang dependen (berpasangan) dengan data

yang berskala ordinal [15] dan dibantu melalui aplikasi program SPSS versi 21

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar pada hasil observasi dan penelitian, teknik *self management* yang diterapkan pada konseling kelompok berdurasi 2x45 menit, dengan pelaksanaan konseling 2 atau 3 kali pertemuan dalam seminggu, dan dilakukan secara langsung selama delapan kali pertemuan dan menerapkan tahap-tahap dalam teknik *self management* Selama enam kali pertemuan dengan pemberian perlakuan/*treatment* teknik *self management* dan diterapkan dalam konseling kelompok yang dilaksanakan berdasar pada prinsip-prinsip dan asasnya. Berikut ini disajikan deskripsi singkat intervensi kegiatan dan treatment dalam delapan kali pertemuan:

Tabel. 2 Intervensi Kegiatan dan Treatment

Pelaksanaan Kegiatan	Target intervensi	Tujuan	Kegiatan	Indikator Keberhasilan
Kegiatan Pendahuluan	Persiapan Pretest	Mendeskripsikan prokrastinasi akademik siswa	Mengisi dengan baik skala sikap prokrastinasi akademik	Skala Prokrastinasi akademik telah diisi
KKp 1	Merumuskan tujuan Asessment (tahap membangun hubungan/raport dengan siswa	Agar pelaksanaan proses konseling terjalin <i>chemistry</i> sehingga memudahkan mencapai tujuan konseling Menyusun kegiatan pelaksanaan KKp dan	Mengajak siswa untuk terlibat aktif dalam KKp tanpa perasaan keterpaksaan Menggali informasi sebanyak mungkin tentang apa yang menjadi penyebab dan masalah yang dialami oleh siswa dalam hal ini prokrastinasi akademik siswa.	Siswa siap mengikuti KKp Ada kesepakatan bersama dalam melaksanakan KKp dengan teknik <i>Self management</i> Ada catatan penting yang dibuat dalam proses asesmen

		teknik <i>Self Management</i>	Membuat kesepakatan bersama untuk menjalankan konseling dalam hal ini peneliti membuat jadwal konseling kelompok	
KKp 2	Penerapan self management-tahap <i>self monitoring</i> /pemantauan diri	Agar siswa mampu mengamati dan menganalisis dirinya sendiri terkait prokrastinasi yang dirasakan	Siswa mengisi lembar pemantauan diri Siswa Mencatat dan mengamati segala sesuatu tentang dirinya	Siswa mampu mengidentifikasi, mengamati dan mencatat perilaku bermasalah, Siswa mampu mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (antesedent)
KKp 3	Penerapan self management-tahap <i>self reward</i> /penguatan	Untuk membantu siswa dalam memperkuat dan mengatur konsekuensi yang dilakukan sendiri	Siswa melaporkan hasil catatan respon Siswa menayangkan data berdasarkan observasi diri	Siswa menginterpretasikan hasil laporan respon Siswa menginterpretasikan data hasil observasi dirinya Jika hasil observasi dirinya baik, maka siswa memberikan dirinya <i>self reward</i>

KKp 4	<i>Self contracting</i> (kontrak perjanjian dengan diri sendiri)	Membuat kontrak perjanjian bagi dirinya sendiri sesuai dengan yang bisa dia jalankan dan meminta siswa untuk menjalankannya	Siswa melaporkan hasil Mengamati peserta kelompok mendemonstrasikan model	Siswa mampu memerankan model dan menerapkan hasil pengamatan ketertarikan siswa Siswa mampu berpartisipasi dalam proses belajar baik pada tugas mandiri maupun tugas kelompok
KKp 5	Tahap pemantauan kembali	Untuk mengukur perubahan sikap yang terjadi pada diri siswa serta memberikan <i>reward</i> jika hal yang dikehendaki terealisasi	Meminta siswa menayangkan peta respon pemantauan diri yang telah dilakukan Memberi kesempatan siswa untuk menjelaskan <i>self contracting</i> yang sudah di buat dan di jalankan selama satu minggu	Mempertahankan motivasi siswa dan konsistensi dari <i>self contracting</i> yang di buat dan meningkatkan respon pemantauan diri agar mendapatkan hasil yang lebih baik di pertemuan berikutnya
KKp 6	<i>Self control</i> (penguasaan rangsangan)	Untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu.	Mengevaluasi hasil pemantauan diri dan <i>self contracting</i> yang dibuat oleh siswa	Siswa mampu merespon dengan cepat penghambat munculnya prokrastinasi dan mersepon

				dengan tindakan penyelesaian
Evaluasi dan Tindak Lanjut	Kesiapan siswa mengakhiri kegiatan kelompok Posttest	Mengetahui perubahan sikap prokrastinasi akademik siswa	Siswa mengisi Skala	Siswa memperoleh keterampilan baru dari KKp dengan teknik <i>self management</i> Menurunkan prokrastinasi akademik

\*KKp: Konseling Kelompok

Dalam penelitian ini, teknik self management menggunakan beberapa tahap yaitu meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus contro*). Sebelum menerapkan *self management*, peneliti melakukan asesmen dengan 14 sampel penelitian yang dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing kelompok ada yang terdiri dari empat sampai lima siswa dan memilih pemimpin kelompok pada masing-masing kelompok serta menempatkan siswa yang memiliki permasalahan yang sama. Setelah itu, mengarahkan masing-masing anggota kelompok mengungkapkan perasaannya terkait prokrastinasi akademik yang dialami. Kemudian, memastikan hal yang diungkapkan oleh anggota kelompok adalah penyebab dan akar dari masalah prokrastinasi yang dialami melalui konseling kelompok yang diterapkan. Setelah melakukan asesmen, lanjut pada penerapan teknik *self management* dengan melakukan tahap-tahap secara berurutan. Berikut uraian pelaksanaan tahap dalam teknik *self management*:

Tahap *self monitoring* (pemantauan/observasi diri), merupakan suatu proses yang ditugaskan kepada siswa untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk assessment masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal siswa mengenai perilaku masalahnya. Pada tahap kegiatan, peneliti memberikan lembaran *self monitoring* kepada siswa untuk mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi. Adapun langkah-langkah penerapan tahap *self monitoring* sebagai berikut.

- a) Peneliti menjelaskan rasional *self monitoring* agar dapat memecahkan masalah prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Secara garis besar menjelaskan pemantauan diri (*self monitoring*)
- b) Meminta semua anggota dalam kelompok untuk mendeskripsikan respons yang muncul. Dalam hal ini siswa mengidentifikasi sikap atau perilaku, baik yang tampak maupun tersamarkan. Dengan adanya pemantauan diri siswa, siswa akan mengetahui penyebab tingginya prokrastinasi akademik yang dimilikinya.
- c) Setelah Mendeskripsikan dan mengidentifikasi perilaku yang muncul, siswa diminta untuk mencatat respon yang terjadi. Siswa diarahkan untuk mencatat semua respon secara jujur dan akurat
- d) Setelah mencatat sikap dan perilaku, siswa diajak untuk memetakan respon yang muncul. Dan peneliti memberikan contoh visual terkait dengan respon prokrastinasi akademik agar siswa dapat menirukannya
- e) Selanjutnya tahap penayangan data. Maksud dari menayangkan data disini adalah siswa diminta untuk menguraikan masalah yang dihadapi dan mempresentasikan masalah prokrastinasi tersebut agar dari hasil pengamatan tersebut siswa mampu memahami masalah yang dihadapi. Hal ini dilakukan agar siswa mendapat dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*) yang merupakan suatu bagian penting dalam pengelolaan diri yang efektif.
- f) Tahap terakhir adalah analisis data. Hasil dari penayangan data tersebut kembali dianalisis. Analisis data yang dilakukan adalah peneliti mengarahkan, mendorong dan membantu siswa untuk membandingkan sikap dan perilakunya saat melakukan prokrastinasi akademik dan respon yang muncul pada saat melakukan sikap atau perilaku tersebut. Peneliti juga dalam hal ini membantu siswa untuk menginterpretasikan sikap dan perilaku yang dirasakan sesuai dengan catatan pemantauan diri siswa

Salah satu lembar *self monitoring* yang dapat peneliti uraikan pada tahapan kegiatan ini salah satunya berinisial WRT yang juga masalahnya hampir sama dengan anggota kelompoknya. Pada lembar *self monitoring*, WRT menuliskan hal-hal yang terjadi (kolom aktivitas pada lembar *self monitoring*) tiba-tiba ketika ingin menurunkan prokrastinasi akademiknya yaitu: melamun saat mengerjakan tugas, sehingga tugas yang dibuatnya tertunda untuk dikerjakan dan akhirnya tidak menuntaskan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, ketika *handphone* berdering WRT langsung fokus bermain *handphone*, WRT mengerjakan tugas rumah saat akan dikumpulkan, dan pada akhirnya, WRT mengabaikan rencana belajar yang telah dibuat. Adapun respon-respon yang muncul saat

melakukan kegiatan tersebut, WRT mencoba untuk tidak melakukan hal-hal yang membuat prokrastinasi akademiknya tinggi, akan tetapi hasrat untuk melakukan aktivitas tersebut lebih besar. Seperti respon saat melamun, WRT telah berusaha untuk fokus mengerjakan tugas dari guru, namun karena kebiasaan yang sering dilakukan oleh WRT sehingga untuk melawan hasrat melamunnya, tidak terkalahkan. Adapun faktor respon yang muncul saat WRT melamun ketika belajar adalah karena banyaknya keinginan-keinginan WRT yang ingin diwujudkan seperti jika tugasnya telah selesai dikerjakan WRT akan bermain *game online* tanpa batas waktu. Selain itu faktor respon yang lain yaitu karena banyaknya godaan dari teman-teman atau lingkungannya seperti rata-rata teman dilingkungan WRT sangat aktif dengan *gadgetnya*. Maka ketika WRT melihat teman-temannya dengan *handphone*-nya, WRT juga ikut dan akhirnya mengabaikan tugas-tugas sekolah.

Tahap kedua yaitu *Self reward* digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna (Ratna, 2012) *reinforcement* positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Pada tahap ini peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk melaporkan hasil catatan respon terhadap berbagai kejadian dan aktifitas yang siswa lakukan selama 3 hari sebelumnya, terhitung dari penerapan tahap *self monitoring* sampai pada pelaksanaan *self reward* ini dilakukan, lalu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyangkan data yang telah di dapat berdasarkan observasi terhadap diri sendiri. Setelah hal itu dilakukan peneliti memberikan penjelasan tentang *self reward*. Hal ini dilakukan berdasarkan hasil yang di dapat peneliti yang sebelumnya telah menjelaskan kepada siswa bahwa jika hasil yang di dapat baik maka siswa dapat memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri karena telah berhasil melewati tahapan awal. Jika hasil yang di dapat adalah siswa mampu menurunkan prokrastinasi akademiknya maka peneliti juga dapat menyiapkan suatu hadiah apa saja yang bisa di berikan kepada siswa sebagai ganjaran positif berhasil menurunkan prokrastinasi akademiknya dan melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri. Namun jika tidak ada perubahan yang signifikan maka peneliti bisa memberi ganjaran misalnya sanksi ringan kepada siswa tersebut agar memacu menurunkan prokrastinasi akademik yang dirasakan dan dialami. Peneliti kemudian dapat mengamati kembali faktor-faktor apa yang mengakibatkan tidak terjadi perubahan, setelah itu peneliti memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa siswa tersebut harus menurunkan prokrastinasi akademiknya dengan kembali melanjutkan pemantauan dengan harapan bisa mendapatkan perubahan hasil yang lebih baik.

Tahap selanjutnya yaitu *self contracting*. Sebelum penerapan *self contracting*, peneliti kembali mengevaluasi catatan pemantauan diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa minggu ke 2 yang telah di selesaikan, lalu bersama dengan siswa mengukur apakah telah terjadi perubahan atau tidak, jika terjadi penurunan maka peneliti memberikan *reward* kepada siswa tersebut lalu menjelaskan bahwa pemantauan diri harus tetap di lakukan lagi di minggu ke 3 dan di harapkan bisa mendapat hasil yang jauh lebih baik. Setelah itu peneliti menjelaskan tentang *Self Contracting* atau Perjanjian dengan diri sendiri yang harus di lakukan oleh siswa. Dalam hal ini peneliti harus menuntun dan menjelaskan langkah-langkah dalam *self-contracting* yaitu :

- a. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk menurunkan prokrastinasi akademiknya misalnya mengatur jadwal belajar belajar, mengatur jadwal bermain bersama teman-teman, menyetel alarm di pagi hari agar tidak terlambat bangun pagi, mengerjakan tugas-tugas yang di berikan guru dan sebagainya
- b. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
- c. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk progam *self-managementnya*.
- d. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
- e. Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasan adalah untuk siswa sendiri.
- f. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Setelah selesai menjelaskan hal-hal tersebut di atas, peneliti dapat menutup pertemuan dengan meminta kepada siswa meneruskan pemantauan dirinya lewat catatan pemantauan diri untuk menurunkan prokratinasi akademik siswa dan membuat kontrak perjanjian bagi dirinya sendiri sesuai dengan yang bisa dia jalankan dan meminta siswa untuk menjalankannya.

Tahap keempat adalah tahap pemantauan kembali. Tahap ini dapat di lakukan dengan lebih santai sehingga siswa merasa lebih nyaman. Pada pertemuan ini peneliti memulai pembicaraan dengan menanyakan bagaimana perasaan yang dirasakan oleh siswa selama lebih dari 2 minggu ini, apakah siswa tersebut merasa nyaman ataukah tidak, hal ini juga bermanfaat bagi peneliti sebagai bahan evaluasi diri kedepan dalam melanjutkan proses konseling. Kemudian peneliti kembali menanyakan kepada siswa tersebut apakah yang dirasakan selama proses konseling ini adakah penurunan prokrastinasi akademik dalam dirinya dan perubahan-perubahan apa saja yang dia alami. Setelah itu peneliti kembali meminta siswa tersebut untuk menayangkan peta respon pemantauan diri yang

telah di lakukan dan memberi kesempatan siswa untuk menjelaskan *self contracting* yang sudah di buat dan di jalankan selama satu minggu kemarin.

Setelah itu peneliti mengevaluasi hasil *self contracting* dan catatan respon pemantauan diri siswa. Di akhir pertemuan peneliti dapat memberikan motivasi kepada siswa dan meminta meneruskan konsistensi dari *self contracting* yang di buat dan meningkatkan respon pemantauan diri agar mendapatkan hasil yang lebih baik di pertemuan berikutnya.

Tahap terakhir, yaitu tahap *self control* (penguasaan rasangsangan). Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya.

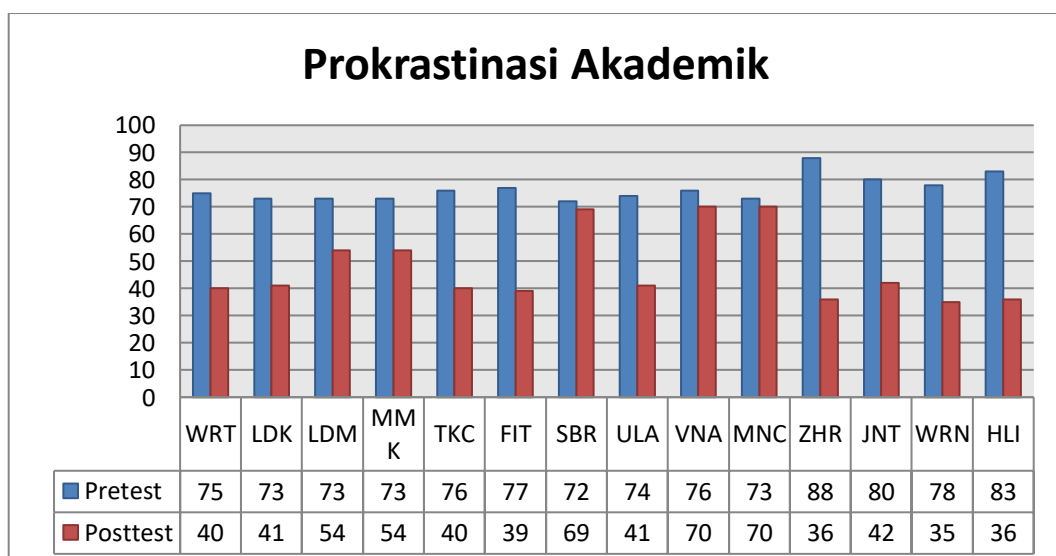
Pada tahap ini, peneliti memulai dengan mengevaluasi hasil pemantauan diri siswa dan *self contracting* yang di buat siswa lalu membandingkan dengan hari – hari sebelumnya apakah terjadi penurunan prokrastinasi akademik siswa ataukah tidak. Pada bagian ini peneliti dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar membuat siswa tersebut menjadi malas, tidak maksimal dan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Setelah itu peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai *self control* yaitu penguasaan terhadap rangsangan yang harus di miliki oleh siswa tersebut yang cenderung membuat siswa tersebut menjadi menunda-nunda melakukan dan mengerjakan tugas-tugasnya. Pada bagian ini peneliti menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri. Hasil dari *self control* siswa ini sangat membantu siswa dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Contohnya, rangsangan penghambat yang dialami oleh siswa adalah saat siswa memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, akan tetapi siswa masih asyik dengan *handphone* untuk bermain media sosial atau *game online*. Siswa dengan segera merespon tindakan tersebut dengan menyimpan bahkan menyembunyikan *handphone* di lemari atau di laci, agar siswa mampu mengendalikan diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Setelah menerapkan tahap-tahap teknik *self management* langkah selanjutnya adalah melakukan tahap evaluasi konseling kelompok yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi teknik *self management*, jika target perilaku tidak berhasil atau tidak sesuai dengan target (catatan siswa) maka perlu ditinjau ulang penggunaan tekniknya atau penguatan yang diberikan tidak sesuai. Dalam penelitian ini, teknik *self management*

dinyatakan berhasil diterapkan karena hampir semua target untuk menurunkan prokrastinasi akademik sesuai dengan target siswa itu sendiri. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perbedaan hasil analisis uji pretest dan posttest pada tabel dan grafik berikut ini:

Tabel 3. Data pretest dan posttest prokrastinasi akademik siswa

No.	Inisial	Pretest	Posttest
1	WRT	75	40
2	LDK	73	41
3	LDM	73	54
4	MMK	73	54
5	TKC	76	40
6	FIT	77	39
7	SBR	72	69
8	ULA	74	41
9	VNA	76	70
10	MNC	73	70
11	ZHR	88	36
12	JNT	80	42
13	WRN	78	35
14	HLI	83	36
	Total	1071	667



## Grafik 1. Hasil Pretest dan Posttest prokrastinasi akademik siswa

Bersumber pada tabel 3 dan grafik 1 di atas, terlihat jelas ada perbedaan data hasil analisis uji pretest dan posttest, sebelum dan setelah pemberian teknik *self management*. Secara menyeluruh disimpulkan, terdapat penurunan prokrastinasi akademik pada siswa dengan total skor 404 atau sebesar 37,72%. Menurunnya prokrastinasi akademik siswa, tidak lepas dari adanya keterlibatan aktif, kemauan/dorongan, dan kerjasama siswa dalam pelaksanaan teknik *self management* yang diterapkan pada kegiatan konseling kelompok.

Setelah melalui tahap evaluasi, dan kemudian melanjutkan ke tahap pemberian *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan sesuai jadwal kontrak dan memberikan penguatan setiap kali tingkah laku yang ditampilkan menetap. Dalam tahap tersebut siswa mengatur dirinya sendiri dengan memotivasi diri, menghapus perilaku yang tidak sesuai dengan target, seperti membuat diri menjadi semangat untuk mengikuti proses pembelajaran, siswa mulai menemukan hal-hal yang membuat diri siswa tertarik untuk tidak menunda tugas-tugas dari beberapa pelajaran, siswa mulai berusaha memfokuskan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas dari bapak dan ibu guru dan aktif dalam proses pembelajaran di kelas di kelas. Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir yang dilakukan dan menyelipkan layanan informasi untuk semua peserta konseling kelompok. Hal ini dilakukan agar para siswa dapat mempertahankan untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik lagi, selain itu memberikan motivasi dan ucapan terima kasih karena telah berpartisipasi dan mampu mengubah diri untuk jadi lebih baik lagi. Setelah pemberian *treatment* melalui teknik *self management*, siswa mulai berusaha untuk tidak menunda-nunda tugas-tugas sekolah serta berkolaborasi bersama guru dengan baik. Ketika guru memberikan tugas baru, siswa dengan segera merespon, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Melalui *treatment* teknik *self management* ini, siswa merasakan dan memperoleh hal-hal dan pengalaman baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya seperti memantau diri sendiri dengan mencatat beberapa perilakunya, siswa baru memahami makna *self reward*, membuat kontrak untuk diri sendiri, agar perilaku prokrastinasi dapat dikontrol dan dengan segera merespon hal-hal yang dapat merangsang terjadinya prokrastinasi akademik. Dengan memahami hal-hal tersebut siswa mampu menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami dan pada akhirnya siswa mampu merespon, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa harus diingatkan lagi.

Dalam penerapan teknik *self management*, konseli didorong untuk mengubah sikap dan perilakunya sendiri dengan mengkombinasikan teknik terapeutik (Cornier, 1985 dalam

Astuti & Lestari, 2020). Hasil posttest tersebut di atas makin memperkuat pernyataan Gomez yang menjelaskan, *Self management* merupakan bentuk upaya dalam pemberian bantuan kepada siswa untuk mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin [16].

Keberhasilan siswa dalam memahami dan menurunkan prokrastinasi akademiknya tergantung pada kemampuan siswa untuk mengolah dan memanaj dirinya dalam belajar. Prokrastinasi sering dihubungkan dengan persepsi individu terhadap tugas yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, kekurangan motivasi, paham tentang kesempurnaan dan ketakutan akan kegagalan. Hal tersebut merupakan faktor internal pada kondisi psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi akademik [17]

Frankton's, menjelaskan beberapa faktor yang menjadi penyebab adanya prokrastinasi dalam diri individu yaitu rendahnya konsep diri siswa (takut terhadap hasil, kurangnya motivasi dan fokus, perfeksionisme), rasa tanggung jawab, keyakinan diri (kesulitan dalam pengambilan keputusan, kesulitan dalam menghadapi kompleksitas), ketidakmampuan menemukan titik awal, dan berpikir di masa depan [18]. Burka & Yuen (2008 dalam Erfantinni et al., 2016), tingginya prokratinasi yang dimiliki individu dapat mengakibatkan kegagalan akademis, stress, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, dan penolakan sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Akibat dari tingginya prokrastinasi tidak hanya sebatas hal tersebut di atas, akan tetapi dapat menjadi konsekuensi negatif yaitu siswa mengalami kesulitan di dalam kelas, dan putus sekolah (Knaus, 2010 dalam Kandemir & Palanci, 2014)

Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui signifikansi hasil analisis data pretest dan posttest. Tabel berikut ini, menampilkan hasil analisis uji wilcoxon:

Tabel 4. Hasil Test Uji Wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pretest- Posttest</i>	-3.298 <sup>b</sup>	0.001

Berdasarkan temuan penelitian yang dianalisis dengan Uji *Wilcoxon*, tampak ada penurunan prokrastinasi akademik siswa, atau lebih spesifik, adanya penurunan yang signifikan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management* melalui konseling kelompok. Ada perbedaan yang ditunjukkan dari

hasil skor pretest dan posttest. Hasil analisis data pada tabel 3 di atas, kelompok *pretest-posttest* dengan signifikansi nilai sebesar  $0.001 < 0.05$  atau probabilitas signifikansi lebih kecil dari 0.05. Nilai signifikansi tersebut bermakna ada penurunan prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management*. Maka disimpulkan, bahwa teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang dilakukan berhasil secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Hasil temuan ini dibuktikan dengan penelitian penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safithry dan Anita yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management*, dapat menurunkan prasangka sosial sembilan siswa [11]. Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vania, Supriatna, dan Fatimah yang menyimpulkan penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* cenderung dapat mereduksi atau menurunkan stress akademik pada empat siswa [12]

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wabula, perlakuan yang diberikan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. Proses konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan berdasarkan tahap-tahap *self management*. Setiap pertemuan peneliti memberikan tahap *self management* secara berurutan dan kegiatan konseling kelompok dalam hal ini siswa diharapkan dapat menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok. Setelah proses konseling kelompok dengan teknik *self management*, prokrastinasi akademik siswa dari 14 sampel tersebut, mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* selama delapan kali pertemuan terjadi penurunan prokrastinasi akademik yang signifikan yaitu dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam konseling bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap dan perilaku yang baik seperti siswa mulai mengerjakan tugas atau menunda-nunda dan menyelesaikan sampai tuntas. Siswa mulai mengerjakan tugas dengan waktu yang lebih efisien. Siswa mulai merencanakan pengerjaan tugas dan merealisasikan mengerjakan tugas-tugas yang telah direncanakan, serta telah mampu menggunakan atau memanaj waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain dalam hal ini siswa terlebih dahulu menyelesaikan dan menuntaskan tugas-tugasnya kemudian menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya sebagai bentuk *reward* pada dirinya.

Merujuk pada uraian tersebut di atas, ada perubahan sikap dan perilaku setelah

berikan perlakuan melalui teknik *self management* yaitu berupa penurunan prokrastinasi akademik yang cukup baik atau dalam persentasi dikategorikan sedang dan rendah. Setelah penerapan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wabula, siswa mulai mampu bekerja sama dengan dirinya dan guru. Siswa telah mampu memanej waktunya untuk merencanakan, menyelesaikan, dan menuntaskan semua tugas yang diberikan oleh guru. Dengan penerapan teknik *self management*, ada hal baru yang belum pernah dirasakan oleh siswa, sehingga menumbuhkan sikap disiplin dan menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Hasil penelitian Milgran menyimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat menyebabkan stress, maka individu memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi membutuhkan pelarian sebagai wujud ekspresi dirinya seperti menghabiskan waktu untuk bermain game, jalan-jalan atau piknik dan sebagainya [22]. Selain itu, individu yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sering membohongi dirinya sendiri, dalam arti ketika ingin mengerjakan sesuatu selalu ada alasan untuk menunda-nunda memulai pekerjaan. Namun individu prokrastinasi akademik yang rendah akan memiliki regulasi diri tinggi dan tidak akan melakukan penundaan untuk mengerjakan dan menuntaskan tugas akademiknya [17]

Bersumber pada uraian tersebut di atas, ada perubahan yang signifikan yaitu penurunan prokrastinasi akademik siswa. Meskipun demikian, hendaknya perlu dikembangkan lagi terkait dengan faktor-faktor penyebab adanya prokrastinasi akademik siswa menurut beberapa teori lain. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Wabula

## SIMPULAN

Pesatnya perkembangan teknologi cukup mempengaruhi tingginya prokrastinasi, seperti pada aktivitas siswa yang sering menggunakan *gadget* dan media sosial dengan fasilitas internet. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang eksternal yang mempengaruhi adanya prokrastinasi pada diri siswa yaitu kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah. Berdasarkan hasil analisis data melalui uji wilcoxon, kelompok *pretest-posttest* dengan signifikansi nilai sebesar  $0.001 < 0.05$  atau probabilitas signifikansi lebih kecil dari 0.05., disimpulkan teknik *self management* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa melalui kegiatan konseling kelompok, atau terdapat penurunan yang signifikan pada prokrastinasi akademik siswa dengan total skor 404 atau sebesar 37,72%.

Hal ini tidak terlepas dari peran serta dan adanya kemauan mengolah dan memanaj dirinya dalam belajar dalam kegiatan konseling kelompok melalui teknik *self management*. Setelah pemberian treatmen melalui teknik *self management*, siswa mulai berusaha untuk tidak menunda-nunda tugas-tugas sekolah serta berkolaborasi bersama guru dengan baik. Ketika guru memberikan tugas baru, siswa dengan segera merespon, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Melalui treatmen teknik *self management* ini, siswa merasakan dan memperoleh hal-hal dan pengalaman baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya seperti memantau diri sendiri dengan mencatat beberapa perilakunya, siswa baru memahami makna *self reward*, membuat kontrak untuk diri sendiri, agar perilaku prokrastinasi dapat dikontrol dan dengan segera merespon hal-hal yang dapat merangsang terjadinya prokrastinasi akademik. Dengan memahami hal-hal tersebut siswa mampu menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami dan pada akhirnya siswa mampu merespon, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa harus diingatkan lagi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- N. Hidayati and L. A.-A. Aulia, "Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia 2)," *J. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 128–144, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI>.
- R. Saputra and Y. Lidyawati, "Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior," *Islam. Guid. Couns. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 49–55, 2019, doi: 10.25217/igcj.v2i2.420.
- N. I. Putri and T. N. Edwina, "Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *J. Stud. Guru dan Pembelajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 124–140, 2020.
- B. Laia *et al.*, "Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan," vol. 5, no. 1, pp. 162–168, 2022.
- S. Mulyana, "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, p. 45, 2018, doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- M. S. Wijaya and P. B. Widodo, "Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat Sma Di Kayen Pati," *J. Empati*, vol. 2, no. 4, 2013.
- M. Ulfah, "Perbedaan prokrastinasi kerja ditinjau dari gaya kepemimpinan tranformasional dan gaya kepemimpinan transaksional pada karyawan," IAIN Sunan Ampel Surabaya., 2011.
- D. Imelda, S. T. Setiawan, A. Purwanto, and U. P. Harapan, "Bekerja Sambil Kuliahdalam

- Perspektif Self Management ( Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang ) Apasajamasalah-," vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2020.
- G. Komalasari, E. Wahyuni, and Karsih., *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011.
- S. Nurzaakiyah and N. Budiman, "Teknik Self- Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder," *J. Psikol. Pendidik. dan Bimbingan.*, pp. 13–39, 2013, [Online]. Available:  
[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PSIKOLOGI\\_PEND\\_DAN\\_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG\\_BUDIMAN/TEKNIK\\_SELF\\_MANAGEMENT.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG_BUDIMAN/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf).
- E. A. Safithry and N. Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Suluh J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 4, no. 2, pp. 33–41, 2019, doi: 10.33084/suluh.v4i2.624.
- N. R. Vania, E. Supriatna, and S. Fatimah, "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP," *Fokus*, vol. 2, no. 6, pp. 250–264, 2019.
- A. D. Astuti and S. D. Lestari, "Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah," *Couns. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 10, no. 1, p. 54, 2020, doi: 10.25273/counsellia.v10i1.6304.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- A. A. Rangkuti, "Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan," Jakarta: Kencana, 2017, p. 196.
- S. J. Gomez, "Self-Management Skills of Management Graduates.," *Int. J. Res. Manag. Bus. Stud.*, vol. 4, no. 3, pp. 40–45, 2017, [Online]. Available:  
<http://ijrmb.com/vol4issue3/savilene.pdf>.
- W. S. Santika and D. R. Sawitri, "Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto," *J. Empati*, vol. 5, no. 1, pp. 44–49, 2016.
- J. Frankton's, "Ticking Away– How To Overcome Laziness And Procrastination.," [www.whyamilazy.com](http://www.whyamilazy.com), 2014. [www.whyamilazy.com](http://www.whyamilazy.com)%0A.
- I. H. Erfantinni, E. Purwanto, and M. Japar, "Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik," *J. Bimbingan. Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 119–125, 2016, [Online]. Available:  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/14029/7656>.
- W. Knaus, *End Procrastination Now, Get It Done With A Proven Psychological Approach*. New Jersey,: The McGraw -Hill, 2010.

- M. Kandemir and M. Palanci, "Academic functional procrastination: Validity and reliability study.," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 152, pp. 194–198, 2014.
- M. Ilyas and Suryadi, "Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu," *J. An-nida'*, vol. 41, no. 1, pp. 71–82, 2017.