

## **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Cilimus Kuningan**

**Alya Nurkhalizah<sup>1</sup>, Bambang Setiawan<sup>2</sup>, Rina Kurnia<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia  
[alyanurkhalizah2002@gmail.com](mailto:alyanurkhalizah2002@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa. Perilaku ini dapat disebabkan oleh pola pikir, kebiasaan, serta trait kepribadian siswa (Ferrari, 1995). Salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah ini adalah teknik self-management, yaitu kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Teknik ini dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok, yaitu proses pemberian bantuan dalam suasana kelompok kecil yang terbuka dan saling mendukung, dengan tujuan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi profil prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus; (2) merancang layanan konseling kelompok dengan teknik self-management yang sesuai dengan kebutuhan siswa; dan (3) mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Penelitian menggunakan metode quasi experimental dengan desain pretest-posttest control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus sebanyak 101 siswa. Sampel dipilih dari kelas dengan skor prokrastinasi akademik tertinggi. Penelitian ini mengacu pada Prayitno (1995) yang menyatakan bahwa jumlah ideal anggota konseling kelompok berkisar antara 6 hingga 10 orang, demi menjaga efektivitas dinamika kelompok dan keterlibatan aktif peserta. Hasil uji Independent Samples T-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi. Hasil uji N-gain menunjukkan efektivitas pada kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik self-management cukup efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus.

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

### **Abstract**

*Academic procrastination is a behavior of delaying the completion of tasks that can have a negative impact on students' academic achievements. This behavior can be caused by students' mindsets, habits, and personality traits (Ferrari, 1995). One of the approaches to overcome this problem is the self-management technique, which is the individual's ability to manage their thoughts, emotions, and behaviors independently to achieve certain goals. This technique can be applied through group counseling services, which is the process of providing assistance in a small group atmosphere that is open and mutually supportive, with the aim of encouraging behavior change in a more positive direction. This research aims to: (1) identify the profile of academic procrastination of class VIII students at SMPN 3 Cilimus; (2) design group counseling services with self-management techniques that suit the needs of students; and (3) find out the effectiveness of the service in reducing academic procrastination. The research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The population in this study is all class VIII students at SMPN 3 Cilimus as many as 101 students. The sample was selected from the class with the highest academic procrastination score. This research refers to Prayitno (1995) which states that the ideal number of group counseling members ranges from 6 to 10 people, in order to maintain the effectiveness of group dynamics and active participant involvement. The results of the Independent Samples T-test showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 ( $< 0.05$ ), which indicated a significant difference between the experimental and control groups after the intervention. N-gain test results show effectiveness in the medium category. Thus, group counseling services with self-management techniques are quite effective in reducing the academic procrastination of class VIII students at SMPN 3 Cilimus.*

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

---

## **PENDAHULUAN**

Siswa merupakan subjek pada kegiatan pembelajaran. Peran tersebut memberikan siswa berkesempatan dalam mengemukakan ide, berkreatifitas, berinteraksi yang baik dan mempunyai pengalaman-pengalaman belajar yang baru. Kegiatan belajar akan memberikan sebuah manfaat atau ilmu pengetahuan kepada siswa. Dengan adanya hal tersebut, siswa yang tadinya tidak paham akan menjadi paham. Proses ini dibuktikan salah satunya dengan memberikan tugas atau pekerjaan kepada siswa yang menandakan bahwa proses tersebut terlaksana dengan baik. Sejalan dengan pendapat Suardi (2022), belajar merupakan sebuah proses untuk memperoleh hasil belajar dan hasil belajar tersebut akan ditentukan dari proses belajarnya. Belajar merupakan cara untuk mencapai sebuah perubahan pada sikap atau tingkah laku dan penerimaan pengetahuan positif yang bertahan lama.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa. Proses belajar tersebut setiap siswa diharapkan dapat mengembangkan dirinya secara akademik, memperoleh pengetahuan serta kecakapan dan keterampilan positif yang diperoleh dari hasil belajar. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik. Hal tersebut menjadi penghambat dalam pencapaian pengembangan. Pengelolaan belajar dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar siswa. Salah satu masalah pengelolaan belajar yang

sering dialami siswa ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Sebagian orang memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku yang negatif. Menurut Aprilia (2022) Individu yang menunda tugas dianggap tidak peduli pada kualitas tugas dan dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah dibanding kelompoknya.

Hasil studi empiris oleh Burns dkk. (2000) mengungkapkan seseorang yang menunda-nunda pekerjaan akan kehilangan waktu, kesehatan tubuh yang terganggu, serta rendahnya harga diri. Fenomena perilaku tidak disiplin waktu atau penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu tersebut dalam bahasa latin dikatakan sebagai *procrastination*. Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai: *“an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences”*. Penunda tersebut dalam konteks akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan siswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan. Berdasarkan penelitian Yudistiro (2016), ditemukan bahwa dari seluruh siswa yang diteliti, sebanyak 4 siswa (7,55%) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi, sedangkan 17 siswa lainnya (32,08%) berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kecenderungan untuk menunda tugas akademik mereka, terutama pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi. Siswa dalam kategori ini cenderung menunjukkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik, yang merupakan tindakan pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai perasaan tidak suka terhadap tugas yang harus diselesaikan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Karimah (2018) ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” dalam kegiatan pembelajarannya. SKS merupakan istilah untuk kebiasaan mengerjakan sesuatu menjelang akhir waktu. Siswa yang menggunakan metode ini akan menunda proses pembelajaran atau mengerjakan tugasnya sampai di akhir waktu tugas itu seharusnya selesai.

Tingginya prokrastinasi akademik siswa dapat disebabkan salah satunya kurang bisa manajemen waktu karena banyaknya tugas yang menumpuk. Selain itu, adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna pun membuat siswa mengalami prokrastinasi akademik. Sejalan dengan pendapat (Burka & Yuen, 2000) bahwa prokrastinator banyak mengekspresikan karakteristik secara kognitif yang berhubungan dengan perfeksionisme. Menurut Ananda & Masturi (Dalam Azizah & Kardiyen, 2020) menyatakan bahwa perfeksionisme berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan dekat dengan kemalasan karena perilaku menunda tersebut dan berdampak pada hasil belajar. Maka dari itu, jika siswa mengalami prokrastinasi akademik tidak menutup kemungkinan datangnya kegagalan, dikarenakan banyaknya pekerjaan sekolah yang belum dikerjakan sampai selesainya waktu

yang ditentukan dan jikalau memang selesai kemungkinan besar tidak maksimal hasilnya. Berdasarkan survei awal (2024) yang sudah peneliti lakukan, hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus ditemukan bahwa mereka mengalami kecenderungan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Prokrastinasi yang dialami siswa ini sesuai dengan aspek dan indikator dijelaskan oleh Ferrari (1995) yaitu sebagian besar siswa mengaku sering menunda untuk mulai mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu yang diberikan. Selain itu, ditemukan pula adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dimana siswa sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu karena merasa tertekan atau kehilangan motivasi. Lebih lanjut, siswa mengaku lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain game atau menonton video, daripada menyelesaikan tugas yang harus segera dikerjakan. Faktor yang menyebabkan prokrastinasi ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kurangnya manajemen waktu dan rasa malas, serta faktor eksternal, seperti tekanan dari lingkungan sosial dan adanya distraksi yang membuat mereka sulit fokus.

Hal ini dipertegas kembali oleh Ibu Lesti selaku Guru Bimbingan dan Konseling dalam wawancaranya menyatakan bahwa banyak sekali siswa yang kewalahan antara tugas sekolah dengan kegiatan kesehariannya, apalagi siswa yang mengikuti organisasi cenderung menunda tugas karena adanya tugas organisasi yang harus dikerjakan. Ibu Lesti menambahkan bahwa siswa sudah tidak asing dengan SKS (Sistem Kebut Semalam) untuk mengerjakan tugas, siswa sering merasa membutuhkan waktu yang lebih dari batas waktu pengumpulan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang memengaruhi kinerja akademik siswa.

Berkaitan dengan tingginya perilaku prokrastinasi akademik di sekolah, peran guru BK sangat penting di sekolah dikarenakan dapat membantu siswa dalam menghadapi persoalan-persoalan yang timbul dalam hidupnya. Bantuan seperti itu sangat tepat jika diberikan di sekolah agar setiap siswa lebih berkembang ke arah yang maksimal. Idealnya Guru BK dapat memberikan bantuan terhadap permasalahan siswa dengan menerapkan berbagai pendekatan-pendekatan konseling. Akan tetapi, guru bimbingan dan konseling di SMPN 3 Cilimus masih menggunakan metode yang cenderung monoton dalam memberikan layanan misalnya berpaku pada teknik konvensional yaitu ceramah dan diskusi. Menurut pendapat Hasibuan (2018) metode ceramah hanya memberikan pengetahuan-pengetahuan, namun kurang terjadi keaktifan dan interaksi. Cara ini nampaknya belum efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Alhasil siswa tidak mendapatkan layanan secara maksimal.

Dengan demikian layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan program pendidikan. Terdapat tujuh layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Menurut Hartini & Ariana (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah serangkaian proses interaksi kelompok untuk mendorong agar konseli mampu memahami diri dan penerimaan dirinya. Konseling kelompok yang terfokus dalam membantu konseli untuk mampu

memahami diri dengan baik dan mampu menerima dirinya. Layanan konseling kelompok dipilih sebagai salah satu layanan untuk mengintervensi masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik, perilaku tersebut dapat diubah dengan mengganti stimulus pada individu. Ketika stimulus berubah, maka respon yang ditampilkan oleh individu juga akan berubah. Perubahan stimulus tersebut dapat dilakukan dengan pengelolaan diri dan modifikasi lingkungan. Salah satu pendekatan yang berbasis pada perubahan Stimulus-Response yaitu pendekatan behavioristik. Adapun strategi dalam pendekatan behavioristik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan teknik self-management. Menurut pendapat Ahmad (2019) manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah atau tidak sesuai. Banyak tingkah laku yang menyimpang karena individu hanya mengambil sesuatu yang disenangi dan menghindari yang tidak disenangi.

Selanjutnya, Cormier & Cormier (1985) berpendapat bahwa pengelolaan diri (Self-management) adalah prosedur individu mengatur perilakunya sendiri. Teknik ini melibatkan individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri sendiri di harapkan dapat terbentuk dalam diri siswa terutama dalam menghentikan perilaku prokrastinasi.

Peneliti memilih teknik self-management sebagai suatu teknik pengendalian diri dalam membentuk tingkah laku individu untuk menjadi lebih baik. Self-management melibatkan langsung siswa dalam mengontrol perilaku yang akan diubah dalam bentuk pemantauan diri. Dengan melibatkan langsung individu dalam mengelola perilakunya sendiri diharapkan pengelolaan waktu belajar siswa akan menjadi lebih baik. Keefektifan sebuah teknik perlu diuji cobakan pada sebuah kondisi yang dapat diukur perubahan atau perbedaan dari kondisi sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini teknik self-management diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Self-management merupakan salah satu metode dalam behavior therapy yang merupakan pemikiran pokok dari perilaku kognitif yaitu penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku yang tujuannya untuk perubahan kognisi dan perilaku manusia.

Menurut Cormier & Cormier (1985) self-management terdiri dari self-monitoring (monitor diri), self-reward (penghargaan diri), self-evaluation (penilaian diri). Menurut Effing dkk. (2012) sebuah program self-management harus memiliki tujuan untuk perubahan perilaku dalam rangka mempertahankan efek treatment setelah program telah selesai dilaksanakan. Dengan demikian, pengendalian diri harus memiliki efek terhadap perilaku selanjutnya dan tidak hanya berlaku pada waktu tertentu saja. Pendekatan self-management dipandang cukup baik untuk memfasilitasi masalah perilaku belajar siswa.

Teknik ini efektif dalam perubahan perilaku dimana prosedur tersebut individu yang mengatur dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, maka dalam penelitian ini, menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-management. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan layanan tersebut diharapkan mampu memunculkan perubahan-perubahan perilaku yang lebih adaptif terkait dengan prokrastinasi akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022) Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai pengukuran data serta statistik objektif melalui perhitungan ilmiah yang berasal dari sampel yang diminta untuk menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey guna menentukan frekuensi dan persentase tanggapannya, adapun penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian pre-eksperimental, dengan pengertian desain ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji.

Sedangkan menurut Suteja & Afridah (2023) metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme. Penelitian ini dipakai untuk meneliti pada populasi ataupun sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan alat ukur (instrumen) penelitian, analisa data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji dan membuktikan hipotesis yang telah dibuat/ ditetapkan.

Peneliti memilih metode penelitian quasi experimental karena akan mengkaji penggunaan teknik self-management yang telah diberikan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XIII di SMP Negeri 3 Cilimus. Sugiyono (2022) mengemukakan bahwa, quasi experimental adalah metode penelitian eksperimen yang memiliki kelompok kontrol, namun tidak sepenuhnya bisa mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain Nonequivalent pretest-posttest control group design. Menurut Rukminingsih (dalam Andini, 2022) nonequivalent pretest-posttest control group design ketika kedua kelompok diberikan soal pretest kemudian diberi perlakuan dan terakhir diberi posttest. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan, berbeda dengan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, kemudian hasilnya dibandingkan.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cilimus, yang berjumlah 101 siswa, sebagaimana dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Peserta Didik</b>
<b>A</b>	34
<b>B</b>	37
<b>D</b>	30
<b>Total</b>	101

Dalam penetapan ukuran sampel konseling kelompok, peneliti mengacu pada pendapat Prayitno (1995) yang menyatakan bahwa jumlah ideal anggota konseling kelompok berkisar antara 6 hingga 10 orang, demi menjaga efektivitas dinamika kelompok dan keterlibatan aktif peserta. Selain itu, kelas yang dipilih sebagai kelompok eksperimen merupakan kelas yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tertinggi berdasarkan hasil pengisian angket awal oleh seluruh siswa kelas VIII. Meskipun jumlah peserta melebihi batas ideal menurut teori, pengelolaan konseling dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk menjaga keteraturan proses, meningkatkan partisipasi, serta memastikan efektivitas interaksi antar anggota kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi merupakan masalah umum yang hampir pernah dialami oleh setiap individu, termasuk siswa, terutama dalam bentuk prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas hingga batas waktu pengumpulan, terlambat mengerjakan, serta adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan nyata. Menurut Ferrari (1995) Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor psikologis, seperti *perceived time* (waktu yang dipersepsikan), di mana siswa merasa memiliki banyak waktu padahal sebenarnya terbatas, *intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan) yang menunjukkan adanya niat menyelesaikan tugas namun tidak diikuti oleh tindakan nyata, *emotional distress* (gangguan emosional) seperti stres dan kecemasan yang membuat siswa menghindari tugas, serta *perceived ability* (kemampuan yang dipersepsikan), yaitu ketika siswa merasa tidak cukup mampu menyelesaikan tugas, sehingga memilih menunda sebagai bentuk penghindaran.

Menurut Qomari (2015) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal dalam menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap 101 siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus, didapatkan rata-rata skor keseluruhan adalah 68,07, yang menandakan bahwa secara umum siswa menunjukkan kecenderungan menunda tugas akademik dalam frekuensi yang sedang. Data ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi cukup mengakar di kalangan siswa, meskipun tidak semuanya dalam tingkat yang ekstrem.

Hasil pretest tersebut sejalan dengan penelitian tentang prokrastinasi akademik yang telah banyak dilakukan. Knaus (2010) mengemukakan bahwa 95% siswa mengalami prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, selanjutnya Solomon & Rothblum (1984) juga dalam penelitiannya menemukan bahwa 46% siswa hampir selalu mengalami prokrastinasi dalam mengerjakan tugas menulis atau mencatat, sebanyak 27,6% siswa mengalami prokrastinasi ketika belajar menghadapi ujian, dan 31% menunda mempelajari bacaan mingguan.

Jika ditinjau menggunakan teori prokrastinasi dari Ferrari (1995), perilaku ini dapat dijelaskan melalui empat aspek utama: *Perceived Time*, yaitu persepsi siswa bahwa mereka masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas, yang mendorong perilaku menunda; *Intention-Action Gap*, yaitu celah antara niat dan tindakan yang sebenarnya, di mana siswa mungkin berniat menyelesaikan tugas tetapi gagal melakukannya karena kurangnya kontrol diri; *Emotional Distress*, yaitu tekanan emosional yang membuat siswa menghindari tugas karena merasa cemas, bosan, atau takut gagal; dan *Perceived Ability*, yaitu persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri, yang menurunkan motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Keempat aspek ini tampak nyata dalam profil siswa yang tergolong sedang hingga tinggi tingkat prokrastinasinya.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan aspek-aspek teoritis yang dikembangkan oleh Ferrari, ditemukan bahwa aspek dengan skor rata-rata tertinggi adalah *Perceived Time*, yaitu sebesar 19,44. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunda tugas karena mereka merasa masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikannya, sehingga tidak segera mengambil tindakan. Temuan ini memperkuat pernyataan Ferrari (1995) bahwa salah satu penyebab umum prokrastinasi adalah ilusi waktu yang melimpah, yang menyebabkan siswa menyepelekan urgensi tugas akademik. Aspek ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Sirois & Pychyl (2013) yang menyebutkan bahwa individu cenderung mengandalkan *time optimism*, yakni persepsi keliru bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dengan cepat, padahal kenyataannya seringkali sebaliknya.

Selanjutnya, aspek *Intention-Action Gap* menempati urutan kedua dengan skor rata-rata 17,75. Ini menunjukkan adanya jarak antara niat untuk menyelesaikan tugas dengan tindakan nyata, yang sering terjadi akibat kurangnya kontrol diri dan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan pendapat Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam mengelola niat menjadi aksi yang konkret. Kemudian, aspek *Emotional Distress* memiliki nilai 17,08, yang menandakan bahwa tekanan emosi seperti stres, cemas, atau takut gagal juga turut memengaruhi kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan.

Menariknya, aspek dengan rata-rata terendah adalah *Perceived Ability*, yaitu sebesar 13,79. Ini mengindikasikan bahwa alasan menunda karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas relatif lebih jarang dibandingkan aspek lainnya. Meskipun begitu, Ferrari (1995) tetap menekankan bahwa persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri bisa menjadi pemicu prokrastinasi dalam jangka panjang, terutama jika tidak dibarengi dengan dukungan dan peningkatan kepercayaan diri. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa persepsi waktu (*perceived time*) adalah faktor dominan yang memicu prokrastinasi akademik siswa, dan perlu menjadi fokus utama dalam pendekatan intervensi yang ditujukan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan belajar mereka.

Dilihat berdasarkan kelas, Kelas D menempati posisi tertinggi dalam rata-rata skor prokrastinasi akademik, yaitu 72,3, dengan komposisi 9 siswa dalam kategori tinggi, 20 siswa sedang, dan hanya 1 siswa dalam kategori rendah. Angka ini lebih tinggi dibandingkan Kelas A (66,82) dan Kelas B (65,81). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa di Kelas D



memiliki kecenderungan yang kuat dalam menunda tugas, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya persepsi kemampuan (*perceived ability*) serta tekanan emosional (*emotional distress*) saat menghadapi tugas-tugas yang dianggap menantang.

Penelitian Sari (2017) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki persepsi negatif terhadap kemampuannya cenderung lebih rentan mengalami prokrastinasi karena kurangnya kepercayaan diri. Sementara itu, penelitian Ulum (2016) menegaskan bahwa siswa dengan regulasi diri yang rendah dan manajemen waktu yang buruk sering mengalami kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention-action gap*), yang pada akhirnya membuat mereka menunda pekerjaan. Hal ini sesuai dengan hasil di SMPN 3 Cilimus, di mana banyak siswa menunjukkan gejala tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa profil prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus menggambarkan kecenderungan perilaku menunda yang cukup signifikan, terutama dipengaruhi oleh persepsi waktu yang keliru, celah antara niat dan tindakan, tekanan emosional, dan rendahnya kepercayaan terhadap kemampuan diri. Pemahaman terhadap aspek-aspek ini menjadi penting dalam merancang strategi intervensi yang tepat, agar siswa mampu mengelola waktunya dengan baik serta menurunkan kecenderungan prokrastinasi dalam konteks akademik.

Kefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus terlihat dari hasil uji N-Gain. Adapun hasil N-Gain dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Uji N-Gain**

No.	Inisial	Pre-Test	Post-Test	Pre-Post	Skor Ideal	N-gain Score	N-Gain %
1.	R1	85	57	28	43	0,65	65,12
2.	R2	83	52	31	48	0,65	64,58
3.	R3	82	54	28	46	0,61	60,87
4.	R4	82	43	39	57	0,68	68,42
5.	R5	81	52	29	48	0,60	60,42
6.	R6	80	54	26	46	0,57	56,52
7.	R7	79	45	34	55	0,62	61,82
8.	R8	79	53	26	47	0,55	55,32
9.	R9	79	58	21	42	0,50	50,00
10.	R10	77	54	23	46	0,50	50,00
<b>Nilai rata-rata</b>						<b>0,59</b>	<b>59,30</b>

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain pada tabel 3.1 di atas, diperoleh rata-rata skor N-Gain sebesar 0,59 yang termasuk dalam kategori sedang, serta rata-rata persentase N-Gain sebesar 59,30% yang menunjukkan bahwa layanan ini cukup efektif. Kategori “cukup efektif” ini mengindikasikan bahwa terjadi perubahan perilaku yang positif, namun belum

mencapai tingkat optimal. Faktor-faktor seperti durasi layanan yang terbatas, kesiapan individu yang beragam, serta lingkungan belajar di luar sesi konseling kemungkinan turut memengaruhi tingkat keberhasilan.

Meskipun begitu, teknik self-management terbukti membantu siswa dalam mengembangkan kesadaran diri, mengatur waktu, serta membentuk tanggung jawab personal terhadap tugas akademik. Melalui strategi seperti self-monitoring, self-reward, dan self-evaluation, siswa diajak untuk mengenali pola perilaku prokrastinatif dan mengambil langkah konkret untuk mengubahnya secara bertahap. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Elvina (2019) yang menyatakan bahwa teknik self-management efektif dalam meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku tidak adaptif ketika diterapkan secara sistematis dan konsisten.

Penelitian oleh Nurwahidah dkk (2024) menunjukkan bahwa self-management secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Demikian pula, studi oleh Miftahul (2024) menemukan bahwa penerapan strategi self-management dalam bimbingan kelompok berhasil meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan menurunkan perilaku menunda tugas pada siswa SMA. Sementara itu, penelitian oleh Aini (2024) juga membuktikan bahwa intervensi berbasis self-management berdampak positif terhadap perilaku akademik siswa SMP, terutama dalam hal menyelesaikan tugas tepat waktu. Secara umum, hasil-hasil ini memperkuat bahwa teknik self-management merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi kebiasaan prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu, teknik self-management perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat karena adanya self-management membuat siswa belajar membuat perilaku yang adaptif melalui mengelola diri dan pengaturan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik self-management dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasinya. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, dan memajemen waktu Hal ini berarti penggunaan teknik self-management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## **SIMPULAN**

Tingkat perilaku prokrastinasi siswa saat pretest pada kelompok eksperimen tinggi dan kontrol berada pada kategori sedang. Pada saat posttest, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang. Pelaksanaan teknik self-management dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tiga tahapan dan berjalan sesuai dengan skenario. Adapun tahap pelaksanaannya, Self-monitoring, Self-reward, Self-evaluation. Pada tahap tersebut mencakup menspesifikan masalah dan menetapkan tujuan,

membuat komitmen untuk berubah, mengambil dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, serta mencegah kembalinya perilaku bermasalah, membuat pencapaian tujuan bertahan lama dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik self-management, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. Penerapan teknik self-management secara signifikan efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 3 Cilimus. Kategori “cukup efektif” ini mengindikasikan bahwa terjadi perubahan perilaku yang positif, namun belum mencapai tingkat optimal. Faktor-faktor seperti durasi layanan yang terbatas, kesiapan individu yang beragam, serta lingkungan belajar di luar sesi konseling kemungkinan turut memengaruhi tingkat keberhasilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2019). Pengendalian Perilaku Membolos Peserta Didik melalui Layanan Konseling Behavioristik. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 21–30.
- Aini, W. H. (2024). Pengaruh Teknik Self-management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat.
- Andini, A. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN WORDWALL TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI SISTEM PERIODIK UNSUR. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aprilia, M. M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi. 1–101.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/37240>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2000). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35–46.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing strategies for helpers fundamental skill and behavioral interventions*. Monterey. California: Publishing Company.
- Effing, T. W., Bourbeau, J., Vercoulen, J., Apter, A. J., Coultas, D., Meek, P., Valk, P. van der, Partridge, M. R., & Palen, J. van der. (2012). Self-management programmes for COPD: moving forward. *Chronic Respiratory Disease*, 9(1), 27–35.

- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Buku Psikologi konseling (Perkembangan dan Penerapan Konseling dan Psikologi)*. Airlangga University Press.
- Hasibuan, F. (2018). Efektivitas Layanan Informasi Dengan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching And Learning Dalam Mengurangi Sikap Siswa Terhadap Gaya Hidup Hedonisme. *Jurnal Bimbingan Dan Konselibrig Ar-Rahman*, 4, 1–10.
- Karimah, A. A. R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi. *Jurnal At-Taquaddum*, 10, 95–108.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now!: Get It Done ith a Proven Psychological Approach*. In Mc Graw Hill.
- Miftahul, J. (2024). EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PAREPARE. IAIN Parepare.
- Nurwahidah, N., Rahayu, S. P., Budi, A. R. S., & Sari, T. P. (2024). Program Self-Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Unimuda Sorong. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(12), 13947–13952.
- Prayitno, E. A. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Qomari, M. N. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik siswa di smp insan cendekia mandiri boarding school Sidoarjo. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- SARI, V. V. (2017). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS X AKUNTANSI DI SMK NEGERI 40 JAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short - term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Suardi, M. (2022). Belajar Dan Pembelajaran. In Funky (Ed.), *Uwais Inspirasi Indonesia* (Issue March). Uwais Inspirasi Indonesia. <https://www.coursehero.com/file/52663366/Belajar-dan-Pembelajaran1-convertedpdf/>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif (Cetakan ke)*. Alfabeta.
- Suteja, J., & Afridah, M. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN DAN PRAKTEK PROFESI LAPANGAN ( PPL )*. CV. Zenius Publisher.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.