



IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Ni Luh Idayanti^{1*}, Nurlela², Ika Rahmawaty³

Universitas Sriwijaya^{1,2}, SMA Negeri 1 Palembang³

e-mail: niluhidayanti72599@gmail.com^{1*}, nurlelampd97@gmail.com²,
ika.rahma92@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi konseling kelompok behavioral teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan menggunakan dua siklus. Subjek penelitian ini adalah kelas X.3 SMA Negeri Palembang yang berjumlah 8 orang siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik *self management* difokuskan pada tiga aspek utama yaitu pengelolaan perilaku, pikiran, dan emosi untuk membantu siswa mengidentifikasi, merencanakan, dan mengevaluasi perubahan dalam kebiasaan penundaan tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadinya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa secara bertahap dan konsisten. Pada pra siklus didapatkan hasil mayoritas siswa berada pada kategori tinggi (77,8%), setelah diberikannya tindakan siklus I adanya penurunan dengan hasil rata-rata persentase 61,9%, pada tindakan siklus II mendapatkan penurunan menjadi kategori rendah dengan nilai rat-rata persentase 46,6%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi konseling behavioral teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Palembang.

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

ABSTRACT

This study aims to determine the implementation of behavioral group counseling of self management techniques to reduce the academic procrastination behavior of students at SMA Negeri 1 Palembang. The method used in this study is Guidance and Counseling Action Research (PTBK) using two cycles. The subject of this study was kelas X.3 of Palembang State High School which amounted to 8 students who were selected through purposive sampling techniques. Self-management techniques focus on three main aspects namely managing behaviors, thoughts, and emotions to help students identify, plan, and evaluate changes in academic procrastination habits. The results of the study show that there is a gradual and consistent decline in the level of academic procrastination of students. In the pre-cycle, the results of the majority of students were in the high category (77.8%), after the first cycle of action there was a decrease with an average percentage result of 61.9%, in the second cycle action there was a decrease to the low category with an average percentage score of 46.6%. From the results of the study, it can be concluded that the implementation of behavioral counseling of self management techniques can reduce the academic procrastination behavior of SMA Negeri 1 Palembang students.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam proses belajar mengajar dengan mengembangkan segala potensi dan kemampuan agar memiliki kecerdasan sosial, spiritual, emosional, keterampilan, menumbuh dan mengembangkan bakat minat yang dimiliki, Copyright (c) 2025 MANAJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan



membentuk kepribadian yang baik dan berbudi luhur. Sekolah sebagai salah satu lembaga Pendidikan yang memiliki tugas dan tanggung jawab untuk proses pembelajaran siswa. Proses pembelajaran di sekolah tentunya diselenggarakan dengan tujuan agar siswa dapat mencapai pemahaman yang optimal dari materi yang diberikan oleh guru. Dalam pelaksanaan aktivitas belajar di sekolah, siswa memiliki kewajiban dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh guru di sekolah.

Namun fakta yang didapatkan/terjadi dilapangan bahwa tidak semua siswa dapat menyelesaikan tugasnya secara baik dan maksimal, bertanggung jawab, tepat waktu. Sering sekali siswa memiliki kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, Perkembangan teknologi seperti *smart phone* yang semakin banyak dan melejit, laptop, komputer dan lainnya. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa menunda tugas dari sekolah yaitu terlalu asik bermain dengan smart phone, lelah dengan kegiatan yang dilakukan sehari – hari, memiliki rasa malas yang berlebihan, dimana ini adalah salah satu siswa melakukan prokrastinasi akademik. Menurut WolterS, prokrastinasi adalah kesadaran individu dalam menghadapi tugas-tugas yang ada akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang sehingga memunculkan perasaan kecemasan, tekanan, stress, dan tidak nyaman (Apsabra & Karyanti, 2018). Menurut (Asmarany, 2021) prokrastinasi akademik dapat diartikan suatu sikap menunda tugas yang dilakukan secara berulang – ulang secara sengaja sehingga menjadi suatu kecenderungan atau kebiasaan.

Berdasarkan hasil riset dari *New Statement* yang dikutip oleh Muhammad Nur Ghufron, memperlihatkan bahwa sekitar 20% sampai 70% pelajar melakukan prokrastinasik akademik (Pratiwi *et al.*, 2024). Dalam penelitian Uzun Ozer & Ferrari dalam (Sari, 2022) mengatakan bahwa 95% siswa mengaku pernah melakukan prokratinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Tazer, 2020) di Turki mengungkap bahwa sejak pandemi Covid – 19 prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa diasosiasikan dengan penggunaan internet yang berdampak pada rendahnya pelajaran sekolah. Hasil Studi yang dilakukan oleh Juliawati, (2018); Sriwigati, *et al.*, (2020), menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengan persentase 60% pada kategori tinggi, 40% pada kategori sedang, 20% pada kategori rendah, sedangkan pada tingkat SMA perilaku prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan dalam penelitian (Saputra, 2017) yang dilakukan di Indonesia mengungkap bahwa prokrastinasi akademik pada siswa SMP yang melibatkan sebanyak 154 siswa di enam sekolah menunjukkan bahwa 37,7% mengaku pernah menunda tugas, dan sebanyak 15,5% mengaku selalu menunda mengerjakan tugas.

Seperti halnya yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Palembang, berdasarkan hasil asesmen AKPD yang dilakukan di kelas X menunjukkan masih ada siswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sebanyak 5,38%. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran beberapa siswa masih sering telat untuk mengumpulkan tugas terutama pada mata pelajaran matematika, bahasa inggris, fisika, dan kimia. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan bersama guru bimbingan konseling didapatkan hasil bahwa siswa yang sering melakukan penundaan tugas disebabkan oleh banyaknya kegiatan sekolah yang diikuti sehingga kesulitan dalam manajemen waktu yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik.

Ada dua faktor utama yang mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik, menurut Ferrari dalam (Khairunisa, 2022) mengemukakan bahwa dua faktor tersebut meliputi faktor internal merupakan faktor dari dalam individu itu sendiri (rendahnya kesadaran diri, rendahnya *self efficacy*, kelelahan, rendahnya motivasi intrinsik, dan rendahnya kemampuan regulasi diri). Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari luar individu (kurangnya mendapatkan perhatian dari orang tua, ondisi lingkungan sekitar, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas). Aspek – aspek prokrastinasi Copyright (c) 2025 MANAJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan



akademik menurut Tuckman dalam (Kurniadewi, 2021), yaitu 1) Membuang-buang waktu; 2) Menghindari tugas; 3) Menyalahkan orang lain karena merasa bahwa tidak seharusnya mendapatkan tugas sulit atau tugas dengan batasan waktu tertentu.

Permasalahan prokrastinasi akademik ini tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi, akan tetapi menjadi tanggung jawab semua elemen pendidik salah satunya guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling perlu memberikan layanan khusus dengan menggunakan metode atau teknik yang tepat sehingga nantinya mampu membimbing siswa untuk dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan, salah satu layanan yang dapat diberikan yaitu konseling kelompok behavioral. Menurut Shertzer dan Stone dalam (Ulfa, 2018), konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Pendekatan behavior dalam proses konseling membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antar pembawaan dengan lingkungan.

Dalam konsep behavior modern perilaku manusia dipandang dalam mekanisme dan pendekatan ilmiah yang diimplikasikan pada pendekatan secara sistematis dan terstruktur dalam proses konseling (Lesmana, 2021). Monica dan Gani dalam (Widiantari, 2019) konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik – teknik yang berorientasi tindakan. Teknik yang sesuai dengan masalah perilaku menunda-nunda tugas dalam pendekatan behavior adalah memakai layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Menurut Komalasari (Yospina, 2019) pada teknik *self management*, siswa ikut andil dalam sebagian atau semua unsur pokok dalam prosedur teknik ini diantaranya menetapkan tujuan tingkah laku yang diinginkan, mengawasi tingkah laku tersebut, menetapkan tahapan yang akan diimplementasikan. Sedangkan menurut (Swara, 2020), teknik *self management* dapat mengurangi hal yang negatif kemudian merubah ke arah positif dalam hal in berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu dengan tahapan memilih tujuan menerjemahkan tujuan dalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, diharapkan mampu mereduksi tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa (Saka, 2021).

Sudah banyak penelitian yang mengkaji terkait dengan konseling kelompok behavioral dan teknik *self-management*, namun dalam penelitian sebelumnya lebih mengkaji terkait dengan permasalahan manajemen waktu ataupun terkait dengan perilaku negative siswa. Sedangkan pada penelitian ini mengintegrasikan tiga komponen utama *self-management* secara simultan yaitu pengelolaan perilaku, pengelolaan pikiran, dan pengelolaan emosi. Berdasarkan hasil kajian terhadap permasalahan yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan konseling kelompok behavioral teknik *self-management* sebagai salah satu cara untuk membantu penyelesaian permasalahan siswa. Penelitian ini memiliki urgensi bahwa sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling memiliki tugas dan peranan penting untuk mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Bimbingan Konseling (PTBK) adalah upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melakukan refleksi terhadap praktik layanan selanjutnya dilakukan tindakan perbaikan untuk peningkatan praktik layanan konseling (Dewi, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.



Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Palembang, dan yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Palembang. Populasi penelitian yaitu siswa kelas X.3 berjumlah 36 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 8 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Penelitian akan dilaksanakan pada saat pelaksanaan PPL 2 yaitu pada bulan April 2025 dengan menggunakan 2 siklus. Siklus I dilaksanakan pada hari Kamis, 17 April 2025 dari pukul 09.00-09.45 WIB. Sedangkan siklus II dilaksanakan pada hari Senin 28 April 2025 dari pukul 10.00-10.45 WIB. Untuk pembagian waktu penelitian ini peneliti melakukan persiapan dengan menyusun tahap awal. Kemudian peneliti mengumpulkan data sebagai bahan analisis untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik siswa. Teknik kuesioner dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner tertutup (close from questioner) yang mana alternatif jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu, sehingga siswa hanya memilih jawaban yang telah ditentukan yang sesuai dengan kondisi diri sendiri. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan interval 1-4 pilihan jawaban, Skala likert yang dimodifikasi meniadakan katagori jawaban yang di tengah berdasarkan alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan responden belum dapat memutuskan jawaban dapat diartikan netral atau ragu – ragu. (2) maksud kategori SS – S – TS – STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden kearah setuju atau tidak setuju.

Tabel 1. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Positif	Negative
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok behavioral teknik self-management. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung deskriptif persentase yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Hidayat & Badrujaman, 2012, p. 171)

Keterangan:

P = Persentase

f = frekuensi siswa dalam suatu kegiatan/yang mengalami kegiatan

N = Jumlah siswa keseluruhan

Nilai persentase yang diperoleh selanjutnya dibandingkan dengan kriteria persentase untuk ditarik kesimpulan.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Prokarstinasi Akademik

Interval	Kriteria
85% - 100%	Sangat Tinggi
70% - 85%	Tinggi
55% - 70%	Sedang
40% - 55%	Rendah
25% - 40%	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****1. Deskripsi Pra Tindakan**

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan tahap pra siklus untuk memperoleh gambaran awal tingkat prokrastinasi akademik siswa secara keseluruhan. Pada kegiatan prasiklus, peneliti melakukan pengamatan dan memberikan kuesioner secara klasikal kepada 36 peserta didik di kelas X.3 SMA Negeri 1 Palembang. Adapun hasil pra siklus yang sudah dilakukan diapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pra Siklus Prokrastinasi Akademik Keseluruhan

Tingkat Persentase	Tingkat Prokrastinasi Akademik	Banyak Peserta didik	Jumlah	Rata-Rata Prokrastinasi Akademik
85% - 100%	Sangat Tinggi	0		
70% - 85%	Tinggi	8		
55% - 70%	Sedang	11	2137	77,8%
40% - 55%	Rendah	17		
25% - 40%	Sangat Rendah	0		
Jumlah		36		

Pada tahap pra siklus didapatkan hasil persentase prokrastinasi akademik dari 36 siswa secara klasikal sebesar 77,8%. Didapatkan sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan tingkat persentase tinggi, 11 orang siswa dengan tingkat persentase sedang, dan 17 siswa dengan tingkat persentase rendah. Hasil persentase pada pra siklus peneliti menarik 8 siswa yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi kategori tinggi untuk diberikan penjelasan awal tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok behavioral teknik *self management*.

2. Deskripsi Siklus I

Setelah melaksanakan tindakan layanan konseling kelompok behavioral teknik *self management* siklus I maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Prokrastinasi Akademik Siswa Setelah Tindakan Siklus I

Responden	Tingkat Persentase	Tingkat Prokrastinasi Akademik	Banyak Peserta didik	Jumlah	Rata-Rata Prokrastinasi Akademik
K1	80%	Tinggi			
K2	83%	Tinggi	2		
K3	59%	Sedang			
K4	64%	Sedang			
K5	70%	Sedang			
K6	41%	Rendah			
K7	52%	Rendah	3		
K8	46%	Rendah			
Jumlah			8		

Tabel 5. Perbandingan Data Pra Siklus dan Siklus I Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Pra Siklus		Siklus I	
	f	%	F	%
Sangat Tinggi	0		0	
Tinggi	8	77,8%	2	61,9%
Sedang	11		3	

Rendah	17	3
Sangat Rendah	0	0
Total	36	8

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan hasil rata-rata dari tindakan siklus I sebesar 61,9% yang mana dari 8 orang siswa, 2 siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi, 3 siswa dalam kategori sedang, dan 3 siswa dalam kategori rendah. Meskipun dari hasil tindakan I ada 3 dari 8 orang siswa mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik, namun kondisi ini masih belum mencapai target yang ditetapkan yaitu kategori rendah dengan persentase 40-55%. Sedangkan pada tabel 5 merupakan hasil perbandingan dari pra siklus dan siklus I. Oleh karena itu peneliti akan melakukan tindakan tahap siklus II, dikarenakan hasil dari tindakan siklus I belum mencapai target ketuntasan dari keberhasilan yaitu kategori rendah.

3. Deskripsi Siklus II

Berdasarkan hasil tindakan siklus II yang sudah dilakukan analisis data dari kuesioner dan observasi didapatkan terjadinya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa secara signifikan.

Tabel 6. Hasil Prokrastinasi Akademik Siswa Setelah Tindakan Siklus II

Responden	Tingkat Persentase	Tingkat Prokrastinasi Akademik	Banyak Peserta didik	Jumlah	Rata-Rata Prokrastinasi Akademik
K1	68%	Sedang			
K2	55%	Sedang	2		
K3	43%	Rendah			
K4	47%	Rendah			
K5	45%	Rendah		340	48,6%
K6	40%	Rendah	6		
K7	42%	Rendah			
K8	49%	Rendah			
Jumlah			8		

Tabel 7. Perbandingan Data Siklus I dan Siklus II Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	f	%	F	%
Sangat Tinggi	0		0	
Tinggi	2		0	
Sedang	3	61,9%	2	48,6%
Rendah	3		6	
Sangat Rendah	0		0	
Total	8		8	

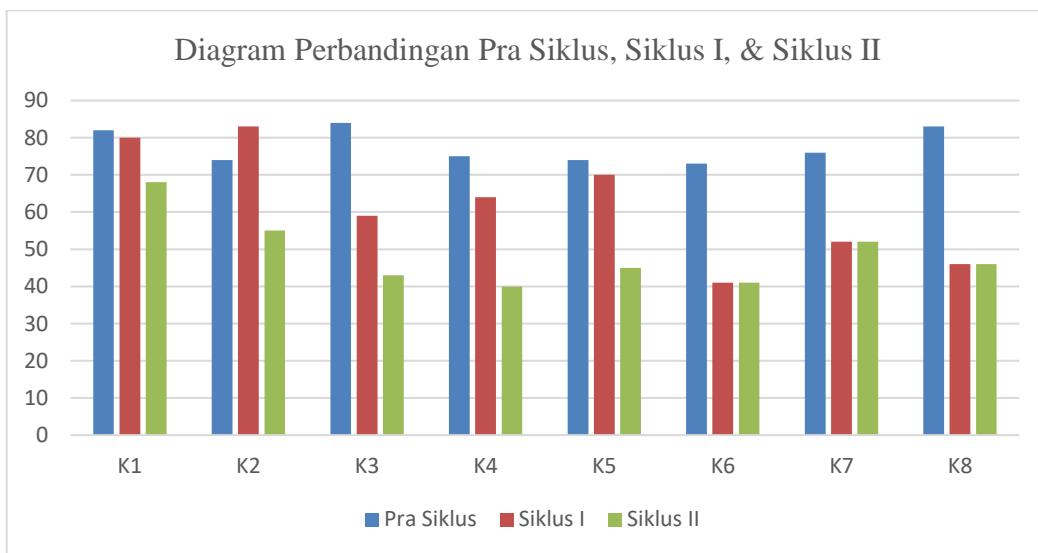
Berdasarkan tabel 6 di atas didapatkan hasil rata-rata dari tindakan siklus II sebesar 48,6% dari 8 orang siswa, 2 siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, 6 siswa dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel data perbandingan siklus I dan siklus II di atas, didapatkan hasil adanya penurunan secara signifikan dari perilaku prokrastinasi akademik siswa. Jika dibandingkan secara keseluruhan pada siklus I masih ada 2 siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan pada siklus II seluruh siswa berada pada kategori sedang dan rendah.



Berdasarkan hasil analisis data dari tahap pra siklus, siklus I, dan siklus II diperoleh gambaran bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikannya layanan konseling kelompok behavioral teknik *self management*. Adapun hasil perbandingan data pra siklus, siklus I, dan siklus II, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 8. Perbandingan Data Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II
Prokrastinasi Akademik Siswa**

Kategori	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	0		0		0	
Tinggi	8		2		0	
Sedang	11	77,8%	3	61,9%	2	48,6%
Rendah	17		3		6	
Sangat Rendah	0		0		0	
Total	36		8		8	



**Gambar 2. Diagram Perbandingan Pra Siklus, Siklus I, Siklus II
Prokrastinasi Akademik Siswa**

Berdasarkan data pada tabel dan digambarkan pada diagram grafik perbandingan di atas didapatkan hasil dari pra siklus, siklus I, dan siklus II menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa secara terhadap dan konsisten. Banyaknya siswa dengan kategori tinggi mengalami penurunan dari 8 siswa pada pra siklus menjadi 2 siswa di siklus I, dan 0 siswa di siklus II menjadi kategori rendah dengan jumlah 6 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan konseling kelompok behavioral teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Pembahasan

Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dilakukan di kelas X.3 SMA Negeri 1 Palembang yang telah terlaksana sebanyak dua siklus untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini yaitu ada pada kategori rendah dengan persentase 40% - 50% pada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi



akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok behavioral teknik *self management*. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data pra siklus dari 36 siswa yang menjadi responden, sebanyak 8 siswa (77,8%) berada dalam kategori tinggi. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang nyata dan harus segera diatasi melalui intervensi layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok behavioral teknik *self management*.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan adanya perubahan meskipun belum optimal. Dari 8 siswa yang menjadi subjek tindakan dalam penelitian ini, 2 siswa (61,9%) masih berada pada kategori tinggi, 3 siswa berada pada kategori sedang, dan 3 siswa berada pada kategori rendah. Tindakan pada siklus II didapatkan hasil adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa secara signifikan, hasil siklus II menunjukkan 6 dari 8 siswa berada pada kategori rendah, sedangkan 2 siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata persentase 48,6% yang menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani et al, 2023), dengan judul “*Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*” menyatakan bahwa penerapan teknik *self management* cukup efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh (Antariyani et al, 2022), menyatakan bahwa pemilihan konseling kelompok dianggap sangat sesuai dengan karakteristik siswa yang memerlukan teman untuk berbicara. Selain itu dijelaskan juga pemilihan teknik *self management* merupakan alternatif konseling yang dapat gunakan oleh konselor untuk dapat mengubah perilaku konseli kearah yang lebih baik dan positif yaitu berhenti melakukan penundaan tugas akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi layanan konseling kelompok behavioral dengan teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa secara bertahap dan konsisten di SMA Negeri 1 Palembang. Proses implementasi yang berjalan baik, di mana siswa dibimbing untuk mengenali pemicu prokrastinasi, menetapkan tujuan yang realistik, memantau kemajuan diri, dan memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*), sejalan dengan prinsip-prinsip dasar modifikasi perilaku. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas intervensi berbasis *self-management* untuk berbagai masalah perilaku. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis oleh Van et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan *self-regulation*, termasuk *self-management*, memiliki dampak positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan pelajar. Lebih lanjut, penelitian oleh Krispen et al. (2019) juga menemukan bahwa strategi *self-management* seperti perencanaan waktu dan pengelolaan tujuan secara signifikan berkorelasi negatif dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa pembekalan keterampilan ini krusial bagi siswa.

Penurunan signifikan dalam prokrastinasi akademik siswa, yang dibuktikan dengan diagram grafik dari awal hingga proses tindakan siklus II, menegaskan bahwa intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan ini mencapai target yang telah ditetapkan, yakni membawa siswa ke kategori prokrastinasi rendah. Keberhasilan ini tidak hanya mencerminkan efektivitas teknik *self-management* itu sendiri, tetapi juga potensi dari pendekatan konseling kelompok. Dalam konseling kelompok, siswa mendapatkan dukungan sosial, dapat belajar dari pengalaman teman sebaya, dan termotivasi melalui dinamika kelompok, aspek-aspek yang menurut Corey (2021) merupakan kekuatan terapeutik dari format kelompok. Efektivitas konseling kelompok behavioral dalam mengatasi prokrastinasi juga didukung oleh studi seperti yang dilakukan oleh Rozental et al. (2018), yang dalam tinjauannya menemukan bahwa intervensi kognitif-behavioral, termasuk yang melibatkan teknik *self-management* dan seringkali disampaikan



dalam format kelompok, menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi prokrastinasi. Dengan demikian, penelitian di SMA Negeri 1 Palembang ini memberikan bukti empiris tambahan bahwa implementasi konseling kelompok behavioral dengan teknik *self-management* merupakan pendekatan yang efektif dan relevan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa, memberikan kontribusi penting bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan implementasi konseling kelompok behavioral teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan ini berhasil menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademiks siswa secara bertahap. Dari hasil penelitian memiliki pengurangan dengan hasil rata-rata pra siklus 77,8%, siklus I 61,9%, dan siklus II 48,6%. Hal tersebut menunjukkan rata-rata prokrastinasik akadmeik siswa terus mengalami penurunan dari siklus I ke siklus II. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa implementasi konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat membantu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Antariyani, K. N., et al. (2022). Pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik self management untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa. *JBKI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–10. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1349
- Apsabra, & Karyanti. (2018). The effectiveness of problem solving techniques to reduce academic procrastination behavior of students in IIS 3 Class X-1 Palangka Raya. *SULUH: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 8–12. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh/article/view/472>
- Asmarany, A. I. (2021). Perilaku prokrastinasi pada remaja broken home yang mengalami kecanduan game smartphone. *UG Journal*, 14. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/ugjournal/article/view/4922>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dewi, R. (2016). *Profesionalisasi guru bimbingan dan konseling melalui penelitian tindakan bimbingan konseling*. Unimed Press.
- Fitriani, M., et al. (2023). Pengaruh teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 134–144. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/18202/8951>
- Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2012). *Penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling*. Indeks.
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi akademik mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 152–161. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/485>
- Khairunisa et al. (2022). Implementasi teknik self management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 88–97. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/7110>
- Krispen, K., et al. (2019). How to make it work: The impact of time management and goal management on academic procrastination. *Current Psychology*, 40(12), 6053–6062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00504-8>



- Kurniadewi, H. Y. (2021). *Kajian literatur pengaruh prokrastinasi terhadap prestasi akademik di tengah pandemi* (p. 507).
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan pendekatan konseling*. Umsu Press.
- Pratiwi, A., et al. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar mata pelajaran akidah akhlak siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2023/2024. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 659–672. <https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/826>
- Rozental, A., et al. (2018). Targeting procrastination using psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01588>
- Saka, A. D. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 62–68. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/3708>
- Saputra, R., et al. (2017). Konseling kelompok teknik self-instruction dan cognitive restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling (JUBK)*, 6(2), 84–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/17443/8796>
- Sari, P. E. (2022). Teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 9607–9614. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4335>
- Sriwigati, T., et al. (2020). *Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi bagi peserta didik kelas XII APHP B SMK Negeri 1 Wanayasa*.
- Swara, H. Y. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3(2), 77–85. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJERR/article/view/24885>
- Tazer, M., et al. (2021). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 11(1), 142–156. https://www.researchgate.net/publication/349649872_Examining_the_relationship_between_academic_procrastination_behaviours_and_problematic_Internet_usage_of_high_school_students_during_the_COVID-19_pandemic_period
- Ulfa, M., et al. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik self management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/12181>
- Van der Schuur, W. A., et al. (2015). The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 53, 204–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035>
- Yospina. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–7. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>