

Implementasi teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kalibaru

Oktaviana Yuliantika^{1*}, Dewi Masyitoh², Ika Romika Mawaddati³
Universitas PGRI Argopuro Jember¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Jawa No. 10, Tegal Boto Lor, Sumbersari, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur, 68121, Indonesia; E-mail: yuliantikaoktaviana@gmail.com

Article History:

Received: 20/09/2025;
Revised: 11/10/2025;
Accepted: 27/10/2025;
Published: 31/10/2025.

How to cite:

Oktaviana Yuliantika¹, Dewi Masyitoh², & Ika Romika Mawaddati³. (2025). Implementasi teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kalibaru. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 49–58. DOI: 10.26539/f9kp4014



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Yuliantika, O., Masyitoh, D., Mawaddati, I.R (s).

Abstract: *This study is based on the fact that students at SMP Negeri 1 Kalibaru have a very high level of academic procrastination in social studies. This study aims to find ways to reduce academic procrastination behavior among eighth-grade students at SMP Negeri 1 Kalibaru. The population consisted of 30 eighth-grade students at SMP Negeri 1 Kalibaru, and the sample consisted of five students who exhibited very high levels of academic procrastination, often failed to complete assignments, and left the classroom during social studies lessons. Data collection techniques used a Likert scale questionnaire as a measurement scale. A quantitative single case experiment or A-B single case experiment with a baseline phase (A) and an intervention phase (B) was conducted. The A-B single case experiment design was chosen because it was able to show sequential changes in individual behavior between the baseline and intervention phases. The results showed that the self-management technique was successful in reducing academic procrastination. The results of the Wilcoxon test showed that $Z = -2.032$ with $sig. (2-tailed) 0.042$ was acceptable.*

Keywords: *Academic Procrastination, Self-Management.*

Abstrak: Penelitian ini berdasarkan pada fakta bahwa peserta didik di SMP Negeri 1 Kalibaru memiliki level prokrastinasi akademik sangat tinggi terhadap mata pelajaran IPS. Penelitian ini bertujuan guna untuk menemukan cara-cara untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di kelas VIII di SMP Negeri 1 Kalibaru. Populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru berjumlah 30 dan sampel 5 siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, sering tidak mengumpulkan tugas, dan keluar kelas pada saat mata pelajaran IPS. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *skala Likert* sebagai skala pengukurannya. Eksperimen kasus tunggal kuantitatif atau eksperimen kasus tunggal berformat A-B dengan fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B). Desain *A-B single case experiment* dipilih karena mampu menunjukkan perubahan perilaku individu secara berurutan antara fase *baseline* dan intervensi. Hasil menunjukkan bahwa teknik *self-management* berhasil untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Perolehan dari uji *Wilcoxon* memperlihatkan bahwa $Z = -2,032$ dengan $sig.(2-tailed) 0,042$ dapat diterima.

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

Pendahuluan

Dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, setiap siswa perlu menanamkan sikap tanggung jawab dalam dirinya. Tanggung jawab tersebut tercermin melalui kesungguhan dalam belajar, penyelesaian tugas tepat waktu, serta kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Tetapi, tidak seluruh siswa mampu mengelola jam belajar dengan optimal. Kurangnya kemampuan dalam pengaturan waktu kerap menyebabkan siswa menunda penyelesaian tugas-tugas sekolah. Prokrastinator merupakan seseorang yang menunda-nunda sesuatu. Prokrastinasi akademik merujuk pada menunda-nunda dengan sengaja untuk mulai mengawali maupun menuntaskan tugas sekolah, serta terlambat dalam menyelesaikan pelajaran yang tidak diminati, dan berkonsentrasi pada kegiatan lain yang lebih asik. Menurut Santika dan Sawitri (2016) masalah yang masih ada hingga kini dalam dunia pendidikan yaitu masih sering terjadi prokrastinasi akademik dikalangan siswa. Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena tidak

dapat mengatur dirinya sendiri atau menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas yang sudah ada, ketidakmampuan untuk mengatur kegiatan belajar mereka juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademik. Salah satu definisi prokrastinasi akademik ketika seseorang tidak menyelesaikan tugas sekolah dalam waktu yang diharapkan atau dengan sengaja menunda tugas hingga batas waktu yang ditentukan (Permana, 2019). Prokrastinasi tidak hanya terjadi dalam bentuk menunda pekerjaan, tetapi juga melibatkan penghindaran atau penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan. Kejadian bisa dialami oleh siswa, mahasiswa, maupun siapapun yang terlibat dalam kegiatan akademik (Husetiya, 2010).

Dari hasil penelitian dari Yudistiro (dalam muyana 2018) menunjukkan bahwa dengan jumlah 4 siswa atau 7.55% memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi, dan 17 siswa atau 32,08% dikatakan dalam kategori sangat tinggi. Dalam hal ini, siswa sering menunjukkan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik dengan sengaja dan biasanya siswa memiliki perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus diselesaikan. Mukhlis dan Muqim (dalam Lismawati, 2023) menyatakan bahwa seorang prokrastinator dapat menunjukkan gejala atau sindrom-sindrom psikiatri tertentu, seperti, kualitas tidur yang kurang baik, dalam hal ini prokrastinasi sering kali mengakibatkan kurang tidur akibat menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu, yang berdampak pada pola tidur tidak teratur, depresi kronis atau rasa bersalah akibat kebiasaan menunda dapat memicu atau memperburuk depresi.

Seperti yang dikatakan oleh Solomon (1984) prokrastinasi dapat berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan emosi seperti kecemasan, yang muncul sebagai akibat dari menunda-nunda pekerjaan. Hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Kalibaru terlihat dari sebuah ruang kelas yang ditinggal pergi oleh gurunya pada saat mata pelajaran IPS untuk rapat dan telah memberikan tugas untuk segera diselesaikan, kemudian akan dibahas setelah guru tersebut masuk kembali ke dalam kelas. Akan tetapi, beberapa dari siswa keluar dari ruang kelas dan duduk di depan luar ruang kelas untuk bercerita dan sibuk bermain *handphone*, sehingga tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru. Dalam hal ini siswa kelas VIII merupakan siswa yang paling menonjol dalam melakukan prokrastinasi akademik. Terdapat beberapa siswa tersebut yang menunda untuk mengerjakan tugas karena mereka merasa bosan dengan suasana belajar di kelas, yang mungkin disebabkan oleh metode pengajaran yang kurang menarik dan stres karena banyak tugas dan memilih untuk jalan-jalan bersama teman-temannya. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk mengalihkan perhatian, seperti pergi jalan-jalan bersama teman-teman, tidur, bermain *game online* daripada menuntaskan tugas. Selain observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK dan guru mapel. Guru mata pelajaran IPS juga mengatakan bahwa beberapa siswa diberi hukuman berlari mengelilingi lapangan karena tidak merampungkan tugas sekolah yang telah dibagikan oleh guru. Meskipun tenggat waktu tugas sudah hampir satu minggu, beberapa siswa ditangani langsung oleh guru BK untuk menyelesaikan tugas mereka di ruang BK dengan bantuan guru BK.

Kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siswa. Berdasarkan penelitian (Triyono & Khairi, 2018), prokrastinasi akademik berpotensi menyebabkan gangguan psikis pada siswa, seperti munculnya stres dan kecemasan. Jika kebiasaan prokrastinasi ini tidak diatasi atau dikelola dengan baik. Hal ini dapat memengaruhi pencapaian tujuan akademik mereka, karena pekerjaan yang tertunda atau tidak selesai tepat waktu dapat mempengaruhi hasil belajar.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka metode yang tepat digunakan dalam menurunkan prokrastinasi akademik salah satunya adalah *self-management* (pengelolaan diri). Sejalan dengan hasil penelitian (Yospina & Pribadi, 2019) yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan" menyatakan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 3 Tarakan. Hal ini selaras dengan penelitian (Nurfadhila, 2024) menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik.

Self-management adalah tindakan mengawasi dan mengatur perilakunya sendiri. Menurut Komalasari (dalam Yospina & Pribadi, 2019) siswa berpartisipasi secara aktif dalam

sebagian besar seluruh komponen utama dari prosedur teknik ini. Keterlibatan tersebut meliputi penetapan tujuan perilaku yang diharapkan, pemantauan terhadap perilaku tersebut, penyusunan tahapan implementasi, pelaksanaan langkah-langkah prosedural, serta evaluasi terhadap efektivitas rangkaian prosedur yang dijalankan. Teknik *self-management* ini dapat dimanfaatkan oleh siswa untuk membantu mereka dalam mengontrol diri, baik dari segi emosi maupun perilaku, serta mengatur berbagai stimulus atau rangsangan yang muncul dari dalam diri. Penerapan konseling individu teknik *self-management* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik teknik *self-management* digunakan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi siswa. Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2014) *self-management* memiliki 3 strategi, yaitu: *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*.

Menurut Willis dalam (Haolah et al., 2018) konseling individu ini dilakukan dengan 3 tahap:

- 1) Tahap awal. Pada tahap ini konselor membangun hubungan baik dengan konseli agar konseli nyaman dalam menceritakan permasalahan yang sedang dialami kepada konselor.
- 2) Tahap pertengahan. Pada tahap ini konselor mulai menjelajahi permasalahan yang dihadapi oleh konseli serta memutuskan untuk memberikan bantuan berupa teknik yang akan diberikan kepada konseli yaitu dengan menggunakan teknik *self-management*.
- 3) Tahap akhir. Pada tahap ini merupakan tahap konseling yang dilakukan bersama oleh konselor dan konseli. Berfokus pada perubahan dan tindakan yang perlu diambil dengan menggunakan teknik *self-management* yang telah disepakati sebelumnya.

Pendapat lain dikemukakan oleh The Liang Gie (Ulfa & Suarningsih, 2018), yang menyatakan bahwa manajemen diri merupakan upaya untuk mendorong siswa berkembang, mengatur seluruh aspek kemampuan yang dimiliki, serta mengendalikan potensi diri demi mencapai perilaku yang positif. Selain itu, manajemen diri juga berperan dalam mengembangkan berbagai elemen dalam diri siswa agar lebih optimal. Namun, siswa cenderung mencari kepuasan instan yang lebih menarik, sehingga mereka lebih memilih aktivitas yang kurang penting dan mengabaikan tugas utama, yang pada akhirnya memicu perilaku prokrastinasi.

Peneliti mengharapkan bahwa dengan penerapan teknik *self-management* dapat memberikan pengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang negatif menjadi positif melalui teknik *self-management*. Proses ini dilakukan dengan mengembangkan kemampuan berpikir serta mengarahkan tindakan ke arah yang lebih baik, sehingga peserta didik terbantu dalam mengelola waktu secara efektif. Hingga saat ini tingkat prokrastinasi masih tinggi maka dari itu perlu dikaji guna untuk mendapatkan penanganan dengan menggunakan teknik yang tepat salah satunya yaitu teknik *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi teknik *self-management*, terjadi penurunan tingkat prokrastinasi dibandingkan dengan fase *baseline*. Dengan demikian, teknik *self-management* dapat dianggap efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa. Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah apakah teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa.

Penelitian ini bertujuan guna untuk mengetahui penerapan teknik *self-management*, untuk mengetahui signifikansi penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru. Oleh sebab itu, peneliti memilih judul penelitian "Implementasi Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS Di SMP Negeri 1 Kalibaru".

Metode

Eksperimen kasus tunggal kuantitatif dengan format A-B dengan fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B) yang digunakan pada penelitian ini. Proses intervensi dilakukan sebanyak 4 sesi pertemuan dan peneliti mengacu pada langkah-langkah dalam teknik *self-management*. Hal tersebut juga didukung oleh Dewi Rahmadani menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan dengan diberikan *treatment* yaitu menggunakan *self-management* yang dilaksanakan 4 kali pertemuan (Rahmadani, 2019). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan

oleh (Ragil Oneng Prahadini & Awang Setiawan Wicaksono, 2023) yang berjudul “Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik” pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa prokrastinasi yang dialami dapat berkurang setelah dilaksanakan konseling dengan teknik *self-management* selama 5 kali pertemuan. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Ulfiah, 2017) menjelaskan bahwa setiap subjek mengalami penurunan skor antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dapat dilihat pada hasil perhitungan rata-rata sebelum dan sesudah yaitu 117,6 menurun menjadi 98,8.

Populasi yakni siswa yang berada di kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru terdiri dari 30 siswa dan sampel 5 siswa ini menunjukkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik tinggi, sering tidak mengumpulkan tugas serta keluar kelas saat mata pelajaran IPS.

Kuesioner atau angket dalam penelitian kali ini digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan angket skala prokrastinasi akademik. Sebelum angket digunakan, akan diuji dengan uji validitas dan reliabilitas. Skala prokrastinasi akademik akan dibagikan kepada 30 siswa sebagai responden setelah itu akan dilakukan uji validitas. Dari 60 pernyataan, setelah dilakukan uji validitas hanya tersisa 30 pernyataan yang valid. Sementara untuk uji reliabilitas nilai *Cronbach Alpha* 0,846 yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi, sehingga seluruh item dalam *instrument* tersebut dinyatakan reliabel.

Pelaksanaan *treatment* (perlakuan) 4 kali pertemuan dengan menggunakan teknik *self-management* dimulai dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Berikut hasil dari rincian kegiatannya:

a. Pertemuan pertama

Pertemuan ini peneliti memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik dengan siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Selanjutnya, peneliti menjelaskan maksud serta tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini, yaitu untuk membantu konseli dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti juga meminta persetujuan konseli agar bersedia mengikuti seluruh tahapan dalam kegiatan ini. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya dan menutup kegiatan.

Berikut hasil yang diperoleh pada pertemuan pertama:

- 1) Peneliti dapat menjalin hubungan yang baik dengan konseli.
- 2) Konseli dapat memahami rangkaian kegiatan dalam penerapan teknik *self-management*.
- 3) Konseli antusias dalam mengikuti kegiatan ini.
- 4) Konseli telah memahami informasi dasar terkait perilaku prokrastinasi akademik serta konsep *self-management*.
- 5) Peneliti dan konseling menyepakati terkait jadwal pertemuan berikutnya, serta mengakhiri sesi pada hari itu.

b. Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua peneliti menyambut konseli secara hangat. Pada kegiatan ini peneliti memberikan skala prokrastinasi akademik kepada konseli. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan apa yang menyebabkan konseli melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya dan menutup kegiatan.

Berikut hasil yang diperoleh pada pertemuan kedua:

- 1) Konseli mengisi skala prokrastinasi akademik sesuai dengan kondisi yang menyebabkannya mengalami penundaan dalam tugas akademik.
- 2) Konseli dapat memahami situasi yang menyebabkan penundaan dalam tugas akademiknya.
- 3) Konseli antusias dalam mengikuti kegiatan ini.
- 4) Peneliti dan konseling menyepakati terkait jadwal pertemuan berikutnya, serta mengakhiri sesi pada hari itu.

c. Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga peneliti menyambut konseli secara hangat. Selanjutnya peneliti meminta konseli untuk mengisi kontrak perilaku yang berisi tingkah laku yang bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, membuat jadwal belajar, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak, serta tanda tangan siswa dan peneliti. Pada pertemuan ini teknik *self-management* yang akan dilaksanakan yaitu *self-reward*, peneliti meminta konseli untuk memilih *reward* untuk dirinya sendiri jika konseli mampu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal apa yang tidak disukai sebagai sanksi jika konseli tidak dapat mencapai tujuan tersebut. Selanjutnya konseli diberikan *self-report* untuk diisi sebagai tugas rumah. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan jadwal pertemuan selanjutnya dan menutup kegiatan.

Berikut hasil yang diperoleh pada pertemuan ketiga:

- 1) Konseli aktif untuk menyusun target yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
- 2) Konseli merasa antusias dan memiliki tantangan dalam mengisi kontrak perilaku
- 3) Konseli mengerjakan lembar *self-report*
- 4) Peneliti dan konseling menyepakati terkait jadwal pertemuan berikutnya, serta mengakhiri sesi pada hari itu

d. Pertemuan keempat

Pertemuan keempat konseli diminta untuk mengumpulkan *self-report* selanjutnya dilaksanakan *review* data dan pemberian *posttest* untuk mengevaluasi hasil dari pelaksanaan teknik *self-management* apakah subjek membuat kemajuan atau tidak. Jika data memperlihatkan bahwa subjek telah membuat beberapa kemajuan, maka dapat diberikan penguatan diri berupa *reward*. *Reward* juga diberikan dalam bentuk pujian dan kata-kata yang menyenangkan.

Berikut hasil yang diperoleh pada pertemuan keempat:

- 1) Konseli dapat mengatur waktu dan diri dengan baik.
- 2) Konseli mendapatkan *reward* sesuai kesepakatan sebelumnya serta diberikan pujian karena mampu mengubah perilakunya.

Uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* karena data yang diperoleh dari fase sebelum intervensi (*baseline*) dan fase setelah intervensi pada subjek yang sama. Hasil menyatakan bahwa $Z=2,032$ dengan signifikansi uji dua arah 0,042. Hasil ini menyatakan *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar 0,042 kurang dari 0,05. Semua uji analisis data itu diuji dengan SPSS.

Hasil dan Diskusi

Dengan menggunakan angket skala prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah *treatment*, peneliti akan melakukan hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa yang perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Dengan menggunakan teknik *self-management*, peneliti akan melakukan *posttest* untuk mengetahui bagaimana nilai skor berkembang selama setiap *treatment*. Tabel berikut menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest*:

Tabel 1: Hasil *Pretest*

No	Inisial	Skor	Keterangan
1	IFP	105	Sangat Tinggi
2	MNM	103	Sangat Tinggi
3	IN	99	Tinggi
4	ME	98	Tinggi
5	RF	97	Tinggi
Rata-rata		100,4	

Sumber: diolah dari data penelitian, 2025

Tabel 2: Hasil *Posttest*

No	Inisial	Skor	Keterangan
1	IFP	65	Sedang
2	MNM	63	Sedang
3	IN	64	Sedang
4	ME	67	Sedang
5	RF	61	Sedang
Rata-rata		64	

Sumber: diolah dari data penelitian, 2025

Berdasarkan pada hasil di atas diketahui bahwa terdapat perubahan pada skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik, sebelum diberikan *treatment* sebesar 100,4, setelah diberilakan *treatment* menggunakan teknik *self-management* diperoleh hasil rata-rata sebesar 64. Uji *Wilcoxon* yang telah diperoleh:

Tabel 3: Hasil Uji *Wilcoxon*

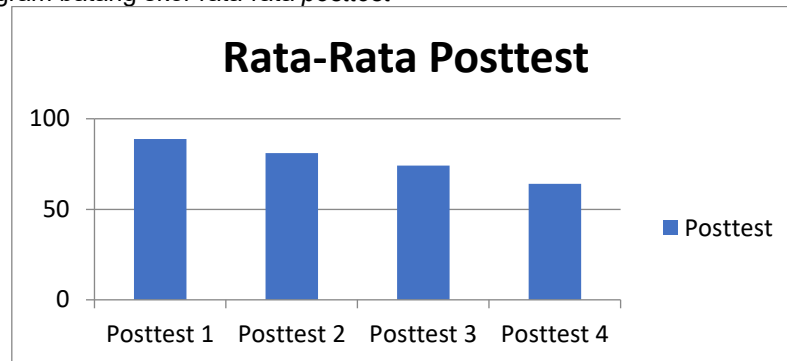
		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	5 ^a	3,00	15,00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00
	Ties	0 ^c		
Total		5		

Test Statistics^a

Posttest – Pretest	
Z	-2,032 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,042

Sumber: diolah dari data penelitian, 2025

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $Z = -2,032$ dan $p = 0,042 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa teknik *self-management*. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Dalam hal ini, ditemukan perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII pada sampel penelitian setelah mendapatkan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-management*. Adapun skor rata-rata *posttest* pada setiap pemberian *treatment* Teknik *self-management*. Diagram batang berikut menunjukkan skor *posttest* rata-rata:

Gambar 1. Diagram batang skor rata-rata *posttest*

Menurut diagram batang di atas, dapat terlihat bahwa terdapat penurunan skor pada setiap pemberian *treatment* menggunakan teknik *self-management*.

Pembahasan

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Kalibaru yang terpilih menjadi subjek adalah peserta didik kelas VIII berjumlah 5 yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen *single case* menggunakan desain A-B. Permasalahan pada penelitian ini yaitu terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan prokrastinasi akademik. Upaya mengatasi permasalahan tersebut, teknik *self-management* dipilih sebagai salah satu pendekatan efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan temuan (Kumalasari et al., 2023) memperlihatkan bahwa penerapan teknik *self-management* berhasil menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 13 Makassar.

Pengurangan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru yang merupakan subjek dapat dilihat pada perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Prokrastinasi akademik pada penelitian ini disebabkan oleh peserta didik yaitu menunda-nunda tugas sekolah, walaupun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak tidak baik terhadap pencapaian akademik. Lebih suka melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yaitu penyebab dari prokrastinasi akademik di penelitian ini. Pada teori behavior juga dipaparkan bahwa prokrastinasi merupakan hasil belajar yang dianggap tidak benar. Seseorang akan lebih cenderung melakukan tindakan yang serupa ketika mendapatkan imbalan, sehingga ketika seseorang merasakan kebahagiaan dari melakukan aktivitas lain daripada menyelesaikan tugas maka dia akan memilih untuk melakukan hal lain (Ghufro, M. N., & Risnawita, 2017).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Latifah & Christiana, 2022) tentang "Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik" dijelaskan bahwa peserta didik yang mengalami prokrastinasi sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori tinggi, kemudian setelah mendapatkan *treatment* dengan teknik *self-management*, peserta didik berada pada kategori rendah.

Indikator prokrastinasi akademik pendapat dari Ferrari, dkk., (dalam Ulum, 2016) berikut ini:

- 1) Penundaan dalam menyelesaikan maupun memulai pada tugas. Individu mengalami prokrastinasi menyadari bahwa tugas tersebut perlu terselesaikan namun dia menunda-nunda hingga tugas tersebut tidak selesai.
- 2) Terlambat dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator umumnya memerlukan waktu lebih panjang untuk menuntaskan tugas. Mereka memakan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan tanpa memperhitungkan batas waktu mereka.

- 3) Perbedaan waktu antara kinerja dan rencana. Prokrastinator akan sulit menuntaskan tugas dengan tepat waktu. Mereka telah merencanakan untuk memulai tugas, tetapi mereka tidak melakukannya ketika saatnya tiba, menyebabkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikannya.
- 4) Melakukan kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan dibandingkan menuntaskan tugas yang wajib. Seorang prokrastinator disengaja menunda-nunda tugasnya sambil melakukan hal lain, seperti menonton film, berbicara, atau jalan-jalan, yang menyita waktu untuk menyelesaikan tugas yang harus dilakukan.

Proses intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah dalam teknik *self-management*. ada tahap awal, yaitu *rational treatment*, peneliti memulai dengan membangun hubungan awal melalui perkenalan dengan siswa. Setelah itu, peneliti menyampaikan tujuan kegiatan, prinsip-prinsip dasar, serta kesepakatan yang akan menjadi pedoman selama proses konseling berlangsung. Peneliti juga menanyakan kesiapan siswa untuk terlibat aktif dalam setiap tahapan konseling. Sebelum pertemuan ditutup, peneliti meminta siswa untuk menyusun jurnal harian di rumah yang berisi jadwal aktivitas mereka, yang nantinya akan digunakan sebagai bahan pendukung dalam sesi konseling berikutnya.

Pada tahap kedua, peneliti meminta untuk untuk menceritakan apa yang menyebabkan konseli melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya. Selanjutnya peneliti memberikan skala prokrastinasi akademik kepada konseli untuk memastikan bahwa siswa ini betul mengalami prokrastinasi akademik.

Tahap ketiga peneliti memberikan kepada siswa yaitu lembar kerja untuk menganalisis perilakunya dan hal apa saja yang menjadi sebab terjadinya prokrastinasi akademik. Peneliti juga meminta konseli untuk menentukan target yang ingin dicapai. Selanjutnya peneliti meminta konseli untuk mengisi kontrak perilaku yang berisi tingkah laku yang bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, membuat jadwal belajar, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak, serta tanda tangan siswa dan peneliti. Pada pertemuan ini teknik *self-management* yang akan dilaksanakan yaitu *self reward*, peneliti meminta konseli untuk memilih *reward* untuk dirinya sendiri jika konseli mampu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal apa yang tidak disukai sebagai sanksi jika konseli tidak dapat mencapai tujuan tersebut. Sebelum pertemuan diakhiri peneliti memberikan *self-report* untuk mencatat kegiatan yang dilakukannya.

Tahap keempat konseli diminta untuk mengumpulkan *self-report* selanjutnya diberikan skala prokrastinasi akademik yang sama guna untuk mengevaluasi hasil dari pelaksanaan teknik *self-management* apakah terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Jika data memperlihatkan bahwa subjek telah membuat beberapa kemajuan, maka dapat diberikan penguatan diri berupa *reward*. *Reward* juga diberikan dalam bentuk pujian atas keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang diharapkan yaitu dengan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Keberhasilan teknik *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik disebabkan karena teknik ini melibatkan peran aktif individu dalam mengatur dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Dengan demikian, perubahan perilaku terjadi karena siswa menginternalisasi tanggung jawab terhadap tugas akademiknya, bukan semata-mata karena dorongan eksternal. Bagi layanan BK di sekolah, hasil penelitian ini memiliki makna penting. Teknik *self-management* dapat dijadikan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi. Selain itu, penerapan teknik ini mendukung fungsi pengembangan layanan BK, terutama dalam membantu siswa membangun disiplin belajar, tanggung jawab, dan motivasi berprestasi. Guru BK dapat menggunakan pendekatan ini sebagai model layanan intervensi.

Simpulan

Berdasarkan pada penelitian diketahui bahwa terdapat 5 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru yang mengalami prokrastinasi akademik dengan skor tinggi. Dengan diberikan *treatment* menggunakan teknik *self-management* siswa tersebut mengalami penurunan. Hasil dari pelaksanaan *treatment* tersebut sebagai berikut:

1. Pada saat sebelum diberikan *treatment* siswa yang mengalami prokrastinasi akademik masuk dalam kategori sangat tinggi, setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan.
2. Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan. Hal ini diperkuat bahwa nilai $Z=2.032$ dengan signifikansi untuk uji dua arah sebesar $0,042$. Hasil ini nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0,042 < 0,05$ bisa diterima.

Hasil penelitian di SMP Negeri 1 Kalibaru membuktikan bahwasannya teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII. Dalam hal tersebut peneliti sudah melihat adanya perubahan perilaku prokrastinasi akademik seperti tidak lagi menunda-nunda dalam tugas akademik, bisa menyelesaikan dan mengumpulkan sesuai jadwal serta mampu membagi antara jadwal belajar dengan kegiatan lain.

Bersumber pada hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan dalam menerapkan layanan BK agar memperoleh hasil yang lebih baik. Setelah melakukan kegiatan konseling siswa hendaknya perlu menindak lanjuti apa yang sudah disepakati. Tidak hanya saat waktu konseling saja, namun dapat dilakukan dalam akademik maupun non akademik. Sehingga dapat dijadikan pengembangan dalam belajar.

Bagi penelitian selanjutnya dengan permasalahan yang serupa, dapat lebih diperkaya penelitian ini dengan mengamati faktor-faktor lain yang mampu membentuk sikap prokrastinasi akademik dan lebih melibatkan ukuran sampel yang lebih besar.

Daftar Rujukan

- Ghufro, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologis* (p. 202).
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962>
- Husetiya. (2010). Oleh: Yemima Husetiya Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, 3, No.2, 47–48.
- Kumalasari, Sinring, A., & Akhmad Harum. (2023). Penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Latifah, I., & Christiana, E. (2022). Penerapan konseling individu teknik *self-management* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. *Jurnal BK UNESA*, 12(05), 1116–1127. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47627>
- Lismawati. (2023). *Hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di SMA. (Skripsi)*. 1–96.
- Nathania, V., & Monika, M. (2023). Pengaruh *passion* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 55–62. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26703>
- Nursalim, M. (2014). Strategi & intervensi konseling. *Akademia Permata*. (pp. 1–189).
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Ragil Oneng Prahasdini, & Awang Setiawan Wicaksono. (2023). Penerapan teknik *self-management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>
- Rahmadani, D. (2019). Upaya guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas x melalui teknik *self-management* di SMK Yayasan Pendidikan Delisha *Al-Mursyid (Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2(1), 1–12. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/6988>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). *Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>

- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas viii SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019a). 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). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019b). 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), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
