

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK

Haifa Rajafi<sup>1</sup>, Siti Fitriana<sup>2</sup>, Farikha Wahyu Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas PGRI Semarang

e-mail: [\\*1haifarajafi@gmail.com](mailto:*1haifarajafi@gmail.com) , [2sitifitriana@upgris.ac.id](mailto:2sitifitriana@upgris.ac.id) , [3farikha@upgris.ac.id](mailto:3farikha@upgris.ac.id)

**Abstract.** *The purpose of this study was to see the effectiveness of group counseling with selfmanagement techniques to reduce academic procrastination of students in class X TKJ Harapan Mulya. The number of research samples consisted of 14 students. Sampling was determined by purposive sampling technique. In this study, the method used was the True Experimental Design method, the data analysis technique used Pre-Post Design. Based on the results of the analysis, it can be concluded that Group Counseling Self-Management Techniques can reduce the academic procrastination of students in class X TKJ SMK Harapan Mulya. This is based on the results of the t test, obtained t count = 5.774. While r table = 2.145. So group counseling services with self-management techniques are effective for reducing academic procrastination of class X TKJ students at SMK Harapan Mulya.*

*Keywords: group counseling, academic procrastination, self-management*

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini untuk melihat Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X TKJ Harapan Mulya. Jumlah sampel penelitian terdiri dari 14 siswa. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik Purposive Sampling. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *True Eksperimental Design*, teknik analisis data menggunakan *Pre-Post Design*. Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TKJ SMK Harapan Mulya. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji t test, diperoleh t hitung = 5,774. Sedangkan r tabel =

2,145. Maka layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TKJ di SMK Harapan Mulya.

*Kata kunci:* konseling kelompok, prokrastinasi akademik, self-management

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu salah satu faktor penting dalam kehidupan seseorang, melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri, dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Hakikatnya pendidikan bertujuan untuk menciptakan sesuatu hal yang ideal agar dapat mencapai kehidupan yang lebih baik dalam semua bidang. Pendidikan proses esensial untuk mencapai tonggak utama untuk membentuk sumber daya manusia. Pendidikan sangat penting bagi semua kalangan, baik pendidikan formal, non formal dan informal. Sebagai seorang siswa wajib menyelesaikan tugas akademiknya, mematuhi peraturan sekolah dan menyelesaikan tugas sebagai seorang siswa. Siswa bisa dikatakan remaja ketika usia sudah 13-17 tahun, yang mana perasaan pada masa remaja sangat sensitif dan cepat berubah. Yang artinya ialah pada masa remaja dikatakan sebagai bahan yang ingin mencoba dengan hal-hal baru, perubahan tersebut secara fisik, psikis dan lingkungan.

Suyono dan Haryanto (2014) menjelaskan belajar adalah kewajiban siswa yang sedang melakukan pendidikan di institusi pendidikan formal atau non formal. Belajar merupakan kegiatan atau proses untuk mendapatkan pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap dan memperbaiki kepribadian. Seseorang yang belajar berarti ia sedang berupaya memperoleh pengetahuan baru untuk tercapainya suatu perubahan. Maka dari itu sebagai seorang siswa harus belajar, termasuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas. Keberhasilan belajar siswa di sekolah, dalam hal Keberhasilan belajar siswa di sekolah, dalam hal ini adalah prestasi belajar tergantung pada perilaku belajar yang dilakukannya siswa dan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah.

Menurut Undang-Undang (UU) Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut banyak tantangan yang harus di lewati oleh guru maupun siswa yang ada di sekolah. Salah satunya adalah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik. Siswa seringkali menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menunda untuk menyelesaikannya, yang dikenal dengan nama prokrastinasi. Seorang yang melakukan prokrastinasi amat dekat dengan kegagalan, sebab perilaku prokrastinasi harus dihindari oleh siswa karena dapat menghambat siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Hal ini nyata dengan pendapat, Watson (Ghufron & Risnawati 2014: 151) mengemukakan bahwa "*prokrastinasi* berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan control juga memiliki sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan." Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa fenomena penundaan pekerjaan terlihat dari lingkungan sekolah. Perilaku yang tidak baik ini jika tidak ditangani dengan serius akan berkembang terus menerus dilingkungan sekolah. Hal ini akan menyebabkan prestasi belajar siswa menurun dan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, dkk. (2016: 01) yang berjudul "*Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)*". Bahwa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa. Hasil dari penelitian yang dilakukan menggunakan dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, antara lain: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian ada 6 siswa yang mempunyai

masalah prokrastinasi akademik. Jenis layanan yang dilakukan adalah konseling kelompok teknik *self-management*.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat diterapkan untuk mengurangi masalah prokrastinasi akademik siswa, sebagaimana dalam penelitian Abdullah, dkk (2016: 02) mengemukakan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Konseling kelompok teknik *self-management* merupakan dimana setelah seseorang menetapkan tujuan dalam hidupnya sendiri, ia harus mampu mengatur dirinya dengan baik agar tercapainya tujuan hidup. Maka dari itu siswa dapat menetapkan tujuan agar dapat mengubah diri dalam menunda tugas dengan cara mengatur dan mengelola waktu dengan baik sesuai dengan tujuannya.

Realitas di SMK Harapan Mulya khususnya di kelas X TKJ 4 berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik pada kelas X TKJ 1 SMK Harapan Mulya yang dapat diketahui bahwa pernyataan yang paling banyak dipilih siswa yaitu antara lain "Saya masih sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah (PR)" dengan perentase yang memilih sebanyak 23/29 siswa. Data tersebut termasuk persentase paling tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap prokrastinasi akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari sabtu, 5 November 2022 dengan guru BK di SMK Harapan Mulya, "Didapatkan fakta bahwa beberapa siswa memiliki sikap prokrastinasi akademik yaitu memiliki kedisiplinan belajar yang rendah dalam menyelesaikan tugas sekolah, mereka juga menyelesaikan tugasnya pada keesokan paginya dengan teman-teman sekelas sebelum pelajaran dimulai, selain itu siswa memilih menunda tugasnya karena menunggu ada teman yang menyelesaikan terlebih dahulu.

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan guru BK untuk mengurangi proktasinasi akademik siswa. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK sesuai dengan perannya yaitu mendidik, membimbing serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam memecahkan permasalahan yang dialami dan segala potensi melalui berbagai layanan dalam bimbingan dan

konseling yang sesuai dengan tugas pokok sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan yang dapat diberikan oleh guru BK diantaranya adalah layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual serta dukungan sistem. Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan tersebut kepada siswa sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswa.

Berdasarkan uraian diatas bahwasannya untuk mengurangi proktasinasi akademik siswa dalam mendukung kualitas belajar siswa. Selain itu, proktasinasi akademik akan mempengaruhi kualitas belajar siswa. Dalam hal ini peneliti akan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Alasan digunakannya teknik *self-management* karena teknik ini memfasilitasi proses belajar siswa untuk merubah dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan manajemen diri, siswa dapat mengatur hidupnya, siswa yang masih sering melakukan prokrastinasi di sekolah maka akan membentuk sikap disiplin dan bertanggung jawab yang tinggi dengan menggunakan teknik *self-management*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X TKJ di SMK Harapan Mulya**".

## **B. LANDASAN TEORI**

### **A. Prokrastinasi Akademik**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan suatu perbuatan menunda dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawab akademik, yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja, sehingga berujung hasilnya kurang maksimal. Penundaan dalam menyelesaikan tugas tersebut dinamakan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu penyebab kegagalan dalam mengikuti proses belajar dan akan berdampak buruk bagi prestasi akademik siswa tersebut.

Menurut Puswanti (2014: 14) prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, suatu perilaku yang tidak efektif dalam memanfaatkan waktu. Menunda-nunda pekerjaan tersebut dilakukan dalam berbagai kegiatan seperti menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas.

Ramadhani (2018: 377) prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak efektif dan efisien dalam memanfaatkan waktu dan ada kecenderungan untuk tidak langsung memulai mengerjakan atau memilih menunda tugas yang ingin dikerjakan sampai waktu berikutnya. Akibat adanya perilaku tersebut dapat menghambat kesuksesan akademik.

Dari uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan pada waktu tertentu. Prokrastinasi akademik dilakukan secara sengaja dengan alasan yang tidak masuk akal. Hal tersebut termasuk perilaku negatif yang akan menghasilkan dampak buruk.

## **2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

### **1. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari diri individu.

#### **a. Kondisi Fisik Individu**

Faktor yang ada dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik merupakan kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* pasti akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

#### **b. Kondisi Psikologis Individu**

Besarnya motivasi yang seseorang miliki akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang individu miliki ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas yang diberikan, seseorang memandang tugas tersebut berat dan tidak menyenangkan.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar dari diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif atau disebut lingkungan *lanient*.

### a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrarri & Ollivete (dalam Yemima 2010: 03) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

### b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lanient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

## **B. Konseling Kelompok Teknik *Self-Management***

### **1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Self-Management***

Konseling kelompok termasuk salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan untuk saling berinteraksi antar individu didalam kelompok. Konseling kelompok menangani masalah yang sama, yang artinya semua anggota kelompok mengalami masalah yang sama

Menurut Sukardi (2008: 68) konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan tentang masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperoleh pembahasan dan pengentasan masalah. Hal ini dilakukan dalam layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Thompson (dalam Zaki 2017: 49) . Teknik *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behaviour yang menekankan pada kemauan dan kemampuan konseli untuk mengubah dan mengatur perilakunya sendiri.

Berdasarkan dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dalam suasana kelompok dan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mendapatkan pembahasan dalam pengentasan masalahnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud maka proses konseling berjalan dengan baik sehingga anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati. Dengan menggunakan teknik *self-management* agar mampu merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, yang mana individu mengatur perilakunya sendiri.

### **2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management***

Prayitno (2012: 152) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, wawancara dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi.
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Zakki (2017: 50) tujuan dari *self-management* merupakan supaya individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka akan hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diharapkan. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar

Dari beberapa tujuan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok teknik *self-management* adalah layanan yang membantu anggota kelompok dalam proses sosialisasi atau berkomunikasi dengan orang lain. Membantu anggota kelompok untuk mendiskusikan masalahnya pribadinya dan membantu anggota kelompok agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan caranya sendiri.

### 3. Tahapan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

Tahapan-tahapan *self-management* menurut Faiz Abdullah dan Siti Fitriana (2021: 11) yaitu :

- a. *Self-monitoring*.

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Tahapan ini konseli harus tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif dan siap melaksanakan.

- b. *Stimulus control*.

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.

Perbandingan ini bertujuan untuk mengendalikan tindakan negatif

c. *Self-reinforcement*.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri.

Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

#### 4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka yaitu

$H_a$  : "Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Efektif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X TKJ Di SMK Harapan Mulya".

$H_0$  : "Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Tidak Efektif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X TKJ Di SMK Harapan Mulya".

#### C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif Eksperimen. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. (Sugiyono, 2016: 76) menjelaskan desain ini terdapat dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil *Pre-test* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Desain yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Control Group Design*.

#### D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil *Paired T test*, dapat diketahui bahwa hasil sigifikasi (*2-tailed*) sebesar 0,001. Maka hasil nilai signifikansi (*2-tailed*)  $< 0,05$  atau  $0,001 < 0,05$ . Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan di kelas eksperimen. Jika sampel berjumlah 14 siswa dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh  $r$  tabel = 2,145. Sedangkan  $t$  hitung = 5,774. Oleh karena itu  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TKJ di SMK Harapan Mulya.

#### E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* 7 responden kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 81 dan terendah kelompok eksperimen adalah 81. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 88 dan tertinggi kelompok eksperimen 93. Sedangkan skor rata-rata *pre-test* kelompok kontrol adalah 85,7 dan rata-rata kelompok eksperimen adalah 86,7.

Berdasarkan hasil dari *posttest* 7 kelompok kontrol dan 7 kelompok Eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 76 dan terendah kelompok eksperimen 35. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 97 dan tertinggi kelompok eksperimen 70. Sedangkan skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol adalah 81,85 dan rata-rata kelompok eksperimen 58,71.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada *posttest* eksperimen adalah 58,71 dan *posttest* kontrol adalah 81,85. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *posttest* eksperimen lebih rendah daripada *posttest* kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TKJ di SMK Harapan Mulya.

Indikator yang mengalami perubahan paling tinggi adalah keterlambatan, hasil sebelum *treatment* skor 25,28 dengan kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* menjadi 18,24 dengan kategori rendah yang berselisih 7,04. Selanjutnya indikator paling rendah adalah melakukan aktivitas lain, hasil sebelum *treatment* skor 18 dengan kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* menjadi 12,42 dengan kategori rendah yang berselisih 5,58.

Dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik adalah penundaan atau prokrastinasi ini dapat menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan terlambat mengumpulkannya, maka pihak yang memberikan tugas akan dihadapkan pada proses tindak lanjut dari tugas yang telah dikumpulkannya tersebut juga terhambat (misalnya, proses evaluasi akan tertunda). Mendatangkan masalah internal, pelaku penundaan mendapat peringatan dari pihak pemberi tugas (misalnya guru) sebagai *punishment* atau keterlambatannya mengumpulkan tugas yang diterimanya. Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya dengan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Sesuai dengan penelitian Faiz Abdillah dan Siti Fitriana (2021: 12) Teknik *self-management* memberikan intervensi yang dapat mempengaruhi diri siswa. Penerapan konseling kognitif behaviour dengan teknik *self-management* sangat efektif dalam mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dan konselor dapat bekerja sama untuk membantu menyelesaikan masalah yang muncul.

## F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 7 siswa kelas X TKJ SMK Harapan Mulya, dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian *treatment* melalui konseling kelompok teknik *self-management*, dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa, sehingga siswa dapat lebih cekatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Hal ini dibuktikan pada hasil *posttest*. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata sebanyak 86,5 dengan kategori tinggi. Setelah pemberian *treatment*, peneliti menguji responden melalui *posttest* menunjukkan penurunan dan diperoleh hasil rata-rata sebanyak 58,71

berkategori rendah. Selisih dari hasil perolehan rata-rata *pre-test* dan *posttest* sebanyak 27,79.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *self-management*. Dapat diperoleh nilai *t* hitung 5,774, sedangkan *r* tabel dari 14 sampel dengan taraf signifikansi 5% didapatkan sebesar 2,145. Hasil tersebut menunjukkan *t* hitung > *r* tabel yaitu  $5,774 > 2,145$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X TKJ di SMK Harapan Mulya.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyimpulkan saran-saran Bagi Kepala Sekolah, Kepala Sekolah memiliki kebijakan membuat suatu aturan guna untuk mendukung pelaksanaan konseling kelompok, Bagi Guru BK, agar lebih sering menerapkan kegiatan layanan konseling kelompok secara optimal, Bagi Siswa, siswa diharapkan dapat menurunkan lagi tingkat prokrastinasi dengan cara meningkatkan rasa tanggung jawab dan menyadari bahwa mengerjakan tugas adalah kewajiban dan kebutuhan untuk diri sendiri. Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, khususnya indikator penundaan.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa". Diunduh 1 Juli 2023 dari <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safri/article/view/13576>.
- Abdullah, dkk. 2016. "Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus Di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)" diunduh 25 November 2022 dari <https://docplayer.info/90637044-Upaya-mereduksi-perilaku-prokrastinasi-akademik-melalui-konseling-kelompok-dengan-teknik-self-management-studi-kasus-di-kelas-xi-sma-negeri-2-palu.html>.

- Ghufron dan Risnawati. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husetiya, Yemima. 2010. "Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Diakses 20 Desember 2022 dari [http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1\\_mima.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf).
- Nurul. Zaki, Amin. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: UNNES.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanandan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNIVERSITASNEGERI PADANG.
- Puswanti, P. 2014. "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK". Diunduh pada 19 Desember 2022 dari <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1177598>.
- Ramadhani, E., Putri, R. D., dan Istiqoma, V. A. 2018. "Effectiveness Of Information Services To Reduce Student Academic Procrastination In Working Thesis (Experiment Study On Student Of Guidance And Counselinguniversitas Pgri Palembang)". Diunduh pada 19 Desember 2022 dari <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1676/1475>.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryono dan Hariyanto. 2014. *Belajar dan Pengajaran: Teori dan Konsep Dasar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.