

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs

Widya Permata Sari¹, Elni Yakub², dan Khairiyah Khadijah³

^{1,2,3}*Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau*

e-mail: widya.permata0153@student.unri.ac.id¹

elni.yakub@lecturer.unri.ac.id²

khairiyah.khadijah@lecturer.ac.id³

ABSTRACT : Currently there are many students who experience academic procrastination which results in learning outcomes and motivation. Academic procrastination that is carried out includes delaying school assignments, ignoring study discipline, ignoring class hours, and so on. Academic procrastination is a behavior carried out by someone by procrastinating doing academic activities or assignments. This study aims to determine how much influence group counseling with self-management techniques has to reduce student academic procrastination. This type of research is a quantitative experiment. The subjects in this study were students who had a very high level of academic procrastination. The instrument used was the academic procrastination scale which was afterwards analyzed pretest and posttest using the Spearman rank test with the help of SPSS 25. The results showed that there was a change in students' academic procrastination after being given group guidance services with self-management techniques between the experimental and control groups as much as 68.7% effect on reducing student academic procrastination. In connection with that, future researchers can research using other treatments to reduce academic procrastination, such as the sociodrama technique.

Keywords: Academic Procrastination, Group Counseling, Self Management Technique.

ABSTRAK : Saat ini banyaknya siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sehingga berakibat kepada hasil dan motivasi belajar. Prokrastinasi akademik yang dilakukan antara lain menunda tugas sekolah, mengabaikan disiplin belajar, mengabaikan jam masuk pelajaran, dan lain sebagainya. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan cara menunda-nunda melakukan kegiatan atau tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Subjek pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang setelahnya dianalisis *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *spearman rank* dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* antara kelompok eksperimen dan kontrol sebanyak 68,7% berpengaruh terhadap pengurangan prokrastinasi akademik siswa. Sehubungan dengan itu agar kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menggunakan *treatment* lain untuk pengurangan prokrastinasi akademik seperti teknik sosiodrama.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*.

PENDAHULUAN

Didunia pendidikan guru dan peserta didik memiliki tugasnya masing-masing. Guru memiliki tugas untuk membimbing dan mengajari peserta didiknya, sedangkan siswa memiliki tugas untuk belajar, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kepadanya. Menurut Kimble (1961, dalam Karwono & Mularsih, 2017:13), belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam *behavioral potentiality* (potensi behavioral) sebagai akibat dari *reinforced practice* (praktik yang diperkuat). Seseorang dianggap telah belajar apabila tingkah lakunya berubah dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak terampil menjadi terampil. Jika tingkah laku seseorang tidak berubah sebagai hasil belajar, maka proses belajar itu belum terjadi.

Siswa dan guru tentunya harus ikut serta dalam kegiatan belajar mengajar. Keduanya memainkan fungsi penting. Pembelajaran dapat berhasil jika kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama tentang bagaimana menciptakan lingkungan kelas yang positif. Namun ada permasalahan yang muncul dari siswa yang belum diketahui guru dan terkait langsung dengan masalah pembelajaran di kelas baik dalam proses belajar mengajar, maupun hal-hal lain yang belum diketahui. Hambatan ini dapat mengambil banyak bentuk dalam proses belajar siswa, termasuk masalah dengan pengembangan karir, masalah pribadi-sosial, dan masalah akademik.

Berdasarkan hambatan-hambatan tersebut di atas, siswa sering menghadapi tantangan di bidang akademik, seperti merasa lamban dalam belajar, bosan mengikuti pelajaran dan kegiatan sekolah, tidak memahami topik, kesulitan mengatur waktu, dan sebagainya. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan siswa kehilangan minat belajar sehingga menunda memulai dan menyelesaikan kewajiban akademiknya (Rosmawati, 2017). Penundaan memiliki berbagai efek pada tugas, beberapa di antaranya mungkin mematikan bagi masa depan siswa.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi, (Ellis & Knaus dalam Ghufroon & Risnawita, 2016:152).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilyas & Suryadi (2018) menyatakan bahwa terdapat empat macam perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yaitu menunggu hasil tugas yang telah dibuat oleh teman, keterlambatan untuk mengumpulkan tugas, keyakinan untuk bisa mengerjakan tugas yang telah diberikan atau lemah dalam regulasi waktu, tidak cocok dengan guru yang mengajar mata pelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Permana (2019) yaitu tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas IPA mencapai 144% dan kelas IPS mencapai 147%, maka dari itu data yang diperoleh didapatkan hasil bahwa kebanyakan peserta didik masih mengalami prokrastinasi akademik yang cukup tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017) menunjukkan bahwa 17,2% siswa SMP memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi; 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang; dan 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Tentunya hal ini perlu menjadi perhatian para guru, terutama konselor yang merupakan salah satu pihak yang bertanggungjawab untuk membantu siswa mengubah tingkah laku bermasalahnya.

Dengan hasil penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa masih tergolong tinggi, hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa yang bermalas-malasan dan menunda-nunda pekerjaannya. Dengan itu peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan siswa.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang membantu individu untuk pengembangan pribadi, hubungan sosial, karir dan pengambilan keputusan dengan dinamika kelompok. Dengan

teknik *self management*, individu lah yang akan berperan aktif untuk mengatasi permasalahannya sendiri. *Self management* adalah satu teknik dalam konseling *behavioral* yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khairani, dkk (2021) menyatakan bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi yang terjadi pada peserta didik serta membantu para peserta didik dalam menghilangkan tingkah laku yang merusak diri dan mempelajari lagi tingkah laku baru yang sesuai.

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa penanganan siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi ini tidak dapat dilakukan hanya dengan sekedar pengarahan dan peringatan yang biasa saja, namun harus ada tindakan khusus yang dapat kita lakukan untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa tersebut. Hal yang demikian ini diperlukan adanya kesadaran diri dan pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari diri mereka sendiri (siswa), agar mereka mampu mengatur, memantau, dan menilai diri mereka sendiri untuk membuat perubahan perilaku menjadi lebih baik.

KAJIAN LITERATUR

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator* (Lesmana, 2022:173). Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman, digunakan untuk suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron & Risnawita, 2016:151).

Menurut Vestervelt (dalam Lesmana, 2022:174) berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. Komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu.

Menurut Ferrari, dkk (1995, dalam Ghufron & Risnawita, 2016:158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Menurut Folastris & Rangka (2016) bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang berisi permasalahan aktual dan menjadi perhatian dari anggota kelompok (Prayitno, 2017). Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mendorong pengembangan pemikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku agar lebih efektif. Tahapan pada bimbingan kelompok menurut Prayitno (2017:150) terdapat 5 tahap, yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, tahap pengakhiran

Pengelolaan diri (*self management*) sering disebut dengan nama *behavioral self-control*. Teknik ini digunakan untuk membantu konseli membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasikan atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan. Menurut Cormier & Cormier (1985, dalam Darminto Eko, 2007:137) menyatakan bahwa terdapat tiga varian dalam teknik pengelolaan diri, yakni: pantauan diri (*self monitoring*), pengendalian stimuli (*stimulus control*), dan mengganjar diri (*self reward*). Menurut G.Corey (2005, dalam Yusuf, 2016:205) menyebutkan bahwa terdapat beberapa tahapan *self management*, yaitu: memilih tujuan, menterjemahkan tujuan tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi individu guna mengubah perilaku, perasaan dan pikiran dengan menekankan kepada tanggung jawab siswa atau konseli untuk mengatur, memantau memahami, dan mengevaluasi setiap perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan menciptakan proses kemandirian pada diri individu.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perlakuan terhadap kondisi yang dikendalikan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa MTs yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Instrumen yang dikembangkan menggunakan skala *likert*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif dan hipotesis menggunakan uji *spearman rank* dengan *SPSS* versi 25.

TEMUAN

Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Adapun tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dikategorikan dengan 5 tingkatan menurut Azwar (2012) yaitu “Sangat Rendah”, “Rendah”, “Sedang”, “Tinggi”, dan “Sangat Tinggi”.

Tabel 1. Rekapitulasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Rentang Skor	Kelompok	Rata-Rata Skor	Kategori
≥ 73 Sangat Tinggi	Eksperimen	82	Sangat Tinggi
56 - 72 Tinggi			
43 - 55 Sedang			
25 - 42 Rendah	Kontrol	9,6	Sangat Tinggi
≤ 24 Sangat Rendah			

Sumber: Data Olahan Peneliti (2022)

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 12 siswa (Kelompok Ekperimen dan Kontrol) dapat disimpulkan bahwa siswa dari kelompok eksperimen memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dengan rata-rata skor 82. Sedangkan kelompok kontrol memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dengan rata-rata skor 79,6.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Per Indikator

Aspek	Σitem	Sebelum				Sesudah				
		Eksperimen		Kategori	Eksperimen		Kategori	Penurunan		
		F	Rata-rata %		F	Rata-rata %				
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	7	121	20,1	72%	Sangat Tinggi	59	9,8	35%	Rendah	40%
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	5	69	11,5	58%	Sangat Tinggi	39	6,5	33%	Rendah	25%
Kesenjangan waktu antara rencana dan actual	7	113	18,8	67%	Sangat Tinggi	56	9,3	33%	Rendah	34%
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	13	209	34,8	67%	Sangat Tinggi	16,6	16,6	32%	Rendah	35%

Sumber : Data Olahan Peneliti (2022)

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa pada indikator 1 berada pada kategori sangat tinggi yaitu 72%, kemudian setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 35% dengan kategori rendah, dengan penurunan sebesar 37%. Sedangkan pada indikator 2 berada pada kategori sangat tinggi yaitu 58%, kemudian setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 33% dengan kategori rendah, dengan penurunan sebesar 30%. Kemudian pada indikator 3 berada pada kategori sangat tinggi yaitu 67%, kemudian setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 33% dengan kategori rendah, dengan penurunan sebesar 34%. Dan pada indikator 4 berada pada kategori sangat tinggi yaitu 67%, kemudian setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 32% dengan kategori rendah, dengan penurunan sebesar 35%.

Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa MTs di Pekanbaru antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dalam pengujian hipotesis peneliti menggunakan bantuan pada program *statistic SPSS (Statistical Program for Social Science)* 25.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan *Spearman Rank*

		Correlations	
		Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	6
	Posttest	Correlation Coefficient	.829*
		Sig. (2-tailed)	.042
		N	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diketahui hasil uji *Spearman Rank* menggunakan *SPSS 25* memperoleh nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,042. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,042 (0,042 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,829. Maka untuk mengetahui koefisien determinan dipergunakan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0,829)^2 \times 100\% \\ &= 0,687 \times 100\% \\ &= 68,7\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa adalah 68,7% sedangkan 31,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam seperti keinginan dan kesadaran serta motivasi dalam diri individu untuk berubah, selain itu faktor-faktor dari luar lingkungan yaitu pergaulan yang ada disekitar individu.

DISKUSI

Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari data analisis gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa pada indikator 1 berada pada kategori sangat tinggi 72%, selanjutnya pada indikator 2 berada pada kategori sangat tinggi 58%, lalu pada indikator 3 berada pada kategori sangat tinggi 67%, dan pada indikator 4 berada pada kategori sangat tinggi 67%. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012) di salah satu SMA Kota Tangerang, yang menunjukkan bahwa 43,70% subjek memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% sisanya memiliki prokrastinasi akademik rendah. Selain itu, Penelitian yang dilaksanakan oleh Saputra (2015) menunjukkan bahwa 7,1% siswa menunjukkan prokrastinasi dalam bidang akademik kategori tinggi, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13.1% tergolong rendah.

Hasil penelitian ini diperoleh skor pada indikator yang berbeda-beda pada setiap siswa. Terdapat indikator yang tingkat pengurangan prokrastinasi akademik nya kecil yaitu pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, seperti tidak sesuai dengan rencana dalam mengerjakan tugas serta keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan. Hal ini karena adanya perbedaan karakteristik dan perbedaan faktor yang mendorong siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, faktor lain juga terdapat hambatan yang ditemukan saat pemberian *treatment* seperti lokasi pelaksanaan *treatment* ditempat yang kurang efektif seperti aula yang terbuka sehingga siswa sedikit kurang fokus, karena banyak suara-suara dari luar. Walaupun demikian, seluruh siswa sudah mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang mereka miliki dengan jumlah presentase yang berbeda-beda. Artinya, terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis data menunjukan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Khairani, S. (2021) berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh “sangat baik” dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hingga akhirnya sangat berhasil menampilkan perilaku segera memulai dalam mengerjakan tugas, mampu menyeimbangkan waktu yang dimiliki dalam rencana dan kinerja serta tidak ada lagi mengesampingkan tugas yang dimilikinya.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Khairunnisa, dkk (2022) menyimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang tepat yang dapat digunakan untuk

mengurangi perilaku negatif prokrastinasi akademik pada para siswa atau ataupun mahasiswa. Hal ini karena penulis mengasumsikan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku negatif yang dapat diubah melalui teknik konseling pendekatan behavioral, serta perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena rendahnya kemampuan bertanggung jawab, rendahnya kemampuan pengelolaan, mengatur, dan manajemen diri efektif pada diri individu.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Berdasarkan kajian yang dilakukan, *self management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri dan dapat membantu mahasiswa untuk mengontrol perilakunya sehingga terhindari dari perilaku prokrastinasi akademik. Kajian ini juga menguatkan argumen bahwa semakin bagus *self management* maka akan semakin terhindar dari prokrastinasi akademik.

Maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan prokrastinasi akademik dengan menurunnya setiap indikator prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, untuk dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa guru Bimbingan dan Konseling bisa memberikan layanan bimbingan kelompok dengan berbagai metode ataupun teknik disetiap pertemuannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama berada pada kategori sangat tinggi, namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap kelompok eksperimen mengalami penurunan dengan kategori rendah, sedangkan pada kelompok kontrol masih berada pada kategori sangat tinggi karena tidak diberikan *treatment*. Serta terdapat pengaruh terhadap pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kontrol yang lebih banyak tampak perubahannya sebanyak 40% pada indikator 1 yakni penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Darmanto, E. (2007). *Teori-Teori Konseling (Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orientasi Teoritik dan Pendekatan)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Folastri, S. & Rangka, I.B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Ghufron, N. M., & Risnawita. R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *AnNida'*, 41(1), 71-82.
- Karwono & Mularsih, H. (2017). *Belajar dan Pembelajaran (Serta Pemanfaatan Sumber Belajar)*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Khairani, S. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3).
- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96.

- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: KENCANA.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 87-94.
- POP BK SMP/MTs. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah Tsanawiyah (MTs)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Rosmawati, R (2017). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Universitas Riau Press.
- Saputra, W. N. E. (2015). *Perbandingan prokrastinasi akademik siswa SMK melalui penerapan teknik cognitive restructuring dan cognitive defusion* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 403-409.
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3(1), 77-85.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma” x” tangerang. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(01), 127006
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual (Konsep Dasar & Pendekatan)*. Bandung : PT. Refika Aditama.