



Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Application of Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination Behavior of High School Students

Kumalasari*, Abdullah Sinring, Akhmad Harum

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: kumalasari130399@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 13 Makassar 2) Mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* 3) Mengetahui efektivitas teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Quasi-Eksperiment Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa saat *pretest* pada kelompok sampel eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. (2) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri atas lima tahap yaitu *rational treatment*, *self monitoring*, *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan melakukan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). (3) Penerapan teknik *self management* secara signifikan efektif dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 13 Makassar.

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

ABSTRACT

The problem in this study is the high tendency of students' academic procrastination behavior. This study aims to: 1) Know the tendency of students' academic procrastination behavior at SMAN 13 Makassar 2) Know the description of the implementation of self-management techniques 3) Know the effectiveness of self-management techniques to reduce students' academic procrastination behavior. This research uses a quantitative approach with the type of Quasi-Experiment Design. The results showed that: (1) The level of students' academic procrastination behavior during the pretest in the experimental and control sample groups was in the high category. During the posttest, the level of academic procrastination behavior of the experimental group students changed to the low category and the control group remained in the high category. (2) The implementation of self-management techniques consists of five stages, namely rational treatment, self-monitoring, positive reinforcement (self-reward), contracts or agreements with oneself (self-contracting) and exercising control over stimuli (stimulus control). (3) The application of self-management techniques is significantly effective in reducing students' academic procrastination behavior at SMAN 13 Makassar.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Management, Group Counseling

1. PENDAHULUAN

Zaman modern ini, teknologi berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif yang dimaksud adalah meningkatnya kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan dengan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat diluar kegiatan akademik (Munawaroh dkk, 2020). Siswa yang sering melakukan penundaan terhadap tugas pekerjaan yang penting, seringkali mengalami keterlambatan, mempersiapkan waktu yang sangat berlebihan dan gagal menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda, hal ini tentunya memungkinkan siswa membawa berbagai permasalahan, seperti masalah pribadi, sosial, belajar, keluarga, dan permasalahan lain yang mengganggu kegiatan belajar siswa. Fenomena kesulitan belajar seorang siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya. Kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku siswa seperti kurang konsentrasi, terlambat/tidak mengumpulkan tugas, dan sering tidak masuk sekolah (Syah, 2019). Permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, termasuk perilaku siswa yang tidak dapat melakukan aktivitas belajar yang efektif dan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan diharapkan.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk dari kondisi perilaku seseorang yang sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik (Ghufron, 2019). Pola perilaku individu yang sering kali melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang di embannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya dunia pendidikan di era modern, dalam masyarakat sosial dipandang sebagai sesuatu problematika yang serius yang perlu diatasi. Kondisi perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu pola perilaku negatif yang telah berlangsung dalam periode waktu yang sangat lama dengan rentang waktu hingga tiga ribu tahun yang lalu berdasarkan sebuah penelitian (Sepehrian, 2021). Selain itu, disebut dengan penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan batas waktu yang ditentukan, menunda-nunda masuk kelas pada saat jam masuk sudah dimulai (Ramadhani dkk, 2020). Menurut Nurdiani (2008) siswa yang mengalami

prokrastinasi akademik cenderung menghadiri pertemuan kelas, tidak dapat bekerja sama dengan orang lain, kegelisahan, kesalahan pengaturan waktu, toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, stres, kelelahan, perendahan diri sendiri, disorganisasi lingkungan, pendekatan tugas yang buruk, berhenti belajar lebih cepat dari yang direncanakan agar dapat melakukan kegiatan yang menghibur, merencanakan untuk belajar tetapi kemudian tidak jadi belajar, merasa panik selama belajar, berhenti belajar karena tidak sehat, menunda menyelesaikan materi pelajaran sampai batas waktu yang belum jelas, menanggukahkan penyelesaian suatu tugas, berhenti belajar beberapa saat untuk mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan, menyerah ketika hasil belajar tidak memuaskan, dan lupa mempersiapkan diri untuk belajar. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan secara terus-menerus. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar siswa serta tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menemukan hal yang sama di SMA Negeri 13 Makassar pada saat observasi. Hasil observasi awal di SMAN 13 Makassar, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang sering diberikan teguran oleh guru mata pelajaran, dan sempat dihukum dengan berdiri didepan tiang bendera atau dijemur, bahkan berlari keliling lapangan karena siswa tersebut tidak mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan gurunya kurang lebih satu minggu pengumpulan tugas, tetapi tidak dikerjakan bahkan tidak dikumpulkan. Menurut guru bimbingan dan konseling bahwa, terdapat siswa yang tidak menyelesaikan tugas dengan waktu yang telah ditetapkan, tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, bahkan tidak memperhatikan materi pelajaran yang telah berlangsung dalam proses pembelajaran. Disamping itu, menurut salah satu wali kelas, ada beberapa siswa termasuk pernah melakukan penundaan terhadap tugas akademik yang telah diberikan, bahkan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh beliau, hal ini dibuktikan dengan beberapa daftar nilai akademik siswa tidak memperoleh nilai yang baik dikarenakan tidak mengumpulkan tugas.

Hasil observasi lain yang dilakukan di sekolah didapatkan 38 siswa yang mengalami perilaku

prokrastinasi yang didapatkan data dari hasil anget pra penelitian dan guru BK bahwa siswa sering mengalami kendala berupa tidak terlalu memperhatikan dan menganggap tugas yang diberikan oleh gurunya sesuatu yang penting untuk ia kerjakan dengan serius, sehingga berakibat gagalnya menuntaskan tugas dengan tepat waktu. Selain itu, siswa juga lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan diluar akademik yang kurang bermanfaat dari pada mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi pada siswa. Penyebab lain siswa mengalami perilaku prokrastinasi akademik karena siswa terlalu meremehkan tugas yang diberikan dan alasan yang tidak rasional sehingga sering kali menunda untuk mengerjakakan tugas. Hal itu menimbulkan perasaan yang tidak nyaman bagi seseorang, namun disisi lain juga siswa sering kali merasa takut ketika dihadapkan pada sebuah tugas dan menganggap tugas tersebut adalah beban yang berat yang tidak mampu diselesaikan.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dari sekolah perlu memiliki peranan aktif untuk membantu mengentaskan persoalan yang sedang dihadapi oleh para siswa. Prokrastinasi sebagai salah satu masalah dalam lingkungan pendidikan formal perlu mendapat penanganan dan perhatian lebih. Layanan dalam bimbingan dan konseling perlu memberikan sebuah perlakuan khusus dengan menggunakan teknik yang tepat sehingga diharapkan mampu membimbing siswa supaya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Siswa yang cenderung berperilaku prokrastinasi apabila tidak segera diatasi maka dapat mempengaruhi tingkatan prestasi belajar siswa yang tentunya akan semakin rendah, sehingga mengakibatkan siswa tidak dapat mencapai tingkatan pengembangan kemampuan akademik, dan berkarier dengan kegagalan siswa untuk meningkatkan potensi dirinya. Guru bimbingan dan konseling harus memaksimalkan keahlian yang dimiliki agar siswa tidak mengalami prokrastinasi akademik melalui perannya untuk membantu menumbuhkan sikap bertanggung jawab pada siswa dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kelakuan (*behaviour*) yang mempengaruhi kepribadian siswa,

sehingga harus mempunyai *self-management* yang baik agar dirinya mampu mereduksi perilaku negatif tersebut. Teknik yang sesuai dengan masalah perilaku menunda-nunda tugas dalam pendekatan behavior adalah memakai layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, diharapkan mampu mereduksi tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Teknik *self-management* sangat dibutuhkan dalam pengelolaan seluruh daya dan kapabilitas siswa. Teknik *self-management* adalah rangkaian metode tertentu yang harus dijalankan individu agar dapat mengatur dan menyusun perilaku yang dimiliki. Menurut 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, melaksanakan tata cara prosedural tersebut, dan melaksanakan asesmen terhadap keefektifan rangkaian prosedural tersebut. Teknik *self-management* bisa dimanfaatkan oleh siswa agar dapat mengawasi dirinya sendiri dimulai dari aspek emosi dan tingkah laku serta dapat mengontrol rangsangan lain pada dirinya.

Menurut Komalasari (2017) *self-management* dideskripsikan sebagai susatu langkah yang diambil oleh siswa dalam mengarahkan setiap tingkah laku yang dimiliki. Permasalahan yang dapat diselesaikan dengan *self-management* diantaranya pada perilaku negatif yang berkaitan dengan diri siswa tetapi mengganggu sekitarnya bahkan dirinya sendiri. Perilaku tersebut muncul tiba-tiba karena beragam faktor dan tidak mampu dikontrol sehingga pengawasan orang lain di sekitarnya menjadi tidak maksimal. Pendapat lain juga disampaikan The Liang Gie (Ulfa, 2018) bahwa manajemen diri berarti mendorong siswa untuk maju, mengelola semua komponen kemampuan siswa, mengontrol potensi diri siswa untuk mencapai perilaku yang positif, dan menumbuhkan beragam unsur dari diri siswa sehingga menjadi lebih berkembang. Siswa lebih menginginkan penguatan (*reinforcement*) terhadap kesenangan sesaat yang lebih menarik sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi seperti mengutamakan aktivitas yang kurang penting daripada melaksanakan kewajiban utamanya.

Dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* diharapkan efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meilindani (2017) pada siswa XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri, bahwa hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji paired sample t-test, menunjukkan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2020) pada siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukumoro Ngajuk terkait *self-management* pada perilaku prokrastinasi siswa. Penelitian menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan jenis *one group pretest* dan *post-test design* hasil analisis menunjukkan bahwa *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukumoro Ngajuk.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 13 Makassar".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum dalam Detria (2012) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Selaras dengan pendapat di atas, Steel (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Dami dan Loppies (2018) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Prokrastinasi akademik adalah Perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan dalam oleh siswa secara sadar dengan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada siswa.

Menurut Gufron dalam Kohar (2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan

tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Bernard dalam Ulum (2016) mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu :

- 1) Kecemasan (*Anxiety*)
Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
- 2) Pencelaan terhadap Diri Sendiri (*Self-Depreciation*)
Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.
- 3) Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)
Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.
- 4) Pencari Kesenangan (*Pleasure-seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

- 5) Tidak Teraturnya Waktu (*Time Disorganization*)
Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.
- 6) Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganisation*)
Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.
- 7) Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*)
Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- 8) Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)
Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata "tidak" terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen

dan tanggung jawab yang dimiliki.

- 9) Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

- 10) Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Sedangkan menurut Gufron dalam Kohar (2017) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

a. Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi psikologis individu. Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya

untuk prokrastinasi akademik.

- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

a. Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete dalam Gufron menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik pula.

b. Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut. Dan regulasi diri dalam belajar termasuk ke dalam faktor internal yang mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik individu.

Menurut Burka dan Yuen dalam Hidayati (2018), prokrastinasi mengganggu dalam 2 hal :

- 1) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- 2) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.

Dampak prokrastinasi akademik dibagi menjadi 2 yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik

sehingga prestasi akan menurun.

2.2 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang bermaksud untuk melakukan pencegahan perkembangan kesulitan dan masalah pada peserta didik yang berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir dengan mengutamakan prinsip dan proses dinamika kelompok untuk mengembangkan diri.

Bimbingan kelompok diartikan sebagai proses bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman dan wawasan yang diperlukan tentang masalah tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternatif terbaik untuk memecahkan permasalahannya atau dalam upaya mengembangkan pribadinya (Rusmana, 2019). Menurut Tohirin (2007) bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan settingan kelompok yang digunakan sebagai sarana untuk menunjang perkembangan setiap individu secara optimal dan mengambil manfaat dari bimbingan tersebut untuk dirinya sendiri.

Natawidjaja (2009) menjelaskan bimbingan kelompok adalah suatu sistem pemberian layanan bantuan yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensinya, melakukan pencegahan dan pemecahan masalah yang dialami individu dalam kegiatan kelompok. Sementara itu, Dewa Ketut Sukardi (2008) bimbingan kelompok ialah berupa layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh manfaat untuk menunjang kehidupan sendiri, keluarga maupun masyarakat dan dipergunakan dalam mengambil keputusan.

Melalui bimbingan kelompok terdapat situasi dinamika kelompok yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh hasil yang lebih efektif karena setiap anggota dalam bimbingan kelompok berperan secara aktif yang memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana dan penyelesaian masalah (Nurihsan, 2007). Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dalam berbagai jenis kelompok antara lain kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang dan kelompok besar (13-20) (Nurihsan, 2007).

Menurut Surya & Natawidjaja (dalam Rusmana, 2009) mengungkapkan terdapat keuntungan yang didapatkan dari layanan bimbingan kelompok antara lain 1) lebih bersifat efektif dan efisien, 2) dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh individu atau beberapa individu terhadap kelompok lain, 3) terjadi saling tukar menukar pengalaman yang dapat memberi pengaruh terhadap perubahan tingkah laku.

2.3 Self-Management

Menurut Suwanto (2016) bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah self-management. Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, dan self-development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Merriam dan Caffarella dalam Aprilia (2021) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. *Self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Self-management meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan.

Sedangkan menurut Komalasari (2017) menjelaskan tentang *self-management* adalah prosedur dimana

individu mengatur dirinya sendiri. Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis dalam Komalasari (2017) mengemukakan bahwa self-management menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self-management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Self-management adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2011). Berikut akan penulis uraikan satu persatu:

1) Pemantauan Diri (*self monitoring*)
Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku

masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

- 2) *Reinforcemen* yang positif (*self reward*)
Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.
- 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)
Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu : a) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya. b) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya. c) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program *self-Managementnya*. d) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *Self-Management* yang dilakukannya. e) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri. f) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.
- 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)
Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang

lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah (Komalasari, 2017) :

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Pada dasarnya tujuan dari pengolahan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat memperoleh perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Menurut Komalasari (2017) dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Manfaat dari pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk "ngemil".
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku

konseli.

- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja

Menurut Sukadji dalam Firmansyah (2019) ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut :

- 1) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan dafase cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- 2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*). Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan 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 kontinu.
- 4) Target Behavior. Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Menurut Sugiyono (2013) penelitian eksperimen kuasi yaitu rancangan penelitian eksperimen tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya

untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada eksperimen kuasi tidak dilakukan dengan teknik *random (random assignment)* melainkan pengelompokan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya.

3.2. Desain Penelitian

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *non equivalent pretest posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Dua kelompok (kontrol dan eksperimen) diberi *pretest*, kemudian diberi perlakuan (*treatment*) berupa teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, dan selanjutnya diberikan *posttest*

3.3. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, maka ditentukan definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah:

1) Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh siswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan. Hal ini dapat dilihat dari indikator prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Gufon dalam Kohar, 2017)

2) Teknik Self-Management

Teknik *self management* merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik

dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang ada pada siswa. *Self management* melibatkan pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcemen* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2011).

3.4. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 13 Makassar yang beralamat di Jl. Tamangapa Raya 3 No.37, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi penelitian ini karena studi pendahuluan yang dilakukan oleh calon peneliti terdapat siswa yang teridentifikasi mengalami masalah prokrastinasi akademik yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti siswa tersebut.

3.5. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 13 Makassar, dimana terdapat 38 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Sampel penelitian ini adalah 12 siswa yang terdiri dari kelompok kontrol sebanyak 6 siswa dan kelompok eksperimen sebanyak 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner merupakan alat pengumpul data melalui sejumlah pertanyaan tertulis digunakan untuk memperoleh informasi dari individu atau kelompok tertentu. Orang yang ditunjuk untuk mendapat informasi tersebut dikenal sebagai responden. Responden diharuskan mengisi atau menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam angket atau kuesioner yang nantinya akan digunakan sebagai laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Angket penelitian bersifat tertutup, karena setiap item pernyataan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP).

3.7. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis, merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik uji mana yang diperlukan, apakah uji menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Uji prasyarat dalam penelitian, yakni menggunakan uji normalitas untuk sebaran data hasil penelitian dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS 25.00 *for windows* didapatkan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ialah berdistribusi normal dengan nilai sig 0,337 dan 0,436 yang artinya nilai sig > a 0,05. Kemudian hasil uji homogenitas dengan menggunakan SPSS 25.00 *for windows* didapatkan hasil ialah data homogen dengan nilai sig 0,836 yang artinya nilai sig > a 0,05.

3.8. Pengolahan dan Analisis Data

1) Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS versi 25. .

2) Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan skala *rating scale*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t, t-test sampel berpasangan (*paired samples ttest*) dengan menggunakan program bantuan SPSS versi 25.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar.

Gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar diperoleh melalui pengisian angket prokrastinasi akademik sebelum penelitian dilakukan. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 13 Makassar

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P (%)
136-160	Sangat Tinggi	24	63,15
112-135	Tinggi	13	34,21
88- 111	Sedang	1	2,64
46 - 87	Rendah	-	-
40 - 63	Sangat Rendah	-	-
Jumlah	38	100	

Sumber: Angket pra penelitian

Data pada tabel 1. di atas gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa di atas menunjukkan bahwa dari 38 siswa yang menjadi populasi yaitu siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik terdapat 24 siswa berada pada kategori sangat tinggi (63,15%) dengan interval 136-160, 13 siswa berada pada kategori tinggi (34,21%) dengan interval 112-135 dan 1 siswa berada pada kategori sedang dengan interval 88-11 sehingga diperoleh 38 populasi penelitian yang dalam hal ini adalah siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 13 Makassar.

Perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* terhadap 6 siswa pada kelompok eksperimen dan 6 siswa pada kelompok kontrol di SMA Negeri 13 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar hasil *pretest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Sebelum Penelitian

Kategori	Interval	Eksperimen		Kontrol	
		Pretest		Pretest	
		f	%	f	%
Sangat Tinggi	96 - 112	2	33,33	2	33,33
Tinggi	79 - 95	4	66,67	3	50
Sedang	62- 78	-	-	1	16,67
Rendah	45 - 61	-	-	-	-
Sangat Rendah	28 - 44	-	-	-	-
Jumlah		6	100	6	100

Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar pada kelompok

eksperimen pada saat *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 2 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi dan 4 orang siswa berada pada kategori tinggi sedangkan pada kelompok control pada saat *pretest* menunjukkan terdapat 2 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi, 3 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 1 orang siswa berada pada kategori sedang.

Tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa ditandai dengan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* terhadap 6 siswa pada kelompok eksperimen dan 6 siswa pada kelompok kontrol di SMA Negeri 13 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Setelah Penelitian

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Post Test		Pretest		Post Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Sangat Tinggi	96 – 112	2	33,33	-	-	2	33,33	-	-
Tinggi	79 – 95	4	66,67	-	-	3	50	5	83,33
Sedang	62 – 78	-	-	2	33,33	1	16,67	1	16,67
Rendah	45 – 61	-	-	2	33,33	-	-	-	-
Sangat Rendah	28 – 44	-	-	2	33,33	-	-	-	-
Jumlah		6	100	6	100	6	100	6	100

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* teknik *self management* dan melakukan *posttest* menunjukkan bahwa terjadi perubahan perilaku dari yang sebelumnya 2 orang siswa (33,33%) yang memiliki kecenderungan berkategori sangat tinggi atau pada interval 96-112 menjadi tidak ada siswa yang

berada kategori sangat tinggi, 4 orang siswa (66,67%) yang sebelumnya memiliki kecenderungan berkategori tinggi atau pada interval 79-95 juga mengalami perubahan menjadi tidak ada siswa yang berada kategori tinggi dan 2 orang siswa (33,33%) yang berada pada kecenderungan kategori sedang, rendah dan sangat rendah perilaku yang sebelumnya pada *pretest* tidak ada siswa yang berperilaku berkategori sedang, rendah dan sangat rendah. Data ini menjelaskan bahwa siswa dominan berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 51,5 (45-61) setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa seperti siswa menyelesaikan tugas-tugas akademik, tidak lamban dalam mengerjakan tugas, kesesuaian antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan, dan tidak melakukan aktivitas lain yang dianggap tidak penting, namun mendahulukan apa yang semestinya dikerjakan.

Sedangkan pada kelompok kontrol setelah layanan informasi tentang cara mengurangi atau mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dan melakukan *posttest*, hasilnya menunjukkan tidak mengalami perubahan yang signifikan hal ini digambarkan dengan terdapat yang sebelumnya 2 orang siswa (33,33%) mengalami perubahan dari kategori sangat tinggi menjadi tidak ada, selain itu juga terdapat sebelumnya 3 orang siswa (50%) berkategori tinggi menjadi 5 orang siswa (83,33%) dan pada kategori sedang tidak terjadi perubahan tetap 1 orang siswa (16,67%). Hasil tersebut menunjukkan siswa yang tidak diberikan *treatment* teknik *self management* dan hanya diberi berupa layanan informasi tentang mengurangi atau mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat ditarik kesimpulan tidak ada perubahan yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa ditandai dengan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Kecenderungan perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Eksperimen	95	79 – 95	Tinggi
Pretest	Kontrol	93,17	79 – 95	Tinggi
Posttest	Eksperimen	51,5	45 – 61	Rendah
Posttest	Kontrol	84,33	79 – 95	Tinggi

Sumber: Hasil pretest & posttest

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkatan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah. Penerapan teknik *self management* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori tinggi menjadi rendah, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan gambaran umum tentang tingkatan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok kontrol berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan seperti yang diberikan pada kelompok eksperimen, namun diberikan layanan berupa pemberian informasi yang berkaitan dengan cara mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa, kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

Gambaran tentang tingkat perilaku prokrastinasi akademik di SMA Negeri 13 Makassar pada kelompok eksperimen dan kontrol digunakan dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial menggunakan uji t. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi

perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 13 Makassar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management*. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: "Tidak terdapat perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management*". Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika $t_{hitung} \leq 0,05$.

Berikut disajikan data tingkat prokrastinasi akademik pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dengan SPSS 25.00 for windows

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
Eksperimen	95	51,5	43,5	4.30 0	,00 2	H0 ditolak
Kontrol	93,17	84,33	8,83			

Sumber: Hasil analisis SPSS 25.00 for windows

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25.00 for windows melalui analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata *gain score* pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata sebesar 8,83 dan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 43,5. Ini berarti pertambahan nilai untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self management* lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut. Dari *gain score* tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *self management* memberikan pengaruh secara signifikan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 13 Makassar. Selain itu berdasarkan hasil analisis t-test di peroleh nilai signifikansi 0,002. Ini berarti secara kriteria bahwa nilai sig 0,002 lebih kecil dari a 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat ada perbedaan nilai *gain score* prokrastinasi akademik siswa antara yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan siswa yang tidak diberikan layanan teknik *self*

management.

4.2. Pembahasan Penelitian

Prokrastinasi merupakan masalah yang sering dialami oleh setiap individu. Dapat pula dikatakan bahwa hampir setiap individu pernah mengalaminya, termasuk siswa. Prokrastinasi dalam dunia pendidikan disebut prokrastinasi akademik, yaitu kegagalan menyelesaikan tugas akademik atau menunda tugas akademik hingga batas waktu terakhir untuk dikumpulkan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lain lebih menyenangkan.

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

Hasil *pretest* di SMA Negeri 13 Makassar menunjukkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa ditandai dengan adanya beberapa siswa yang menunda tugas karena menganggap mudah, ada juga yang lebih memilih berhenti mengerjakan tugas dan mengharapkan pekerjaan temannya, dan lebih memilih untuk bersenang-senang dan bermain-main ketimbang mengerjakan tugasnya.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian tentang prokrastinasi akademik yang telah banyak dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengalami prokrastinasi Ellis dan Knaus (Wahyuni, 2007) mengemukakan bahwa 95% siswa mengalami prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, selanjutnya Salomon dan Rothblum (Arung, 2010) juga dalam penelitiannya menemukan bahwa 46% siswa hampir selalu mengalami prokrastinasi dalam mengerjakan tugas menulis atau mencatat, sebanyak 27,6% siswa mengalami prokrastinasi ketika belajar menghadapi ujian, dan 31% menunda mempelajari bacaan mingguan. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan teknik *self management* dan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan

oleh peneliti sebelumnya yaitu Farida dkk (2013) dalam jurnal yang berjudul "Penerapan Strategi *self management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012- 2013". Hasil analisis dengan menggunakan Uji Tanda diperoleh perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post test* tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan skor *post-test* yang lebih rendah daripada skor *pre- test*, dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Disamping simpulan tersebut diatas, ditemukan pula bahwa dari hasil observasi terdapat perilaku prokrastinasi akademik setiap individu dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan perilaku prokrastinasi siswa dari 3-4 kali penundaan menjadi 2-1 kali penundaan.

Setelah penerapan teknik *self management* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu perilaku prokrastinasi akademik berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *self management* bertujuan untuk membantu siswa agar dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya, dan kemudian merealisasikan dirinya dalam kehidupan nyata. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya untuk membantu siswa untuk dapat memanagerkan dirinya sendiri dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Teknik *self management* merupakan teknik atau strategi yang digunakan oleh individu secara sadar dan didasarkan atas rasa tanggung jawab, baik dalam perilaku tampak maupun tidak tampak, untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah lakunya

Self management memfokuskan pada prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri (Komalasari, dkk, 2016). Cornier, (Nisa, dkk, 2013) mengemukakan bahwa *self management* adalah suatu proses dimana konselimgarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self management*. Pada saat *pretest* tingkat perilaku prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi

yang ditandai dengan adanya beberapa siswa yang menunda tugas karena menganggap mudah, ada juga yang lebih memilih berhenti mengerjakan tugas dan mengharapkan pekerjaan temannya, dan lebih memilih untuk bersenang-senang dan bermain-main ketimbang mengerjakan tugasnya. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar perilaku prokrastinasi akademik dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi siswa di SMA Negeri 13 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *self management* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok control tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik *selfmanagement* merupakan teknik yang sangat efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pada pemberian teknik *self management*, siswa belajar tentang teori belajar yang dirancang untuk membantu para siswa mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar-diri (*self-reward*); belakangan sering

pula diperlukan dengan metode administrasi-diri, kendali-diri dan teknik regulasi-diri untuk menunjuk proses yang sama.

Uno (Asrianti, 2016), mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.

Self management juga merupakan kegiatan dari pendekatan behavioristik. Menurut Hartono dan Boy (Asrianti, 2016), menyatakan bahwa pandangan aliran behavioristik selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, aliran behavioristik beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau tidak diinginkan dapat dihilangkan atau memberitahu perilaku baru yang diinginkan. Hal ini lebih menekankan pada kegiatan belajar daripada perkembangan model-model kepribadian lainnya.

Efektivitas teknik *self management* di SMA Negeri 13 Makassar sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida dkk (2013) dalam jurnal yang berjudul "Penerapan Strategi *self management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013". Hasil analisis dengan menggunakan Uji Tanda diperoleh perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post test* tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan skor *post-test* yang lebih rendah daripada skor *pre-test*, dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Efektifnya *self-management* dikarenakan individu dapat mengatur lingkungan yang di anut oleh diri sendiri yang meliputi kegiatan mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah laku yang di tunjukkan untuk mencapai tujuan tugas dan perkembangannya sebagai seorang siswa. *Self management* di maksudkan adalah

siswa dapat merencanakan, mengatur dan mengelolah, serta mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan suatu kegiatan atau kebiasaan terutama kebiasaan melakukan perilaku prokrastinasi

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self management* berpengaruh positif dalam mengurangi prokrastinasi akademik konseli di SMA Negeri 13 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti mengikuti proses teknik *Self management*.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *Self management* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *Self management* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *Self management* terhadap prokrastinasi akademik konseli. Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan rerata *gian score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap prokrastinasi siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik reframing atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap prokrastinasi akademik siswa. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *Self management* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi prokrastinasi akademik yang dialaminya.

Oleh karena itu, teknik *self management* perlu diaplikasikan di sekolah- sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih

keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat karena adanya *self management* membuat siswa belajar membuat perilaku yang adaptif melalui mengelola diri dan pengaturan lingkungannya

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasinya. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya. Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 13 Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat perilaku prokrastinasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi
- 2) Pelaksanaan teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan dan berjalan sesuai dengan skenario. Adapun fase pelaksanaannya, yaitu *rational treatment*, *self monitoring*, *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan melakukan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).
- 3) Penerapan teknik *self management* secara signifikan efektif mengurangi perilaku prokrastinasi siswa di SMA Negeri 13 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, R., 2021. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Ali Maksum. Prosiding Seminar

- Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 1).
- Arung, A. Y. 2010. Penggunaan Teknik Manajemen Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri 1 Makassar. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan. UNM.
- Asrianti, 2016. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online Pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. *Skripsi*. Pada jurusan PPB UNM.
- Dami, Z.A. dan Loppies, P.A., 2018. Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), pp.74-85.
- Detria. 2012. Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game. *Skripsi Jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Firmansyah, D., 2019. Peran Hukuman Edukatif dalam Membentuk Self Management Siswa (Studi Kasus di Madrasah Diniyah Mambaul Hisan Kadipaten Babadan Ponorogo). Ponorogo : IAIN Ponorogo
- Ghufron, M, N, & Risnawita, R. 2019. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D., 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : Libri.
- Hidayati, L., 2018. Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Prilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung TP 2017-2018. *Skripsi Jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan*. Lampung : UIN Raden Intan Lampung.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan. Konsep, Contoh dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kohar, F.Y., 2017. Hubungan Rasa Tanggung Jawab Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi Jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan*. Surabaya : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Komalasari. 2017. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Kurnanto, M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lumongga, N., 2017. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana.
- Meilindani, G, S. 2018. Keefektifan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. *Pedagogia*, 2(6): 3-9
- Munawaroh, M, L, Alhadi, S, & Saputra, W, N, E. 2020. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1): 26-31.
- Natawidjaja. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*. Rizqi Press.
- Nurdiani, W. (2008). *Efektivitas Konseling Berorientasi Perilaku Untuk Menurunkan Intensitas Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Penelitian Pra Eksperimen terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas Pasundan 3 Cimahi Tahun Ajaran 2007-2008* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Adiatama.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45-51.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Rizqi Press.
- Sepehrian. 2021. Academic Procastination and its Predective Factors. *Journal of Psychological Studies*, vol. 7(4), 9-26
- Sholichatun, N, Farida, & Muhari. 2020. Penerapan Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 1 Sukomoro Ngajuk Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal BK UNESA*, 1(2): 1
- Steel. 2007. The Nature of Procastination: A Meta-analytic and Theoeritical Riview of Quintessential Self-Regulary Failure. *Psycological Bulletin*, vol 133 (1), 65-94
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suwanto, I., 2016. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), pp.1-5.
- Syah, M. 2019. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja

Grafindo Persada.

- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ulfa. M. 2018. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Self- Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*, vol. 12, 120-132
- Ulum, M.I., 2016. Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), pp.153-170.
- Winkel dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yospina. 2019. Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik Self-Management untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, vol 1(1), 1-7