

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP DIPONEGORO WULUHAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023

¹Ana Alfiatul Khusnia ²Fakhrudin Mutakin ³Arifin Nur Budiono

Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Jember

Anaalfiatul1209@gmail.com.

Abstract: This research focuses on the influence of self-management technique group counseling on the academic procrastination of class VIII students at Diponegoro Wuluhan Middle School for the 2022/2023 academic year. In this research, researchers used quantitative research methods using a pre-experimental approach with a one group pretest-posttest design (one group pretest posttest design). Data collection techniques were observation, interviews, questionnaires and documentation. The data analysis method that researchers use is the t-test formula. The research population consisted of 127 class VIII students at Diponegoro Wuluhan Middle School, using a purposive sampling technique. The results of the research are that Diponegoro Wuluhan Middle School students tend to carry out academic procrastination in doing assignments because students feel bored or bored in following the learning process, so that students have difficulty concentrating, do not believe in their abilities because these students are still immature in managing time and at their age. still tend to be unstable or prefer to be influenced by their peers, and are less able to manage time for doing assignments with other activities. So it can be concluded that there is an influence of Self Management Technique group counseling on the Academic Procrastination of Class VIII Students at Diponegoro Wuluhan Middle School for the 2022/2023 Academic Year.

Key words: group counseling, self management, academic procrastination

Abstrak: penelitian ini memfokuskan kepada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan Tahun Pelajaran 2022/2023. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre-eksperimen dengan desain satu kelompok pretes-postes (*one grup pretest posttest design*). Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Metode analisis data yang peneliti gunakan adalah menggunakan rumus *uji t-test*. Populasi penelitian terdiri dari 127 siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan, dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian siswa SMP Diponegoro Wuluhan cenderung melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas karena siswa merasa jenuh atau bosan dalam mengikuti proses belajar, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dikarenakan siswa tersebut masih belum matang dalam mengatur waktu dan di usia mereka masih cenderung labil atau lebih suka terpengaruh dengan teman teman sebayanya, dan kurang bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci: konseling kelompok, *self management*, prokrastinasi akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha dan perencanaan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran bagi peserta

didik untuk secara aktif mengembangkan potensi dirinya guna meningkatkan kekuatan mental, disiplin, individualitas, dan kecerdasan peserta didik, menurut Undang-Undang Nomor

20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. dewasa beragama, berbudi pekerti luhur dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya dan masyarakat yang bermanfaat bagi nusa dan bangsa orang yang memiliki tingkat kemampuan, ketangguhan, dan kecerdasan yang tinggi dapat dipersiapkan untuk bersaing secara global. Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terjadi di sekolah menengah. Pada tahun-tahun awal masa dewasa, siswa harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan mengembangkan pengaturan diri dan keterampilan hidup. Siswa harus belajar untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Belajar adalah suatu kegiatan yang ditandai dengan perubahan tingkah laku seseorang. Perubahan perilaku ini dapat terjadi pada aktivitas yang mengubah pikiran, perasaan, perilaku, atau kemampuan *psikomotorik* (Abdilah, 2020) Kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang lain, tidak ada batasan usia untuk mengikuti proses pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat dilakukan oleh siapa saja kapan saja, karena diperlukan prasyarat khusus untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Setiap orang belajar. Belajar itu perlu bagi semua siswa. Karena belajar memberikan banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dengan berpartisipasi dalam kegiatan belajar dan menciptakan tujuan pendidikan sehingga dapat mencapainya diimplementasikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Ulfa Suarningsih tentang Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori yaitu kebiasaan belajar mulai sangat diperlukan saat manusia memasuki masa remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak sehingga siswa sering dihadapkan pada persoalan-persoalan yang kompleks yang menjadi permasalahan yang dirasakan sulit oleh para siswa termaksud dalam hal belajar (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Menurut Juntika (2007:24) Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut definisi para ahli, konseling kelompok adalah layanan yang memberikan kesempatan kepada orang-orang dalam suatu kelompok untuk membicarakan dan mencari pemecahan masalah satu sama lain dengan bantuan seorang konselor yang bertindak sebagai pemimpin kelompok. Ini membantu orang yang dikonseling menjadi lebih baik dalam perilakunya dan tumbuh sebagai pribadi.

Tahapan Konseling Kelompok

Ada banyak kelompok konseling tingkat layanan. Fase-fase layanan konseling kelompok biasanya dirujuk dalam berbagai cara oleh para profesional, tetapi dasarnya tetap sama. Corey dan Yalom (Latipun, 2001) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian, yaitu :

- a. Prakonseling : Tahap pra konseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali pada tahapan ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.
- b. Tahap Permulaan (pembentukan kelompok), yaitu membangkitkan minat pembentukan kelompok dengan memberikan informasi tentang layanan konseling kelompok, makna, tujuan, dan aplikasinya, serta ajakan untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti kemungkinan partisipasi; Kemungkinan dan Keuntungan Menggunakan Kelompok Penasihat.

- c. Tahap Transisi, adalah waktu sebelum waktu kerja (aktivitas) setelah proses startup. Fase ini terdiri dari dua proses dan ditandai dengan berbagai ekspresi emosi dan interaksi antar anggota.
- d. Tahap Kegiatan atau disebut juga sebagai tahap bekerja, Karena hasil inti, tindakan, dan tahap menengah konseling kelompok, sejumlah besar waktu perlu dihabiskan untuk seluruh kegiatan konseling kelompok.
- e. Tahap Pengakhiran, ini memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengklarifikasi makna dari pengalaman mereka, mengintegrasikan hasil yang diperoleh, dan membuat keputusan tentang apa yang ingin mereka lakukan di luar kelompok dan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Pasca Konseling, Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

Sebagai seorang pelajar perlu melakukan aktivitas belajar seperti menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Tetapi pada saat ini banyak siswa yang belum mampu mengoptimalkan belajar mereka di sekolah, tidak bisa mengatur waktu dengan baik mengakibatkan mereka menunda tugas

sekolah (Larasati et al., 2022). Rasa malas yang sering menghantui sehingga peserta didik tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan sesuai dan merasa kesempatan yang diberikan kurang untuk menyelesaikan tugas, tidak fokus pada jawaban dan peserta didik berfikir yang terpenting selesai walaupun jawabannya salah. Masih banyak peserta didik yang tidak mengerjakan untuk memenuhi *deadline* pekerjaan dari guru atau pendidik sehingga siswa kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya, banyaknya tugas yang harus dikerjakan pada saat sebelum *deadline* dan lebih memilih menghindari tugas-tugasnya yang dianggap sulit.

menurut Solomon & Rothblum dalam (Fadillah, 2020) Artinya, orang yang cenderung suka menunda-nunda dan memiliki masalah terkait dengan menunda atau tidak menyelesaikan tugas. Jika perilaku ini tidak segera dicegah, maka akan mempengaruhi diri kita sendiri dan orang lain. Saat diminta melakukan pekerjaan rumah, dia memilih mengabaikan tugas yang diberikan guru. Perilaku buruk seperti kebiasaan menunda-nunda dapat dihilangkan dengan mendorong perilaku baru dan lebih baik. Konseling kelompok menggunakan teknik manajemen diri untuk mengubah perilaku buruk menjadi perilaku baik tanpa penundaan adalah metode yang digunakan untuk masalah yang ada pada perilaku dan kebiasaan konselor. Dalam konteks prokrastinasi, perhatian civitas akademika perlu diarahkan pada penerapan layanan bimbingan kelompok di setiap sekolah, khususnya untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi pada siswa, memiliki tugas sekolah yang menumpuk, menunda waktu, dan tidak dapat menyelesaikan sepenuhnya.

Self management adalah proses memberikan klien kesempatan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dengan cara lain dan mengontrol perubahan perilaku mereka sendiri (Safithry & Anita, 2019). Teknik *self management* adalah upaya individu untuk mengatur, memfokuskan, dan

mengevaluasi kegiatan yang dilakukan. Teknik ini memiliki cara bagi siswa untuk memotivasi dirinya sendiri untuk mengelola semua bagian yang ada di dalamnya, berusaha mendapatkan apa yang diinginkannya, dan melakukan perilaku untuk menjadi lebih baik (Rahmadani, 2019). Maka dari itu peneliti bereksperimen untuk melakukan penelitian konseling kelompok teknik *self management* dapat di gunakan sebagai teknik yang tepat untuk membantu siswa terhadap perilaku prokrastinasi agar tidak membuat keterikatan dan bisa di gunakan untuk menolong peserta didik dalam mengelola perilaku sendiri.

Pada penelitian awal di SMP Diponegoro Wuluhan, peneliti melakukan wawancara dan observasi. Wawancara bersama dengan wali kelas, guru mata pelajaran dan guru BK. Dari hasil wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran terdapat rekomendasi atau menunjukkan bahwa yang lebih menonjol atau memiliki perilaku prokrastinasi akademik terdapat pada kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan di kelas VIII ditandai dengan: 1) memperlambat waktu untuk mengerjakan tugas dan 2) sulit mengambil keputusan 3) selalu bergantung kepada orang lain.

Selanjutnya data awal yang digunakan yaitu observasi secara langsung yang dilakukan kurang lebih 2 minggu di SMP Diponegoro Wuluhan, menyatakan bahwa yang diperoleh peneliti terdapat perilaku-perilaku prokrastinasi diatas disebabkan karena adanya beberapa faktor seperti rasa jenuh atau bosan siswa dalam mengikuti proses belajar, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena gaya belajar yang disampaikan oleh guru tidak sesuai dengan gaya belajar yang diinginkan oleh siswa atau bisa juga di sebabkan karena model gaya belajar yang salah seperti siswa yang memiliki gaya belajar visual namun mendapatkan gaya belajar auditory begitu juga sebaliknya, tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dikarenakan siswa tersebut masih belum matang dalam mengatur

waktu dan di usia mereka masih cenderung labil atau lebih suka terpengaruh dengan teman sebayanya, dan kurang bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan lainnya. Selain itu, kurang percaya diri siswa terhadap kemampuan dirinya dikarenakan siswa yang introvet dan kurangnya bersosialisasi dengan teman yang ada disekitarnya. Hal ini turut didukung oleh wali kelas yang menyatakan bahwa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan masih banyak perilaku prokrastinasi.

Menurut pendapat guru mata pelajaran, hal ini mungkin terjadi karena siswa sulit mengambil keputusan antara belajar dan melakukan kegiatan lain yang lebih menarik. Dari hasil diatas peneliti menyimpulkan perilaku ini disebabkan karena sulitnya mengelola waktu yang baik sehingga terjadi perilaku prokrastinasi, maka dari itu dapat dilakukan pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management*.

METODE

Berdasarkan hasil penelitian, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre-eksperimen dengan desain satu kelompok pretes-postes (*one grup pretest posttest design*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan, dan pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada pembelajaran siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan tahun pelajaran 2022/2023. Subjek penelitian adalah guru BK, siswa dan guru mata pelajaran. Dengan sampel yang diteliti 8 orang dan populasi sebanyak 127 siswa. Sampel yang diambil berdasarkan kategori dengan jenis *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2018:138), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* ini untuk mengetahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan kriteria-

kriteria tertentu sebagai berikut:

- a. Tercatat sebagai siswa kelas VIII
- b. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

Metode pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dokumentasi dan wawancara. Analisis data menggunakan rumus *t-test*. Penelitian kuantitatif menggunakan statistik melalui pengumpulan data, analisis dan interpretasikan. Oleh karena itu, data yang didapatkan perlu diolah dan diproses sebelum digunakan.

Prosedur pengumpulan data

1. Observasi
2. Wawancara
3. Angket
4. Dokumentasi

HASIL

Tabel 4.1 Hasil Pretes Dan Posttes Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan

No	Nama	Hasil Pretes	Kategori	Hasil Postes	Keterangan
	RN	86	Tinggi	65	Rendah
	SSA	96	Tinggi	71	Rendah
	AA G	104	Sangat Tinggi	85	Tinggi
	AA U	93	Tinggi	90	Tinggi
	NA M	116	Sangat Tinggi	110	Sangat tinggi
	YD A	86	Tinggi	73	Rendah
	ASD	108	Sangat Tinggi	73	Rendah
	VA N	112	Sangat Tinggi	88	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ada 8 siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dan tinggi. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa

perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* masih sangat tinggi dan tinggi. Tujuan dari Konseling kelompok ini untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa dan sejauh mana perbedaan yang terjadi pada siswa sebelum diberikan perlakuan sesudah diberikan perlakuan atau konseling kelompok teknik *self management*. dapat dilihat bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Bahwa siswa yang awalnya memiliki skor perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self management* menjadi tinggi sedangkan siswa yang memiliki skor perilaku prokrastinasi akademik tinggi menurun menjadi rendah.

Analisis data

Perhitungan *uji paired t-test* dalam penelitian ini menggunakan program komputer yaitu SPSS (*Statistical Package For Social Science*) dari hasil perhitungan data pengujian hipotesis tersebut dirangkum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 *Paired Samples Statistics*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired Samples Statistics	PRETEST	99.625	8	11.9992	4.2423
	POSTTES	81.250	8	16.7737	5.9304
		0		6	8
		0		0	0

Paired Samples Test

Paired Samples Test			
Paired Differences	t	df	Significance

	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		Lower Bound	Upper Bound	Sig.	Sig. (2-tailed)	Sig. (1-tailed)
			Lower Bound	Upper Bound					
Pretest	18.00	17.12	6.038	4.050	3.962	7.050	.000	.000	.000
Posttest	37.00	37.00	38.50	35.50	36.50	39.50	.000	.000	.000

Berdasarkan hasil uji T test dengan SPSS diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar 0,019 yang berarti lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara perilaku prokrastinasi akademik siswa pada data pretes dan posttes. Berdasarkan hasil dari konseling kelompok dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, dengan ketentuan yang ada jika nilai sig $\leq 0,05$ atau $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka ada pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Namun sebaliknya jika nilai sig $\geq 0,05$ atau $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka tidak ada pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil uji T Test diatas $0,019 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena terdapat pengaruh yang signifikan pada konseling kelompok teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Grup Pretest-*

Posttest Design. Permasalahan dalam penelitian ini terdapat 8 siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Kondisi ini lah yang peneliti temukan dilapangan sehingga peneliti mengambil permasalahan ini dalam melaksanakan penelitian. Perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat disebabkan karena beberapa alasan yaitu tidak bisa mengatur waktu dengan baik, tidak berkonsentrasi dan tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Ghufron dan Risnawita (2010:160) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal.

Selama proses penelitian berlangsung peneliti mengamati permasalahan yang di alami oleh siswa. Pada pertemuan pertama siswa masih belum bisa menyampaikan permasalahan apa yang sedang dialaminya walaupun sudah diberitahu bahwa konseling kelompok ini bersifat rahasia hanya teman kelompok saja yang mengetahuinya setelah diberi penjelasan siswa dapat mengutarakan permasalahan yang dialami yaitu perilaku siswa yang sering memperlambat waktu untuk mengerjakan tugas atau menunda-nunda mengerjakannya, sulit mengambil keputusan antara belajar dan bermain, dan selalu bergantung kepada orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadei Yoga Swara, tentang Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI IPA SMA N 11 Semarang. Permasalahan yang memiliki tingkat tinggi yaitu pada bidang belajar tepatnya pada prokrastinasi akademik atau siswa sering menunda tugas. Untuk mendukung layanan konseling kelompok ini, peneliti menggunakan teknik *Self-Management* yang bertujuan untuk mengurangi sikap prokrastinasi akademik(Swara & Yulianti, 2020).

Pada pertemuan pertama siswa masih bertanya-tanya kenapa mereka ikut dalam konseling kelompok ini setelah peneliti menyampaikan bahwa mereka dimasukan dalam konseling kelompok ini karena

menunjukkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dan tinggi, setelah itu mereka baru paham dan mereka berusaha mendeteksi perilaku apa yang mereka alami selama ini. selain itu, peneliti juga memberikan stimulus control kepada siswa agar mereka bisa memahami atau mengetahui perilaku yang mereka alami. Setelah pertemuan ke pertama dan kedua siswa merumuskan dan mencari tau bahwasannya mereka itu mempunyai perilaku prokrastinasi akademik, setelah itu pada pertemuan ke tiga siswa sudah mencoba, mencari dan menerapkan solusi yang diberikan oleh teman kelompok. Dan pada pertemuan ke empat peneliti membahas alternatif atau solusi yang tepat berupa *self management* kepada siswa yang mana *self management* tersebut berupa *self monitoring* dengan contoh pengaplikasiannya pada konseling kelompok ini yaitu peneliti meminta untuk menuliskan perilaku yang ingin diubah seperti perilaku menunda-nunda tugas, tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Selanjutnya *stimulus control* dengan cara memberikan motivasi kepada siswa agar siswa dapat melakukan kegiatan yang lebih baik seperti tidak menunda-nunda tugas dan mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Kemudian *self reward* cara pengaplikasiannya dalam konseling kelompok ini yaitu dengan cara memberi tugas kepada siswa, jika berhasil mengerjakan tugas sesuai dengan yang telah ditentukan maka akan mendapatkan reward baik berupa barang maupun yang lainnya.

Setelah dari *hasil self management* tadi maka siswa mengutarakan permasalahan permasalahan atau hambatan yang mereka alami seperti kurangnya manajemen waktu, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Menurut Purnamasari (2013) Teknik *self management* adalah salah satu kemungkinan pendekatan perilaku kognitif yang dirancang untuk membantu konselor mengendalikan diri dan mengubah perilaku mereka secara efektif. *Self Management*

membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakan kearah yang lebih positif. Teknik *Self Management* terjadi karena adanya suatu usaha individu untuk memotivasi diri, dan berusaha untuk memperoleh apa yang dicapai dan mengembangkan pribadinya kearah yang lebih baik serta dapat mengendalikan perilakunya. Setelah siswa mengutarakan permasalahannya ditemukannya hambatan yang dialami siswa oleh bahwa gaya belajar yang selama ini dilakukan disekolah SMP Diponegoro Wuluhan tidak sesuai, ada beberapa yang tidak sesuai dengan gaya belajar yang siswa miliki maka dari itu pada pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes gaya belajar. Dengan itu maka peneliti menemukan penemuan baru berupa gaya belajar dan alternatif atau solusi untuk berkolaborasi dengan guru BK yang ada disekolah yang mana guru BK juga berkolaborasi dengan guru mapel untuk mengganti tugas yang belum terselesaikan dengan tugas yang sesuai dengan kemampuan siswa tersebut. Dalam penelitian ini terdapat 7 siswa yang mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dan 1 siswa sulit untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Diantaranya yaitu 4 siswa (SSA, AAG, AAU dan VAN) yang memiliki tingkat prokrastinasi sangat tinggi menjadi tinggi karena siswa ini intens dalam melakukan konseling kelompok, 3 siswa (RN, YDA, dan ASD) berhasil menurunkan dari tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi menjadi rendah karena siswa sudah menemukan alternatif berupa gaya belajar, mereka dapat belajar menggunakan media belajar yang lainnya selain disekolah dan ada 1 siswa (NAM) yang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi dikarenakan siswa tersebut kurang instens dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok, tidak hadir pada pertemuan ke lima dan keenam, dan siswa ini terlalu pasif dan introvet sehingga untuk menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa ini membutuhkan layanan konseling individu. Karena terbatasnya waktu penelitian pada peneliti maka dari itu peneliti mengalih

tangan kepada guru BK disekolah SMP Diponegoro Wuluhan.

Selain itu, dalam penelitian ini juga menggunakan konseling kelompok teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil pretes dan posttes menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa ada pengaruh setelah diberikannya perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management*. Berdasarkan hasil analisis data output uji t-tes (paired sampel test), dapat diketahui bahwa konseling kelompok teknik *self management* bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa, sehingga siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dapat menurunkan menjadi tinggi sedangkan siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dapat menurunkan menjadi rendah. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Fariht Hanna Annisa tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP N 5 Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2014/2015. Salah satu penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu Siswa kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batasan waktu yang telah ditentukan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu dapat mengganggu kinerja akademik siswa di sekolah, sulit mengambil keputusan antara belajar dan bermain, dan selalu bergantung kepada orang lain (Annisa, 2015). Dengan pemberian layanan konseling kelompok dapat memberikan dukungan terhadap siswa dalam menyelesaikan permasalahan dalam proses pembelajaran di kelas, terutama pada permasalahan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Supaya Siswa lebih bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran dan tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Begitu pun pada penelitian ini, peneliti berharap setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *self management*

dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Sama halnya dengan penelitian ini, dalam layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi siswa untuk menyelesaikan permasalahannya serta dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Beberapa manfaat yang diperoleh dari layanan konseling kelompok teknik *self management* sebagai berikut:

1. Siswa yang memperoleh layanan konseling kelompok secara efektif akan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, dibandingkan dengan siswa sebelum memperoleh layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar.
2. Pola hubungan yang diciptakan dalam konseling kelompok adalah hubungan yang setara sesama klien dan konselornya membantu dalam mengelola dinamika kelompok. Dalam proses kelompok, interaksi yang terbentuk antara konselor dengan klien (siswa) akan mempengaruhi tercapainya tujuan konseling kelompok.

Maka dari itu layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat memberikan manfaat yang berbeda-beda untuk setiap individu atau orang lain. Sehingga Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang efektif akan berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sebelum pemberian perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management* siswa SMP Diponegoro Wuluhan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management* hasil menunjukkan perilaku

prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi dan rendah. Hal tersebut mempertegas bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* ada pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil *pretest* dan *posttest* setelah dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil uji T test dengan SPSS diketahui nilai sig(2-tailed) sebesar 0,019 yang berarti lebih kecil dari 0,05 berdasarkan ketentuan yang ada jika nilai sig $0,019 \leq 0,05$ maka H_0 di tolak, begitu pula sebaliknya jika $T_{hitung} \leq T_{table}$ maka H_a diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka Konseling Kelompok Teknik *Self Management* ada pengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan Tahun Pelajaran 2022/2023. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka Konseling Kelompok Teknik *Self Management* ada pengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik siswa kelas VIII SMP Diponegoro Wuluhan Tahun Pelajaran 2022/2023.

Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap siswa dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Semakin baik dan efektif pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diberikan terhadap siswa maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang efektif akan berpengaruh terhadap penurunan sikap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII

SMP Diponegoro Wuluhan. Sebaliknya siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA AL - Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. (*Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*), 01(01), 32–58.
- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* //, 2(1), 11–24.
- Annisa, F. H. (2015). *Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp N 5 Sleman Tahun Ajaran 2014 / 2015 Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii C Smp N 5 Sleman Tahun Ajaran 2014 / 2015*.
- Ariyana Rustam, A. I. M. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *SULO: Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(1977), 7–14.
- Fadillah, R. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X Sma Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*, 8(75), 147–154.

- Fahmi, N. N. (2015). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta*.
- Larasati, W., Mahmudi, I., Kadafi, A., Keguruan, F., Pendidikan, I., Kunci, K., Keywords, /, & Abstrak, : (2022). Penerapan Konseling Behavior Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 8 Di Smpn 1 Gerih. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Ni'am, N. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP NEGERI 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.
- Nurjannah, A. I. P. &. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 63–72.
- Rahmadani, D. (2019). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self Management di SMK Yayasan Pendidikan Delisha *Al-Mursyid (Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2(1), 1–12.
- Rozikan, R. P. M. (2015). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK PERINTIS 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015. *Teaching and Teacher Education*, 1(1), 1–17.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.
- 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.
- Triani, S., Anas, M., & Umar, N. F. (2022). Penerapan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–15.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.