

Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP

Farah Tiana Dhion¹, Wahyu Nanda Eka Saputra¹, Nur Handayani²

¹ FKIP, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

² SMA Negeri 9 Yogyakarta, Yogyakarta

e-mail: farah2107163127@webmail.uad.ac.id

Artikel diterima: 3 Agustus 2022; direvisi 14 September 2022; disetujui 15 September 2022

Abstract: This study aims to determine the implementation of group counseling through self-management techniques that can reduce student academic procrastination in junior high school students. The background that underlies this research is because many students still do academic procrastination so it also has an impact on their learning process. The type of research used is guidance and counseling action research through pre-action and 2 cycles. Each cycle consists of stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques are in the form of questionnaires, observations, and interviews. The results of the pre-action research obtained an average of 74.2 then given the action in the first cycle obtained an average score of 63.8. In cycle II it decreased with an average score of 54.8 whereas in this cycle 5 subjects were not in the high category. This study concludes that group counseling self-management techniques can be used as an alternative to reducing academic procrastination behavior.

Keywords: group counselling; self-management; academic procrastination

Cara mengutip:

Dhion, F.T., Saputra, W.N.E., Handayani, N. (2022). Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 6 (2) 57-66. <https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.64244>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai peran penting dalam menjalankan, merancang, dan juga membawa peserta didik pada proses belajar mereka. Pengalaman yang diperoleh individu dari proses belajar tersebut merupakan interaksi yang dapat menghasilkan perubahan yang bersifat relatif menetap. Dalam konteks pembelajaran di sekolah siswa diharapkan mampu memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugasnya secara optimal sebagai seorang pelajar. Mulyono (2008) memaparkan bahwa siswa memiliki beberapa tugas akademik dan juga non akademik yang harus mereka kerjakan saat belajar di sekolah. Adapun tugas non akademik siswa adalah tugas di luar jam pelajaran tetapi dapat mendukung kegiatan dan juga dapat mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Tugas-tugas akademik dan non akademik yang diberikan harus dikerjakan dan diselesaikan sesuai dengan aturan dan durasi waktu yang telah disepakati. Sedangkan Tugas utama seorang siswa adalah harus mengerjakan dan mengumpulkan pekerjaan sekolah yang diberikan dengan baik dan tepat waktu. Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolahnya sehingga



menyebabkan mereka menjadi menunda-nunda pekerjaan atau tugas sekolahnya. Hampir semua orang pernah menunda pekerjaannya dengan berbagai alasan dibaliknya. Nancy (2019) menyatakan bahwa ada sebagian orang yang memiliki alasan jelas ketika menunda pekerjaannya yakni seperti mereka lebih memilih prioritasnya terlebih dahulu. Sebagian yang lagi justru dengan sengaja menunda pekerjaan karena berbagai alasan yang subyektif seperti karena rasa malas. Tipe penunda pekerjaan yang kedua ini disebut dengan perilaku prokrastinasi. Joseph Ferrari, Ph.D, (Nancy; 2019) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 20% pria dan wanita yang ada di seluruh dunia adalah seorang prokrastinator dalam menjalani gaya hidup mereka yang maladaptif baik itu di rumah, sekolah, tempat kerja, sekolah, hingga dalam hal hubungan.

Khususnya dalam lingkup sekolah terutama pelajar Indonesia, prokrastinasi ini menjadi fenomena yang sering terjadi khususnya di bidang akademik. Berdasarkan hasil penelitian dari (Widisen et al., 2018) di SMP Negeri 13 Pontianak dapat diketahui bahwa terdapat peserta didik yang menjadi pelaku prokrastinator memiliki berbagai alasan bahwa waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas masih lama, lebih senang untuk melakukan aktivitas lain seperti bermain, berbincang-bincang dengan temannya ataupun menggunakan internet serta adapula yang memang memiliki rasa malas untuk segera mengerjakan tugas sekolahnya. Banyaknya permasalahan tersebut dapat mengganggu siswa dalam belajarnya dan dapat menjadi salah satu faktor mengapa saat ini siswa lebih fokus terhadap hal-hal lain dan mengenyampingkan urusan akademiknya. Wolters dalam Fauziah (2015:126) menjelaskan bahwa prokrastinasi sebenarnya sadar bahwa dirinya sedang menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat namun secara sengaja menunda berulang-ulang atau kompulsif sehingga timbulah perasaan cemas, tidak nyaman, dan merasa bersalah. Berdasarkan dari hasil asesmen dengan menggunakan AKPD yang dilakukan di kelas X SMA Negeri 9 Yogyakarta pada Bulan Desember 2021 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 56,6% siswa masih sering menunda-nunda tugas sekolah atau PR. Adapula menurut hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di SMP tempat penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswanya masih sering terlambat dalam pengumpulan tugas yang diberikan dengan berbagai alasan yang mereka lontarkan kepada gurunya.

Candra (2014) dalam penelitiannya terkait faktor penyebab prokrasinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung diketahui bahwa faktor internal yang menyebabkan prokrasinasi akademik adalah kondisi psikologis (73%) dan kondisi fisik (69%). Adapun faktor eksternal yang dapat menyebabkan prokrasinasi akademik dilihat dari lingkungan kondisi keluarga (75%), lingkungan sekolah (67%) serta lingkungan masyarakat (66%). (Munawaroh et al., 2017) dalam penelitiannya tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 17,2% pelajar memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. Hasil studi pendahuluan yang

dilakukan di SMP N 2 Galur Kulon Progo oleh (Kusumawide et al., 2019) memperoleh hasil sebanyak 1,5% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 81,8% memiliki prokrastinasi akademik sedang dan 16,67%. Menurut Safira dan Suharsono (2013) dalam penelitiannya pada siswa di salah satu SMA Kota Malang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebesar 52,1% dengan makna bahwa siswa sering menunda mengerjakan tugas sekolah, tidak sesuai dengan rentang waktu yang telah disepakati, terlambat mengerjakan tugas, dan lebih mendahulukan aktivitas lain ketika harus mengerjakan tugas sekolah, sedangkan sebanyak 47,9% masuk dalam kriteria prokrastinasi rendah yang artinya siswa mampu segera mengerjakan tugas sekolahnya dengan tepat waktu, sesuai dengan rencana dan aktualisasinya, dan dapat fokus terhadap tugas yang harus ia diselesaikan.

Prokrastinasi tidak hanya ada di lingkungan sekolah yang umum saja, akan tetapi contohnya bisa ada di lingkungan pondok pesantren tempat penelitian. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, diketahui adanya jadwal yang cukup padat menuntut para santri untuk mampu manajemen dirinya termasuk dalam bidang akademik sekolahnya. Para santri yang mampu manajemen dirinya pasti akan kewalahan dalam menyeimbangkan tuntutan tugas pondok dan juga tugas sekolahnya sehingga mereka akan cenderung untuk menjadi prokrastinator akademik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pengurus pondok pesantren, beliau memaparkan bahwa kebanyakan santri lebih melakukan aktivitas yang menyenangkan lainnya seperti lebih banyak bersenda gurau dengan teman-temannya dan memilih untuk lebih banyak tidur daripada segera mengerjakan tugas sekolahnya. Para santri akan mengerjakan tugas mereka sesaat sebelum tugas tersebut dikumpulkan sehingga apa yang mereka kerjakan menjadi kurang maksimal.

Apabila dilihat dari kondisi yang telah dipaparkan di atas maka diperlukan sebuah upaya untuk dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling ini bertujuan untuk dapat membantu para guru Bimbingan dan Konseling dalam mereduksi fenomena prokrastinasi akademik siswa sehingga kegiatan belajar dan mengajar menjadi optimal. Sebuah upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling kelompok teknik manajemen diri terhadap siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Peran guru Bimbingan dan Konseling sangat berpengaruh untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik ini. Sukardi (2008:68) menyebutkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok memberikan kemudahan tumbuh kembang individu, dengan artian bahwa konseling kelompok dapat memberikan motivasi serta dorongan kepada konseli untuk membuat perubahan-

perubahan dengan memanfaatkan potensinya secara optimal sehingga dapat mewujudkan diri yang baik.

Teknik manajemen diri atau Pengelolaan diri (*self management*) dipilih karena dengan ini konseli diharapkan mampu mengatur perilakunya sendiri dengan melalui prosedur didalamnya. Sehingga dengan menggunakan teknik ini individu akan terlibat pada beberapa ataupun keseluruhan tahapan konseling kelompok yaitu mereka dapat menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku prokrastinasi tersebut, memilih alternatif solusi yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, juga mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2016). Menurut (Abdillah & Fitriana, 2021) Self-management merupakan teknik yang memiliki tujuan supaya individu mampu mengembangkan kemampuannya agar bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah ia rencanakan. Hal ini selaras dengan prokrastinasi akademik dimana seorang siswa memiliki tanggungjawab terhadap tugas akademik yang ia miliki. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saka & Wirastania, 2021) di SMAN 3 Tarakan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri dapat digunakan hal ini bisa ditunjukkan uji *multivariate tests* diperoleh 0.933 artinya yang diberikan layanan mengalami penurunan prokrastinasi akademik sebesar 93,3%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Zaen et al., 2020) di SMP Nurul Iman Sukakarya Bekasi terkait dengan penggunaan teknik manajemen diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dari hasil penelitian secara kuantitatif pada perhitungan *T-test* menunjukkan nilai $t_{hitung} = 13.889$ dan $t_{tabel} = 2,365$ hal ini berarti t_{hitung} kurang dari t_{tabel} maka dengan demikian H_a dapat diterima. Berdasar hasil yang sudah dipaparkan tersebut diketahui bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam rancangan penelitian ini adalah dengan menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang akan dilakukan melalui dua siklus. Natawidjaja (Wijayanti, 2020) memaparkan bahwa Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini merupakan sebuah kajian terhadap suatu permasalahan praktis dan memiliki sifat situasional juga konseptual yang ditujukan untuk dapat menentukan sebuah tindakan yang tepat dalam rangka memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan menurut Tadjri (Amaliyah et al., 2018) menjelaskan bahwa Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling adalah sebuah penelitian kolaboratif yang dilakukan oleh seorang konselor yang berdasarkan dari refleksi diri dengan memiliki tujuan agar mampu memperbaiki kualitas layanan Bimbingan dan Konseling supaya peserta didik mendapatkan kesejahteraan yang baik. Menurut Arikunto (Wijayanti, 2020) dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling memiliki empat

prosedur dasar melaksanakan penelitian dan diantaranya memiliki keterkaitan data dengan yang lain, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan diakhiri dengan melakukan refleksi.

Langkah awal adalah perencanaan dengan melakukan analisis data dengan cara mencari serta menyusun data yang sistematis yang diperoleh berdasarkan hasil observasi melalui Analisis Kebutuhan Peserta Didik sehingga data tersebut bisa valid dan dapat dipahami serta bermanfaat untuk nantinya mendapatkan solusi permasalahan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini peneliti akan memberikan tindakan berupa konseling kelompok dengan teknik self management dan kemudian dilakukan evaluasi apakah tindakan yang dilakukan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. penelitian tindakan bimbingan dan konseling diuraikan menjadi tiga tahapan yaitu pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu angket, observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa analisis dari hasil angket dan juga berupa deskripsi yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Teknis analisis berupa angka digunakan sebagai pembandingan antara hasil pre-test dan juga hasil post-test pada siklus I dan siklus II. Sedangkan hasil wawancara juga observasi akan digunakan sebagai data analisis deskriptif. Sehingga dengan begitu dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan evaluasi juga refleksi pada tahap selanjutnya. Langkah yang dilakukan untuk menghitung presentase antar siklus adalah dengan menggunakan rumus presentase dan juga rata-rata skor yang diperoleh.

HASIL

Hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling diuraikan menjadi tiga tahapan yaitu pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Pada tahap pra tindakan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal pada kelas VIII sebelum diberikan tindakan. Hasil yang diperoleh dari kondisi awal ini akan dijadikan bahan untuk pelaksanaan tindakan di siklus I. Pada tahapan pelaksanaan pra tindakan ini yang dilakukan adalah melakukan asesmen kepada siswa dalam satu kelas. Jumlah siswa yang mengisi angket yaitu 22 siswa. Pengisian angket dilakukan untuk menentukan klien yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Peneliti juga melakukan observasi dan juga wawancara kepada wali kelas dan guru mapel serta data dari guru BK. Hasil yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara digunakan sebagai pendukung dari hasil angket yang telah diisi oleh siswa.

Berdasarkan dari hasil observasi juga wawancara yang diperoleh ternyata masih terdapat beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan ketika sudah dibatas akhir waktu pengumpulan. Hasil wawancara yang dilakukan kepada guru mapel menjelaskan bahwa ketika para siswa diberi tugas ketika pelajaran mereka justru lebih banyak untuk berbicara dengan temannya daripada langsung mengerjakan hingga akhirnya tugas tidak selesai tepat waktu.

Tabel 1. Distribusi Skor Pra Tindakan

Kategori	Jumlah Siswa
$X < 56$ (Rendah)	2 siswa
$56 \leq X < 71$ (Sedang)	15 siswa
$X \geq 71$ (Tinggi)	5 siswa

**Gambar 1. Grafik Kategori Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pada tahap pra tindakan ini didapati 23% atau 5 siswa ada pada kategori tinggi untuk prokrastinasi akademiknya, 68% atau 15 siswa pada kategori sedang, dan 9% sisanya terdapat 2 masuk dalam kategori rendah. Sebagian besar siswa kelas VIII masuk dalam kategori sedang dan berada di kategori tinggi akan prokrastinasi akademik ada sebanyak lima siswa. Maka karena itu tindakan berupa konseling kelompok ini akan diberikan kepada lima siswa tersebut dengan melalui dua siklus yaitu siklus I dan siklus II.

Pada siklus I peneliti menggunakan tiga tahapan dalam manajemen diri yang mengadopsi pendapat dari Komalasari (Fahmi, 2019) yakni *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Berdasarkan sajian data pada tabel 2 dapat dilihat bahwa pada tahap tindakan siklus I ini didapati 20% atau sebanyak satu siswa yang masih ada di kategori tinggi untuk prokrastinasi akademiknya, 60% atau sebanyak tiga siswa pada kategori sedang, dan 20% sisanya terdapat satu siswa yang masuk dalam kategori rendah. Sebagian besar siswa yang menjadi subjek penelitian sudah masuk dalam kategori sedang dan masih terdapat satu anak yang masuk dalam kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Meskipun pada siklus I ini tingkat prokrastinasi akademik sudah mengalami penurunan akan tetapi masih ditemukant siswa yang memiliki kategori tinggi dalam prokrastinasi maka perlu dilakukan tindakan pada siklus ke II.

Pada siklus II ini tahapan manajemen diri yang digunakan adalah dari pendapat Gunarsa (Elvina, 2019) dengan empat tahapan yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self reward*, dan *stimulus control*. Berdasarkan hasil tabel 3 dan juga grafik yang sudah dipaparkan di atas dapat dilihat bahwa pada tahap tindakan siklus II ini didapati sebanyak 40% atau sebanyak dua siswa berada dalam kategori rendah untuk prokrastinasi akademiknya dan sebanyak 60% yaitu tiga orang siswa lainnya masuk dalam ketegori sedang. Apabila dilihat dari hasil tersebut maka secara konsisten pelaksanaan tindakan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 2. Distribusi Skor Tindakan Siklus I

Kategori	Jumlah Siswa
$X < 62$ (Rendah)	1 siswa
$62 \leq X < 66$ (Sedang)	3 siswa
$X \geq 66$ (Tinggi)	1 siswa



Gambar 2. Grafik Kategori Prokrastinasi Akademik Siklus I

Tabel 3. Distribusi Skor Tindakan Siklus II

Kategori	Jumlah Siswa
$X < 54$ (Rendah)	2 siswa
$54 \leq X < 58$ (Sedang)	3 siswa
$X \geq 58$ (Tinggi)	0 siswa



Gambar 3. Grafik Kategori Prokrastinasi Akademik Siklus II

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada pelaksanaan siklus II secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar dengan menggunakan teknik yang berbeda. Pada pelaksanaan tindakan di siklus II ini sudah tidak ada siswa yang masuk dalam kategori tinggi pada hal prokrastinasi akademik. Ketiga kegiatan pelaksanaan tindakan pun mereka sudah mulai nyaman karena sebelumnya sudah pernah melakukan kegiatan serupa. Pada siklus II ini mereka bisa membandingkan perilakunya dari saat sebelum pemberian tindakan dan juga perbedaan ketika menjalani proses konseling pada siklus I. Siswa lebih bisa untuk mengatur dirinya dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara-cara yang telah didiskusikan dalam

pelaksanaan layanan dan pastinya sesuai dengan keadaan dirinya. Teknik manajemen diri ini berhasil untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

PEMBAHASAN

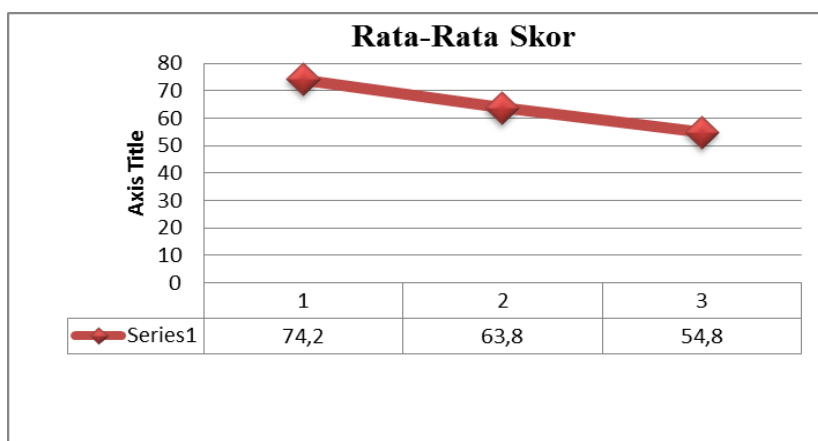
Penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMP ini meliputi tiga tahapan yaitu pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Kegiatan yang dilakukan pada tahap pra tindakan ini adalah pengisian angket pada seluruh siswa kelas VIII kemudian melakukan wawancara kepada beberapa guru dan juga melakukan observasi langsung. Hasil observasi pada tahap pra tindakan menunjukkan masih terdapat banyak siswa yang memiliki prokrastinasi akademik di sekolah. Banyak alasan dari adanya perilaku tersebut. Alasan mereka diantaranya adalah terlalu banyak kegiatan, rasa malas, waktu pengerjaan yang masih lama, dan masih banyak lainnya.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan, para siswa sering terlambat dalam pengumpulan tugas karena mereka lebih banyak bergurau daripada langsung menyelesaikan tugas. Dari 23 siswa dalam kelas VIII terdapat lima siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Lima siswa tersebut dipilih menjadi subjek penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Pada siklus I peneliti berupaya untuk dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan konseling kelompok teknik manajemen diri dengan 3 tahapan yaitu dengan self monitoring, stimulus control, dan self reward. Setelah tahapan pada siklus I ini terlihat ada penurunan tingkat prokrastinasi akan tetapi belum maksimal karena masih terdapat siswa yang masuk dalam kategori tinggi dikarenakan beberapa hal yaitu masih kurang mampu memajemen waktunya, kurang bisa memilih prioritas kegiatan dan lain-lain. maka penelitian dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II ini siswa sudah mulai nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil konseling, mereka menyampaikan mulai bisa menata dirinya untuk memilih prioritas mana yang harus ia pilih terlebih dahulu dan tingkat prokrastinasi sudah menurun tidak ada lagi yang berada di kategori tinggi. Setelah mendapat tindakan dalam siklus II ini terdapat dua siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi kategori rendah. Berikut adalah hasil analisis dari pra tindakan hingga siklus II.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Angket Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Responden	Nilai					
		Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	RA	72	Tinggi	65	Sedang	53	Rendah
2	MLV	72	Tinggi	64	Sedang	57	Sedang
3	FDL	71	Tinggi	60	Rendah	51	Rendah
4	AZ	77	Tinggi	66	Tinggi	56	Sedang
5	BL	79	Tinggi	64	Sedang	57	Sedang
Rata-rata Skor		74,2		63,8		54,8	



Gambar 4. Grafik Rata-Rata Skor Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I dan siklus II dapat diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa dari rata-rata skor pra tindakan 74,2 kemudian menurun pada siklus I yaitu 63,8. Dilanjutkan pada siklus II turun menjadi 54,8 seperti yang tertera dalam gambar 4.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah diperoleh selama pelaksanaan tindakan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan dengan menggunakan teknik konseling kelompok teknik manajemen diri. Hal tersebut didukung oleh hasil analisis data angket yang menunjukkan penurunan dari pra tindakan hasil rata-rata skor yang diperoleh adalah 74,2 dimana siswa masuk dalam kategori prokrastinasi akademik tingkat tinggi. Kemudian dilakukan tindakan pada siklus I yaitu dengan tiga tahapan yang pertama *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Pada siklus ini tingkat prokrastinasi akademik sudah mulai menurun menjadi rata-rata skornya 63,8. Walaupun sudah mengalami penurunan tetapi masih terdapat satu anak yang masuk dalam kategori tinggi, dengan begitu dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II ini teknik yang digunakan menggunakan empat tahapan yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, *self contracting*, dan *self reward*. Rata-rata skor yang diperoleh pada siklus II ini yaitu 54,8. Pada siklus ini sudah tidak ada siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Candra, UJang. (2014) *Faktor-Faktor Penyebab Prokrasinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application. Vol 3 No 3 (2014): September 2014.

- Fahmi, J. Z. (2019). *Keefektifan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA*. DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM, 1408–1416.
- Fauziah. 2015. *Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132
- Ferrari, J. R, Johnson, J.L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). *Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Mulyono (2008). *Manajemen Adminisrasi & Organisasi*. Jogjakara : Arruz Media.
- Nancy, Yonada. 2019. *Prokrastinasi: Saat Kita Gemar Menunda Pekerjaan Hingga Menit Akhir*. <https://tirto.id/prokrastinasi-saat-kita-gemar-menunda-pekerjaan-hingga-menit-akhir-ejTL>. Diakses pada 03 Agustus 2022 pukul 10.00 WIB
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya*. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *“Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widisenso, F. P., Purwanti, & Wicaksono, L. (2018). *Studi Deskriptif Perilaku*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/27324>
- Wijayanti, J. (2020). *Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri*. Universitas Muria Kudus, 3(1).
- Zaen, J., Wibowo, D. E., & Lesmana, S. (2020). *Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas pada Masa Pandemi Covid-19*. *Guidance*, 17(02), 43–53. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1173>