
***Self-Management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan**

Lu'lu' Azzahra, Agus Tri Susilo, Citra Tectona Suryawati

Prodi BK, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
E-mail: luluazzahra030@gmail.com No. 085786676639

Artikel diterima : 9 November 2022, direvisi : 20 Desember 2022, disetujui : 25 Desember 2022

Abstract: The purpose of the research is to identify the targets, procedures and successful implementation of self-management techniques to overcome the academic procrastination behaviour of students. The research method used is a literature study. The primary research data is 21 national and international articles. The article selection criteria are: meet both variables, carried out within the last ten years. Data collection techniques use documentation as well, as data analysis techniques using content analysis. The results of the study: (1) The targets were students who pursued formal education at the high school level who were identified as having behavioural problems with academic procrastination; (2) The implementation procedures in this study generally include self-monitoring, positive reinforcement, self-contracting, self-control, and follow-up; and (3) the successful implementation of self-management to overcome academic procrastination behaviour in the form of a significant decrease in the level of academic procrastination. Based on 21 articles that researchers have analyzed, it shows that the achievement of the effectiveness of self-management in academic procrastination reaches 100%. Researchers are further advised to test the efficacy of self-management techniques to overcome academic procrastination behaviours for learners. Another piece of advice is to conduct research and development to produce self-management implementation guide products to overcome academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination; literature study; self-management*

Cara mengutip:

Azzahra, L., Susilo, A.T., Suryawati, C.T. Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 6 (2) 92-103, <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling ialah suatu mekanisme pemberian layanan berupa pertolongan yang bertujuan untuk memandirikan peserta didik sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang optimum, baik pada aspek akademik, karier, maupun pribadi sosial, dengan memanfaatkan layanan dan kegiatan pendukung yang bervariasi (Prayitno, 2004). Layanan bimbingan dan konseling juga bisa digunakan sebagai tumpuan guna memandirikan peserta didik, agar sanggup bertumbuh selaras pada kepiawaian yang dimilikinya.



Peserta didik dapat dikatakan berhasil dalam pendidikannya, jika Ia sudah mampu memahami apa yang disampaikan oleh pendidik, serta senantiasa mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun, seringkali peserta didik menemui berbagai rintangan saat mencapai kualitas terbaiknya, salah satunya yakni perilaku prokrastinasi akademik. Apabila tak kunjung teratasi, tentu akan memunculkan imbas negatif pada peserta didik yang bersangkutan, seperti memperoleh nilai rendah di setiap aspek akademiknya (Steel *et al.*, 2001).

Terminologi prokrastinasi bermula dari kata *procrastination*. Awalan “*pro*” yang bermakna “bergerak maju”, dan penghujung “*crastinus*” yang bermakna “ketetapan yang akan datang”. Apabila disatukan menjadi menangguhkan hingga kemudian hari (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi juga menjamah ke beragam aspek kehidupan, termasuk pada aspek akademik. Ellis & Knaus (2002) melihat prokrastinasi akademik dari perspektif *cognitive behavior*. Kim *et al.* (2017) mengemukakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang mampu menjadi tolak ukur yang luas dalam mengukur keberhasilannya.

Salah satu strategi yang bisa dipakai bagi guru BK dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior*. *Cognitive behavior* dikemukakan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1964. *Cognitive behavior* ialah gabungan atas 2 pendekatan pada psikoterapi, yakni terapi kognitif dan terapi perilaku. *Cognitive behavior* merupakan bentuk pendekatan konseling yang dipakai guna menanggulangi suatu permasalahan serta meningkatkan kesehatan mental, dengan metode pembentukan pada bagian kognitif dan perilaku individu. Oleh sebab itu, *cognitive behavior* dianggap menjadi pendekatan yang semakin integratif (Alford & Beck, 2003).

Gunarsa (2004) mengatakan *cognitive behavior* mempunyai beragam teknik didalamnya, salah satunya yaitu teknik *self-management*. Teknik ini dapat dipakai guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, hal ini dikarenakan seorang prokrastinator cenderung mempunyai keterlibatan dengan perilaku *maladaptive*, seperti tidak bertanggung jawab dan buruknya kepiawaian dalam pengendalian diri (Ferrari *et al.*, 2005). Beragam penelitian menyatakan bahwa pelaksanaan *self-management* telah teruji mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Sebagaimana penelitian Meilindani (2018), yang mengungkapkan bahwa *self-management* dinilai efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, dalam studi yang dilakukan pada peserta didik kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri.

Temuan di lapangan membuktikan bahwa *self-management* belum pernah digunakan sebagai alternatif guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini didasarkan pada hasil diskusi kepada guru BK di SMPN 17 Surakarta, SMAN 6 Surakarta, dan SMKS PGRI 1 Surakarta. Oleh karenanya, penelitian ini penting untuk dilaksanakan karena akan memberikan variasi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, serta dapat memudahkan guru BK

dalam mencari referensi-referensi yang terkait dengan penerapan *self-management* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Penerapan *self-management* dalam penanganan prokrastinasi akademik akan sangat membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh peserta didik, agar nantinya Ia mampu merombaknya ke arah yang semakin positif. *Self-management* menyajikan intervensi yang dapat berdampak kepada peserta didik.

METODE

Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti ialah studi kepustakaan atau *Systematic Literature Review* (SLR). Menurut Kitchenham (2004), *Systematic Literature Review* (SLR) merupakan metode yang digunakan dalam penelitian guna membuat ulasan atas hasil penelitian yang relevan mengenai pembahasan khusus atau kejadian yang menarik perhatian. Siswanto (2010) menambahkan tentang *Systematic Literature Review* (SLR), bahwa tinjauan sistematis sangat berguna untuk mensintesis beragam hasil penelitian yang terkait, sampai aktualitas yang disuguhkan terhadap pengambil keputusan menjadi kian matang dan seimbang. Peneliti memilih *Systematic Literature Review* (SLR) untuk dijadikan sebagai metode penelitian, karena peneliti ingin menyajikan berbagai penelitian relevan yang berkaitan dengan penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. *Systematic Literature Review* (SLR) juga mampu mempermudah peneliti untuk memperdalam pengetahuan tentang bidang dan permasalahan yang akan diteliti.

Tahap kegiatan yang mengacu pada tahapan kegiatan pengumpulan data menurut Zed (2014), yang meliputi: (1) mempersiapkan alat perlengkapan; (2) menyusun bibliografi kerja; (3) mengatur waktu; serta (4) membaca dan membuat catatan penelitian. Tahap penyusunan laporan, diantaranya: (1) melakukan penyaringan data dan analisis data; (2) menyusun laporan hasil penelitian; serta (3) ujian skripsi dan revisi. Data penelitian primer adalah 21 artikel nasional dan internasional. Kriteria pemilihan artikel adalah: memenuhi kedua variabel, dilakukan dalam sepuluh tahun terakhir. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi juga, seperti teknik analisis data menggunakan analisis isi.

HASIL

Sasaran Penerapan Self-Management

Berdasarkan data dari 21 artikel yang tersedia sasaran penerapan *self-management* dapat diimplementasikan dari berbagai jenjang, mulai Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan. Sasaran penerapan *self-management* disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Sasaran Penerapan Self-Management

No	Sasaran Penerapan Self-Management
1	Partisipan sebanyak 30 pelajar SMA di Kota Tatarstan, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi
2	Partisipan sebanyak 33 pelajar SMP di Kota Inggris, yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi
3	Partisipan sebanyak 6 peserta didik kelas X IPA 4 SMAN 1 Banguntapan, yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi
4	Partisipan sebanyak 35 pelajar SMP di Kota Beijing, yang teridentifikasi berperilaku prokrastinasi akademik
5	Partisipan sebanyak 8 pelajar SMK di Kota Yogyakarta, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi
6	Partisipan sebanyak 12 pelajar SMA di Kota Padang, yang terindikasi memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi
7	Partisipan sebanyak 4 peserta didik kelas X IPS SMAN 11 Banjarmasin, yang memiliki masalah prokrastinasi akademik
8	Partisipan sebanyak 32 peserta didik kelas VII A SMPN 4 Puwokerto, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi
9	Partisipan sebanyak 10 pelajar SMA di Kota Jelgava, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi
10	Partisipan sebanyak 20 peserta didik SMAN 12 Makassar, yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi
11	Partisipan sebanyak 5 peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Dr. Soetomo Surabaya, yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi
12	Partisipan sebanyak 6 pelajar SMP di Desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi
13	Partisipan sebanyak 5 pelajar SMK di Kota Yogyakarta, yang teridentifikasi memiliki sikap prokrastinasi akademik yang lebih dominan
14	Partisipan sebanyak 24 pelajar SMP di Kota Semarang, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi
15	Partisipan sebanyak 8 pelajar SMA di Kota Memphis, yang tingkat prokrastinasi akademiknya berada dalam kategori tinggi
16	Partisipan sebanyak 11 pelajar SMP di Kota Florida, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi
17	Partisipan sebanyak 10 pelajar SMK di Kota Jakarta, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi
18	Partisipan sebanyak 6 peserta didik kelas X SMAN 15 Surabaya, yang mendapatkan skor pengukuran perilaku prokrastinasi akademik pada klasifikasi paling tinggi
19	Partisipan sebanyak 20 peserta didik kelas XI IPA SMAN 11 Semarang, yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik
20	Partisipan sebanyak 37 peserta didik SMPN 3 Bandar Lampung, yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi
21	Partisipan sebanyak 10 peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Tarakan, yang terindikasi memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi

Prosedur Penerapan Self-Management

Prosedur pelaksanaan menguraikan langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk menerapkan self-management agar dapat mengatasi perilaku prokrastinasi. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam pertemuan yang berbeda-beda mulai dari tiga kali pertemuan hingga lima kali pertemuan. Secara rinci, prosedur penerapan Self-Management disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Prosedur Penerapan Self-Management

No	Prosedur Penerapan Self-Management
1	Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali tahapan, diantaranya penetapan tujuan, pematangan, dan perencanaan. Indeks prokrastinasi akademik berkorelasi terbalik dengan tahapan dalam <i>self-management</i> . Jika ketiga tahapan tersebut dapat berjalan dengan baik, maka kemampuan para pelajar dalam pemahaman terhadap tugas akademiknya akan me-ningkat.
2	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
3	Intervensi dilakukan sebanyak 5 kali tahapan, yakni memilih tujuan, menerjemahkan tu-juan kedalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, dan me-ngevaluasi <i>action plan</i> . Pada akhirnya para peserta didik mampu mengerjakan tugas-tugas akademik yang diperolehnya dengan tepat waktu, serta dapat menyeimbangkan waktu yang dimiliki agar tidak ada lagi celah untuk mengesampingkan tugas akademik
4	Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali <i>treatment</i> . Hasil <i>posttest</i> pertama menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik telah menurun, namun belum mencapai hasil yang diinginkan. Lalu, hasil <i>posttest</i> yang kedua masih belum memenuhi tujuan utama pene-litian, sehingga tetap harus dilakukan <i>re-treatment test</i> . Hasil <i>posttest</i> yang ketiga telah menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh para pelajar.
5	Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali, dengan tema <i>treatment</i> yang berbeda. <i>Treatment</i> pertama dengan tema “keutamaan dalam memanajemen waktu”, <i>treatment</i> kedua dengan tema “pembuatan jadwal agar lebih produktif”, <i>treatment</i> ketiga dengan tema “pemanfaatan waktu luang”, dan <i>treatment keempat</i> dengan tema “memiliki rasa tanggung jawab sebagai pelajar”.
6	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
7	Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, yang terbagi menjadi 2 siklus. Pada siklus 1 para peserta didik mendapatkan skor rendah dengan kategori kurang aktif, yang ditandai dengan masih belum mampu dalam menganalisis perilaku yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada diri masing-masing. Pada siklus 2 terlihat para peserta didik mendapatkan skor tinggi dengan kategori cukup aktif, yang ditandai dengan timbulnya kemampuan dalam menganalisis perilaku yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada diri masing-masing.
8	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
9	Intervensi dilakukan sebanyak 5 kali tahapan, diantaranya identifikasi subjek, pelaksanaan <i>pretest</i> , pemberian angket. Pelaksanaan <i>posttest</i> berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan <i>pretest</i> yang telah dilakukan sebelumnya, serta mencari selisih skor (<i>gap score</i>) antara hasil <i>pretest</i> dan hasil <i>posttest</i> , untuk di-bandingkan dengan uji <i>wilcoxon</i>
10	Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali tahapan, diantaranya membantu peserta didik menetapkan konsep kemampuan yang benar dalam meningkatkan motivasi belajarnya, menumbuhkan kemampuan <i>self-management</i> dengan cara meningkatkan kesadaran para pe-lajar akan keutamaan dalam memanajemen waktu, serta membantu pelajar dalam mene-tapkan tugas akademik secara rasional
11	Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali <i>treatment</i> . Hasil <i>posttest</i> telah menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh para peserta didik. Selanjutnya, peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan anova, untuk melihat seberapa besar perbedaan yang terjadi pada peserta didik saat sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i>
12	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
13	Intervensi dilakukan selama 5 kali dalam 1 minggu. Penelitian terbagi menjadi 3 tahap, diantaranya tahap asesmen, tahap perencanaan, dan tahap pelaksanaan sesi layanan konseling kelompok.
14	Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, dilakukan <i>pre-test</i> berupa pemberian angket yang berisi daftar pertanyaan terkait perilaku prokrastinasi akademik. Pada pertemuan kedua, peneliti membangun <i>rapport</i> sebelum pemberian lem-bar <i>self monitoring</i> , selanjutnya peneliti memberikan penjelasan terkait dengan teknik <i>self-management</i> . Pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan <i>stimulus control</i> dengan cara membagikan lembar <i>stimulus control</i> untuk diisi oleh para pelajar, serta mewajibkan observer untuk melaporkan hasil pengamatannya. Pada pertemuan keempat, peneliti membangun <i>rapport</i> sebelum pemberian lembar kerja <i>self reinforcement</i> , lalu peneliti meminta para pelajar untuk membacakan komitmen yang telah tertuang dalam lembar kerja <i>self reinforcement</i> untuk ditanggapi oleh pelajar yang lain. Pada pertemuan kelima, peneliti mengajak para pelajar untuk berdiskusi terkait dengan hasil dari

No	Prosedur Penerapan Self-Management
	kegiatan sebe-lumnya dan hambatan yang dialami pada saat pengaplikasian <i>self-management</i> , peneliti juga memberikan <i>feedback</i> dan menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh para pelajar. Pada pertemuan keenam, dilakukan <i>posttest</i> berupa pemberian angket yang berisi daftar pertanyaan yang sama dengan <i>pretest</i> yang telah dilakukan sebelumnya, untuk pencarian selisih skor antara hasil <i>pretest</i> dan hasil <i>posttest</i> . Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian <i>treatment</i> , peneliti menggunakan uji <i>wilcoxon signed rank test</i>
15	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
16	Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, yang terbagi menjadi 2 siklus.
17	Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dengan alokasi waktu setiap pertemuan 1x40 menit. Pelaksanaan meliputi 3 tahapan, diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan peneliti menyusun instrumen penelitian, melakukan uji coba instrumen penelitian, menentukan topik pembahasan, dan menyusun rancangan kegiatan <i>treatment self-management</i> . Pada tahap pelaksanaan, peneliti memberikan <i>treatment self-management</i> kepada para pelajar yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi. Pada tahap evaluasi, para pelajar diberikan <i>posttest</i> dengan mengisi kembali skala perilaku prokrastinasi akademik, kemudian peneliti membandingkan hasil <i>posttest</i> dengan hasil <i>pretest</i> untuk menganalisa perubahan perilaku pro-krastinasi akademik setelah pemberian <i>treatment self-management</i>
18	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
19	Intervensi dilakukan selama 1 bulan, Pelaksanaan meliputi 5 tahapan, yakni memilih tujuan, menerjemahkan tujuan kedalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, dan me-ngevaluasi <i>action plan</i> .
20	Prosedur pelaksanaan tidak tercantum
21	Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, dengan alokasi waktu setiap pertemuan 1x45 menit, yang terdiri dari <i>pretest</i> , <i>posttest</i> , dan uji <i>pairwise comparisons</i> .

Keberhasilan Penerapan Self-Management

Keberhasilan dari penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik bagi peserta didik dapat tercapai terhadap beberapa sasaran dengan jumlah populasi samper yang beragam. Keberhasilan penerapan self-management disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Keberhasilan Penerapan Self-Management

No	Keberhasilan Penerapan Self-Management
1	Pemberian intervensi <i>self-management</i> dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada 30 pelajar SMA di Kota Tatarstan. Pelajar memiliki kemampuan <i>self-management</i> yang kuat, maka tidak akan ada celah baginya untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik
2	Teknik <i>self-management</i> dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh 33 pelajar SMP di Kota Inggris.
3	Hasil menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi <i>self-management</i> , terdapat penurunan yang signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh 6 peserta didik kelas X IPA 4 SMAN 1 Banguntapan. Intervensi <i>self-management</i> terbukti efektif didukung oleh konsistensi para peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
4	Intervensi <i>self-management</i> mampu berkontribusi untuk me-nurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada 35 pelajar SMP di Kota Beijing. Kemampuan <i>self-management</i> yang tinggi dapat menjadi faktor kunci untuk menekan tingkat prokrastinasi akademik
5	Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan <i>treatment</i> , terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik pada 8 pelajar SMK di Kota Yogyakarta. Dari hasil uji <i>wilcoxon</i> terbukti ada penurunan skor prokrastinasi akademik dibandingkan dengan sebelum diberikannya <i>treatment self-management</i> .
6	Hasil menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh 12 pelajar SMA di Kota Padang mampu menurun secara signifikan setelah diterapkannya intervensi <i>self-management</i> melalui layanan bimbingan kelompok.
7	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> dapat dikategorikan sangat berhasil dalam mengurangi perilaku prokras-tinasi akademik yang dialami oleh 4 peserta didik kelas X IPS SMAN 11 Banjarmasin.

No	Keberhasilan Penerapan Self-Management
8	Layanan penguasaan konten dengan teknik <i>self-management</i> terbukti efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh 32 peserta didik kelas VII A SMPN 4 Puwokerto.
9	Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada 10 pelajar SMA di Kota Jelgava yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik, antara sebelum dan sesudah diberikannya intervensi <i>self-management</i> .
10	Penggunaan teknik <i>self-management</i> dengan beberapa <i>treatment</i> mampu membantu 20 peserta didik SMAN 12 Makassar dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
11	Teknik <i>self-management</i> dalam layanan konseling kelompok melalui <i>google meet</i> dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh 5 peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Dr. Soetomo Surabaya.
12	Hasil menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi <i>self-management</i> melalui layanan konseling kelompok, terdapat penurunan yang signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh 6 pelajar SMP di Desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta.
13	Hasil menunjukkan bahwa seiring dengan <i>treatment</i> yang dilakukan saat sesi konseling melalui teknik <i>self-management</i> , terdapat perubahan yang terjadi pada 5 pelajar SMK di Kota Yogyakarta.
14	Pemberian layanan konseling kelompok dengan intervensi <i>self-management</i> efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada 24 pelajar SMP di Kota Semarang. Hal tersebut didasarkan pada hasil akhir bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan intervensi <i>self-management</i> , perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh para pelajar mampu berkurang.
15	Penerapan teknik <i>self-management</i> dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada 8 pelajar SMA di Kota Memphis.
16	Penerapan intervensi <i>self-management</i> mampu berpengaruh pada 11 pelajar SMP di Kota Florida yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.
17	Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan <i>treatment self-management</i> , tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh 10 pelajar SMK di Kota Jakarta mengalami penurunan, dibandingkan saat sebelum diberikan <i>treatment</i> .
18	Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada 6 peserta didik kelas X SMAN 15 Surabaya.
19	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self-management</i> terhadap permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh 20 peserta didik kelas XI IPA SMAN 11 Semarang. Hal ini didasarkan pada hasil akhir yang menunjukkan adanya penurunan pada tingkat prokrastinasi akademik.
20	Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada 37 peserta didik SMPN 3 Bandar Lampung.
21	Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada 10 peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Tarakan. Hal ini didasarkan pada hasil akhir yang menunjukkan adanya penurunan pada tingkat prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Intervensi *self-management* dapat diterapkan pada peserta didik yang menempuh pendidikan formal pada jenjang SMP, SMA, dan SMK. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Dupaul *et al.* (2006), bahwa *self-management* dapat diterapkan pada peserta didik dari segala usia untuk menangani berbagai masalah akademik, salah satunya yakni perilaku prokrastinasi akademik. Brownlow & Reasinger (2000) berpendapat bahwa penggunaan *self-management* dalam penanggulangan perilaku prokrastinasi akademik cenderung mudah ditemukan pada penelitian dengan sasaran peserta didik yang menempuh pendidikan formal jenjang SMA.

Penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dilakukan dengan tahapan, jumlah sesi, dan alokasi waktu yang berbeda-beda, yang disesuaikan dengan

kebutuhan peserta didik. Sesuai dengan pernyataan Winkel & Hastuti (2006), yang menyebutkan bahwa target layanan bimbingan dan konseling yaitu agar individu atau kelompok yang sedang diberikan layanan dapat menjalani tugas perkembangannya, serta bebas dalam membuat pilihan dan tindakan penyesuaian diri. Cormier (2005) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaannya, peserta didik dapat memonitoring perilaku prokrastinasinya, memilih sendiri acuan tanggung jawab belajarnya, dan membuat *planning* guna mengurangi prokrastinasi yang dialaminya. Sehingga dibutuhkan kesadaran penuh dan niat yang sungguh-sungguh untuk dapat menekan tingkat prokrastinasi akademik yang di-milikinya.

Self-management terbukti secara efektif mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. *Self-management* dapat digunakan sebagai pengembangan strategi untuk menghindari keterlibatan dalam perilaku yang mengarah pada kegiatan prokrastinasi akademik (Malott, 2004). Ketika menerapkan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok, peserta didik dapat berbagi pikiran dan solusi bersama anggota kelompok yang lain, sehingga hal tersebut mampu membantu Ia guna membuat acuan perubahan tingkah laku. Hal inilah yang menyebabkan banyak peneliti memilih layanan konseling kelompok dalam menerapkan *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penggunaan teknik *self-management* yang bertujuan untuk menangani permasalahan prokrastinasi akademik juga telah memiliki reputasi yang baik di negara Amerika Serikat (Vargas, 2009). Purnamasari (2013) berpendapat bahwa *self-management* mempunyai kelebihan untuk mampu mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian, dan membuat individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik. Sehingga diharapkan dengan diberikannya *treatment self-management*, konseli mampu meminimalisir terjadinya hal yang memicu untuk kembali melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Cormier (2005) berpendapat bahwa dalam pelaksanaan layanan melalui teknik *self management* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi yang dialami oleh para peserta didik, guru BK menyerahkan tanggung jawab perubahan tingkah laku yang lebih positif kepada peserta didik itu sendiri secara penuh. Karena proses perubahan tingkah laku yang didasarkan pada keinginan sendiri akan mampu memberikan hasil yang lebih optimal secara berkelanjutan dalam meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Penerapan teknik *self-management* diharapkan mampu memberikan mawas diri kepada peserta didik untuk menghindari faktor-faktor penghambat proses belajar yang dapat menyebabkan Ia melakukan perilaku prokrastinasi akademik, serta membantu mengarahkan perubahan perilaku dalam mengontrol dan bertanggung jawab atas tindakannya.

SIMPULAN

Sasaran dalam penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah peserta didik yang menempuh pendidikan formal pada jenjang SMP, SMA, dan SMK yang teridentifikasi memiliki permasalahan perilaku prokrastinasi akademik. Prosedur pelaksanaan dalam penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dilakukan dengan tahapan, jumlah sesi, dan alokasi waktu yang berbeda-beda. Prosedur pelaksanaan dalam penerapan *self-management* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik meliputi *self monitoring*, *reinforcement* yang positif, *self contracting*, *self control*, serta *follow up*. Keberhasilan dari penerapan *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik berupa penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. *Self-management* dapat dijadikan alternatif untuk pemecahan masalah pada bidang akademik, terutama untuk pengentasan masalah prokrastinasi akademik.

Saran yang bagi Guru BK agar dapat memanfaatkan intervensi *self-management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Peneliti selanjutnya disarankan bisa melaksanakan penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk panduan pelaksanaan *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandrova, G. G. (2015). *Academic Procrastination of Students from The Standpoint of The Subject Activity Approach*.
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (2003). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Brownlow, S., & Reesinger, R. D. (2000). *Putting off Until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as A Function of Motivation Toward College Work*. *Journal of Social Behavior and Personality*.
- Brown, R. T. (2015). *Helping Students Confront and Deal with Stress and Procrastination*.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Cormier, W. H. (2005). *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks.
- Dupaul, G. J., Junod, R. E. V., & Flammer, L. M. (2006). *Cognitive Behavioral Interventions in Educational Settings*. London: Routledge.
- Efendi, A. Z., & Wangid, M. N. (2020). *Procrastination: Can it Be Passed Down Through a Self Monitoring Strategy and Own Gifts?*.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (2005). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum.
- Gerhardt, M. (2014). *Teaching Self-management: The Design and Implementation of Self Ma-*
-

agement Tutorials.

- Gunarsa, D. S. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hermawan, Z. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik *Behavior Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa.
- Kasman, A., Syukur, Y., & Marlina. (2018). *Implementation of Group Guidance Service to Improve Student Understanding About Academic Procrastination*.
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). *Efforts to Reduce Student Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling With Self-management Techniques in Class X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin*.
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). *Procrastination, Personality Traits, and Academic Performance: When Active and Passive Procrastination Tell a Different Story*. *Personality and Individual Differences*.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systemic Reviews*. Eversleigh: Keele University Technical Report.
- Kunwijaya, I., Wibowo, M. E., & Awalya. (2018). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Self-management*.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). *Social Cognitive Model as Career Self-management: Toward A Unifying View of Adaptive Career Behavior Across The Life Span*
- Mallot, R. W. (2004). *Rule Governed Behavior, Self-management, and The Developmentally Disabled: A Theoretical Analysis*. *Analysis and Intervention in Developmental Disabilities*.
- 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. *Simki-Pedagogia*.
- Nurhidayatullah & Erwan. (2019). Penerapan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar.
- Padha, M. I. B., Sutijono, & Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Management* dalam Konseling Kelompok Melalui *Google Meet* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa dalam Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya.
- Prasetya, A. I., & Maturidi. (2021). Teknik *Self-management* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar di Desa Sorosutan.
- Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.
- Prayitno. (2004). *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Purnamasari, L. R. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Unnes Press.
- Putri, M. E., Wibowo, M. E., & Sugiyo. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-management Techniques to Reduce Academic Procrastination*.
- Renn, R. W., Allen, D. G., & Huning, T. M. (2011). *Empirical Examination of The Individual Level Personality Based Theory of Self-management Failure*.
- Romano, J., Wallace, T. L., Helmick, I. J., Carey, L. M., & Adkins, L. (2015). *Study Procrastination, Achievement, and Academic Motivation in Web Based and Blended Distance Learning*.
-

- Rustam, A., Mansyur, A. I., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling *Self-management* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik.
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya.
- Siswanto. (2010). *Systemic Review* sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). *Procrastination and Personality, Performance, and Mood*. Personality and Individual Differences.
- Swara, H. Y., Supardi, & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* Terhadap Prokrastinasi Akademik.
- Thahir, A., & Bulantika, S. Z. (2018). *Group Counseling with Self-management Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination*.
- Vargas, J. S. (2009). *Behavior Analysis for Effective Teaching*. London: Routledge.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2006). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yospina, H. P. (2019) Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan.
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.