



TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI PELAJAR DI DESA SOROSUTAN

AZIZ INMAS PRASETYA, MATURIDI

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta-Indonesia

UIN Ar-Raniry Banda Aceh-Indonesia

email: azizinmas@gmail.com

email: maturidi63@gmail.com

Abstract: This study aims to determine self-management techniques in group counseling to reduce student procrastination. This study uses a pre-experimental design one group pre-test-post-test design method. In practice, the experimental group was given treatment in four group counseling sessions using self-management techniques. Determination of the subject of this study using purposive sampling technique, the subjects in this study were students in the village of Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta. The students who became the sample were 6 people with a high level of academic procrastination. The instrument used in this study used a Likert scale consisting of 39 valid items with reliability showing that the r alpha for the academic procrastination variable was 0.869. The analysis technique used descriptive statistical data analysis. The results of the research hypothesis show that the value of Sig (0.000) < (0.05), which means that there is a difference in students' academic procrastination scores between before and after being given self-management techniques in group counseling, which means that self-management techniques in group counseling are effective for reduce student academic procrastination in Sorosutan Umbulharjo village, Yogyakarta.

Keywords: Self-management, Group Counseling, Academic procrastination.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik self management dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi pelajar. Penelitian ini menggunakan metode pre experimental design one group pre-test-post-test design. Dalam pelaksanaanya kelompok eksperimen diberikan treatment sebanyak empat pertemuan sesi konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management. Penentuan subjek penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling, subjek dalam penelitian ini pelajar di desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta. Pelajar yang menjadi simple yakni 6 orang dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 39 butir valid dengan reabilitas menunjukkan bahwa α untuk variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,869. Teknik analisis menggunakan analisis data statistik deskriptif. Hasil penelitian hipotesis menunjukkan bahwa nilai $Sig (0,000) < \alpha (0,05)$, yang mempunyai arti bahwa ada perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik self management dalam konseling kelompok, yang artinya teknik self management dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pelajar di desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta.

Kata Kunci: Self-management, Konseling Kelompok, Prokrastinasi akademik.

A. Pendahuluan

Belajar dalam dunia pendidikan adalah kegiatan proses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Setiap peserta didik dituntut untuk belajar karena dengan belajar akan memperoleh banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman yang benar. Siswa sebagai objek pendidikan wajib melakukan aktivitas belajar diantaranya menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa yang berhasil ialah siswa yang dapat melakukan perannya sebagai peserta didik yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Fenomenanya menunda-nunda atau prokrastinasi yang terjadi di kalangan peserta didik ditunjukkan dengan tingkah laku tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini dikarenakan siswa yang diberikan tugas untuk dikerjakan, siswa tidak langsung mengerjakan akan tetapi cenderung mengulur-ulur waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Megi antara membuktikan setiap kelas selalu ada yang melakukan prokrastinasi akademik hampir setengah dari jumlah siswa, dari hasil survei diperoleh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam klasifikasi rata-rata sebanyak 23 orang melakukan kebiasaan menunda-nunda tugasnya.¹ Sedangkan penelitian dari Arockia Maraichelvi, yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa enam puluh empat persen responden ditemukan sebagai penunda yang ringan dan lebih dari tiga puluh persen dalam kategori lebih dekat ke tingkat penunda yang parah.²

Dari penelitian di atas, dapat diketahui bahwa banyak dari siswa memiliki kebiasaan yang buruk dengan dibuktikanya siswa melakukan penundaan tugas. Menurut Shlomo Zacks dan Meirav Henprokrastinasi adalah seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas.³ Prokrastinasi merupakan tindakan seseorang yang dilakukan dengan cara

¹ Andini Megiantara, Dewi Justitia, and Djunaedi Djunaedi, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Viii Smp 137 Jakarta," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 1 (2014): 7–12.

² K. Arockia Marai chelvi, "Procrastination and Academic Performance," *IJSR - International Journal Of Scientific Research* 4, no. 11 (2015): 198–200.

³ Shlomo Zacks and Meirav Hen, "Academic Interventions for Academic Procrastination: A Review of the Literature," *Journal of Prevention & Intervention in the Community* 46, no. 2 (2018): 117–130.

menunda-nunda pekerjaan yang merupakan suatu perilaku tidak efektif dalam penggunaan waktu. Menunda-nunda pekerjaan dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan, seperti menunda-nunda pekerjaan tugas. Hal ini juga selaras dengan Adeniyi Adewale Ojo yang mengatakan bahwa penundaan adalah suatu tindakan setiap orang mengambil bagian dalam sehari-hari, terlepas dari situasi mereka dalam

kehidupan.⁴ Semua orang dari muda sampai dewasa yang masih sekolah atau telah keluar dari sekolah untuk sementara berpartisipasi dalam penundaan. Beberapa orang akan mengatakan bahwa itu adalah bentuk penyimpangan karena dengan definisi penyimpangan adalah “pelanggaran norma” dan menghindari apa yang harus dilakukan adalah pelanggaran norma-norma.

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu perilaku menunda pekerjaan untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Kecenderungan ini biasanya tanpa alasan, atau juga bisa dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecenderungan yang terjadi dan sering dilakukan oleh banyak siswa adalah penundaan yang dilakukan dengan tidak mengerjakan PR yang diberikan oleh guru dengan tidak mempunyai perencanaan penggunaan waktu yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Winata, tentang perilaku prokrastinasi akademik yaitu: Satu kelas yang terdiri dari 48 siswa, terdapat 81% siswa yang kerap kali menunda pekerjaan, bentuk penundaan yang dilakukan siswa diantaranya tidak mengerjakan PR di rumah, terlambat mengumpulkan tugas dari guru, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian. Jadi, kebanyakan dari para siswa melakukan penundaan yang semestinya tidak dilakukan oleh para siswa akan tetapi siswa melakukannya.⁵

Individu yang mengalami prokrastinasi akan selalu mengatakan bahwa besok saya akan menyelesaikan tugas tersebut, tetapi ketika keesokan harinya kembali mengulang kebiasaan tersebut dengan mengatakan nanti saja. Adapun ciri-ciri prokrastinasi yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁶

Prokrastinasi memiliki dampak yang besar bagi individu yang melakukannya seperti munculnya perasaan tidak nyaman, panik, cemas, marah, dan merasa bersalah dalam diri. Permasalahan seperti ini tidak hanya kebetulan terjadi, melainkan sudah menjadi kebiasaan oleh para siswa di lingkungan sekolah. Nazrina Aziz, dkk, mengungkapkan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua.

Mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa pada lingkungan pendidikan, di sekolah diberikan suatu layanan bimbingan dan konseling. fungsi bimbingan dan konseling sangat penting yang meliputi fungsi dan kegiatan yang mengacu pada layanan kesiswaan

⁴A. A. Ojo, “The Impact of Procrastination on Students Academic Performance in Secondary Schools,” *International Journal of Sociology and Anthropology Research* 5, no. 1 (2019): 17–22.

⁵ Restu Pangersa Ramadhan and HendriWinata, “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa,” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)* 1, no. 1 (2016): 154–159.

⁶Ghufron, M. N and isnawita. R. S., *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media., 2012), 73.



baik secara individu maupun kelompok agar siswa dapat berkembang sesuai bakat, minat, dan potensinya secara optimal. Layanan kesiswaan yang diberikan secara kelompok yaitu memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa yang terkait dengan aspek pribadi, sosial, akademik, karir. Khususnya melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* (pengelolaan diri) dalam mengurangi prokrastinasi.

Barida dan Prasetiawan menjelaskan bahwa model konseling kelompok teknik *self management* memiliki beberapa komponen diantaranya: 1. Rasionalitas, 2. Visi dan misi konseling kelompok, 3. Tujuan konseling kelompok, 4. Isi konseling kelompok, 5. Pendukung sistem konseling kelompok, 6. Prosedur pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management*, dan 7. Kualifikasi konselor.⁷

Nurihsan mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana dalam layanan konseling kelompok menimbulkan hubungan yang akrab, hangat, terbuka sehingga memungkinkan terjadi sikap saling memberi, menerima, memperluas wawasan, menghargai, dan berbagai rasa dalam anggota kelompok. Dalam konseling kelompok siswa bebas menyatakan apa saja tentang diri sediri dan orang lain tanpa merasa takut. Interaksi dinamis ini dapat mengantarkan terjadinya perubahan positif.⁸ Suasana seperti ini memberi kesempatan untuk terjadinya pemecahan masalah pribadi secara optimal.

Self management (pengelolaan diri) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sediri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan tindakannya ke arah yang positif. teknik *self management* ini termasuk dalam pendekatan behavior. Konseling behavioral merupakan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari.⁹ *self management* dapat efektif mengubah ide pikiran dan perasaan buruk di dalam hati menjadi kualitas yang dapat diterima dari perilaku mental.¹⁰ Dalam pelaksanaan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli Sukardi.¹¹

Teknik *self management* ini bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak di hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Hasil penelitian Retnowulanterhadap siswa kelas VIII B MTS Radenpaku

⁷ Muya Barida and Hardi Prasetyawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP,” *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018): 27–36.

⁸ Nurihsan, A. J., *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditama., 2005), 110.

⁹ Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks., 2011), 88.

¹⁰ Ima Chudari, “Self-Management Training Program by Using Cognitive Technique (a Quasi Experiment on the Students of UPI Kampus Serang),” *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 2, no. 4 (2017): 166–173.

¹¹ Komalasari, dkk., *Teori Dan Teknik Konseling*, 112.

Wringinanom Gresik, membuktikan bahwa penerapan Strategi pengelolaan diri (*self management*) dapat mengurangi kenakalan remaja korban *broken home*. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan menggunakan teknik *self management* individu dapat mengkondisikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik.¹²

Fenomenanya, dari hasil observasi selama satu minggu kebanyakan remaja di desa Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta aktif sekali setiap harinya berkumpul untuk bermain sepak bola, *game* gadget, mengobrol, bermain kartu, menyanyi dengan memainkan alat musik hingga larut malam.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 remaja pelajar yang kerap berkumpul, remaja tersebut mengungkapkan bahwa, ia kerap terlambat dalam mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan serta kerap dalam mengerjakan tugas tidak sungguh-sungguh melainkan asal copy paste dari google, mengerjakan tugas mepet pada batas waktu pengumpulan tugas, belum mempunyai perencanaan waktu yang baik dalam mengerjakan tugas, remaja lebih banyak memilih kegiatan yang lebih menyenangkan terlebih dahulu baru mengerjakan tugas, seperti bermain dengan teman-temannya, menonton televisi, bermain handphone, mendengarkan musik dan lain-lainnya. Selain wawancara dengan pelajar tersebut, peneliti juga mewawancarai orang tua pelajar, bahwa orang tua hampir tidak pernah melihat anaknya mengerjakan tugas karena dalam kesehariannya di rumah menonton tv, bermain gadget, tidur, dan keluar untuk bermain dengan teman-temannya.

Berdasarkan masalah yang ada, khususnya di desa Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta pelajar yang mengalami prokrastinasi, dengan mengacu penelitian-penelitian atau literatur yang dipaparkan di atas baik literatur Nasional maupun Internasional dari literatur tersebut, ada literatur yang meneliti dampak perfoma siswa prokrastinasi, serta literatur yang membahas teknik self management sebagai teknik untuk merubah perilaku individu baik itu dari segi cara berfikir maupun perasaannya yang mengalami problem, selain itu ada juga literatur yang membahas konseling kelompok sebagai alternatif layanan yang efektif untuk membantu beberapa siswa dalam mengentaskan masalahnya.

Oleh karena itu dari beberapa literatur di atas peneliti akan melakukan pembaharuan yaitu dengan menggabungkan dari beberapa literatur untuk mereduksi prokrastinasi akademik, karena dari beberapa literatur di atas belum adanya tindakan yang menggunakan teknik self management dalam konseling kelompok khusus untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

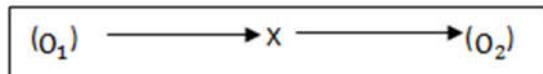
Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik di desa Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

B. Metode Penelitian

¹²Dyah Ayu Retnowulan and Hadi Warsito, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home,” *Jurnal BK Unesa* 3, no. 01 (2013): 335–340.

Pada penelitian ini menggunakan *one group pre-test-post-test design*, yaitu hanya terdapat satu kelompok saja, yakni kelompok eksperimen. Sebelum diberikan treatment/perlakuan, kelompok diberi *pre-test*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum diberikan *treatment/perlakuan*. Kemudian setelah diberikan *treatment/perlakuan*, kelompok tersebut diberikan *post-test*, untuk mengetahui keadaan yang terjadi setelah diberikan *treatment/perlakuan*. Model *One Group pre-test post-test design* dapat digambarkan sebagai berikut;

Tabel 1. Model One Group pre-test post-test design



Penelitian ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan konseling kelompok menggunakan teknik self management. Pertemuan pertama bertujuan untuk pemantauan diri (*self monitoring*), pertemuan kedua bertujuan untuk merumuskan *Reinforcement* yang positif (*self reward*), selanjutnya pertemuan ketiga yaitu bertujuan untuk merumuskan perjanjian dengan diri sendiri (*Self contracting*), dan pertemuan terakhir yang bertujuan untuk penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan karena beberapa pertimbangan, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana. Kriteria subjek dalam penelitian ini yakni remaja berumur 12-15 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, menentukan subjek yang memiliki ciri prokrastinasi akademik tinggi melalui observasi dan wawancara terhadap para remaja di desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta yang akan digunakan untuk konseling kelompok melalui teknik *self management*. Penentuan subjek yang memiliki prokrastinasi tinggi ditentukan dengan cara mengisi skala prokrastinasi akademik sebagai *pre test*. Berdasarkan hasil *pre test* tersebut, diambil 6 subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik paling tinggi yang selanjutnya akan diberikan *treatment* berupa teknik *self management* dalam konseling kelompok.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dan Observasi. (1) Penelitian ini menggunakan skala dalam memperoleh data terkait dengan prokrastinasi akademik siswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert, Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi orang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respon dalam skala ukur yang telah disediakan, misalnya sangat sesuai, sesuai, Tidak sesuai, sangat tidak sesuai.¹³ (2) Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan pengamatan dan pencatatan selama pelaksanaan dan perilaku siswa selama aktivitas kegiatan tersebut. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun dan dipersiapkan oleh peneliti secara sistematis.

Dalam penelitian ini terkumpul dalam bentuk kuantitatif (angka) sehingga memungkinkan untuk dianalisis secara statistik. Identitas kecenderungan tinggi rendahnya

¹³Sundayana, R., *Statistika Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2015), 126–127.

skor variabel ditetapkan berdasarkan pada kriteria ideal,¹⁴bisa di lihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Kriteria Penilaian

Interval Nilai	Keterangan
$X \geq Mi + 1,5SDi$	Sangat Tinggi
$(Mi + 0,5 SDi) \leq X < (Mi + 1,5 SDi)$	Tinggi
$(Mi - 0,5 SDi) \leq X < (Mi + 1,5 SDi)$	Sedang
$(Mi - 0,5 SDi) \leq X < (Mi - 1,5 SDi)$	Rendah
$X < Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan :

ST = skor tertinggi

SR = skor terendah

Mi = $\frac{1}{2} (ST + SR)$

SDi = $\frac{1}{6} (ST - SR)$

Kemudian untuk analisis data hasil pengujian keefektifan teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik tersebut menggunakan uji “t”. Analaisis data penelitian ini menggunakan bantuan *Microsoft excel* untuk menstabilusi data dan SPSS untuk melakukan analisis. Suharsimi(2010), rumus yang digunakan untuk melihat hasil analisis eksperimen peneliti ini sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

T : *treatment*

¹⁴Azwar, S., *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: PustakaPelajar., 2012), 51.

Md	:mean dari perbedaan/deviasi (d) antara <i>post-test</i> dan <i>pre-test</i>
$\sum x^2 d$:jumlah kuadrat deviasi
Xd	:deviasi dengan masing-masing subjek ($d - Md$)
N	:jumlah kuadrat deviasi
Df	:atau d , b ditentukan dengan $N-1$

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Data Prokrastinasi Pelajar/Siswa

Hasil penelitian berupa gambaran hasil skor antara pretest dan postest terdapat perubahan tingkat penurunan prokrastinasi akademik yang semula pada saat pre-test tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik self-management melalui post-test menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Data Skor Prokrastinasi Akademik

No	Siswa	<i>Pre test</i>	
		Skor	Kategori
1	AT	112	Tinggi
2	DCD	109	Tinggi
3	HF	116	Tinggi
4	MA	114	Tinggi
5	RN	110	Tinggi
6	SD	120	Tinggi
No	Siswa	<i>Post test</i>	
		Skor	Kategori
1	AT	89	Sedang
2	DCD	96	Sedang
3	HF	91	Sedang
4	MA	89	Sedang
5	RN	90	Sedang
6	SD	94	Sedang

Berdasarkan tabel di atas adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi menjadi sedang setelah diberikan tretment konseling klompok dengan teknik self management. Dapat diketahui skor rata-rata Prokrastinasi akademik siswa sebelum dilakukan *treatment/tindakan teknik self management* dalam konseling kelompok yaitu 113,50, sedangkan setelah dilakukan *treatment/tindakan teknik self management* dalam konseling kelompok skor rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 91,50. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan skor prokrastinasi akademik paling besar adalah siswa SD sebesar 26 poin. Sedangkan penurunan skor prokrastinasi akademik paling sedikit adalah siswa DCD sebesar 13 poin.



2. Hasil Observasi Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok

Hasil Penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengamati aktivitas dan respon siswa selama mengikuti tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok, skor hasil observasi diubah ke dalam skala 10 dan dijadikan kategori menjadi baik, cukup, dan kurang. Transformasi skor hasil observasi teknik *self management* dalam konseling kelompok pada siswa.

Tabel 4. Skor Hasil Observasi Pelaksanaan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Pada Skala 10

No	Siswa	Pertemuan Ke-							
		I		II		III		IV	
		Skor	Hasil	Skor	Hasil	Skor	Hasil	Skor	Hasil
1	AT	5,56	Cukup	6,67	Cukup	7,78	Baik	10,00	Baik
2	DCD	4,44	Kurang	6,67	Cukup	5,56	Cukup	8,33	Baik
3	HF	5,56	Cukup	6,67	Cukup	5,56	Cukup	8,33	Baik
4	MA	4,44	Kurang	6,67	Cukup	6,67	Cukup	10,00	Baik
5	RN	4,44	Kurang	5,00	Kurang	5,56	Cukup	8,33	Baik
6	SD	4,44	Kurang	5,00	Kurang	6,67	Cukup	8,33	Baik
Total		28,88		30,01		37,91		53,32	
Rata-rata		4,81		5,00		6,31		8,88	

Berdasarkan tabel di atas, dapat di lihat bahwa terdapat perubahan kategori aktivitas dan respon siswa selama pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan setelah dijadikan menjadi skala 10. Pada pertemuan pertama terdapat paling banyak 4 (66,67%) siswa yang berada pada kategori kurang, dan sisanya 2 siswa (33,33%) dalam kategori cukup. Pada pertemuan ke dua terdapat paling banyak 4 siswa (66,67%) yang berada pada kategori cukup, dan sisanya 2 siswa (33,33%) dalam kategori kurang. Pada pertemuan ke tiga terdapat paling banyak 5 siswa (83,33%) yang berada pada kategori cukup, dan sisanya 1 siswa (16,67%) dalam kategori baik. Pada pertemuan ke empat secara keseluruhan terdapat 6 siswa (100,00%) yang berada pada kategori baik.

Selanjutnya, dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah menggunakan uji-t berpasangan (*paired samples t-test*), yang diolah menggunakan program *SPSS 15.0 for Windows*. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} pada tingkat signifikansi 5% (0,05).

Berdasarkan pengujian tersebut menunjukan bahwa nilai $\text{Sig} (0,000) < \alpha (0,05)$, yang mempunyai arti bahwa ada perbedaan skor prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Maka dapat disimpulkan *null hypothesis*(H_0) ditolak, sedangkan *alternative hypothesis*(H_a) diterima. Jadi teruji



kebenarannya bahwa Teknik *self management* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pelajar di desa Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta.

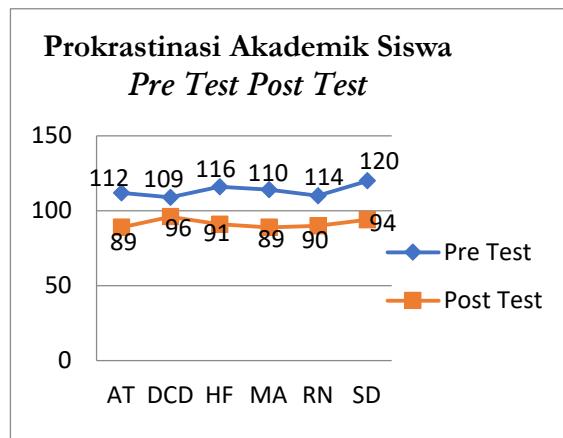
D. Pembahasan

Dari hasil penelitian teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pelajar yang dilakukan selama empat kali pertemuan guna memberikan pengaruh penurunan prokrastinasi akademik pelajar. Berdasarkan hasil uji-t berpasangan (*paired samples t-test*), diperoleh nilai $t_{hitung}(-11,000) >$ nilai $t_{tabel}(2,571)$, serta nilai $Sig(0,000) < \alpha(0,05)$ yang berarti bahwa maka hipotesis penelitian “Teknik *self-management* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada pelajar/siswa” adalah diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok dapat dijadikan sebagai alternatif bantuan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

Penelitian ini siswa diberikan skala *pre test* tentang perilaku prokrastinasi akademik, untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil *pre test*, di ambil 6 siswa sebagai subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi akan diberikan tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Pemberian tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok dilakukan selama 4 kali pertemuan. Dengan durasi setiap pertemuan 50 menit. Setelah pemberian tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok siswa kembali diberikan skala *post test* untuk mengetahui tingkat penurunan prokrastinasi akademik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan 6 pelajar di desa sorosutan telah mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik, dari hasil rata-rata *pre test* sebesar 113,50 yang berada dalam kategori tinggi sebesar 100% menurun sebesar 22,00 poin menjadi 91,50 yang berada dalam kategori sedang sebesar 100% setelah dilakukan tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Keseluruhan analisis menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Package For Social Sciense*) 15.0 for windows. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi setelah diberikan perlakuan atau treatment menggunakan teknik *self management* dalam konseling kelompok kelompok antara sebelum dan sesudah (pretest-posttest). Untuk memudahkan deskripsi penggambaran tingkat perubahannya, maka dapat di gambarkan dalam bentuk sebagai berikut:

Gambar 1.
Perubahan Prokrastinasi Akademik Pelajar



Jika dilihat dari capaian di atas pelajar/siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik self-management dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, kelompok eksperimen secara keseluruhan mengalami perubahan setelah diberi perlakuan atau tretment. Hal tersebut menunjukan pelaksanaan eksperimen menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok mempengaruhi untuk menurunkan atau mereduksi prokrastinasi pelajar di desa Sorosutan.

Menurut Puswanti prokrastinasi akademik dapat di lihat juga pada hasil observasi diketahui bahwa ada peningkatan respon dan aktivitas siswa pada setiap pertemuan.¹⁵ Begitu juga dengan penelitian ini pada pertemuan pertama, terdapat 4 dalam kategori kurang dan 2 siswa dalam kategori cukup. Hasil ini bahwa pelaksanaan tindakan teknik self-management dalam konseling kelompok berada dalam kategori kurang.

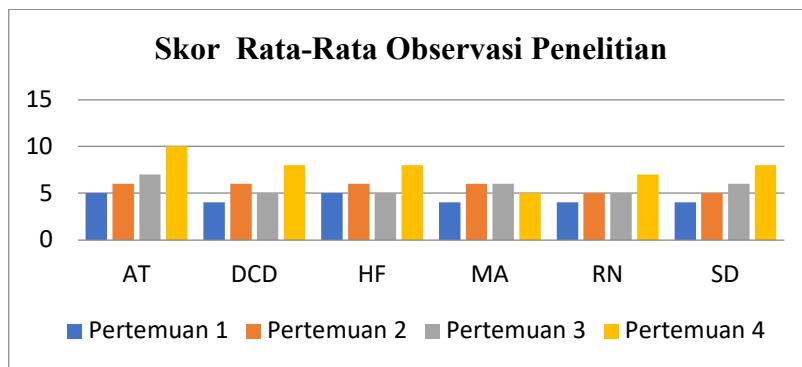
Pertemuan ke dua, terdapat 4 dalam kategori cukup dan 2 siswa dalam kategori kurang. Hasil ini bahwa pelaksanaan tindakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok berada dalam kategori cukup. Pertemuan ke tiga, terdapat 5 dalam kategori cukup dan 1 siswa dalam kategori baik. Hasil ini bahwa pelaksanaan tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok berada dalam kategori cukup. Pertemuan ke empat, semua 6 siswa dalam kategori baik. Hasil ini bahwa pelaksanaan tindakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok berada dalam kategori baik.

Berdasarkan akhir pertemuan dapat disimpulkan bahwa peningkatan aktivitas siswa, respon siswa yang diamati sebagian besar berada dalam kategori baik, yang menunjukan bahwa dalam pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok dapat digunakan dengan terjadinya peningkatan aktivitas siswa, respon siswa dan situasi dalam pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok selama mengikuti layanan pada pelajar/siswa di Desa Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.Untuk memudahkan deskripsi

¹⁵Puswanti Puswanti, "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (2014): 11–19.

penggambaran tingkat perubahannya, maka dapat di gambarkan dalam bentuk sebagai berikut:

Gambar 2. Hasil Observasi Hasil Observasi Teknik *Self-management* dalam Konseling Kelompok



Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pada setiap siswa dengan rata-rata pelaksanaan tindakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok pada setiap pertemuan.

E. Kesimpulan

Proses pembelajaran daring merupakan salah satualternatif yang dilaksanakan dimasa pandemi covid-19 agar pendidikan terus bias dijalankan. Pembelajaran daring yang dilakukan menuntut siswa untuk bias mandiri, dan kemandirian siswa dijadikan tolak ukur keberhasilannya dibidang akademik. Namun pada kenyataanya pembiasaan belajar secara daring tidak memunculkan pembiasaan belajar yang positif bagi siswa sekolah dasar, dapat dinilai bahwa metode yang dilaksanakan sangatlah tidak efektif, hal ini dikarenakan pemberian tugas yang terlalu banyak tanpa diberikan penjelasan materi terlebih dahulu dan waktu pengumpulan yang diberikan terlalu singkat sehingga menyebabkan stress akademik terhadap siswa.

Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pelajar di desa Sorosutan. Terdapat penurunan yang signifikan dengan hasil uji-t berpasangan dengan nilai $\text{Sig. } (0,000) < \alpha (0,05)$ antara pre-test dengan post-test. Setelah diberikan tindakan/treatment terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 22,00 poin menjadi 91,50 yang berada pada kategori sedang sebesar 100% dalam penilaian *post test*, kemudian hasil uji-t berpasangan, diketahui nilai $t_{\text{hitung}} (-11,000) > t_{\text{tabel}} (2,571)$, dengan nilai $\text{Sig. } (0,000) < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukan bahwa “ada penurunan prokrastinasi akademik melalui teknik *self management* dalam konseling kelompok pada pelajar di Desa Sorosutan”.

Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa Pertemuan pertama, terdapat 4 dalam kategori kurang dan 2 siswa dalam kategori cukup. Pertemuan ke dua, terdapat 4 dalam kategori cukup dan 2 siswa dalam kategori kurang. Pertemuan ke tiga, terdapat 5 dalam

kategori cukup dan 1 siswa dalam kategori baik. Pertemuan ke empat, semua 6 siswa dalam kategori baik. Hasil ini bahwa pelaksanaan tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan aktivitas siswa, respon siswa yang diamati sebagian besar berada dalam kategori baik dalam pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok selama mengikuti layanan pada siswa.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilaksanakan peneliti yang menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik, didukung dengan peningkatan aktivitas pelajar /siswa, respon pelajar/siswa dan situasi dalam pelaksanaan teknik *self management* dalam konseling kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan pemberian tindakan teknik *self management* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. Dalam pelaksanaan tindakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik akan lebih optimal lagi apa bila didukung oleh teman sebaya, orang tua, dan guru pembimbing berperan aktif dan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, namun demikian hal tersebut masih terbatas belum dapat terlaksana karena terbatasnya waktu dan keadaan.

Teknik self management dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi atau menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pelajar/siswa secara signifikan.

Dengan demikian, Guru bimbingan dan konseling dapat memperoleh strategi untuk mereduksi prokrastinasi akademik menggunakan teknik *self management* dalam konseling kelompok pada diri siswa dengan dikembangkan lagi secara sosial teman sebaya dan keluarga

Bagi peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian pembanding pada penelitian selanjutnya, dengan harapan supaya untuk penelitian selanjutnya dapat memberikan sumbangan lebih baik lagi dalam kajian teoritik.



Daftar Pustaka

- Adeniyi Adewale Ojo. 2019. "The Impact Of Procrastination On Students Academic Performance In Secondary Schools". *International Journal Of Sociology And Anthropology Research.* 5 (1): 17-22.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Barida, M., & Prasetiawan, H. 2018. "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP". *Jurnal Fokus Konseling.* 4 (1): 27-36.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. R. S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ima Ni'mah Chudari. 2017. "Self-Management Training Program By Using Cognitive Technique (A Quasi Experiment On The Students Of UPI Kampus Serang)". *The International Journal Of Counseling And Education.* 2 (4): 166-173.
- K.Arockia Maraichelvi. 2015. "Procrastination and Academic Performance". *IJSR - International Journal Of Scientific Research*, 4 (11):198-200.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Megiantara. 2013. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP 137 Jakarta.
- Nazrina Aziz, Dkk. "Prioritizing Causes Of Procrastination Among University Students: An Empirical Analysis". *Journal Of Telecommunication, Electronic And Computer Engineering*. 9, (2-12):179-183.
- Nurihsan, A. J. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Puswanti. (2014). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok melalui pendekatan behavioristik pada siswa SMK, 3(3). 11-19.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. 2016. "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa". *Journal Pendidikan Management Perkantoran*. 1 (1): 163-169.
- Retnowulan, A. D. 2013. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Broken Home". *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1): 335-340.
- Shlomo Zacks & Meirav Hen. 2018. "Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature". *Journal Of Prevention & Intervention In The Community*, 46 (2): 117–130.
- Suharsimi, A. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sundayana, R. 2015. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta