

UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

REDUCING ACADEMIC PROCRASTINATION THROUGH GROUP COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUE

Oleh : Jeehana Dwi Astuti, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, jeehanadwi64@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dalam konseling kelompok teknik *self management* sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa skala prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji validitas instrument didapatkan 24 item valid dari jumlah semula sebanyak 32 item dan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,885 dan termasuk dalam kategori tinggi. Indikator keberhasilan yang ditetapkan adalah siswa mampu mencapai skor ≤ 48 atau berada dalam kategori rendah. Hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa : konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem. Penelitian dilakukan dalam 2 siklus yang terdiri dari siklus ke I terdapat 4 kali tindakan dan siklus ke II terdapat 3 kali tindakan. Hasil rata-rata *pre-test* siswa sebesar 72,6 mengalami penurunan 23 pada *post-test* siklus ke I dan mengalami penurunan 8,6 pada *post-test* siklus ke II. Berdasarkan hasil tersebut berarti selalu ada penurunan setiap siklus.

Kata kunci : Prokrastinasi akademik, *self management*

Abstract

This study aims to know the process of group counseling using self management techniques as an effort to reduce academic procrastination of students in 11th IPS 1 grades of SMA Negeri 1 Pakem. The method of this research is classroom action research. Based on the result of instrument validity test obtained 24 valid items from the original amount of 32 items and the value of Alfa Cronbach reliability of 0,885 and it is included in the high category. This research is a qualitative descriptive research. Indicator students of success is a score of ≤ 48 or in the low category. The results showed the group counseling using self management techniques can reduce academic procrastination in 11th IPS 1 grades of SMA Negeri 1 Pakem. The research has been conducted 2 cycles which consist of first cycle was 4 times of the action and second cycle were 3 times of the action. The average pre-test of students is 72.6, then decreased by 23 in first cycle and in the second cycle by 8,6. Based on the result of this research it is concluded that the group counseling with self management technique reduced students academic procrastination.

Keywords: academic procrastination, self management

PENDAHULUAN

Menurut Izzaty, dkk. (2013). 122-123, Masa Remaja atau masa Sekolah Lanjutan Atas (SMA/SMK) sebagai masa pencarian jati diri, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan remaja biasanya

didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. Perilaku menunda-nunda tugas sekolah merupakan contoh penyesuaian diri yang salah pada remaja di sekolah khususnya dalam hal pembagian waktu. Masih ada beberapa remaja yang tidak bisa mengatur penggunaan waktu yang efektif.

Bahkan sebagian remaja tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya. Tidak adanya pengaturan penggunaan waktu yang efektif menyebabkan masih ada sebagian remaja yang menunda-nunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolah.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Kartadinata dan Tjunding (2008:109), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Sedangkan menurut Schraw, Wadkins & Olafson (2007) memaparkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya "besok masih bisa", "saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat". Di samping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (reinforcement) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film daripada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti yang beberapa waktu lalu di SMA Negeri 1 Pakem, peneliti menemukan beberapa fakta dan fenomena di sekolah tersebut, yaitu peneliti menemukan banyak siswa atau anak didik yang sedang mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di pagi hari sebelum bel pelajaran dimulai dan dikerjakan secara mencontek antara siswa dengan siswa yang lain. Mereka merasa kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk menyelesaikannya pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum pelajaran dimulai. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, mereka mengatakan bahwa banyak menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru, mereka merasa malas untuk memulai mengerjakan tugas serta kurangnya perhatian dan motivasi dari orang tua terhadap kegiatan yang dilakukan siswa disekolah. Permasalahan muncul karena masih banyaknya siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem terpengaruh dengan lingkungan terutama dengan teman yang tidak bisa menolak ajakan bermain keluar dan meninggalkan belajarnya, siswa mengaku masih sulit mengatur diri dalam belajar mereka karena banyaknya tugas belajar yang harus mereka kerjakan, akhirnya melakukan penundaan dalam belajar atau prokrastinasi akademik.

Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pakem, ada yang mengungkapkan bahwa ajakan teman lebih menarik daripada untuk mengerjakan tugas sekolah.

Sehubungan dengan prokrastinasi akademik yang masih dialami oleh siswa kelas XI IPS 1 di SMA Negeri 1 Pakem. Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan konseling kelompok teknik *self management*. Konseling kelompok teknik *self management* diharapkan dapat mengatasi perubahan perilaku mereka sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri. Melalui konseling kelompok teknik *self management* ini, diharapkan siswa mampu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka dan mampu berkomitmen dengan tugas siswa baik dalam belajar maupun dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, dkk (2016) menyebutkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan siklus I, presentase perilaku prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 19,62%. Sedangkan pada siklus II presentase prokrastinasi akademik siswa berkurang sebesar 13,59 %. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self management* pada siklus II yang diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Galeh Sari M. (2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik Pre-Experimental Design, dengan menggunakan alat pengumpul data berupa angket

prokrastinasi akademik siswa. Peneliti memilih untuk menggunakan *One Group Pretest-Postest Design*. Analisis data yang digunakan adalah dengan *t-test*. Pemilihan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling yang berjumlah 5 siswa. Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *uji paired sample t-test* diperoleh nilai $\text{sig. (2-tailed)} 0,001 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini juga dibuktikan dari hasil nilai $t_{hitung} 8,485 > t_{tabel} 2,776$, sehingga dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas. Menurut Arikunto, 2015 : 191-194, PTK merupakan penelitian yang menggunakan siklus atau putaran tindakan yang berkelanjutan, makan siklusnya minimal dua kali.

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti menggunakan model yang terdapat dalam buku karangan Arikunto, 2015 sebagai acuan tindakan kelas yang akan dilaksanakan. Setiap siklus

melalui empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Menurut Arikunto (2010: 211), “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah”. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas. Penghitungan uji validitas ini menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) seri 16,00 *for windows* dan *Microsoft Office Excel*.

Menurut Sugiyono (2014, hlm. 348) “Reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama”. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, instrumen itu reliabel. Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach's* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) seri 16,00 *for windows* dan *Microsoft Office Excel*.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan 2 kali siklus, yang hasilnya penurunan prokrastinasi akademik siswa dinilai dari angket prokrastinasi akademik melalui skor *pre-test* dan *post-test*. Skala yang diberikan berupa pertanyaan-pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan favorable dan unfavorable yang disertai alternatif jawaban, antara lain: SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai) sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keinginan dan keadaan dirinya. Skor untuk skala prokrastinasi akademik yang positif (*favorable*) secara berurut adalah 4,3,2,1. Untuk skala prokrastinasi akademik yang negatif (*unfavorable*) masing-masing diberi skor 1,2,3,4.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa peneliti menggunakan digunakan Skala Likert yang sudah dimodifikasi oleh peneliti sendiri.

Rumus Kategori Skala Prokrastinasi Akademik

Batas (interval)	Kategori
Skor < (M-1 SD)	Rendah
(M-1SD) ≤ skor < (M+1SD)	Sedang
Skor ≥ (M+1SD)	Tinggi

Kriteria Keberhasilan

Indikator merupakan suatu patokan atau acuan yang digunakan untuk menentukan keberhasilan suatu kegiatan atau program. Pada

penelitian ini, peneliti mengambil jenis penelitian tindakan kelas. Siklus I yang akan peneliti ambil terdiri dari 4 tindakan. Peneliti akan menghentikan penelitian apabila telah mencapai kriteria baik, atau nilai prokrastinasi akademik siswa sudah mencapai skor ≤ 48 , tetapi jika belum mencapai skor yang diharapkan maka akan dilanjutkan siklus ke II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 1 SMA N 1 Pakem, yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Maka dari itu untuk menentukan subjek penelitian tersebut, maka akan dilakukan pengukuran dengan membagikan angket prokrastinasi akademik kepada siswa. Setelah angket diisi maka akan dilakukan analisis data yang akan dibagi menjadi 3 kategori skor yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Berdasarkan hasil analisis pada angket, maka akan diketahui siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Siswa yang teridentifikasi akan dijadikan subjek penelitian, yang mana siswa tersebut akan diberikan konseling berupa penerapan strategi *self management*.

Berikut ini adalah nilai untuk menentukan kategori perolehan *Pre-test* berdasarkan angket yang telah disebarakan yaitu sebagai berikut :

Daftar Subjek yang diberi Tindakan

NO	NAMA SUBJEK	SKOR <i>PRE-TEST</i>	KATEGORI
----	----------------	-------------------------	----------

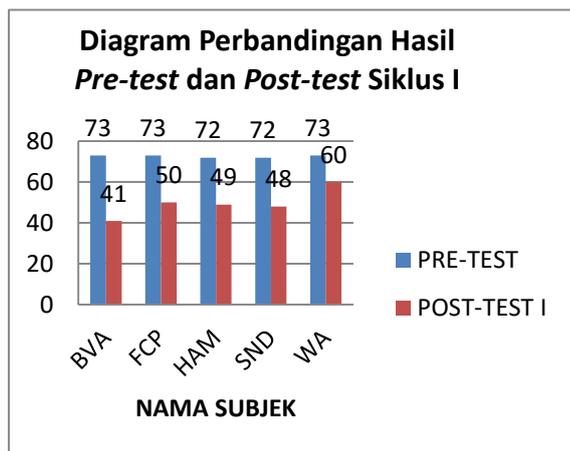
1	BVA	73	TINGGI
2	FCP	73	TINGGI
3	HAM	72	TINGGI
4	SND	72	TINGGI
5	WA	73	TINGGI
RATA-RATA		72,6	

Dari hasil analisis diperoleh data bahwa terdapat 5 anak yang memiliki skor tinggi yaitu BVA, FCP, HAM, SND, dan WA sehingga dapat dikatakan perlu untuk dilakukan konseling kelompok teknik *self management* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa

Setelah peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self management* secara berkelompok pada 5 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, maka kegiatan selanjutnya yaitu menyebarkan angket yang sama seperti sebelum dilakukan perlakuan hal ini bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari pemberian perlakuan (*post-test*) siklus ke I.

Hasil Siklus I

Data penelitian berikut adalah data hasil lembar observasi subjek setelah pelaksanaan tindakan siklus I. Untuk melihat tingkat keberhasilan tindakan pada siklus I maka data hasil tindakan siklus I akan dibandingkan dengan data *pre-test* yang dikemas pada satu diagram berikut ini:



Hasil Siklus II.

Berdasarkan hasil *post-test* (siklus II) yang telah diuraikan diatas, menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* memberikan kontribusi positif untuk penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek penelitian. Selain itu, para konseli mampu mengikuti dengan baik kegiatan pada pertemuan-pertemuan siklus II.

Pertemuan-pertemuan pada siklus ke II berjalan cukup optimal. Perbaikan-perbaikan yang dilakukan sebelumnya memberikan dampak signifikan bagi penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek penelitian. Proses dalam konseling kelompok teknik *self management* berjalan dengan optimal karena masing-masing konseli mampu menjalankan perannya ketika konseling kelompok berlangsung, seperti saling mendengarkan, saling memberikan masukan-masukan, serta saling memberikan dukungan. Pada siklus II, pelaksanaan konseling cukup kondusif karena waktu pelaksanaan konseling kelompok tidak berbenturan dengan jadwal ujian subyek penelitian. Konseling kelompok teknik *self management* siklus II memberikan kontribusi

Pada siklus I ini telah menunjukkan bahwa hasil *post test* menunjukkan terjadi penurunan pada hasil skor siswa yang mengikuti konseling kelompok, keempat siswa anggota konseling kelompok mendapatkan hasil *post test* dengan kategori sedang dan yang satu mendapatkan hasil *post-test* dengan kategori rendah, jadi dapat diketahui bahwa konseling kelompok teknik *self management* ini masih perlu diadakan siklus ke II untuk memperoleh hasil dengan kategori rendah

positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek penelitian. Berdasarkan hasil *post-test* (siklus II), diketahui bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek. Berikut ini grafik penurunan dari tahap *pre-test* kemudian *post test* siklus I dilanjut dengan *post test* siklus II :

Penurunan Skor dari *Post-test* Siklus I ke *Post-test* Siklus II

No	Nama	Skor <i>Post-test</i> Siklus I	Kategori	Skor <i>Post-test</i> Siklus II	Kategori
1.	BVA	41	RENDAH	40	RENDAH
2.	FCP	50	SEDANG	41	RENDAH
3.	HAM	49	SEDANG	42	RENDAH
4.	SND	48	SEDANG	40	RENDAH
5.	WA	60	SEDANG	42	RENDAH
RATA-RATA		49,6		41	

Berdasarkan hasil *post-test* (siklus II) yang telah diuraikan diatas, menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* memberikan kontribusi positif untuk penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek

penelitian. Selain itu, para konseli mampu mengikuti dengan baik kegiatan pada pertemuan-pertemuan siklus II.

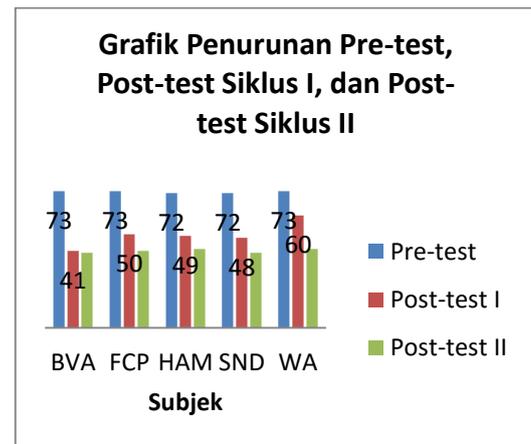
Berdasarkan hasil *post-test* siklus II dan hasil yang diperoleh pada setiap pertemuan siklus II, maka peneliti mencukupkan layanan konseling kelompok hanya pada siklus ke II, sehingga peneliti tidak akan melanjutkan tindakan pada siklus ke III atau selanjutnya.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Konseling kelompok teknik *self management* siklus II memberikan kontribusi positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek penelitian. Berdasarkan hasil *post-test* (siklus II), diketahui bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik masing-masing subyek penelitian dengan total rata rata 41. Hasil *post-test* (siklus II) menunjukkan bahwa FCP, HAM, SND, dan WA telah memenuhi kriteria keberhasilan karena mencapai skor yaitu ≤ 48 .

Pembahasan

Hasil *pre-test* skala prokrastinasi akademik dapat dilihat bagaimana nilai presentase siswa yang menunjukkan bahwa mereka masih banyak melakukan penundaan tugas sekolah. Nilai skala prokrastinasi akademik dengan nilai rata-rata 72.6 %, berarti menunjukkan prokrastinasi akademik mereka tinggi. Permasalahan muncul karena masih banyaknya siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem terpengaruh dengan lingkungan sekolah. Hal tersebut senada dengan Gufron dan Risnawita

Berikut ini grafik penurunan dari *pre-test*, *post-test* siklus I, dan *post-test* siklus II



(2014), Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

Pengaruh konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 1. Hal tersebut dilihat dari penurunan nilai rata-rata prokrastinasi akademik dari mulai *pre-test* skor rata-rata 72.6 ke skor *post-test* siklus ke I skor rata-rata 49.6 lalu skor *post-test* siklus ke II skor rata-rata 41. Penurunan yang dilihat dari hasil tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan observer. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdullah, dkk (2016) menyebutkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Dari hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem melalui konseling kelompok teknik *self management*. Sejalan dengan pendapat Gie, T. Liang (1996:95) menyatakan bahwa “konseling kelompok *self management* merupakan di mana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, ia harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawa kearah tercapainya tujuan hidup dan juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya”. Jadi siswa dapat menentukan tujuan untuk bisa mengubah diri dalam menuda tugas dengan cara mengatur dan mengelola waktu dengan baik sesuai tujuannya.

Peran konselor dalam proses pemberian bantuan menggunakan teknik *self management* sangatlah penting. Konselor berperan sebagai fasilitator dalam memberikan dukungan dan motivasi agar siswa mampu dalam mengikuti seluruh kegiatan atau tindakan yang diberikan. Selain itu, konselor meminta siswa untuk merefleksikan dari setiap kegiatan agar siswa mengetahui manfaat yang didapat dan memahami kekurangan dan kelebihan dari setiap tindakan yang telah dilakukan. Diakhir pelaksanaan konselor melalukan evaluasi untuk mengetahui tindak lanjut yang akan diberikan ketika tindakan tersebut belum mendapatkan skor yang diinginkan.

Menurut Sukadji, (1983) (dalam buku Komalasari, 2011:180-181), masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan

menggunakan teknik *self management* antara lain yaitu:

- 1) Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan bermain *game online*.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang mengerjakan tugas sekolah.

Prokrastinasi akademik bukan semata-mata masalah manajemen waktu. Intervensi klinis dengan pendekatan kognitif-perilaku telah banyak digunakan untuk mengintervensi prokrastinasi akademik. Dalam konteks pendekatan kognitif-perilaku, Burka dan Yuen (1983) mengemukakan beberapa strategi manajemen waktu untuk membantu prokrastinator. Beberapa strategi tersebut adalah: 1) kerjakan tugas yang hasilnya dapat diobservasi oleh orang lain dan 2) rinci tugas utama ke dalam aktivitas spesifik, konkrit, dan terurai. Burka dan Yuen (1983) juga mengemukakan beberapa saran untuk mengatasi prokrastinasi, yaitu; 1) visualisasikan kemajuan, 2) optimalkan potensi sukses, 3) tetapkan batas waktu penuntasan kerja, 4) mulailah bekerja sebelum ‘feeling in the mood’, 5) hindari melakukan

rasionalisasi, 5) fokuskan satu kegiatan dalam satu waktu, 6) hadapi dengan hambatan awal dalam bekerja, 7) jika diperlukan bersikaplah fleksibel terhadap tujuan, 8) kurangi kebutuhan akan kesempurnaan, dan 9) berikan penghargaan atas kemajuan yang dicapai.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi jika siswa dapat mengatur dirinya sendiri dan mau mengubahnya. Strategi yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik salah satunya menggunakan strategi *Self management*, dimana siswa yang mengarahkan, mendorong, mengubah, atau mengontrol dan konsekuen untuk menghasilkan perubahan perilaku untuk tidak menunda tugas lagi. Menurut Abdullah, dkk (2016), *Self management* dapat mengatasi perubahan perilaku mereka sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademiknya. *Self management* bisa terjadi karena adanya suatu usaha pada siswa untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat didalamnya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Dengan maksud agar siswa dapat mengelola semua unsur yang terdapat didalamnya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka akhirnya siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal dan mampu menyelesaikan sendiri terkait masalah menunda tugas. Dalam pelaksanaan *self management* diikuti dengan pengaturan

lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) menunda tugas dan lingkungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Galeh (2017), mengatakan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi prokrastinasi pada siswa. Diketahui dari hasil setelah melakukan treatment.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sudah sesuai dengan tujuan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem.

Simpulan

Setelah diberikan konseling kelompok teknik *self management* menunjukkan penurunan yang signifikan pada hasil rata-rata hasil skala prokrastinasi akademik yaitu :

1. pada *pre-test* sebelum pemberian treatment rata-rata skor skala prokrastinasi akademik sebesar 72,6 dengan kategori tinggi.
2. *Post-test* siklus ke I terjadi penurunan skor rata-rata 49,6 dengan kategori sedang.
3. *Post-test* siklus ke II terjadi penurunan skor rata-rata 41 dengan kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa

konseling kelompok teknik *self management* yang bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Pakem.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat oleh peneliti, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Saran yang dapat diberikan kepada guru BK yakni kesediaan untuk menerapkan dalam sesi konseling kelompok maupun individual dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada siswa sehingga dapat dijadikan sebagai upaya preventif dan kuratif untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa.

2. Bagi Siswa kelas XI IPS 1

Diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan menggunakan strategi *Self-Management* dalam kehidupan kesehariaanya sehingga siswa mampu merencanakan kegiatan sehari-harinya secara benar, dan bertanggung jawab atas perubahan perilaku yang diinginkan sehingga dikemudian hari siswa mampu mengatur tugas akademik maupun masalah belajar yang lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih mendalami lagi mengenai prokrastinasi akademik pada siswa dan juga teknik *self management* dari berbagai sumber.

Daftar Pustaka

Abdullah, dkk (2013). Upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* (studi kasus di kelas XI SMA Negeri 2 Palu). *Jurnal Konseling & Psikoedukasi Volume 1, Nomor 2, Desember 2016. Hal. 1 – 14* e-ISSN: 2502 – 4000 <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP> . diunduh tanggal 17 Januari 2019 pukul 13.45

Arikunto, dkk. (2015). Penelitian tindakan kelas. edisi revisi Cet. 1. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Edisi Revisi Cet.14. Jakarta: Rineka Cipta.

Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.diunduh tanggal 12 Oktober 2018 pukul 12.10

Ghufron. M. Nur & Rini Risnawati. (2014). *Teori – teori psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media.

Gie, T. Liang (2000). *cara belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua*.Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Izzaty, R.E dkk. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Kartadinata I dan Sia Tjundjing. (2008). "I love you tomorrow: prokrastinasi akademik dan manajemen waktu "anima, *Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol. 23, No. 2, 109-119. diunduh tanggal 08 November 2018 pukul 10.10

Sari. M. Galeh. 2017. Keefektifan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Artikel Simki-Pedagogia Vol. 02 No. 06 Tahun 2018 ISSN : 2599-073X http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/a14a70dba32faaffbfc4716d6098355c.pdf diunduh tanggal 17 Januari 2019 pukul 13.45.

Schraw, Wadkins & Olafson. (2007). *Doing the things we do : a grounded theory of academic procrastination*. *Jurnal of Education Psychology*. 99(1). 12-25. diunduh tanggal 12 November 2018 pukul 09.23.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfab