

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK

Dwi Yuniar Permatasari^{1*}, Maghfirotul Lathifah²

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1*,2}

) Corresponding author, email: dwiuniarpermatasari@gmail.com^{1}, maghfirotul@unipasby.ac.id²

ABSTRACT

Academic procrastination remains a major challenge for high school students as it often decreases learning achievement and weakens academic responsibility. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using the self-management technique in reducing students' academic procrastination, and the results indicated a significant decrease from the high to the moderate category after six treatment sessions. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest–posttest design involving five tenth-grade students with high levels of procrastination. The instrument used was a Likert-type academic procrastination scale, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The analysis revealed a significance value of $0.041 < 0.05$, confirming that the hypothesis was accepted. These findings demonstrate that the self-management technique is effective in helping students regulate themselves, improve awareness, and build academic responsibility. Nevertheless, limitations related to sample size, absence of a control group, and short treatment duration suggest the need for further studies with stronger designs.

Keywords

group counseling,
self-management,
procrastination

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan besar bagi siswa sekolah menengah karena dapat menurunkan prestasi belajar sekaligus melemahkan rasa tanggung jawab akademik. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya, dan hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dari kategori tinggi menjadi sedang setelah siswa mengikuti enam sesi perlakuan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest–posttest yang melibatkan lima siswa kelas X dengan tingkat prokrastinasi tinggi. Instrumen penelitian berupa skala Likert prokrastinasi akademik, sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menghasilkan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, teknik self-management terbukti efektif untuk membantu siswa mengelola diri, meningkatkan kesadaran, serta membangun tanggung jawab akademik. Keterbatasan penelitian ini pada jumlah sampel kecil, ketiadaan kelompok kontrol, dan durasi perlakuan singkat, sehingga studi lanjutan dengan desain lebih kuat sangat diperlukan.

Kata Kunci

konseling kelompok,
self-manangement,
prokrastinasi

Cara mengutip: Permatasari, D. Y., & Lathifah, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 178-188. <https://doi.org/10.29407/nor.v12i2.25090>

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu tantangan besar yang banyak dialami siswa di sekolah. Perilaku ini muncul ketika siswa menunda pengerjaan tugas akademik, walaupun mereka sebenarnya menyadari dampak negatif yang akan dihadapi. Ghuftron (2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan akademik dan memandang tugas secara kurang serius. Jika dibiarkan, prokrastinasi berakibat pada rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres akademik, hingga turunnya rasa percaya diri siswa. Fenomena ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan hanya sekadar kebiasaan sesaat, melainkan sebuah pola perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan.

Fenomena ini bukanlah hal baru. Dalam dunia pendidikan, perilaku menunda ini sering menjadi penghambat keberhasilan belajar karena siswa cenderung mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, dan kesulitan bertanggung jawab terhadap tugas akademik. Dalam konteks siswa sekolah menengah, perilaku ini berdampak lebih besar karena fase perkembangan remaja sedang berada pada tahap pembentukan identitas diri, sehingga prokrastinasi berpotensi merusak kebiasaan belajar jangka panjang. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian khusus melalui strategi konseling yang terarah dan efektif.

Hasil penelitian Italiana, et al., (2022) memperlihatkan bahwa siswa MTs yang mengalami prokrastinasi akademik sering menunda mengerjakan tugas, bergantung pada teman, dan memiliki manajemen waktu yang buruk. Faktor internal seperti rendahnya motivasi, kurangnya disiplin, serta tidak adanya tujuan belajar yang jelas menjadi pemicu utama. Faktor eksternal juga berperan, seperti pola asuh orang tua yang kurang konsisten, lingkungan sosial yang tidak mendukung, hingga penggunaan teknologi yang berlebihan. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa prokrastinasi bukanlah masalah tunggal, melainkan hasil interaksi antara kondisi pribadi siswa dengan lingkungannya.

Prokrastinasi juga dapat dipahami melalui sudut pandang mahasiswa tingkat akhir. Zamroni, et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa sering menunda skripsi bukan hanya karena kesulitan akademik, tetapi juga karena kecenderungan perfeksionisme, rasa cemas berlebihan, dan pola pikir irasional. Kondisi ini menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dialami di semua jenjang pendidikan dengan manifestasi yang berbeda. Pada siswa sekolah menengah, misalnya, prokrastinasi lebih sering muncul dalam bentuk menunda tugas harian, sedangkan pada mahasiswa berupa keterlambatan dalam penyelesaian skripsi. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan konseling yang adaptif sesuai konteks peserta didik.

Dari sisi psikologis, prokrastinasi akademik kerap dikaitkan dengan lemahnya regulasi diri dan self-efficacy. Sulthon & Munir (2024) menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah, konsep diri negatif, serta rasa takut gagal cenderung lebih mudah terjebak dalam perilaku prokrastinasi. Dalam kerangka perkembangan remaja, siswa yang gagal mengembangkan kontrol diri berisiko menjadikan penundaan sebagai gaya hidup. Jika hal ini tidak segera diintervensi, prokrastinasi berpotensi menurunkan kualitas prestasi akademik dan

melemahkan rasa tanggung jawab siswa terhadap proses belajarnya. Selain itu, hubungan antara resiliensi akademik dan prokrastinasi juga menjadi perhatian penting. Rifani, et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung lebih sering menunda tugas dibanding mereka yang resilien. Artinya, kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan berperan besar dalam menentukan apakah ia akan menunda atau menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam konteks sekolah menengah, membangun resiliensi siswa menjadi salah satu cara penting untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, sebab siswa yang resilien lebih mampu mengelola tekanan akademik dan bertahan menghadapi tantangan belajar.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik adalah *self-management* atau pengelolaan diri. Teknik ini berakar pada teori behavioristik yang menekankan kemampuan seseorang untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri secara sadar. Corey (2009) menegaskan bahwa dalam konseling, konselor berperan penting dalam membantu konseli menetapkan tujuan yang jelas, melakukan refleksi diri, serta memperkuat komitmen untuk berubah. Pendekatan ini tidak hanya membimbing siswa dalam mengendalikan perilaku, tetapi juga memberi ruang bagi mereka untuk berlatih disiplin dan tanggung jawab. Kajian Al-Abyadh et al. (2022) menemukan bahwa *self-management* berkorelasi erat dengan *self-efficacy*, dan keduanya secara signifikan meningkatkan pencapaian akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri membuat siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas belajar, sehingga kecenderungan untuk menunda bisa ditekan. Menariknya, konsep *self-management* juga dikenal dalam bidang kesehatan, misalnya pada manajemen penyakit kronis seperti diabetes, di mana pasien dilatih mengendalikan emosi, membuat keputusan mandiri, dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Davis et al., 2022). Dalam perspektif lain, Garg et al. (2022) menekankan pentingnya strategi *self-management* dalam penggunaan obat mandiri seperti antasida, sebagai bentuk keterampilan hidup untuk membuat keputusan yang tepat. Jika ditarik ke ranah pendidikan, prinsip yang sama berlaku: siswa yang mampu mengelola diri tidak hanya akan lebih fokus belajar, tetapi juga mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih matang. Oleh karena itu, *self-management* dapat dipandang sebagai keterampilan universal yang memperkuat disiplin diri, menumbuhkan kemandirian, dan menyiapkan siswa menghadapi tantangan kehidupan yang lebih luas.

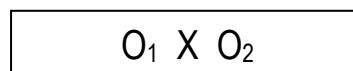
Efektivitas teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik telah didukung oleh banyak penelitian. Saka & Wirastania (2021) membuktikan bahwa penerapan teknik ini secara signifikan menurunkan perilaku menunda tugas pada siswa SMA, karena siswa diajak aktif terlibat dalam merencanakan dan mengawasi perilaku mereka sendiri. Konseling kelompok berbasis *self-management* memberi keuntungan tambahan berupa dukungan sosial, di mana siswa saling menyemangati dan belajar dari pengalaman teman sebaya. Dengan cara ini, proses perubahan perilaku menjadi lebih ringan, terinternalisasi, dan lebih bertahan lama. Al-Abyadh et al. (2022) menambahkan bahwa keterampilan *self-management* secara langsung meningkatkan *self-efficacy*, yang pada gilirannya mendorong prestasi akademik. Artinya, siswa yang terampil mengatur dirinya akan merasa lebih yakin bisa menyelesaikan tugas-tugas

akademik. Pendekatan yang berfokus pada individu ini juga selaras dengan pandangan Davis et al. (2022), yang menekankan bahwa self-management efektif bila disesuaikan dengan konteks sosial budaya siswa. Di sisi lain, Garg et al. (2022) menunjukkan bahwa praktik self-management membantu individu membuat keputusan mandiri yang bijaksana dalam menjaga kesehatan. Hal ini dapat dianalogikan ke dunia pendidikan: siswa yang terlatih self-management akan lebih mampu mengatur waktu belajar, menyeleksi prioritas, serta mengambil keputusan tepat dalam mengatasi hambatan akademik. Fakta-fakta ini membuktikan bahwa self-management bukan hanya strategi konseling semata, melainkan juga keterampilan hidup yang penting. Dengan penerapan konseling kelompok berbasis self-management, siswa tidak hanya terbebas dari kebiasaan menunda, tetapi juga siap menapaki jalur akademik yang lebih terarah, disiplin, dan penuh motivasi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan secara khusus untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian konseling pendidikan, khususnya dalam memvalidasi penerapan teknik self-management pada konteks sekolah menengah atas. Selain itu, secara praktis penelitian ini ditujukan untuk memberikan panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program intervensi yang sistematis, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur tentang strategi pengentasan prokrastinasi akademik, tetapi juga menghadirkan rekomendasi nyata yang dapat diterapkan dalam praktik konseling sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah one group pretest-posttest design sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2011), yang memungkinkan peneliti membandingkan kondisi subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Dalam rancangan ini, tahap awal dimulai dengan pengukuran (pre-test), kemudian dilanjutkan dengan perlakuan berupa layanan konseling kelompok, dan ditutup dengan pengukuran kembali (post-test) untuk menilai perubahan perilaku yang terjadi. Desain ini secara lebih jelas dapat di maati dalam gambar 1, berikut ini:



Gambar 1. One-group pretest-posttest design

Keterangan:

- O_1 : *Pre-test* yaitu Pengukuran awal prokrastinasi pada subyek penelitian sebelum di berikan treatmen
- O_2 : *Post-test* yaitu Pengukuran awal prokrastinasi pada subyek penelitian sesudah di berikan treatmen
- X : treatmen yang diberikan (variable independent).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang berjumlah 101 siswa, terdiri dari tiga kelas: X-1 dengan 36 siswa, X-2 dengan 33 siswa,

dan X-3 dengan 32 siswa. Komposisi siswa adalah 50 laki-laki dan 51 perempuan. Dari populasi ini, sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Dengan teknik tersebut, peneliti dapat lebih fokus pada subjek yang relevan dengan tujuan penelitian sehingga hasilnya lebih tepat sasaran.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala prokrastinasi akademik berbasis skala Likert. Skala ini disusun dengan mengacu pada indikator perilaku prokrastinasi yang meliputi kecenderungan menunda tugas, kesulitan mengatur waktu, rasa cemas ketika menghadapi tenggat, serta rendahnya rasa tanggung jawab akademik. Jawaban siswa dinilai pada rentang skor 1 sampai 4, mulai dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai". Validitas instrumen diuji melalui penilaian para ahli (*expert judgment*) untuk memastikan kesesuaian butir dengan indikator, sementara reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha yang menunjukkan hasil $\alpha > 0,70$ sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pre-test, yaitu pemberian skala prokrastinasi akademik kepada sampel penelitian untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat prokrastinasi siswa. Tahap kedua adalah perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Perlakuan diberikan dalam beberapa sesi yang berlangsung secara terstruktur, di mana setiap sesi berdurasi antara 60–90 menit. Sesi pertama berfokus pada identifikasi perilaku prokrastinasi siswa dan dampaknya. Sesi kedua diarahkan pada penetapan tujuan belajar yang spesifik, realistis, dan dapat diukur. Sesi ketiga menekankan pada pemantauan diri, di mana siswa diajak mencatat perilaku belajar mereka dalam catatan harian. Sesi keempat difokuskan pada pemberian penguatan (*reinforcement*), baik berupa dorongan verbal dari konselor maupun strategi penghargaan diri yang dirancang siswa sendiri. Sesi kelima hingga seterusnya diarahkan pada evaluasi diri, refleksi kemajuan, serta strategi mengatasi hambatan yang masih muncul. Pendekatan ini memberi ruang bagi siswa untuk belajar mengatur diri secara sistematis sekaligus mendapatkan dukungan sosial dari dinamika kelompok.

Tahap terakhir penelitian adalah post-test, di mana siswa kembali diberikan skala prokrastinasi akademik yang sama. Hasil pengukuran ini dibandingkan dengan skor pre-test untuk mengetahui sejauh mana perlakuan konseling kelompok dengan teknik self-management berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data yang digunakan berasal dari sampel yang sama dengan skala ordinal. Uji ini dipilih untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dengan subjek siswa kelas X yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Sebelum perlakuan, siswa terlebih dahulu diberikan instrumen evaluasi untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik melalui pre-test. Setelah dilakukan enam kali pertemuan layanan konseling kelompok dengan teknik self-

management, kemudian diberikan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Prokrastinasi Akademik

No	Nama Inisial	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Selisih Skor
1	NPM	56	Tinggi	47	Sedang	9
2	KBA	54	Tinggi	45	Sedang	9
3	NW	57	Tinggi	50	Sedang	7
4	RS	57	Tinggi	50	Sedang	7
5	RN	54	Tinggi	50	Sedang	4

Hasil pre-test menunjukkan bahwa kelima siswa yang menjadi partisipan penelitian berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, dengan skor antara 54 hingga 57. Hal ini menegaskan bahwa siswa memiliki kecenderungan kuat untuk menunda pengerjaan tugas, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, serta kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik.

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebanyak enam kali pertemuan, hasil post-test memperlihatkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik pada seluruh siswa. Perubahan skor yang terjadi berkisar antara 4 hingga 9 poin. Dua siswa (NPM dan KBA) mengalami penurunan tertinggi dengan selisih 9 poin, sementara satu siswa (RN) menunjukkan penurunan terendah dengan selisih 4 poin.

Selanjutnya, Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data berdistribusi normal atau tidak sehingga teknik analisis yang dipilih dapat tepat sasaran. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk test karena jumlah sampel penelitian hanya lima siswa, dan pengujian meliputi skor pre-test serta post-test prokrastinasi akademik setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) untuk data pre-test adalah 0,031 dan untuk data post-test adalah 0,042, di mana kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sebagaimana dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk Test)

Variabel	N	Sig. (p)	Keterangan
Pre-test	5	0,031	Data tidak normal
Post-test	5	0,042	Data tidak normal

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk tidak menggunakan uji parametrik seperti *paired sample t-test*, melainkan beralih pada uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test sebagai teknik analisis yang sesuai untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

Selanjutnya, hasil tersebut akan dianalisis guna untuk mengetahui keefektifan dari perlakuan yang digunakan. Teknik analisis yang diterapkan dalam riset ini melibatkan pengujian Wilcoxon. Tujuan dari Uji Wilcoxon adalah guna mengetahui apakah ada perubahan sebelum

dan sesuai dengan perlakuan. Pada riset Wilcoxon ini, peneliti memakai sistem aplikasi SPSS. Dibawah ini adalah hasil analisisnya:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Prokastinasi

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat lima siswa pada kategori negative ranks, yang berarti seluruh partisipan penelitian mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik setelah perlakuan. Tidak ada siswa yang menunjukkan peningkatan skor (positive ranks) maupun skor yang tetap sama (ties). Nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil analisis adalah Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,041, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Secara khusus, layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Perubahan ini memperlihatkan bahwa perlakuan yang diberikan mampu memberikan dampak nyata terhadap perilaku siswa, di mana kecenderungan menunda tugas yang semula tinggi berhasil ditekan menjadi lebih rendah setelah mengikuti enam sesi konseling kelompok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Hal ini dibuktikan melalui perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, di mana seluruh siswa yang semula berada pada kategori tinggi berhasil turun ke kategori sedang. Penurunan skor berkisar antara 4 hingga 9 poin menunjukkan adanya perubahan perilaku nyata, bukan sekadar fluktuasi sementara. Artinya, perlakuan yang diberikan berhasil memengaruhi pola pikir dan perilaku siswa dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan mengurangi kebiasaan menunda.

Secara teoritis, self-management merupakan bagian dari intervensi cognitive behavior counseling. Cormier & Nurius (2003) menegaskan bahwa melalui self-management, konseli belajar mengatur dirinya, mengurangi ketergantungan pada pihak luar, dan bertindak sebagai manajer perilakunya sendiri. Hasil penelitian ini mengonfirmasi teori tersebut, karena siswa yang semula sulit mengontrol kebiasaan menunda berhasil menunjukkan perubahan

ketika dilatih merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya. Yospina (2019) menambahkan bahwa keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi keterlibatan aktif konseli dalam menetapkan tujuan, memantau perilaku, menjalankan prosedur, hingga menilai hasil yang dicapai. Hal ini selaras dengan temuan di lapangan, di mana siswa SMA Hang Tuah lebih disiplin dalam menjalankan langkah-langkah perubahan karena merasa dilibatkan secara langsung dalam proses konseling kelompok.

Pandangan Komalasari (2017) menguatkan hasil ini dengan menyebut bahwa self-management merupakan strategi untuk mengarahkan perilaku negatif yang merugikan diri dan lingkungan. Dalam konteks SMA Hang Tuah, perilaku menunda tugas terbukti tidak hanya menghambat capaian akademik siswa, tetapi juga berdampak pada dinamika kelas yang menuntut disiplin tinggi. Intervensi melalui self-management membantu siswa menyadari bahwa kebiasaan menunda tidak sesuai dengan kultur sekolah yang menekankan tanggung jawab. Selaras dengan itu, The Liang Gie (dalam Pravesti, 2015) menjelaskan bahwa manajemen diri meningkatkan rasa percaya diri, mengelola potensi positif, serta mengurangi kecenderungan mencari kesenangan sesaat yang bertentangan dengan kewajiban utama. Siswa yang mengikuti perlakuan mampu menahan godaan distraksi (misalnya bermain gawai) untuk memprioritaskan tugas akademik.

Temuan ini semakin kuat jika dikaitkan dengan penelitian Ramadhan & Winata (2016) yang membuktikan bahwa prokrastinasi akademik berdampak signifikan pada rendahnya prestasi belajar siswa. Keberhasilan penelitian ini dalam menurunkan skor prokrastinasi dapat dipandang sebagai langkah awal dalam meningkatkan prestasi akademik, karena berkurangnya kebiasaan menunda memungkinkan siswa lebih fokus, teratur, dan konsisten dalam belajar.

Kajian-kajian mutakhir juga memperkuat hasil ini. Al-Abyadh & Abdel Azeem (2022) menemukan bahwa self-management dan self-efficacy berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa, karena keterampilan mengatur diri meningkatkan motivasi, daya tahan belajar, dan pencapaian akademik. Davis et al. (2022) menegaskan bahwa pendidikan self-management berbasis standar nasional dapat meningkatkan keterampilan individu dalam membuat keputusan tepat dan konsisten. Walaupun kedua penelitian ini berasal dari konteks berbeda, prinsip yang sama berlaku: individu yang terampil mengatur dirinya akan lebih berhasil menghadapi tuntutan hidup, termasuk dalam dunia pendidikan. Senada dengan itu, Garg et al. (2022) membuktikan bahwa self-management dalam konteks kesehatan meningkatkan kualitas hidup dengan menekankan tanggung jawab pribadi. Prinsip universal ini relevan ketika diaplikasikan dalam pendidikan, karena siswa yang mampu mengatur diri akan lebih efektif dalam mengatasi tekanan akademik dan mengurangi perilaku menunda.

Dari perspektif lokal, penelitian Italiana (2022) menemukan bahwa prokrastinasi siswa sering dipicu oleh lemahnya motivasi, disiplin diri, dan pengaruh lingkungan negatif. Kondisi ini tampak juga di SMA Hang Tuah, di mana sebagian siswa menunjukkan kebiasaan menunda meski berada di lingkungan sekolah yang menekankan kedisiplinan. Temuan ini menguatkan relevansi penerapan konseling kelompok berbasis self-management untuk memperkuat

motivasi intrinsik siswa. Sementara itu, Zamroni, et al., (2022) menegaskan perlunya strategi kognitif dan behavioral yang tepat untuk mengatasi prokrastinasi agar tidak memperburuk keterlambatan akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi teknik kognitif (refleksi, evaluasi diri) dan behavioral (reinforcement, monitoring diri) efektif diterapkan di sekolah.

Penelitian Sulthon & Munir (2024) juga menekankan pentingnya pembangunan kesadaran diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Dalam konteks konseling Islami, kesadaran diri menjadi kunci untuk mengubah pola pikir mahasiswa yang sering menunda. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini, bahwa self-management efektif karena melatih siswa untuk lebih sadar, bertanggung jawab, dan konsisten terhadap perilaku akademiknya. Demikian pula, Rifani, et al., (2022) menghubungkan resiliensi akademik dengan tingkat prokrastinasi. Siswa yang resilien lebih mampu mengendalikan stres, menghadapi kesulitan, dan tetap konsisten menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-management juga berfungsi meningkatkan resiliensi siswa SMA Hang Tuah, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan akademik.

Secara praktis, guru BK memegang peran sentral dalam mengimplementasikan temuan ini. Guru BK tidak hanya berfungsi memberikan intervensi ketika masalah muncul, tetapi juga sebagai fasilitator yang melatih siswa mengembangkan keterampilan manajemen diri sejak dini. Kegagalan menangani prokrastinasi dapat menurunkan prestasi, memperburuk keterlambatan akademik, bahkan menyebabkan siswa tidak naik kelas. Oleh karena itu, guru BK perlu merancang layanan konseling kelompok berbasis self-management yang terstruktur, misalnya melalui sesi refleksi mingguan, monitoring tugas, serta pemberian reinforcement positif. Dengan cara ini, guru BK tidak hanya membantu menurunkan prokrastinasi, tetapi juga menumbuhkan budaya disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran diri di lingkungan sekolah.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan lima siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi pada populasi siswa secara lebih luas. Kedua, desain yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan one group pretest–posttest design, yang tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga potensi pengaruh faktor luar seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, atau kebijakan sekolah tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Ketiga, durasi perlakuan yang relatif singkat yaitu enam kali pertemuan membuat dampak jangka panjang dari teknik self-management belum terukur secara komprehensif. Keempat, pengukuran hanya menggunakan instrumen skala Likert, sehingga data yang diperoleh masih bersifat subjektif dan bergantung pada persepsi siswa. Kelima, penelitian ini dilakukan di konteks spesifik SMA Hang Tuah 1 Surabaya dengan kultur kedisiplinan tertentu, sehingga efektivitas teknik ini mungkin berbeda apabila diterapkan di sekolah dengan karakteristik yang lain. Oleh karena itu, keterbatasan ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi perlakuan, serta memadukan instrumen

kuantitatif dan kualitatif agar hasil penelitian lebih kaya dan dapat digeneralisasi secara lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan, di mana seluruh siswa yang semula berada pada kategori tinggi berhasil turun menjadi kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan teknik self-management mampu membantu siswa mengatur diri, meningkatkan kesadaran, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa teknik self-management berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik dapat diterima.

Berdasarkan keterbatasan yang telah dipaparkan diatas, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar hasil lebih representatif, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas temuan, memperpanjang durasi perlakuan agar dampak jangka panjang dapat terlihat, serta memadukan instrumen kuantitatif dan kualitatif guna memperoleh data yang lebih kaya dan mendalam. Selain itu, penelitian di berbagai konteks sekolah dengan kultur yang berbeda juga penting dilakukan untuk melihat sejauh mana teknik self-management dapat diterapkan secara lebih luas. Dengan demikian, efektivitas konseling kelompok berbasis self-management dapat semakin teruji dan memberikan kontribusi nyata bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Abyadh, M. H. A., & Abdel Azeem, H. A. H. (2022). Academic achievement: Influences of university students' self-management and perceived self-efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3), 55. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Cormier, S., & Nurius, P. S. (2003). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Davis, R. M., Cavanaugh, K., Clark, N. M., Edwards, L., Fishbein, H. A., Grant, R. W., Greenlee, M. C., Haas, L., King, D. K., Kolb, L., Kruger, D., Logue, E., & Schmittiel, J. (2022). 2022 National standards for diabetes self-management education and support. *The Science of Diabetes Self-Management and Care*, 48(1), 44–63. <https://doi.org/10.1177/26350106211070300>
- Garg, V., Narang, P., & Taneja, R. (2022). Antacids revisited: Review on contemporary facts and relevance for self-management. *Journal of International Medical Research*, 50(3), 1–22. <https://doi.org/10.1177/03000605221086457>

- Ghufron, M. N. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Italiana, B., Rahmadani, R., & Miskiyah, Z.. (2022). Prokastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII Pada Mata Pelajaran IPS Di MTS Mambaul Ulum Margomulyo. *JECO: Journal of Economic Education and Eco-technopreneurship*, 1(2), 38–45. <https://doi.org/10.30599/jeco.v1i2.397>
- Komalasari, K. (2017). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/314>
- Prasetya, A. I. (2021). Penerapan konseling menggunakan teknik self-management untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i1.11419>
- Pravesti, C. A.. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana*, 65(2), 67–76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulthon, S., & Munir, M. M. (2024). Identifikasi Prokastinasi Akademik Mahasiswa Dengan Membangun Kesadaran Diri Melalui Konseling Islami. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 40-56.
- Rifani, E., Ummah, F. S., & Musrifah, U. (2022). Hubungan Resilensi Akademik Mahasiswa Dan Prokastinasi Akademik Mahasiswa Di Era New Normal. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 81-86. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2261>
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.753>
- Zamroni, E., Sumarwiyah, & Masturi. (2022). Model pembimbingan skripsi berbasis teknik cognitive restructuring untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(2), 361–368.