

STUDI KEPUSTAKAAN EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK

Retno Ambar Palupi

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: retno.17010014026@mhs.unesa.ac.id

Hadi Warsito Wiryosutomo

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan hambatan belajar bagi peserta didik, untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik dapat digunakan teknik *self management*, teknik ini dapat diterapkan oleh konselor dalam layanan BK yang akan diberikan kepada peserta didik. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik serta penerapannya dalam layanan BK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi serta teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi. Untuk menjaga ketepatan dan mengurangi kesalahan informasi pada proses pengakajian maka dilakukan pengecekan dan membaca ulang setiap pustaka yang digunakan, serta memperhatikan komentar dari pembimbing. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, serta penerapan teknik *self management* dalam layanan BK dilakukan dengan prosedur yang matang dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, tergantung dari perkembangan peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci: *Self Management*, Prokrastinasi Akademik, Studi Kepustakaan.

Abstract

Academic procrastination is a learning barrier for students, to overcome academic procrastination in students, self-management techniques can be used, this technique can be applied by counselors in BK services to be provided to students. Therefore, in this study, the researcher aims to examine the effectiveness of self-management techniques in reducing academic procrastination behavior in students and their application in BK services. The method used in this research is literature study. The data collection technique used was documentation and the data analysis technique used was the content analysis technique. To maintain accuracy and reduce misinformation in the recitation process, check and re-read each library used, as well as pay attention to comments from the supervisor. The results of this study indicate that self-management techniques are effective in reducing academic procrastination behavior in students, and the application of self-management techniques in BK services is carried out with mature procedures and tailored to the needs of students, depending on the development of students in reducing his academic procrastination behavior.

Keywords: *Self Management*, Academic Procrastination, Literature Study.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Dengan pendidikan, manusia dapat mendewasakan diri sehingga mampu untuk merencanakan masa depannya. Pendidikan dapat diperoleh secara formal

maupun non formal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan secara formal yaitu di sekolah. Sekolah merupakan salah satu tempat untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki individu dalam segala aspek meliputi pikiran, perasaan, dan juga psikomotoriknya dengan memberikan metode belajar yang baik.

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Berdasarkan realita di kehidupan sehari-hari, peserta didik dituntut untuk mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik, seperti harus menguasai materi yang ada, harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta kewajiban-kewajiban yang lainnya. Namun dalam proses belajarnya, peserta didik pasti akan mengalami berbagai hambatan dalam menjalankan tugas akademiknya. Hambatan-hambatan belajar yang kerap dialami oleh peserta didik antara lain yaitu ketidakmampuan mengatur waktu belajar, mengulur waktu, menyalahgunakan waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya. Hal tersebut merupakan bentuk ketidakdisiplinan dan juga kurangnya rasa tanggung jawab dalam melakukan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang peserta didik.

Ketidakmampuan mengatur waktu dan menyalahgunakan waktu belajar yang sering dilakukan oleh peserta didik, justru menyebabkan masalah dalam proses belajarnya seperti tugas menjadi menumpuk, tidak optimal dalam mengerjakan tugas, serta mengalami keterlambatan ketika mengumpulkan tugas. Hal seperti itu merupakan salah satu ciri-ciri prokrastinasi akademik. McCown, Petzle & Rupert: 1987 (dalam Park & Sperling, 2012) menyatakan bahwa prokrastinasi atau penundaan adalah bentuk menyalahgunakan waktu dalam menyelesaikan tugas serta gagal dalam membagi waktu. Banyak riset menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan belajar yang banyak ditemukan pada peserta didik. Contohnya seperti penelitian yang dilakukan (Rohman & Purwoko, 2019) di SMAN 4 Sidoarjo terdapat dua kelas yang mempunyai taraf prokrastinasi akademik kategori tinggi, begitu pula penelitian yang dilaksanakan oleh (Munawaroh et al., 2017) di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menyebutkan terdapat 17,2% dari sampel yang diambil memiliki prokrastinasi kategori tinggi. (Khairat et al., 2017) juga melakukan

penelitian mengenai prokrastinasi akademik dan hasilnya menunjukkan bahwa dari 104 orang responden, 27,9 % memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Dengan demikian prokrastinasi akademik memang menjadi salah satu permasalahan yang menghambat proses belajar.

Prokrastinasi akademik juga diartikan sebagai bentuk menunda pengerjaan tugas formal termasuk tugas sekolah (Ilyas & Suryadi, 2018). Oleh karena itu banyak pelajar yang menunda tugas akademiknya agar dapat melakukan kegiatan lain yang dianggapnya lebih menyenangkan. Mereka larut dalam kesenangannya hingga lupa waktu dan mengabaikan kewajiban-kewajiban mereka yang lain, salah satunya yaitu mengerjakan tugas akademiknya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Steel (dalam Jatikusumo, 2018) bahwa prokrastinasi adalah tindakan penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan dengan sengaja dan memilih mengerjakan kegiatan lain meskipun tahu konsekuensinya.

Sering kali mereka tidak dapat mengatur diri mereka sendiri untuk mengerjakan kewajiban mereka yang seharusnya. Senada dengan pendapat Tuckman (dalam Jatikusumo, 2018) bahwa prokrastinasi adalah ketidakmampuan individu mengontrol diri yang menyebabkan individu menunda tugas nya dengan sengaja. Oleh karena itu kemampuan untuk dapat mengatur diri sendiri sangatlah penting. Kemampuan ini dapat diasah melalui teknik *self management*. Menurut Yates (1985) manajemen diri atau *self management* yaitu usaha yang dapat dilakukan seseorang guna mendorong kesadaran diri agar dapat mengendalikan tingkah lakunya dengan rasa tanggung jawab demi kebaikan diri sendiri (Triccia & Kurniasari, 2019). Berdasarkan (Cormier & Cormier, 1985) "*Self Management is a process which client direct their own behaviour change with any one therapeutic strategy or a combination strategies.*" Yang berarti konseli dapat mengontrol perubahan tingkah laku mereka

menggunakan salah satu strategi atau kombinasi strategi .

Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti dan hasilnya menyebutkan bahwa teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Rike, 2020) yang menjelaskan bahwa adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik dari 25% menjadi 18,7% setelah dilakukan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan (Rohman & Purwoko, 2019) yang menunjukkan hasil skor penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah dilakukan layanan BK dengan teknik *self management*.

Pengelolaan diri atau *self management* ialah suatu cara individu membentuk dan menentukan perubahan tingkah laku, mengamati tingkah laku, membuat rencana perubahan dan melaksanakan rencana tersebut, serta menilai efektivitas dari rencana yang sudah dibuat (Sari, 2017). Berdasarkan Cormier & Cormier, 1985 (dalam Nursalim, 2013) terdapat tiga macam strategi *Self Management* yang meliputi:

1. *Self-Monitoring*, yaitu usaha konseli untuk melakukan pengamatan pada tingkah lakunya sendiri, mencatat tingkah laku dan hubungannya dengan lingkungan.
2. *Stimulus-Control*, ialah konseli diharapkan dapat merancang *antecedent* (pedoman/petunjuk) untuk dapat mengubah tingkah lakunya.
3. *Self Reward*, yaitu pemberian hadiah kepada diri sendiri jika dapat mencapai target yang diinginkan.

Hal ini juga sesuai dengan pendapat Komalasari (dalam Sari, 2017) bahwa penerapan teknik *self management* memiliki beberapa langkah yaitu:

1. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri, konseli pada tahap ini melakukan pengamatan pada perubahan perilaku mereka dan mencatatnya. Perubahan ini meliputi durasi, frekuensi, dan intensitasnya.
2. Tahap Evaluasi Diri, konseli pada tahap ini mencocokkan hasil pengamatan tingkah laku dengan target yang dibuat sebelumnya. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui efisiensi dan efektivitas target yang dibuat.
3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman, konseli pada tahap ini mengelola diri sendiri dengan memberi penguatan (*reward*), menghapus atau memberi hukuman (*punishment*) pada diri sendiri.

Oleh karena itu teknik ini dapat diterapkan oleh konselor untuk mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik, agar penundaan yang dialami oleh peserta didik dapat berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya. Teknik *self management* dapat diterapkan oleh konselor melalui layanan BK yang akan diberikan kepada peserta didik.

Dalam teknik *self management* ini setiap individu dapat memonitoring perilaku prokrastinasinya, memilih sendiri acuan tanggung jawab belajarnya, dan membuat *planing* guna mengurangi prokrastinasi yang dialaminya (Rohman & Purwoko, 2019). Sehingga dibutuhkan kesadaran diri dan niat yang sungguh-sungguh untuk dapat mengubah perilaku menjadi lebih positif.

Maka dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi merupakan salah satu hambatan dalam proses belajar dan harus dikurangi serta ditangani dengan teknik yang sesuai. Maka judul yang diambil dalam artikel ini yaitu Studi Kepustakaan

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan rumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik? (2) Bagaimana penerapan teknik *self management* dalam layanan BK?

Serta tujuan dari penelitian ini yaitu (1) untuk mengkaji efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, (2) untuk mengkaji penerapan teknik *self management* dalam layanan BK.

METODE

Metode yang dipilih peneliti untuk penelitian ini yaitu studi kepustakaan. Studi kepustakaan atau studi literatur menurut (Habsy, 2017) ialah suatu langkah yang diterapkan guna mengumpulkan data atau sumber yang *linear* dengan topik penelitian. Sedangkan menurut Nazir, 2005 (dalam Kusuma & Pratiwi, 2020) metode studi kepustakaan ialah metode yang digunakan guna mendapatkan data dengan mengadakan studi pencermatan atau menelaah suatu buku, *literature*, catatan, dan laporan yang *linear* dengan topik penelitian. Senada dengan pendapat tersebut, Mestika Zed, 2004 (dalam Syafitri & Nuryono, 2020) menyebutkan bahwa riset kepustakaan atau yang disebut studi pustaka merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan melalui cara mengumpulkan sumber kajian, membaca dan mencatat serta mengolah bahan kajian.

Dari uraian diatas maka bisa diambil kesimpulan bahwa studi kepustakaan ialah salah satu metode dalam penelitian untuk memperoleh data melalui cara membaca, mencatat, mencermati, serta menelaah suatu buku, literatur, catatan-catatan yang berkaitan dengan topik yang telah diambil.

Rancangan Penelitian

Metode studi kepustakaan ini diterapkan guna menyusun diskripsi tentang efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Menurut Kuhlthau, 2002 (dalam Kusuma & Pratiwi, 2020) langkah kepustakaan yang dapat diambil yaitu:

1. Pemilihan Topik
2. Eksplorasi Informasi
3. Menentukan Fokus Penelitian
4. Pengumpulan Sumber Data
5. Persiapan Penyajian Data
6. Penyusunan Laporan

Sumber Data

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan mengumpulkan artikel dan jurnal ilmiah yang selaras dengan topik yang diangkat oleh peneliti. Peneliti mendapatkan data-data tersebut dari internet diantaranya <https://scholar.google.co.id>.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/>.

Sumber penelitian yang diperoleh sebanyak 12 jurnal yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan efektivitas teknik *self management*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini ialah dokumentasi. Teknik dokumentasi menurut Arikunto (dalam Kusuma & Pratiwi, 2020) yaitu teknik yang digunakan guna mencari data terkait dengan variabel penelitian berupa *literature*, buku, *article*, *journal*, dan sebagainya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam studi kepustakaan ini ialah *content analysis*. Menurut Weber, 1994 (dalam Ahmad, 2018) teknik ini memakai serangkaian prosedur untuk membuat inferensi atau simpulan dari data yang dikumpulkan agar diperoleh hasil yang valid. Serta menurut Susanto (dalam Syafitri & Nuryono, 2020) guna memperhatikan kesesuaian hasil dan mencegah terjadinya kesalahan kajian maka dalam proses analisis

data dilakukan pengecekan dan membaca ulang setiap bahan kajian yang digunakan, serta memperhatikan saran dari *supervisor*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Untuk memudahkan menyusun hasil kajian, bahan kajian akan diberikan kode sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kode Bahan Kajian

<i>Jurnal Nasional</i>				
No	Judul	Tahun	Penulis	Kode
1.	Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik	2018	Surya Adiguna dan Elisabeth Christiana	JN1
2.	Layanan Konseling <i>Behavioral</i> dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020	2020	Riyan Abdilah	JN2
3.	Penerapan Strategi <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi	2019	Aris Ainur Rohman dan Budi Purwoko	JN3

	Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo			
4.	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan	2019	Yospina Hendra Pribadi	JN4
5.	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018	2018	Nidhomun Ni'am	JN5
6.	Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP	2019	Rahma Khoirun Nisa	JN6

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

	Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung					Tandam Hilir II			
7.	Pengaruh Konselling Kelompok Model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dengan <i>Self Management</i> terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik	2017	Siska Muflikh a	JN7	10.	Penerapan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar	2019	Erwan Nurhida yatullah	JN10
8.	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X SMA Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019	2019	Rike Fadilah	JN8	11.	Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	2020	Hadei Yoga Swara, Supardi dan Padmi dhyah Yulianti.	JN11
					Jurnal Internasioanl				
9.	Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik <i>Self Management</i> di SMK Yayasan Pendidikan Delisha	2019	Dewi Rahmad ani	JN9	12.	<i>Group Counseling with Self Management Techniques and Cognitive Restruturing Techniques to Reduce Academic Procrastinat ion</i>	2020	Andi Thahir, Siti Zahra Bulantik a	J11

Dan untuk memudahkan mengingat setiap fokus kajian, maka fokus kajian akan diberikan kode sebagai berikut:

Tabel 1.2 Kode Fokus Kajian		
No	Fokus Kajian	Kode
1.	Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik	A1

2.	Penerapan Teknik <i>Self Management</i> dalam Layanan BK	A2
----	--	----

Berikut adalah hasil kajian yang telah diperoleh:

Tabel 1.3 Hasil Kajian A1

Kode Jurnal	Kajian A1
JN1	Subjek mengalami perubahan yang baik karena dapat mengaplikasikan apa yang diminta oleh konselor dan juga menjalankan kegiatan sesuai jadwal yang telah dibuat sehingga membantu subjek penelitian untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang sering dilakukan.
JN2	Pemberian layanan yang dilakukan memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Rata-rata skor <i>pretest</i> 9,21 dan skor rata-rata <i>post-test</i> 3,88 yang menunjukkan penurunan signifikan sebelum dan sesudah pemberian layanan.
JN3	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa teknik <i>self management</i> efektif untuk mengatasi kebiasaan prokrastinasi, ditunjukkan dari skor rata-rata <i>pretest</i> yang dilakukan yaitu 117,6 yang kemudian turun menjadi 98,8 pada <i>post-test</i> yang dilakukan.
JN4	Adanya perbedaan antara <i>experimental group</i> dan <i>control group</i> sesuai diberikan konseling kelompok menggunakan teknik <i>self management</i> . <i>Experimental group</i> yang diberi <i>treatment</i> teknik <i>self management</i> lebih menunjukkan hasil yang signifikan.
JN5	Hasil riset memperlihatkan bahwa skor <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> kelas eksperimen yang diberi teknik <i>self management</i> menunjukkan penurunan yang signifikan dibanding dengan kelas kontrol yang diberikan teknik <i>time out</i> . Ditunjukkan dengan hasil skor <i>pre test</i> kelas eksperimen 89,3 yang

	kemudian turun pada skor <i>post test</i> menjadi 43,3.
JN6	Kelas eksperimen yang diberi teknik <i>self management</i> menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang menurun lebih signifikan daripada kelas kontrol yang diberikan teknik <i>self instruction</i> . Ditunjukkan dengan presentasi kelas eksperimen yang turun lebih banyak daripada kelas kontrol. Kelas eksperimen turun sebanyak 20% dibanding kelas kontrol.
JN7	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor <i>pretest</i> dan <i>post test</i> yang dilakukan kepada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang cukup signifikan setelah dilakukan <i>treatment</i> menggunakan teknik <i>self management</i> dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberi <i>treatment</i> apapun.
JN8	Sebesar 25% subjek memiliki tingkat prokrastinasi tinggi sebelum diberikan <i>treatment</i> kemudian turun menjadi 18,7% setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .
JN9	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> dapat mereduksi tingkat prokrastinasi peserta didik yang cenderung tinggi. Ditandai dengan meningkatnya presentasi keberhasilan pada siklus pertama dan kedua pemberian layanan, yakni meningkat sebanyak 20%.
JN10	Terdapat penurunan tingkat perilaku prokrastinasi yang signifikan pada <i>experimental group</i> yang diberi <i>treatment</i> teknik <i>self management</i> . Dilihat dari tingginya partisipasi dan keaktifan peserta ketika pemberian layanan.
JN11	<i>Eksperimental group</i> yang diberi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>self management</i> menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

	akademik. Ditunjukkan dengan hasil <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> yang menunjukkan penurunan yakni dari 70,3 menjadi 59,8.
J11	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan kombinasi teknik <i>self management</i> dan teknik <i>cognitive restructuring</i> lebih efektif guna menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Kesimpulan efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik: Dari 12 jurnal yang dikaji terbukti bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada peserta didik. Dilihat dari penurunan skor *pretest* dan *post-test* yang dilakukan dalam penelitian. Dan juga adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi *treatment* teknik *self management* dengan kelompok yang tidak diberi *treatment* teknik *self management*. Teknik *self management* sendiri bisa dikombinasikan bersama teknik lain ketika diterapkan di layanan BK, hal ini bertujuan untuk menambah efektivitas dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Partisipasi dan keaktifan subjek penelitian dalam pemberian layanan sangat menentukan keberhasilan pada penerapan teknik ini. Dalam pemberian layanan, subjek penelitian dapat menjalankan jadwal yang mereka susun sendiri untuk acuan perubahan tingkah laku mereka sehingga mengurangi prokrastinasi yang mereka alami.

Tabel 1.4 Hasil Kajian A2

Kode Jurnal	Kajian A2
JN1	Menggunakan layanan konseling kelompok dengan 5 kali pertemuan.
JN2	Menggunakan layanan konseling <i>behavioral</i> .
JN3	Menggunakan layanan konseling individu untuk menerapkan teknik <i>self management</i> kepada subjek dengan memanfaatkan 5 kali pertemuan.
JN4	Teknik <i>self management</i> diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Dilakukan

	4 kali pertemuan dan berdurasi 1x45 menit setiap pertemuan.
JN5	Diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Dilakukan dengan 4 tahap yaitu <i>assesment</i> , menetapkan tujuan, implementasi teknik <i>self management</i> , dan evaluasi. Masing-masing tahap dilakukan sebanyak 2-3 kali pertemuan dan berdurasi 1x45 menit setiap pertemuan.
JN6	Menerapkan layanan konseling kelompok dalam menerapkan teknik <i>self management</i> . Terdapat 5 kali pertemuan dalam penelitian ini dan masing-masing pertemuan berdurasi 1x45 menit.
JN7	Menerapkan teknik <i>self management</i> dalam konseling kelompok.
JN8	Menggunakan layanan konseling kelompok sebanyak 4 kali pertemuan berdurasi 1x45 menit setiap pertemuan.
JN9	Menggunakan layanan bimbingan kelompok. dilakukan dengan 2 siklus dan 2 kali pertemuan setiap siklusnya serta berdurasi 1x45 menit setiap pertemuan. Rancangan pemberian layanan yang dilakukan antara lain perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.
JN10	Teknik <i>self management</i> diterapkan dalam bimbingan kelompok dengan 7 kali pertemuan.
JN11	Layanan bimbingan kelompok digunakan guna mengimplementasikan teknik <i>self management</i> .
J11	Menggunakan layanan konseling kelompok.
Kesimpulan penerapan teknik <i>self management</i> dalam layanan BK:	
1. Dalam penerapannya teknik <i>self management</i> digunakan di berbagai bentuk layanan BK, dalam 12 jurnal yang dikaji rata-rata menggunakan layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok. Serta terdapat satu jurnal	

yang menggunakan layanan konseling *behavioral* dan satu jurnal lainnya menggunakan layanan konseling individu.

2. Pemberian layanan dengan teknik *self management* dilakukan sekitar 2-7 kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berdurasi 1x45 menit.
3. Secara umum rancangan kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut, (1) Perencanaan, yaitu menyiapkan instrumen pengumpulan data dan RPL layanan, (2) Pelaksanaan, menerapkan tindakan layanan yang sudah ditentukan, meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran, (3) Pengamatan, melakukan pengamatan perubahan perilaku peserta didik setelah pemberian layanan, (4) Refleksi, melakukan evaluasi hasil dan proses serta mengidentifikasi faktor penghambat pelaksanaan agar dapat diperbaiki dalam pelaksanaan berikutnya.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini telah diperoleh hasil kajian seperti yang tertera diatas. Pada A1 informasi yang dikaji yaitu efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, serta informasi tersebut terdapat pada seluruh sumber kajian yaitu JN1, JN2, JN3, JN4, JN5, JN6, JN7, JN8, JN9, JN10, JN11 dan terdapat pula di JI1.

Pada JI1 dijelaskan bahwa peneliti mengkombinasikan *self management* dengan *cognitive restructuring*. Sedangkan dalam JN1, JN2, JN3, JN4, JN5, JN6, JN7, JN8, JN9, JN10, JN11 peneliti hanya menggunakan teknik *self management* saja.

Menggunakan kombinasi teknik dapat meningkatkan efektivitas dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Namun 11 jurnal lainnya yang hanya menggunakan teknik *self management* pun menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik

peserta didik. Karena pada teknik *self management* yang telah diterapkan, peserta didik dapat membuat sendiri acuan belajarnya. Mereka juga dapat membuat sendiri *reward* dan *punishment* yang akan mereka terima jika tidak disiplin dalam melaksanakannya. Sehingga mereka dapat mengontrol proses belajar mereka sendiri.

Hasil kajian pun menunjukkan bahwa konseli sudah mampu untuk membuat acuan belajarnya sendiri, yaitu pada JN1 dijelaskan bahwa konseli membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang digunakan sebagai monitoring untuk dirinya sendiri. Hal tersebut senada dengan pendapat Cormier & Cormier, 1985 (dalam Rohman & Purwoko, 2019) yang menyebutkan bahwa konselor yang dapat menggunakan strategi konseling dengan teknik *self management* dan menerapkan langkah yang sesuai, serta konseli dapat melakukan imbauan konselor maka hal tersebut mampu memberikan dampak yang besar kepada konseli, sehingga konseli dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif.

Hal tersebut dikarenakan efektivitas teknik *self management* dipengaruhi oleh peran aktif peserta didik itu sendiri. Dalam menerapkan teknik *self management* konselor telah menyerahkan tanggung jawab perubahan tingkah laku yang lebih positif kepada konseli itu sendiri, dikarenakan proses perubahan tingkah laku dilakukan secara mandiri oleh individu itu sendiri dan tidak bergantung kepada konselor. Serta perubahan tingkah laku yang diharapkan dan dilakukan sendiri oleh konseli dapat memberikan hasil yang akan bertahan lebih lama (Cormier & Cormier, 1985)

Sedangkan pada A2 informasi yang dikaji yaitu penerapan teknik *self management* dalam layanan BK. Dalam menerapkan teknik *self management*, bentuk layanan BK yang digunakan bervariasi antara lain: (1) layanan konseling kelompok yang terdapat pada JN1, JN4, JN5, JN6, JN7, JN8, dan JI1, (2) layanan bimbingan

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

kelompok terdapat pada JN9, JN10, dan JN11, (3) layanan konseling individu terdapat pada JN3, (4) layanan konseling *behavioral* terdapat pada JN2.

Pada hasil yang ditunjukkan cenderung lebih banyak menggunakan layanan konseling kelompok. Hal tersebut disebabkan karena dalam konseling kelompok konselor dapat menggunakan dinamika kelompok untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Senada dengan pendapat (Nisa, 2019) yang menjelaskan bahwa salah satu manfaat dari konseling kelompok untuk peserta didik adalah mereka dapat mengembangkan berbagai keterampilan serta menambah kepercayaan diri pada diri sendiri serta kepada orang lain, sehingga mereka dapat dengan mudah membicarakan permasalahan yang mereka hadapi ketika berada di dalam kelompok. Ketika menerapkan teknik *self management* dalam konseling kelompok, konseli juga dapat berbagi pikiran dan solusi bersama anggota kelompok yang lain. Sehingga hal tersebut mampu membantu konseli guna membuat acuan perubahan tingkah laku mereka. Karena hal inilah banyak peneliti yang memilih konseling kelompok dalam menerapkan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Namun dalam hasil kajian diperlihatkan bahwa pada bentuk layanan BK yang lain pun, teknik *self management* ini tetap efektif dalam mengatasi perilaku penundaan yang terjadi pada peserta didik. Hanya saja layanan konseling kelompok dianggap lebih efektif untuk menerapkan teknik *self management* pada peserta didik. Sehingga konselor hanya perlu menyesuaikan bentuk layanan BK yang akan digunakan dengan kebutuhan peserta didik.

Penerapan layanan BK menggunakan teknik *self management* juga dilakukan dengan prosedur yang matang yaitu mulai dari perencanaan hingga evaluasi dengan harapan agar tujuan yang

telah ditetapkan dapat tercapai. Serta memperhatikan durasi dan jumlah pertemuan juga merupakan bagian penting dalam pemberian layanan BK, sebagaimana diketahui dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling (POP BK) bahwa alokasi waktu konselor untuk memberikan layanan adalah 2 jam pelajaran setiap minggunya. Hal ini setara dengan 45 menit per pertemuan pada jenjang SMA dan 40 menit per pertemuan pada jenjang SMP. Namun dapat kita ketahui hasil kajian menunjukkan bahwa durasi pemberian layanan baik pada jenjang SMA maupun SMP adalah 1x45 menit. Tentu hal ini tidak sesuai dengan POP BK, khususnya pada jenjang SMP yang seharusnya hanya 1x40 menit.

Dan untuk jumlah pertemuannya sendiri ditentukan oleh konselor dan konseli karena disesuaikan dengan kebutuhan konseli, hal tersebut dilihat dari perkembangan konseli dalam mencapai tujuannya yaitu untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Sesuai dengan pernyataan Winkel (dalam Rahmadani, 2019) yang menyebutkan bahwa target layanan bimbingan dan konseling yaitu agar individu atau kelompok yang sedang diberikan layanan dapat menjalani tugas perkembangannya dan bebas dalam membuat pilihan dan tindakan penyesuaian diri.

Penerapan teknik *self management* dalam layanan BK pun dapat memberikan mawas diri kepada peserta didik untuk menghindari faktor-faktor penghambat proses belajar yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, serta membantu mengarahkan perubahan perilaku sehingga peserta didik dapat mengontrol dan bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian studi kepustakaan ini dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif dalam

mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Dari 12 jurnal yang dikaji menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik menurun setelah diberi *treatment* menggunakan teknik *self management*. Serta penerapan teknik *self management* dalam layanan BK dilakukan dengan prosedur yang matang dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari hasil kajian yang menunjukkan bahwa bentuk layanan BK dan jumlah pertemuan yang diberikan kepada peserta didik berbeda-beda, tergantung dari perkembangan peserta didik dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya yaitu:

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan rujukan untuk penelitian yang sejenis.
- b. Diharapkan dapat melengkapi penelitian ini dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. (2020). *Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020*.
- Ahmad, J. (2018). *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*. *Research Gate*, 5, 1–20.
- Ainur Rohman, A., & Purwoko, B. (2019). *Penerapan Strategi Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo*. *Jurnal BK Unesa*, 10(3).
- Azizun Qad Marra Kusuma, M., & Indah Pratiwi, T. (2020). *Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Bullying*. *Jurnal BK Unesa*, 11(4).
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks.
- Habsy, B. A. (2017). *Seni Memahami Penelitian Kuliitatif dalam Bimbingan dan Konseling: Studi Literatur*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*. *An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Jatikusumo, M. (2019). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2017). *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X*. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 5(2).
- 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.
- Ni'am, N. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*.
- Nisa, R. K. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*.
- Nurhidayatullah, N. (2019). *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar*. *Educandum*, 5(1), 180–187.

Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

- Nursalim, M. (N.D.). *Strategi dan Intervensi Konseling* (I). 2013.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). *Academic Procrastinators And Their Self-Regulation*. *Psychology*, 3(01), 12.
- Rahmadani, D. (2019). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui Teknik Self Management di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II*.
- Rike, F. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X SMA Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Roesnilam Syafitri, E., & Nuryono, W. (2020). *Studi Kepustakaan Teori Konseling "Dialectical Behavior Therapy."* *Jurnal BK Unesa*, 11(1).
- Sari, S. M. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Model Cognitive Behavioral Therapy Dengan Self Management Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik (Penelitian pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Selopampang, Temanggung)*.
- Surya Adiguna, G., & Christiana, E. (2018). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. *Jurnal BK Unesa*, 8(2).
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik*. *Indonesian Journal Of Educational Research And Review*, 3(1), 77–85.
- Thahir, A. (N.D.). *Group Counseling With Self-Management Techniques And Cognitive Restructuring To Reduce Academic Procrastination*. *The 2nd International Seminar On Guidance and Counseling 2019*.
- Triccia, A. D., & Kurniasari, A. D. (2019). *Penerapan Pelatihan Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa*. *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 1, 153–157.
- 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).