

PENERAPAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS X MPLB 2 DI SMK NEGERI 1 BANYUWANGI

Sonia Puji Aprilia^{1a}, Siti Napisah^{2b}, and Ratna Wulandari^{3c}

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

soniapujiaprilia@gmail.com

(*) Corresponding Author

soniapujiaprilia@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 15-06-2025

Revised : 15-07-2025

Accepted : 25-08-2025

KEYWORDS

*Prokrastinasi Akademik,
Self-Management,
bimbingan kelompok, siswa*

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas X MPLB 2 di SMK Negeri 1 Banyuwangi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi perilaku tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain *pretest-posttest nonequivalent control group*. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi dalam dua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Meskipun perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol secara statistik belum terlalu mencolok, namun penurunan skor secara internal menunjukkan hasil yang positif.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Pendidikan dengan segala elemen di dalamnya memiliki peran yang sangat krusial dalam usaha mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Peserta didik merupakan salah satu komponen yang aktif dalam proses pembelajaran, di mana salah satu aspeknya adalah penyelesaian tugas yang menjadi bagian dari pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan suatu kegiatan yang bertujuan memberikan manfaat dan pengetahuan

kepada individu sehingga yang awalnya tidak memiliki pengetahuan tentang suatu hal dapat memahaminya (Wirasatriaji, 2024).

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkannya, yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Husain, 2023). Dampak dari prokrastinasi akademik sering diabaikan bagi sebagian siswa. Peneliti telah mengestimasi bahwa 46%, sampai 95% hampir 70% siswanya melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas sekolah. prokrastinasi pada siswa mencapai 75% dengan 50% dari siswa melaporkan mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah (Dharma, 2020).

Fenomena prokrastinasi juga ditemukan di SMK Negeri 1 Banyuwangi, khususnya pada siswa kelas X MPLB 2. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK, siswa cenderung menunda tugas, mengabaikan manajemen waktu, dan belum terbiasa menyusun rencana belajar. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa adalah bentuk perilaku negative yang tidak boleh diabaikan. Jika dibiarkan berlanjut, hal ini dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar mahasiswa dan menghambat perkembangan potensinya (Kumalasari dkk, 2023). Ferrari membagi faktor penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua, yaitu faktor internal seperti kondisi psikologis dan fisik, serta faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan lingkungan. Sementara itu, Kartadinata dan Tjundjing menyebutkan penyebab prokrastinasi meliputi masalah manajemen waktu, penetapan prioritas, dan karakteristik tugas (Lorenza L, 2022).

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah teknik *self-management*. Teknik ini melibatkan komponen seperti *self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting*, yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengenali perilaku negatif, memotivasi diri sendiri, serta mengontrol lingkungan belajar (Azzahra, 2022; Eliasa, 2023). Dengan mengembangkan keterampilan ini, siswa diharapkan mampu mengelola tugas dan waktu secara lebih bertanggung jawab. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* melalui bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa (Ditasari, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada jenjang SMA atau belum menyertakan keempat komponen *self-management* secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih spesifik, terutama di jenjang SMK dengan karakteristik siswa yang berbeda. Dalam dunia pendidikan, validitas dan kualitas layanan intervensi menjadi aspek penting yang harus diperhatikan untuk memastikan bahwa strategi yang diterapkan benar-benar berdampak terhadap perubahan perilaku siswa (Anglin, 2024). Oleh karena itu, diperlukan desain penelitian yang tepat dan pengumpulan data yang sistematis agar hasil yang diperoleh benar-benar merepresentasikan kondisi riil siswa (Daruhadi & Sopiati, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MPLB 2 di SMK Negeri 1 Banyuwangi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi praktis sekaligus memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan layanan bimbingan di sekolah menengah kejuruan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest nonequivalent control group design*, yaitu membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Sugiyono, 2022).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MPLB 2 di SMK Negeri 1 Banyuwangi yang berjumlah 36 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria siswa yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi serta bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kelompok eksperimen terdiri dari 8 siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self-management*, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 8 siswa lainnya yang tidak mendapat perlakuan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, angket (kuesioner), dan dokumentasi. Instrumen angket menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator perilaku prokrastinasi akademik, yang meliputi kebiasaan menunda tugas, kesenjangan niat dan tindakan, serta kecenderungan menghindari tugas.

Sebelum digunakan, instrumen diuji terlebih dahulu melalui uji validitas menggunakan rumus *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan teknik uji non-parametrik Mann-Whitney U, karena data tidak berdistribusi normal. Penggunaan uji ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan empat teknik inti dalam *self-management* yaitu *self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting*. Seluruh perlakuan diberikan melalui pendekatan layanan bimbingan kelompok dengan mengacu pada tahapan dari Armila (2020), yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Melalui proses intervensi ini, peneliti ingin melihat sejauh mana teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Desain penelitian yang sistematis serta pengumpulan data yang valid dan reliabel diharapkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan layanan bimbingan di sekolah.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima intervensi bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *Self-Management*. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan dan hanya diberikan diskusi kelompok saja. Pertemuan pertama yang diawali dengan pemberian pretest, kemudian dilanjutkan dengan treatment dan diakhiri dengan posttest pada pertemuan terakhir. Pelaksanaan pretest dan posttest bertujuan untuk memperoleh data perbandingan sebelum dan sesudah pemberian treatment. Kemudian pemberian treatment pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X MPLB 2. Setiap sesi dilaksanakan selama 45 menit sebanyak 8 kali pertemuan.

Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen

Responden	Pretest		posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
NI	153	Sangat Tinggi	78	Rendah
NL	135	Sangat Tinggi	79	Rendah
SA	133	Tinggi	78	Rendah
RC	133	Tinggi	80	Rendah
N	130	Tinggi	81	Rendah
SR	125	Tinggi	80	Rendah
LI	124	Tinggi	80	Rendah
NF	122	Tinggi	81	Rendah

Responden	Pretest		posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
NM	122	Tinggi	98	Rendah
NA	119	Tinggi	99	Rendah
YB	118	Tinggi	96	Rendah
RN	118	Tinggi	94	Rendah
SH	117	Tinggi	95	Rendah
RR	117	Tinggi	93	Rendah
VJ	117	Tinggi	92	Rendah
SA	117	Tinggi	94	Sedang

Hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

Efektivitas Teknik *Self-Management* dilihat dari Perbandingan skor *Pretest* dan *Posttest* berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa skor total *pretest* kelompok eksperimen adalah 922, sedangkan skor *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mengalami penurunan menjadi 637. Artinya, terjadi penurunan sebesar 285 poin. Jika dikonversikan dalam bentuk persentase, penurunan ini setara dengan 30,9%. Sedangkan pada kelompok kontrol, yang tidak diberikan perlakuan apapun, skor *pretest* sebesar 945 menurun menjadi 761 pada *posttest*, sehingga penurunan yang terjadi hanya 184 poin atau sekitar 19,5%.

Komponen *Self-Management* Menurut Gunarsa dan Yates Gunarsa menyebutkan bahwa komponen utama dalam *self-management* meliputi *self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dengan keempat komponen ini mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik sebesar 30,9%. Artinya, saat siswa dilatih memantau kebiasaan (*self-monitoring*), mengatur lingkungan belajar (*stimulus control*), memberi hadiah sederhana (*self-reward*), dan membuat perjanjian diri (*self-contracting*), terjadi perubahan perilaku yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh elemen dalam teori *self-management* bukan hanya bersifat teoretis, tetapi efektif secara praktis ketika diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Dengan kata lain, teori Gunarsa terbukti dalam konteks empiris di kelas X MPLB 2 (Jannah M, 2024).

Pandangan Burka & Yuen tentang Dampak Prokrastinasi Burka dan Yuen membagi dampak prokrastinasi menjadi positif dan negatif. Dampak negatif meliputi penyesalan, stres, dan hasil kerja yang kurang maksimal, sedangkan dampak positif hanya bersifat semu seperti merasa lebih "termotivasi" saat deadline. Dalam penelitian ini, siswa kelompok eksperimen menyadari bahwa "motivasi saat deadline" hanya ilusi dan berbahaya. Setelah layanan diberikan, mereka mulai merasa lebih puas karena tugas diselesaikan lebih awal dan berkualitas. Ini membuktikan bahwa dengan pendekatan yang tepat, siswa bisa mengubah keyakinan irasional terhadap prokrastinasi (Fitriani W, 2024).

Perubahan perilaku siswa juga terlihat secara jelas dari hasil analisis deskriptif, di mana skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 285 poin (30,9%), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 184 poin (19,5%). Selisih penurunan sebesar 11,4% ini menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok mampu melakukan perubahan perilaku lebih signifikan dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan.

Siswa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri, pengelolaan waktu, dan tanggung jawab akademik. Mereka mulai membiasakan diri menyusun jadwal, menyelesaikan tugas lebih awal, serta menghindari gangguan yang biasanya menjadi pemicu penundaan. Hal ini mencerminkan keberhasilan penerapan teknik *self-management*, khususnya melalui komponen *self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting* yang diterapkan selama proses layanan.

Teori Bimbingan Kelompok oleh Corey dan Gazda menurut Corey, bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika sosial dalam kelompok kecil untuk membantu siswa memahami diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan menyelesaikan masalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen tidak hanya mengubah perilaku karena intervensi mandiri, tetapi juga karena pengaruh positif dari teman sekelompok. Saling memberi semangat, mencurahkan perasaan, hingga berbagi tips mengelola waktu terbukti menjadi elemen pendukung yang sangat efektif. Ini sesuai dengan teori Gazda bahwa interaksi dalam kelompok memberikan peluang refleksi sosial dan pembelajaran dari pengalaman teman sebaya (Nursafitri I, 2024)

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini membuktikan bahwa penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MPLB 2 di SMK Negeri 1 Banyuwangi. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X MPLB 2 di SMK Negeri 1 Banyuwangi. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management*. Skor *pretest* kelompok eksperimen sebesar 922 menurun menjadi 637 pada *posttest*, atau mengalami penurunan sebesar 285 poin (30,9%). Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan hanya mengalami penurunan sebesar 184 poin (19,5%). Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai signifikansi $0.001 (< 0.05)$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Penerapan teknik *self-management* yang mencakup *self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting* terbukti dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam mengelola waktu, tanggung jawab akademik, dan mengurangi kecenderungan menunda tugas

DAFTAR PUSTAKA

- Anglin K, dkk. (2024). A primer on the validity typology and threats to validity in education research. Review of Educational Research,
- Armila. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Menangani Stress. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 02(01).
- Azzahra L, dkk. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Keputusan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Daruhadi G & Sopiati P. (2024). Pengumpulan Data Penelitian. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5).
- Ditasari M. A., dkk. (2023). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management. *Jurnal Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 7(1),185-190.
- Dharma M. A. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan , Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 65
- Eliasa I. E. & Widyantika, N. A. V. (2023). Panduan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitriani W. (2024). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Skripsi. Universitas Jambi.
- Husain R. A dkk. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2).
- Jannah M. (2024). Efektivitas Pelatihan *Self-Management* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Parepare.

- Kumalasari, dkk. (2023). Penerapan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal of Art, Humantiy & Social Studies*, 3(4), 128-145
- Nursafitri I. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri 02 Buay Bahuga Way Kanan Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.
- Lorenza L. (2022). Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi dengan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Sebagai Prediktor. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wirasatriaji A. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri Sebagai Mediator pada Pengurus Organisasi Mahasiswa Intra Fakultas Psikologi UIN Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.