

**UPAYA MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
KELAS VIII MENGGUNAKAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
DI SMP NEGERI 11 SAMARINDA
TAHUN AJARAN 2025**

Wendy Anggreni¹, Dwi Nugroho Hidayanto², Muhaimin Abdillah³

¹ wendyanggreni84@gmail.com, ² hidayantodwinugroho@gmail.com, ³ muhaimin@fkip.unmul.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Mulawarman

Abstract

This study is based on the frequent procrastination behavior exhibited by students who are more focused on non-academic areas, such as prioritizing extracurricular activities over academic assignments. In this case, it can also be seen that guidance counselors never provide group counseling services to address student problems, but rather focus on individual counseling services. This study aims to determine the level of academic delay among students before they are provided with group counseling services using self-management techniques, describe the implementation of these services, and analyze efforts to reduce academic delay among eighth-grade students. The type of research used was experimental research with a pre-experimental design, namely a single group pre-test and post-test design with a quantitative approach. The research subjects were determined using non-probability sampling with a purposive sampling technique involving 6 subjects. The results of this study indicate an increase in efforts to reduce procrastination behavior among students, with a pre-test average score of 83.2 and a post-test average score of 102.5. The T-test analysis produced a significance value (two tails) of $0.020 < 0.05$, which indicates a difference between the pre-test and post-test scores, as well as an N-Gain score of 71.39% in the effective category. This study concludes that group counseling using self-management techniques is effective in reducing academic procrastination among students.

Keywords: Group Guidance, Self-Management Techniques, Procrastination

Abstrak

Penelitian ini didasarkan adanya perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan oleh siswa yang dimana siswa tersebut lebih fokus pada bidang non-akademik, seperti lebih mengutamakan kegiatan diluar sekolah dibanding dengan tugas akademik, dalam hal ini juga dapat diketahui bahwanya guru bk tersebut tidak pernah melakukan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi permasalahan siswa, guru bk lebih fokus terhadap layanan bimbingan klasikal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, mendeskripsikan pelaksanaan layanan tersebut, serta menganalisis upaya dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *pre-experimental design one group pretest-posttest* dengan pendekatan kuantitatif. Penentuan subjek penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 6 subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan upaya mengurangi perilaku prokrastinasi siswa, yaitu hasil skor rata-rata *pretest* sebesar 83.2 dan skor

rata-rata *posttest* sebesar 102.5. Analisis uji-T didapatkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.020 < 0.05$, yang berarti menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, serta uji *N-Gain Score* sebesar 71,39% dengan kategori efektif. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Self-Management, Prokrastinasi*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kewajiban bagi setiap siswa\i dalam menempuh pendidikan di institusi pendidikan, baik itu secara formal maupun non formal. Belajar merupakan suatu kegiatan untuk menuju kehidupan yang lebih baik secara sistematis. Proses belajar terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap informasi, transformasi, dan evaluasi.

Masalah pengelolaan yang seringkali dialami oleh siswa disekolah ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda-nunda tugas disebut Prokrastinasi. Rachmawati (2020) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang menunda serta menghindari tugas yang seharusnya dikerjakan, serta sering kali disertai dengan rasa bersalah dan kecemasan, prokrastinasi juga disebut sebagai “tindakan menunda penyelesaian tugas yang penting, yang sering kali mengakibatkan konsekuensi negatif bagi individu, terutama dalam konteks akademik”. Prokrastinasi bukan hanya terjadi pada individu yang malas, tetapi sering terjadi pada mereka yang memiliki motivasi sangat tinggi namun sulit dalam mengatur waktu dan prioritas.

Prokrastinasi akademik dapat diamati melalui perilaku keterlambatan penyelesaian tugas yang seharusnya menjadi prioritas, namun pengaruh faktor lingkungan dapat menyebabkan siswa mengabaikan prioritasnya dan mengutamakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Perilaku ini sudah menjadi hal umum terjadi didunia pendidikan. Nurhakim (2025) berpendapat bahwa prokrastinasi disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor kognitif, emosional, dan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan diatas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi tentunya diperlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling untuk diberikan kepada siswa yang sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut. Salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok yang dimana layanan ini menggunakan dinamika kelompok dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialami anggota kelompok. Krisnandari et al. (2024) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang

menggunakan dinamika kelompok agar memperoleh berbagai macam sumber pemahaman dari pemimpin kelompok untuk membahas permasalahan agar menunjang pemahaman dan perkembangan dirinya dalam pengambilan keputusan, selain itu dalam layanan bimbingan kelompok diperlukan interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang lebih optimal, (Lisnawati, 2022).

Layanan bimbingan kelompok dapat menggunakan berbagai macam pendekatan dan teknik yang dapat digunakan dalam memecahkan suatu permasalahan agar dapat merubah diri secara optimal, tentu saja dalam hal ini tergantung pada tingkat perkembangan dan kebutuhan di lingkungan sekitarnya. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self-management* yang merupakan salah satu layanan *cognitive-behavior therapy*. Menurut Komalasari (dalam Syarifah et al. 2024) *Self-management* merupakan kemampuan mengatur diri sendiri yang bertujuan untuk mengendalikan diri yang disertai dengan proses perencanaan, pemantauan, serta evaluasi demi memperoleh hasil yang sudah ditentukan agar membentuk suatu perubahan. Melalui *self-management*, individu dapat mengembangkan perubahan yang lebih kuat, mampu mengelola stres jauh lebih baik, serta dapat meningkatkan produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan.

Khairani et al. (2021) berpendapat bahwa *self-management* merupakan upaya individu untuk melakukan rencana, evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Terdapat kekuatan psikologis dalam berproses untuk memberi arahan pada individu dalam menentukan pilihan serta tujuan yang efektif.

Peran guru disekolah sangat berpengaruh dalam hal ini, setiap guru memiliki peran yang penting dalam membantu siswa untuk menyelesaikan masalah belajar yang dihadapi oleh siswa. Peran tersebut bekerja secara bersinergi yaitu agar mampu untuk saling melengkapi satu sama lain sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan hasil Angket Prokrastinasi Akademik yang telah dilakukan oleh peneliti pada peserta didik kelas VIII-H di SMP Negeri 11 Samarinda pada tanggal 12 february yang dimana terdapat 6 peserta didik yang mendapatkan persentase tinggi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang dimana guru tersebut mengatakan “Masalah prokrastinasi sering

ditemukan pada peserta didik yang dimana peserta didik disini lebih fokus pada bidang non-akademik, seperti lebih mengutamakan kegiatan ekstrakurikuler atau melakukan kegiatan diluar sekolah, dibanding dengan tugas akademik mereka”. Dalam hal ini juga dapat diketahui bahwasanya guru BK tersebut tidak pernah melakukan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi permasalahan peserta didik, guru BK lebih fokus terhadap layanan bimbingan klasikal.

Berdasarkan dari hasil analisis Angket VIII-H pada angket prokrastinasi, terdapat beberapa item pernyataan yang mempunyai persentase tinggi yaitu: (1) Saya sulit mengatur waktu untuk mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh guru, (2) Tugas yang diberikan oleh guru akan saya kerjakan kapan saja jika saya mau, (3) Saya sulit menepati waktu yang telah direncanakan untuk mengerjakan tugas.

Pernyataan nyata diatas merupakan kecendrungan peserta didik betapa sulitnya *memanagement* diri terhadap perilaku prokrastinasi, apabila perilaku tersebut dibiarkan maka dampaknya sangat luas, mulai dari tugas yang dikerjakan dengan buru-buru sehingga membuat kualitas tugas tersebut menjadi menurun, tingkat stres yang meningkat apabila tugas menjadi menumpuk, hingga terjadi menurunnya prestasi akademik secara cepat.

Tingginya angka prokrastinasi akademik pada peserta didik sudah seharusnya mendapatkan perhatian yang serius, sebab jika dibiarkan maka dapat merusak psikologis siswa seperti merasa sangat cemas, stres, dan depresi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *pre-experimental design one group pretest-posttest* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII H di SMP Negeri 11 Samarinda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Penentuan subjek penelitian dilakukan berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik dan wawancara langsung kepada peserta didik.

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh 6 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, yaitu siswa berinisial 1A, 2B, 3C, 4D, 5E, dan 6F. Dengan demikian,

jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang siswa yang akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* dilakukan perhitungan statistik untuk mengetahui gambaran umum mengenai ,perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*.

Table 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Peningkatan
1.	1A	76	Sedang	103	Sedang	27
2.	2B	84	Sedang	96	Sedang	12
3.	3C	80	Sedang	106	Sedang	26
4.	4D	97	Sedang	107	Tinggi	10
5.	5E	92	Sedang	104	Sedang	12
6.	6F	70	Rendah	99	Sedang	29
Jumlah		499	615		116	
Rata-rata		83.2	102.5		19.3	

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 6 sampel tersebut didapatkan rata-rata prokrastinasi akademik siswa dengan nilai 83.2, dan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* nilai rata-rata siswa meningkat dengan nilai 102.5.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal

Table 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.144	6	.200*	0.977	6	0.934
Posttest	0.214	6	.200*	0.931	6	0.584
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan gambar di atas dapat di lihat bahwa uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk nilai pretest sebesar $0.934 > 0.05$, dan Posttest sebesar $0.584 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji T

Uji T merupakan bagian dari analisis statistik parametrik, sebagaimana aturan dasar dalam analisis parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal. Melaksanakan uji normalitas maka persyaratan data harus berdistribusi normal dalam penggunaan uji t sudah terpenuhi.

Table 3. Hasil Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Lower	Upper								
Pair 1	Posttest – Pretest	19.333	14.010	5.719	4.631	34.035	3.380	5	0.020

Berdasarkan gambar diatas, diketahui nilai signifikansi (*2 tailed*) sebesar 0.020 < 0.05 , yang berarti menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Uji N-Gain

Uji N-Gain adalah suatu pengukuran Upaya suatu intervensi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Skor N-Gain berkisar antara 1 hingga 1, artinya nilai positif menunjukkan perubahan prokrastinasi siswa setelah *treatment*, sementara nilai negative penurunan prokrastinasi siswa. Hasil uji N-gain didapatkan hasil data sebagai berikut.

Table 3. Hasil Uji N-Gain

No	Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Skor	Peningkatan	% N-Gain
1	1A	76	103	0.794	Tinggi	79.41
2	2B	84	96	0.462	Sedang	46.15
3	3C	80	106	0.867	Tinggi	86.67
4	4D	97	107	0.769	Tinggi	76.92
5	5E	92	104	0.667	Sedang	66.67
6	6F	70	99	0.725	Tinggi	72.50
Rata-rata				0.714	Tinggi	71.39
Min				0.462		
Max				0.867		

Hasil perhitungan uji N-Gain Score diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor N-Gain adalah 71.39% termaksud kategori efektif. Skor N-Gain minimal 0.462% dan maksimal 0.867%.

Pembahasan

Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Samarinda

Tingkat prokratinasi akademik siswa kelas VIII sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat dilihat sesuai dengan hasil *pretest*, Dimana terdapat 6 siwa berada pada kategeori tinggi, hasil tersebut didapatkan dari hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik siswa kepada seluruh sampel yang berjumlah 6 orang dikelas VIII-H SMP Negeri 11 Samarinda tahun ajaran 2025. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut maka terdapat 6 siswa yang menjadi subjek atau sampel dalam penelitian yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi untuk diberikan *treatment*, hal ini juga terlihat dari kebiasaan siswa yang sering menunda menyelesaikan tugas serta kurang memiliki strategi dalam mengatur waktu belajar maka dari itu melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini, tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* mengalami peningkatan yang semula dalam kategori rendah, naik menjadi kategori sedang dan tinggi, hasil *pretest* prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berada pada kategori rendah dengan nilai 83.2 dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebanyak 4 kali *treatment* lalu dilanjutkan dengan diadakannya *posttest*, prokrastinasi akademik siswa dapat berkurang dapat dilihat dari meningkatnya nilai rata-rata sebesar 102.5, sehingga terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 19.3.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lisnawati (2022) dengan judul “Upaya mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di SMP Negeri 10 Kota Jambi”. Berdasarkan penelitian tersebut tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* berkurang, hal ini ditunjukkan dari analisis *pretest* yang diketahui bahwa skor yang diperoleh sebelum

diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* yaitu nilai rata-rata sebesar 46. Siswa diberikan *treatment* dilakukan kembali *posttest* dengan rata-rata sebesar 88, sehingga terdapat peningkatan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya penelitian yang saya lakukan dan penelitian pendukung sama-sama mengalami peningkatan setelah melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, dapat dilihat dari hasil peneliti dalam penelitian sebelum diberikan *treatment (pretest)* hasilnya siswa termasuk dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata yaitu 83.2, dan setelah diberikan *treatment (posttest)* meningkat menjadi kategori sedang hingga kategori tinggi dengan nilai rata-rata 102.5, setelah dilakukannya perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Samarinda Terhadap Prokrastinasi Akademik.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* meliputi beberapa tahap yaitu, pelaksanaan *pretest*, tahap persiapan, tahap pemberian *treatment*, tahap evaluasi dan pelaksanaan *posttest*. Pada tahap pelaksanaan *pretest*, peneliti menyebarkan skala prokrastinasi akademik kepada 6 orang siswa dikelas VIII-H kemudian menganalisis hasil skala dimana hasil yang didapatkan yaitu 6 orang siswa memiliki prokrastinasi pada kategori tinggi, selanjutnya 6 orang siswa tersebut yang merupakan sampel penelitian untuk diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Tahap persiapan, peneliti melakukan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBK) dan mempersiapkan jadwal pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management*. Pada tahap ini peneliti melakukan koordinasi dengan guru bimbingan dan konseling terkait waktu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar tidak mengganggu kegiatan belajar siswa, selanjutnya pada tahap pemberian *treatment* melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan sebanyak 4 kali pertemuan, tahap pengakhiran, dan tahap evaluasi. Selama proses pemberian layanan terdapat peningkatan pada siswa disetiap pertemuan dan pada

pertemuan selanjutnya siswa terlihat adanya perubahan yang cukup positif serta percaya diri dalam menunjukkan sikap keterbukaan diri dalam mengungkapkan pendapatnya dengan baik. Perubahan tersebut dapat diamati melalui kebiasaan siswa yang sering menunda mengerjakan tugas kini lebih cepat mengerjakan tugas yang diberikan peneliti.

Pelaksanaan *posttest*, peneliti kembali membagikan skala prokrastinasi akademik kepada 6 orang siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management*. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa skor rata-rata dari 6 siswa tersebut meningkat yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori sedang hingga tinggi.

Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Samarinda Terhadap Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management*.

Melihat pada data yang sudah terkumpul pada penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat membantu siswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Tujuan dari teknik *self-management* yaitu agar siswa mampu menempatkan diri dalam menghadapi masalah yang menghambat tingkah laku yang tidak mereka inginkan.

Hal ini didukung oleh teori Komalasari (dalam Syarifah et al., 2024) *self-management* merupakan kemampuan mengatur diri sendiri yang bertujuan untuk mengendalikan diri yang disertai dengan proses perencanaan, pemantauan, serta evaluasi demi memperoleh hasil yang sudah ditentukan agar membentuk suatu perubahan, selain itu didukung juga oleh pendapat dari Sutarno et al., (2025) dengan judul "Kemanjuran Teknik *Self-Management* dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP" bahwasanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* bertujuan untuk mengatur perilaku sendiri serta untuk memodifikasi perilaku dari arah negatif menjadi positif, baik perilaku internal maupun eksternal.

Penelitian ini terjadi peningkatan pada indikator prokrastinasi akademik, yaitu, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kemampuan manajemen waktu,

kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, kemalasan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Penelitian ini terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan pada proses pelaksanaan, adapun kelebihan dalam penelitian ini yaitu, peneliti merasa layanan yang diberikan sudah tepat karena pemilihan metode bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sesuai dengan permasalahan siswa dengan prokrastinasi akademik. Melalui layanan ini siswa tidak hanya diberikan pemahaman tetapi juga dilatih untuk mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, dan dapat mengurangi kebiasaan menunda. Selain kelebihan, penelitian ini juga memiliki kekurangan yaitu, keterbatasan ruangan sehingga membuat suasana kurang kondusif serta waktu layanan yang terbatas, sehingga kurang memberikan dampak yang maksimal terhadap perubahan perilaku siswa.

Melalui analisis data, dari hasil uji *paired sample t-test* didapatkan data bahwa hasil nilai $t_{hitung} = 3.380$ dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 2.571$. Sehingga nilai $3.380 > 2.571$, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil uji T, didapatkan nilai sig. (*2-tailed*) adalah sebesar 0.020 lebih kecil dari 0.05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selain itu berdasarkan dari hasil uji N-Gain score didapatkan bahwa rata-rata N-Gain Score adalah 0.714 atau 71.39% yang mana termasuk dalam kategori efektif. Sehingga dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Samarinda.

Perubahan siswa juga terlihat melalui hasil pengamatan selama proses bimbingan berlangsung. Siswa yang sering menunda tugas, menunggu batas waktu, dan tidak memiliki target jadwal belajar, kini tampak lebih disiplin dalam mengatur waktu, segera mengerjakan tugas tanpa menunggu batas waktu, dan menunjukkan tanggung jawab belajar yang lebih efektif.

Penelitian ini, menghasilkan Kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-*

management dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan siswa dapat memulai mengerjakan tugas sesuai dengan tenggat waktu, siswa dapat mengelola waktu dengan baik seperti membuat target jadwal belajar, dan memprioritaskan tugas akademik sebelum melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat digunakan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, artinya teknik *self-management* dapat dijadikan sebuah alternatif intervensi yang relevan dan bermanfaat dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Samarinda Tahun Ajaran 2025.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Di SMP Negeri 11 Samarinda Tahun Ajaran 2025, bahwa hasil dari pengamatan layanan bimbingan kelompok di SMP negeri 11 samarinda berjalan dengan efektif, dapat dilihat selama proses bimbingan berlangsung. Siswa yang sering menunda tugas, menunggu batas waktu, dan tidak memiliki target jadwal belajar, kini tampak lebih disiplin dalam mengatur waktu, segera mengerjakan tugas tanpa menunggu batas waktu, dan menunjukkan tanggung jawab belajar yang lebih efektif.

Hasil uji T menunjukkan adanya perubahan seperti yang dapat diketahui nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0.020 < 0.05$, yang berarti menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII H SMP Negeri 11 Samarinda, dengan adanya penelitian ini bisa terlihat adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa.

REVERENSI

- Amanah, & Lisnawati. (2023). Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(2), 2034–2043.
- Anwar, Z. (2023). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengatasi permasalahan pemilihan karir pada siswa kelas XII SMKS Rohmatul Ummah Kudus* (Skripsi). IAIN Kudus.
- Damanik, K. W. (2020). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mencegah sikap siswa terhadap prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Swasta Rakyat Sei Glugur tahun ajaran 2019/2020* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Endah, N., Nursari, E., Rohaeti, E. E., & S. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas XI Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 4(2), 121–128.
- Gea, D., Lase, F., Munthe, M., & H. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok, kemampuan berinteraksi sosial, kontrol diri, dan kualitas kegiatan belajar terhadap motivasi berprestasi dalam belajar. *Journal on Education*, 6(3).
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan kelompok: Teori dan praktik*. Duta Media Publishing.
- Krisnandari, E. S., Irawan, S., & Agustin, A. K. M. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial anak. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(3), 220–231.
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). Efforts to reduce student academic procrastination behavior through group counseling with self-management techniques in class X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar*, 2, 1–23.
- Kurniawan, D. E. (2018). *Bahan ajar mata kuliah bimbingan dan konseling kelompok*. Universitas PGRI Yogyakarta.
- Kuswidyawati, D., & S. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 33–41.
- Lisnawati, A. (2022). *Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management di SMP Negeri 10 Kota Jambi* (Skripsi).
- Ludwig, B. S., & Nurhadianti, R. R. D. D. (2024). Hubungan lokus kendali internal dan persepsi pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA X. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 15–22.
- Marlina, J. (2023). Self-management: Aspek penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1).
- Mariza, A. P. (2023). *Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal peserta didik di SMP Negeri 35 Bandar Lampung* (Skripsi).
- Miska, L. (2021). *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap kemampuan karir peserta didik SMAS Babul Maghfirah* (Skripsi).
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1).

- Nurbaiti, N. (2023). *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik storytelling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di MTs Negeri 6 Tanah Laut* (Skripsi). UIN Antasari. <https://idr.uin-antasari.ac.id/21827/>
- Nurhakim, H. (n.d.). Psikologi malas: Studi kognitif atas prokrastinasi.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Rachmawati, N. (2020). Prokrastinasi akademik: Pengertian dan faktor penyebabnya.
- Rahmadanti, A. D., Lubis, F. Y., & Yudiana, W. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi: Area dan faktor prokrastinasi. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(2), 218–229.
- Ralvio, L. S. (2023). Penerapan teknik konseling self-management dalam meningkatkan percaya diri peserta didik SMP Negeri 7 Tulang Bawang Darat tahun ajaran 2022/2023. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19.
- Rodliya, H. (2023). Hubungan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1–11. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1).
- Setiawan, A., Antika, E. R., & Hariyadi, S. (2024). Bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 87–99.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran teknik self-management dalam bingkai bimbingan kelompok untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. *Fokus*, 8(1), 21–31.
- Syarifah, N. S., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK N 10 Semarang. *Journal on Education*, 7(1).
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Y. E. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12–19.
- Utami, U. (2021). *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengatasi perilaku bullying di SMAN 01 Abung Tinggi Lampung Utara* (Skripsi).