

INTERVENSI SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA DI SAMARINDA

Putri Dwi Meimunah¹, Wahyu Widayatmoko²

¹putrimn05@gmail.com , ²wahyuwidyatmoko@fkip.unmul.ac.id

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

Abstract

This study was motivated by the high level of academic procrastination among students at SMA Negeri 2 Samarinda, as indicated by the habit of delaying assignments and limited ability to manage study time. This study aimed to determine the difference in the reduction of academic procrastination between students who received a self-management intervention and those who received conventional group guidance. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The research subjects consisted of 10 students with high levels of procrastination, who were divided into an experimental group and a control group. The instrument used was a Likert-scale academic procrastination questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test. The results showed that the average academic procrastination score in the experimental group decreased from 89.4 in the pre-test to 44.4 in the post-test, with an average reduction of 45.0 points (50.34%). Meanwhile, the control group showed a decrease from 86.0 to 55.8, with an average reduction of 30.2 points (35.12%). Following the implementation of group guidance using the self-management technique, all students in the experimental group (100%) were classified as having a low level of academic procrastination, whereas all students in the control group (100%) were classified as having a moderate level. The hypothesis test using the Mann-Whitney U test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.008 ($p < 0.05$). These results indicate a significant difference in the reduction of academic procrastination between the experimental and control groups. Therefore, group guidance using the self-management technique resulted in a greater reduction in academic procrastination compared with conventional group guidance.

Keywords: *Self-Management, Academic Procrastination, Group Guidance, Behavioral Intervention, Quasi Experiment.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Samarinda yang ditunjukkan melalui kebiasaan menunda tugas dan kurangnya kemampuan mengelola waktu belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penurunan prokrastinasi akademik antara siswa yang diberikan intervensi self-management dan siswa yang diberikan bimbingan kelompok konvensional. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan desain non-equivalent control group. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik model Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 89,4 pada pre-test menjadi 44,4 pada post-test, dengan rata-rata penurunan sebesar 45,0 poin (50,34%). Sementara itu, kelompok kontrol

mengalami penurunan dari 86,0 menjadi 55,8, dengan rata-rata penurunan sebesar 30,2 poin (35,12%). Setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management, seluruh siswa kelompok eksperimen (100%) berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, sedangkan seluruh siswa kelompok kontrol (100%) berada pada kategori sedang. Pada hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Mann-Whitney U menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management menunjukkan penurunan prokrastinasi akademik yang lebih besar dibandingkan layanan bimbingan kelompok konvensional.

Kata Kunci: Self-Management, Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Intervensi Perilaku, Quasi Eksperimen.

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling (BK) pada dunia pendidikan merupakan suatu kepaduan. Bimbingan dan konseling adalah suatu peranan yang penting pada dunia pendidikan. Dengan layanan bimbingan dan konseling diharapkan agar siswa mampu untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan dalam melakukan manajemen waktu dan motivasi dalam belajarnya. Prokrastinasi akademik yang tinggi adalah bentuk dari permasalahan di lingkungan sekolah dan sering ditangani oleh guru bimbingan dan konseling.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang memiliki pengaruh negatif terhadap siswa (Nurjan, 2020) Jika siswa terus – menerus melakukan prokrastinasi akademik maka hal ini juga dapat berpengaruh pada kecemasan psikologis mereka, termasuk perasaan cemas, khawatir, depresi dan stres.

Prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi di lingkungan tertentu, tetapi menjadi masalah umum yang dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar dan lemahnya kemampuan mengelola waktu, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi akademik siswa. Kondisi ini juga diperkuat oleh pendapat (Ghufron, 2017) yang menyebutkan bahwa perilaku menunda tugas sering kali muncul karena kurangnya pengendalian diri dan kemampuan mengatur kegiatan belajar secara mandiri. Sering didapati tindakan yang diberikan kepada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik hanyalah peringatan sanksi, yang dimana pemberian sanksi hanya membuat siswa jera pada saat itu saja dan sikap itu pun akan terulang kembali Oleh karena itu, diperlukan adanya kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan diri (self-management) yang baik agar siswa mampu

mengatur waktu, mengendalikan perilaku belajar, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap tugas akademiknya.

Berdasarkan hasil observasi pra-penelitian di SMA Negeri 2 Samarinda, peneliti menemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dalam bidang belajar. Hal ini tampak dari kebiasaan siswa yang menunda mengerjakan tugas sekolah, tidak segera mengumpulkan tugas sesuai batas waktu, belajar hanya menjelang ujian, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain daripada menyelesaikan kewajiban akademik yang seharusnya diselesaikan lebih awal. Selain itu, beberapa siswa juga kurang mampu mengatur waktu belajar sehingga tugas-tugas sering tidak terselesaikan tepat waktu.

Melalui hasil penyebaran Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) Umum terhadap seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Samarinda, diperoleh bahwa bidang belajar memiliki persentase masalah tertinggi, yaitu sebesar 50%, dibandingkan dengan bidang yang lainnya. Analisis lebih lanjut terhadap butir-butir pernyataan dalam bidang belajar memperlihatkan bahwa, Sebanyak 52% siswa menyatakan sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, 55% siswa mengerjakan tugas terburu-buru menjelang batas waktu, 50% siswa mengaku sulit mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lain, dan 50% siswa menyatakan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada belajar.

Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar dan memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Indikator-indikator ini sesuai dengan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut (Ghufron, 2017) yaitu penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan belajar, serta kecenderungan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada aktivitas akademik.

Peneliti juga melakukan wawancara secara langsung, dimana hasil yang didapatkan dalam menagani perilaku tersebut hanya dilakukan secara ceramah dan diskusi antar siswa dan melalui hasil AKPD umum bidang belajar juga diperoleh data bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan penundaan tugas, kurang mampu mengatur waktu belajar, serta memiliki kecenderungan untuk menunda penyelesaian pekerjaan akademik. Dengan demikian, disimpulkan bahwa bidang belajar menjadi area yang paling membutuhkan perhatian layanan bimbingan dan

konseling, khususnya untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui pengembangan kemampuan pengelolaan diri (self-management).

Menurut (Mulyana, 2018) Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

Menurut (Romlah, 2018) bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditunjukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Menurut (Nusalim, 2019) self-management adalah proses di mana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui satu atau lebih strategi tertentu. Teknik ini berlandaskan pada teori behavioristik (Skinner, 1990) yang menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh stimulus lingkungan dan dapat diubah melalui penguatan (reinforcement). Dengan demikian, penerapan self-management membantu siswa belajar memantau diri (self-monitoring), memberikan penghargaan pada diri sendiri (self-reward), membuat kontrak pribadi (self-contracting), serta mengendalikan rangsangan lingkungan (stimulus control) untuk membentuk perilaku belajar yang lebih positif.

Dapat dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa dalam bidang belajar muncul karena kurangnya kemampuan mengelola diri. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management, siswa dilatih untuk mengenali, mengatur, dan memperbaiki kebiasaan belajarnya melalui langkah-langkah pengelolaan diri. Dengan meningkatnya kemampuan pengendalian diri dan tanggung jawab belajar, diharapkan terjadi perubahan perilaku positif sehingga prokrastinasi akademik siswa dapat menurun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental dan desain non-equivalent control group. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok konvensional. Kedua kelompok diberikan pre-test sebelum perlakuan dan post-

test setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik serta membandingkan hasil antara kedua kelompok. Desain non-equivalent control group digunakan karena pembagian subjek ke dalam kelompok tidak dilakukan melalui randomisasi, tetapi berdasarkan kondisi dan kriteria subjek yang telah ditentukan. Desain ini dapat digunakan untuk mengevaluasi pengaruh suatu intervensi ketika randomisasi tidak memungkinkan, dengan tetap membandingkan perubahan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Camargo & Roy, 2023).

Subjek penelitian berjumlah 10 siswa SMA Negeri 2 Samarinda yang teridentifikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Selanjutnya, 10 siswa tersebut dibagi menjadi 5 siswa pada kelompok eksperimen dan 5 siswa pada kelompok kontrol. Penggunaan purposive sampling dalam penelitian kuantitatif perlu disertai kriteria pemilihan yang jelas agar proses pemilihan subjek dapat dilaporkan secara transparan dan sesuai dengan tujuan penelitian (Memon et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data perbandingan hasil pretest dan posttest antara kedua kelompok dilakukan perhitungan statistic untuk mengetahui gambaran umum mengenai, perbedaan hasil pretest dan posttest.

Table 1. Hasil Data Pretest dan Posttest Penurunan Kelas Eksperimen

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Penurunan
1	SM	90	Sangat Tinggi	45	Rendah	45
2	KAO	92	Sangat Tinggi	44	Rendah	48
3	LAD	91	Sangat Tinggi	42	Rendah	49
4	HHS	86	Tinggi	45	Rendah	41
5	AYC	88	Tinggi	46	Rendah	42
Jumlah		447	222		225	
Rata-rata		89,4	44,4		45	

Table 2. Hasil Data Pretest dan Posttest Penurunan Kelas Kontrol

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Penurunan
1	MO	91	Sangat Tinggi	62	Sedang	29
2	MKS	92	Sangat Tinggi	60	Sedang	32
3	MU	85	Sangat Tinggi	55	Sedang	30
4	KC	82	Tinggi	52	Sedang	30
5	OH	80	Tinggi	50	Sedang	30
Jumlah		430	279		151	
Rata-rata		86	55,8		30,2	

Berdasarkan hasil analisis data diatas diketahui bahwa pada tahap pretest baik kelas eksperimen maupun kontrol berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Rata-rata skor pretest kelas eksperimen sebesar 89,4 dan setelah perlakuan sedangkan kelas kontrol sebesar 86. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif tidak jauh berbeda sebelum diberikan perlakuan atau treatment.

Setelah pelaksanaan treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik self manajemen pada kelas eksperimen terjadi penurunan skor yang signifikan. Rata-rata skor posttest kelas eksperimen menurun menjadi 44,4 dengan rata-rata penurunan sebesar 45 poin. Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan dari kategori tinggi dan sangat tinggi menjadi kategori rendah yang menggambarkan adanya dampak positif dari penerapan teknik self management terhadap penurunan prokratinasi akademik siswa.

Pada kelas kontrol, meskipun tidak diberikan perlakuan khusus, juga terjadi penurunan skor. Rata-rata skor posttest kelas kontrol menjadi 55,8 dengan rata-rata penurunan sebesar 30,2 poin. Namun demikian, besarnya penurunan pada kelas kontrol relatif lebih kecil dibandingkan kelas eksperimen.

Apabila dibandingkan, rata-rata penurunan skor pada kelas eksperimen 45 poin lebih besar daripada kelas kontrol 30,2 poin. Perbedaan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management lebih efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan tersebut.

Uji Mann-Whitney Test

Uji Mann–Whitney merupakan salah satu uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua kelompok sampel yang independen. Uji ini sering digunakan sebagai alternatif dari uji *independent sample t-test* ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Mann-Whitney Test				
		Ranks		
Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Kelas Eksperimen	5	8,00	40,00	
Kelas Kontrol	5	3,00	15,00	
Total	10			

Test Statistics ^a	
	Kelas
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,643
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,008 ^b

a. Grouping Variable: Kelas
b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U* terhadap penurunan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 pada taraf $\text{sig}(\alpha) = 0,05$. Karena nilai $\text{sig } 0,008 < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Adapun hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan prokrastinasi akademik antara siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dan siswa yang tidak mendapatkan layanan tersebut. Dengan kata lain, H_0 menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management tidak efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_1) dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2019) bahwa apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan berdasarkan hasil analisis yang didapatkan menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,008 < 0,05$) dan mean rank kelompok eksperimen lebih tinggi

dibandingkan kelompok kontrol, maka dapat ditegaskan bahwa layanan yang diberikan memberikan pengaruh nyata.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan penurunan prokrastinasi siswa melalui intervensi bimbingan kelompok teknik *self-management* dibandingkan dengan bimbingan kelompok tanpa teknik. Berdasarkan hasil analisis data pada Bab VI, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal penurunan prokrastinasi siswa. Dengan demikian, intervensi bimbingan kelompok teknik *self-management* secara statistik menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *self management*.

Kondisi awal kedua kelompok relatif setara, ditunjukkan oleh rata-rata skor pretest kelompok eksperimen sebesar 89,4 dan kelompok kontrol sebesar 86, yang keduanya berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Selisih yang kecil pada tahap awal (3,4 poin) menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif seimbang sebelum diberikan perlakuan hal ini memperkuat bahwa perbedaan hasil akhir lebih dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan.

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa sejalan dengan hasil observasi dan penyebaran AKPD yang menunjukkan adanya kecenderungan siswa menunda tugas, kurang mampu mengatur waktu, serta lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan tugas akademik. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Ghufroon (2017) yang menyatakan bahwa prokrastinasi muncul akibat lemahnya pengendalian diri dan manajemen waktu.

Setelah pelaksanaan intervensi, rata-rata skor kelompok eksperimen dari 89,4 menurun menjadi 44,4 dengan rata-rata penurunan sebesar 45 poin dan seluruh siswa berpindah ke kategori tinggi/sangat tinggi menjadi rendah. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami penurunan dari 86 menjadi 55,8 dengan rata-rata penurunan 30,2 poin dan berada pada kategori sedang. Secara komparatif, penurunan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang diperkuat oleh hasil uji statistik inferensial.

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata penurunan prokrastinasi akademik sebesar 45, lebih tinggi dibandingkan kelompok

kontrol sebesar 30,2. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$), sehingga perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Mengacu pada pendapat Sugiyono, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kelompok yang diberikan intervensi bimbingan kelompok teknik *self-management* dan kelompok yang tidak diberikan teknik tersebut.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan dari karakteristik teknik self-management itu sendiri. Secara teoritis, teknik self-management berdasarkan pada teori modifikasi perilaku dari B. F. Skinner yang menekankan bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah melalui pengendalian diri, penguatan (*reinforcement*), serta pengaturan stimulus. Dalam pelaksanaannya, siswa dilatih untuk melakukan *self-monitoring* terhadap perilaku menunda tugas, menetapkan target belajar, mengatur waktu, mengontrol distraksi, serta memberikan penguatan pada diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu. Proses ini secara langsung menasar akar permasalahan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol dan regulasi diri.

Melalui intervensi layanan pada kelompok eksperimen teknik *self management* siswa tidak terlepas dari penerapan komponen-komponen utama teknik *self-management* yaitu, 1) *Self monitoring* yang dimana pada tahap ini siswa diminta mengidentifikasi dan mencatat perilaku menunda tugas yang sering dilakukan. Proses ini meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), yang merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku. Ketika siswa menyadari pola penundaan yang dilakukan, mereka menjadi lebih reflektif terhadap kebiasaan belajar. 2) Goal Setting (Penetapan Tujuan), Penetapan tujuan yang realistis dan terukur membantu siswa memiliki arah yang jelas dalam belajar. Tujuan yang spesifik mendorong siswa untuk fokus pada tindakan konkret, sehingga mengurangi kecenderungan menunda tugas. 3) Stimulus Control, Pengendalian stimulus membantu siswa mengidentifikasi faktor lingkungan yang memicu prokrastinasi, seperti penggunaan gadget atau gangguan lingkungan. Dengan menyusun jadwal belajar dan mengatur lingkungan, siswa mampu menciptakan kondisi belajar yang lebih kondusif. 4) *Self-Contracting*, yang dimana setiap siswa membuat kontrak diri yang disusun secara tertulis memperkuat komitmen pribadi terhadap perubahan perilaku. Adanya reward dan konsekuensi meningkatkan tanggung jawab individu terhadap tujuan yang telah

ditetapkan. 5) *Self-Reinforcement*, Penguatan diri mendorong siswa untuk mempertahankan perilaku positif yang telah dicapai. Penguatan ini meningkatkan motivasi intrinsik dan konsistensi perubahan. Secara keseluruhan, kombinasi kelima komponen tersebut membentuk proses perubahan perilaku yang sistematis dan berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan teori behavioristik (Skinner) yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah melalui penguatan serta pengendalian stimulus. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen bersifat lebih internal dan terstruktur, sehingga menghasilkan penurunan prokrastinasi yang lebih besar.

Di sisi lain kelompok kontrol juga mengalami penurunan, namun tidak sebesar kelompok eksperimen, meskipun tidak menggunakan teknik *self-management*. Hal ini dapat dijelaskan karena kelompok kontrol tetap memperoleh layanan bimbingan kelompok yang secara umum memiliki manfaat dalam meningkatkan kesadaran diri, memberikan dukungan sosial, serta menciptakan dinamika diskusi antar anggota kelompok. Interaksi dan motivasi dari teman sebaya dapat memberikan dorongan psikologis sehingga terjadi perubahan perilaku, meskipun tidak sebesar kelompok eksperimen. Selain itu, kemungkinan adanya efek pretest juga dapat memengaruhi perubahan pada kelompok kontrol, di mana siswa menjadi lebih sadar terhadap perilakunya setelah mengisi instrumen penelitian. Faktor lain seperti motivasi pribadi, tekanan akademik, atau dukungan lingkungan juga berpotensi memberikan kontribusi terhadap penurunan prokrastinasi. Namun demikian, karena tidak ada teknik pengendalian diri yang sistematis seperti *self-management*, maka perubahan yang terjadi relatif lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen. Oleh karena itu, dalam konteks ini teknik *self-management* memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam mengurangi prokrastinasi siswa dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *self management*.

Adapun keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang terbatas, sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dalam konteks generalisasi yang lebih luas. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan guru mata pelajaran, lingkungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Namun demikian, secara keseluruhan hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi bimbingan kelompok teknik self-

management lebih efektif dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik dalam mengurangi prokrastinasi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai intervensi bimbingan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa, menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan prokrastinasi akademik siswa antara kelompok yang diberikan intervensi bimbingan kelompok teknik *self-management* dan kelompok yang diberikan bimbingan kelompok tanpa teknik. Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai yang signifikan.

Kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata dari kategori tinggi/sangat tinggi menjadi rendah, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan pada kategori sedang. Perbedaan ini menunjukkan bahwa teknik *self-management*, yang meliputi *self-monitoring, goal setting, stimulus control, self-contracting, dan self-reinforcement*, lebih efektif dalam membantu siswa mengontrol dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik,

Dengan demikian, dalam intervensi bimbingan kelompok teknik *self-management* terbukti memberikan kontribusi yang lebih signifikan dan optimal dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *self-management*.

REFERENSI

- Camargo, C., & Roy, M. (2023). Non-equivalent control group pretest–posttest design in social and behavioral research. In *The Cambridge Handbook of Research Methods and Statistics for the Social and Behavioral Sciences*. Cambridge University Press.
- Dami, & Loppies. (2018). Prokrastinasi sebagai Bentuk Penghindaran Tugas. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–56.
- Detria. (2012). *Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Gantina, & Karsih. (2011). Manfaat Self-Management dalam layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1), 67–75.
- Gantina, & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Bimbingan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Ghufron. (2017). *Prokrastinasi Akademik dan Pengendalian Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron. (2018). Self Management dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 89–98.

- Halimatus. (2016). Teknik Self-Management dalam meningkatkan disiplin siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 55–63.
- Joseph R. Ferrari., Judith L. Johnson., & William G. McCown. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Lestari, S. (2019). Tujuan Self-Management. dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 101–110.
- Lisnawati, A. (2022). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi.
- Lubis, N. (2018). Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 77–85.
- Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J.-H. (2025). Purposive sampling: A review and guidelines for quantitative research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1–23.
- Monica, & Ruslan. (2019). Penerapan Self-Management dalam Layanan Bimbingan kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 150–160.
- Mulyana, A. (2018). Prokrastinasi Akademik dan Produktivitas Individu. *Jurna Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Nurjan, S. (2020). Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya terhadap Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 12–20.
- Romlah, T. (2018). *Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Rusmana, N. (2019). *Layanan Bimbingan Kelompok*. Bandung: Rizqi Press.
- Samuel T. Gladding. (2012). *Group counseling: A comprehensive guide* (7th ed.). Boston: Pearson Education.
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2023). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(2), 45–52.