

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA  
NEGERI 2 TULANG BAWANG  
TENGAH**

**(Skripsi)**

**Oleh  
KHALIMATUL NUR AZIZAH  
NPM 2213052105**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2026**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA  
NEGERI 2 TULANG BAWANG  
TENGAH**

**Oleh  
KHALIMATUL NUR AZIZAH**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2026**

## ABSTRAK

### PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG TENGAH

Oleh

**KHALIMATUL NUR AZIZAH**

Masalah dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*One Group Pretest-Posttest Design*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample T-test* dengan nilai  $P\text{-value} = 0,003 < \alpha (0,05)$ , yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

**Kata kunci :** Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE SERVICES EMPLOYING-  
ING SELF MANAGEMENET TECNIQUES IN REDUCING  
ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS  
AT SMA NEGERI 2 TULANG BAWANG  
TENGAH**

**By**

**KHALIMATULNURAZIZAH**

*The problem in this study is academic procrastination behavior in students of SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. This study aims to determine the application of group guidance services with self-management techniques in reducing academic procrastination behavior in students of SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design (One Group Pretest-Posttest Design). The sampling technique uses purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination questionnaire before and after being given treatment in the form of group guidance services with self-management techniques. The results of the study indicate that group guidance services with self-management techniques have an effect on reducing students' academic procrastination behavior. This is indicated by the results of the Paired Sample T-test with a P-value of  $0.003 < \alpha (0.05)$ , which indicates a significant difference between the pretest and posttest scores. The results of this study are expected to be an alternative guidance and counseling service in reducing students' academic procrastination behavior.*

**Key words :** *Group Guidance, Self-Management, Academic Procrastination*

Judul : PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*  
DALAM MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKDEMIK SISWA SMA  
NEGERI 2 TULANG BAWANG TENGAH

Nama Mahasiswa : *Khalimatul Nur Azizah*

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052105

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

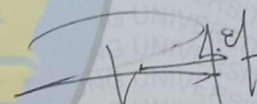
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

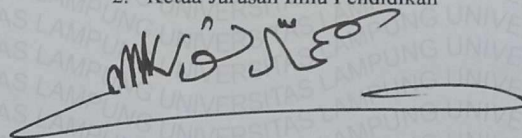


**Dr. Mujiyati, M.Pd.**  
NIP. 198511122019032016



**Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**  
NIP. 198101232006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.**  
NIP. 197412202009121002

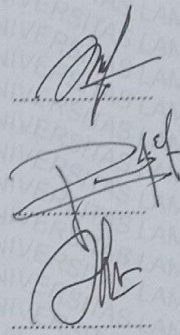
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Mujiyati, M.Pd.

Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.

Penguji Utama: Dr.Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Abet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198703042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 4 Mei 2026

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Khalimatul Nur Azizah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052105  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah” adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 4 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Khalimatul Nur Azizah  
NPM 2213052105

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Khalimatul Nur Azizah, lahir di Mulya Asri pada tanggal 02 Mei 2003. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak Tugiar dan Ibu Samah. Penulis berasal dari keluarga yang harmonis dan penuh dukungan, serta memberikan motivasi dalam menghadapi perjalanan hidup yang diisi dengan suka, duka dan tantangan.

Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 3 Mulya Asri (lulus 2016), SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah (lulus 2019), dan SMA Negeri 2 Tumijajar (lulus 2022). Pada Agustus tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis melaksanakan KKN di Desa Andalas Cermin pada Januari-Februari tahun 2025. Ia juga bergabung dengan unit kegiatan mahasiswa KOPMA UNILA sejak 2023 sebagai peserta aktif.

Pengalaman tersebut tentunya menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter, wawasan dan kemampuan interpersonal penulis hingga mendukung perkembangan dan persiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

## **MOTO**

“Jauhi semua hal dan semua orang yang menyakitimu.”

-Umar bin Khattab-

“Kalau kamu terus berhenti setiap dikomentari, ya susah maju. Fokus pada sesuatu yang membuatmu senang, bukan fokus bikin orang lain senang.”

-Fiersa Besari-

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

*Alhamdulillahirobbil alamin*, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada:

Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih dan Penyayang.  
Segala puji dan syukur hanyalah milik-Mu, atas setiap nikmat, kekuatan dan kesempatan yang Engkau berikan hingga akhirnya aku dapat menyelesaikan perjalanan ini.

### **Orang Tua Tercinta**

Ayah Tugiar dan Ibu Samah, yang selalu ada dalam setiap langkahku. Selalu menjadi alasan terbesar dalam perjalanan ini. Terimakasih atas doa yang selalu menyertai, kasih sayang yang tak terhingga, serta ketulusan pengorbanan, raga dan harta yang tak akan pernah tergantikan.

### **Adikku Tersayang**

Affan, adik nakalku tersayang terimakasih atas kehadiranmu yang memberi warna, semangat dan tawa. Meski terkadang kita selalu bertengkar ria, namun kehadiranmu menjadi tambahan penguat di saat aku lelah.

**Untuk diriku sendiri, terimakasih tetap bertahan dan terus melangkah  
hingga detik ini.**

**Almamaterku Tersayang, Universitas Lampung.**

## SANWACANA

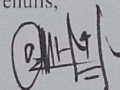
Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, Alhamdulillah, atas ridho dan karunia-Nya, serta kemudahan dari-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Jurusan Ilmu Pendidikan;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi bimbingan dan Konseling;
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku pembimbing utama sekaligus pembimbing akademik, atas bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons. selaku pembimbing II terimakasih atas bimbingan, motivasi, nasehat, serta kiritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
7. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku penguji utama, atas masukan, bimbingan, nasehat, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;

8. Segenap Bapak dan Ibu dosen serta pegawai di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan oleh penulis;
9. Teristimewa kepada Ayahku Giar. Terimakasih selalu berjuang dan melimpahkan segala cinta yang luar biasa untukku. Terima kasih telah menjadi cinta pertamaku;
10. Ibuku Samah. Wanita hebatku. Terima kasih atas kesabaran serta tetap bertahan dan menemani penulis hingga saat ini;
11. Affan, adik tersayang yang penulis miliki, yang selalu menjadi bahan penyemangat penulis untuk tetap bertahan dan menjalani kehidupan;
12. Sahabat sahabatku, terimakasih atas kesudian kehadiran kalian dalam perjalanan masa hidup sekolah hingga kuliah ini
13. Teruntuk tim sukses Ciken Medok dan A2T2. Terima kasih atas bantuan dan banyak informasi yang kalian berikan kepada penulis;
14. Saudara-saudara seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu berbagi rasa baik suka maupun duka sejak awal menjadi mahasiswa baru; dan juga terkhusus kepada kawan-kawan KKN Desa Andalas Cermin atas pengalaman dan peduli kasih terlah penulis dapatkan,terimakasih.
15. Siswa-Siswi kelas X4, Terima kasih atas bantuan dan kesukarelaan kalian dalam membantu penyelesaian skripsi ini. Semoga dimanapun kalian berada, selalu dilimpahkan banyak kebahagiaan.

Penulis ucapkan terima kasih. Semoga segala yang kalian berikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, 4 Mei 2026  
Penulis,



Khalimatul Nur Azizah  
NPM. 2213052105

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis .....	6
1.7 Kerangka Pikir .....	7
1.7 Hipotesis .....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Prokrastinasi Akademik .....	10
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	12
2.2 Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> .....	13
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> .....	13
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> .....	16
2.2.3 Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> .....	18
2.3 Penelitian Relevan .....	22
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
3.2 Metode Penelitian.....	24
3.3 Populasi Penelitian .....	25
3.4 Sampel .....	25
3.5 Variabel Penelitian .....	26
3.6 Definisi Operasional.....	26
3.7 Instrumen Penelitian.....	28
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.9 Pengujian Instrument.....	30
3.10 Uji Prasyarat Data.....	32
3.11 Teknik Analisis Data .....	33
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>

4.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	35
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	36
4.3 Deskripsi Hasil penelitian.....	38
4.4 Tahap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> .....	40
4.5 Hasil Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-management</i> .....	41
4.5.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	41
4.6 Analisis Hasil Data Penelitian.....	44
4.6.1 Uji Normalitas.....	44
4.6.2 Uji Hipotesis.....	45
4.7 Hasil Refleksi Peserta Layanan.....	47
4.7.1 Refleksi Pertemuan 1.....	47
4.7.2 Refleksi Pertemuan 2.....	48
4.7.3 Refleksi Pertemuan 3.....	49
4.7.4 Refleksi Pertemuan 4.....	50
4.8 Hasil Evaluasi Peserta.....	50
4.9 Pembahasan.....	57
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	61
<b>V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
3. 2 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	30
4. 1 Daftar Subjek Penelitian .....	37
4. 2 Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa.....	39
4. 3 Hasil <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik Siswa.....	40
4. 4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	42
4. 5 Hasil Uji Normalitas .....	45
4. 6 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> .....	46
4. 7 Refleksi Pertemuan 1 .....	47
4. 8 Refleksi Pertemuan 2 .....	48
4. 9 Refleksi Pertemuan 3 .....	49
4. 10 Refleksi Pertemuan 4 .....	50
4. 11 Evaluasi Hasil Pertemuan Pertama .....	52
4. 12 Evaluasi Hasil Pertemuan Kedua .....	54
4. 13 Evaluasi Hasil Pertemuan ketiga.....	54
4. 14 Evaluasi Hasil Pertemuan keempat.....	56

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. 1 Pola Kerangka Pikir .....	8
3. 1 Desain <i>Pre-Experiment One Grup Pretest-Posttest</i> .....	25
4. 1 Grafik Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	66
2 Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	67
3 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas .....	70
4 Hasil Uji Normalitas Data.....	72
5 Hasil Uji Hipotesis ( <i>Paired Sample T-Test</i> ) .....	73
6 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Pertemuan Ke-1 .....	74
7 Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke-1 .....	78
8 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2 .....	79
9 Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke-2.....	84
10 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3 .....	85
11 Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke-3 .....	91
12 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4 .....	92
13 Evaluasi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke-4.....	96
14 Pedoman Evaluasi Proses Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan 1-4.....	97
15 Evaluasi Hasil.....	98
16 Evaluasi Proses .....	102
17 Dokumentasi .....	107
18 Surat Izin Penelitian.....	108
19 Tabulasi <i>Pretest</i> .....	109
20 Tabulasi <i>Posttest</i> .....	110

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran yang penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui jalur pendidikan formal, yang dirancang untuk memberikan wawasan dan pemahaman yang bermutu kepada para siswa (Putri & Akhwani, 2023). Dijelaskan juga dalam penelitian (Azizah et al., 2022) bahwa pendidikan adalah suatu upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mengembangkan kemampuannya baik dalam aspek sikap, pengetahuan maupun keterampilan. Pendidikan memegang peranan penting dalam mendorong kemajuan suatu bangsa. Sebagaimana tercantum dalam kalimat pembukaan UUD negara Republik Indonesia yang menyatakan “Mencerdaskan kehidupan bangsa”. Salah satu upaya formal untuk mencapai kecerdasan tersebut adalah melalui pendidikan.

Upaya terciptanya pendidikan yang bermutu tentunya dengan proses pembelajaran yang baik dan benar pula. Dapat dikatakan bahwa pembelajaran merupakan salah satu proses penting yang terdapat dalam pendidikan. Oleh karena itu pembelajaran perlu disusun dan dipersiapkan secara matang oleh semua pihak yang terlibat mulai dari penyusunan kurikulum, perangkat pembelajaran hingga berbagai aspek pendukung lainnya (Azizah et al., 2022).

Salah satu unsur penting dalam pembelajaran adalah pemahaman atau sikap siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan salah satu proses interaksi guru dan siswa yang bertujuan untuk membantu siswa mencapai proses belajar secara optimal. Dalam proses ini, guru memiliki peran utama untuk menyampaikan materi sebagai bagian dari pencapaian tujuan pembelajaran. Tujuan tersebut merujuk pada perubahan perilaku atau kompetensi yang di harapkan dapat dimiliki siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Proses pembelajaran tentunya juga dapat berjalan secara efektif apabila guru menjalankan tugasnya dengan sepenuh hati dan siswa mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Namun tidak sedikit proses pembelajaran yang dilakukan terkendala dengan perilaku atau sikap siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Putri & Akhwani, 2023).

Salah satu perilaku yang sering ditunjukkan oleh siswa adalah kebiasaan menunda dalam penyelesaian tugas sekolah, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari et al. (1995, hlm. 4), istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu dari kata *pro* yang berarti “maju” dan *crastinus* yang berarti “esok hari”. Dengan demikian, prokrastinasi dapat diartikan sebagai tindakan menunda pekerjaan atau keputusan hingga hari berikutnya. Prokrastinasi akademik cenderung menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu yang melakukannya, terutama pada kalangan siswa. Dampak tersebut antara lain munculnya stres karena waktu menyelesaikan tugas semakin menipis yang dapat mengakibatkan tugas yang dikerjakan menjadi kurang maksimal. Selain itu prokrastinasi juga dapat menyebabkan pembentukan kebiasaan buruk, menurunnya semangat belajar, dan penurunan prestasi akademik (Purnawati et al., 2025).

Ferrari dalam Anggraini (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk secara terus-menerus menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, disertai dengan munculnya kecemasan yang mengganggu akibat dari perilaku tersebut. Sementara itu, menurut (Sutarno et al., 2025) prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda dalam

menyelesaikan tugas-tugas akademik. Faktor penyebabnya sering kali berasal dari dalam diri individu, seperti kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas atau kesulitan dalam menetapkan skala prioritas. Jika dibiarkan terus berlanjut, prokrastinasi akademik dapat membawa dampak negatif bagi individu, bahkan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya pencapaian prestasi pada remaja. Dalam penelitian Ramadhani et al, dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku kurang efektif dalam mengatur waktu, di mana seseorang kerap menunda memulai atau menyelesaikan tugas hingga waktu tertentu di masa depan. Kebiasaan menunda ini dapat berdampak negatif terhadap keseluruhan proses belajar individu. Sayangnya, masalah ini belum ditangani dengan baik, yang terlihat dari masih banyaknya pelajar yang menunda tugas atau tidak memenuhi kewajiban belajarnya (Ramadhani et al., 2020).

Berdasarkan uraian dari para peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan keinginan untuk secara sengaja menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, meskipun individu menyadari adanya batas waktu dan pentingnya tugas tersebut. Dalam konteks akademik prokrastinasi tidak hanya sekedar keterlambatan biasa, tetapi lebih merupakan pola perilaku yang konsisten dalam menangguk kewajiban akademik seperti mengerjakan Pekerjaan Rumah (PR) dalam mata pelajaran tertentu, tugas akhir, atau belajar untuk ujian. Perilaku ini sering dilakukan tanpa alasan yang mendesak dan dapat disertai dengan rasa bersalah atau kecemasan setelahnya. Prokrastinasi akademik juga sering terjadi meskipun individu sebenarnya memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas, namun memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan atau kurang menuntut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, perilaku prokrastinasi juga ditemukan pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. Terdapat siswa-siswi yang cenderung menunda menyelesaikan pekerjaan rumah dan beberapa siswa-siswi baru mengerjakan

tugas rumah saat sudah berada di sekolah atau tepat sebelum jam pelajaran tersebut dimulai. Gejala ini tampak dari kebiasaan siswa-siswi menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu, kurang memanfaatkan waktu di luar jam sekolah untuk belajar, serta menunjukkan kecenderungan mengerjakan tugas secara terburu-buru. Hal tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi dalam penyelesaian tugas-tugas yang diberikan. Setelah berbincang lebih dalam dengan guru BK, ternyata layanan bimbingan di sekolah belum secara optimal dimanfaatkan untuk menangani perilaku prokrastinasi akademik, meskipun sebenarnya sudah ada upaya dari guru BK melalui bimbingan klasikal dengan berdiskusi bersama serta pemaparan materi-materi mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, namun ternyata hasil belum terlihat secara optimal. Guru BK juga menjelaskan bahwa teknik-teknik layanan bimbingan seperti salah satunya teknik *self-management* belum banyak diterapkan sebagai strategi dalam layanan bimbingan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa-siswi SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

Prokrastinasi dapat disebabkan oleh tingkah laku siswa itu sendiri. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan layanan berupa bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang dilakukan dalam suasana kelompok di mana seorang pemimpin kelompok berperan dalam memberikan informasi serta memfasilitasi diskusi agar para anggota dapat berkembang secara sosial atau mencapai tujuan bersama. Dalam konteks ini kelompok menjadi sarana untuk memberikan bantuan kepada individu melalui interaksi kelompok. Layanan bimbingan kelompok bisa melibatkan penyampaian informasi maupun kegiatan diskusi yang membahas berbagai persoalan seperti pendidikan, pekerjaan, kehidupan pribadi dan sosial. Secara umum bimbingan kelompok adalah suatu proses bimbingan yang berlangsung melalui interaksi kelompok yang terstruktur untuk membantu individu dalam tiap kelompok mencapai pemahaman diri, menerima dirinya, mampu mengarahkan diri, serta mewujudkan, potensi dirinya secara optimal (Hartanti,

2022). Alasan peneliti memilih menggunakan layanan bimbingan kelompok adalah karena dinilai lebih cocok, mengingat jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan ini tidak sebanyak pada layanan bimbingan klasikal. Untuk mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti menerapkan teknik *self-management* untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian Swara et al., (2020) terkait Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan adanya penurunan, dari sebelumnya 70,3% menjadi 59,8%. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 10,5 % setelah menjalani layanan tersebut. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* yang telah diberikan.

Penelitian lain oleh (Sutarno et al., 2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* juga terbukti efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini terlihat dari hasil kategori tingkat prokrastinasi, di mana sebelum diberikan layanan banyak siswa berada pada kategori tingkat tinggi dan sangat tinggi, dan setelah layanan diberikan tingkat prokrastinasi mereka menurun pada kategori sedang dan rendah. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut memberikan gambaran bagi peneliti bahwa setelah mengenalkan konsep prokrastinasi akademik, ternyata diperlukan pemberian layanan khusus dan salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Salah satu keunggulan dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* adalah Individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan permasalahan serta melakukan perubahan secara mandiri. Perubahan yang dilakukan bersumber dari keinginan dan motivasi pribadi, sehingga hasilnya cenderung lebih tahan lama dan mudah diterima oleh diri individu tersebut (Fahmi et al., 2019). Dengan penjabaran layanan bimbingan kelompok dan

adanya keunggulan dari teknik *self-management*, peneliti berharap hal itu dapat memotivasi siswa untuk mengikuti serangkaian layanan yang diberikan dengan cermat supaya siswa nantinya akan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang lebih menurun. Perubahan tidak mustahil terjadi apabila siswa menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam mengikuti seluruh proses kegiatan layanan.

Maka dari itu berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang menunjukkan perilaku penundaan dalam proses pembelajaran, khususnya dalam penyelesaian tugas sekolahmeskipun memiliki waktu yang cukup.
2. Siswa cenderung memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sehingga pengerjaan tugas tertunda
3. Teknik *self-management* belum banyak diterapkan sebagai strategi dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

### 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*, yakni mampu memberikan dampak dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

#### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya terkait strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA. Temuan dalam penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai pendekatan dalam menangani permasalahan akademik siswa

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Siswa

Penerapan layanan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif dalam membantu mereka mengenali dan mengatasi

kebiasaan menunda tugas, sehingga mampu menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan akademik.

#### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan serta sebagai sarana untuk meningkatkan mutu layanan bimbingan konseling yang akan diberikan.

#### 3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memperkuat peran layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta menjadi dasar dalam menyusun langkah-langkah pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management* serta memperluas pengalaman dan wawasan yang akan sangat berguna dalam menjalani peran sebagai calon guru bimbingan dan konseling di masa depan.

### 1.6 Kerangka Pikir

Kerangka berpikir adalah hasil dari penyusunan hubungan antar variabel yang didasarkan pada berbagai teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Kerangka berpikir menjadi dasar pemikiran yang mencakup penggabungan dari teori dengan fakta dan kajian pustaka yang nantinya menjadi dasar dalam penelitian. Teori-teori tersebut kemudian dianalisis secara kritis dan sistematis untuk menghasilkan pemahaman atau gambaran tentang bagaimana hubungan antar variabel yang diteliti. Kerangka berpikir yang dihasilkan nantinya bisa berupa kerangka berpikir perbandingan maupun yang berhubungan. Pemahaman inilah yang nantinya menjadi dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian (Sugiyono, 2023). Saat ini prokrastinasi akademik telah menjadi

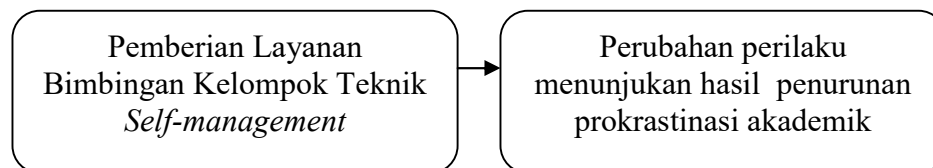
permasalahan baru bagi siswa SMA yang sedang mengalami masa remaja atau dapat disebut masa peralihan. Di masa ini tentunya siswa SMA diharapkan mampu menyelesaikan salah satu permasalahan yang ada dalam bidang akademik yaitu prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan dari guru bimbingan dan konseling diketahui adanya prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik seperti, cenderung menunda menyelesaikan pekerjaan rumah dan baru mengerjakan tugas rumah saat sudah berada di sekolah atau tepat sebelum jam pelajaran tersebut dimulai. Fenomena ini menunjukkan bahwa perlu adanya suatu tindakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang dapat diberikan kepada para siswa guna mengurangi tindakan prokrastinasi akademik tersebut.

Tidak dipungkiri bahwa tindakan atau kebiasaan menunda tugas dapat menimbulkan dampak buruk yang serius bagi peserta didik pada perkembangan psikis maupun non psikis. Maka dari itu peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk masa perkembangan akademik yang optimal bagi peserta didik itu sendiri. Oleh karena itu diperlukan suatu alternatif yang dapat menangani prokrastinasi akademik yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat melalui gambar berikut:

**Gambar 1. 1 Pola Kerangka Pikir**



### 1.7 Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2023) hipotesis merupakan dugaan sementara atas permasalahan penelitian yang telah dirumuskan. Dugaan ini disusun berdasarkan rumusan permasalahan dalam bentuk kalimat pernyataan. Maka berdasarkan kerangka pikir yang dikemukakan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

Ha: Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Prokrastinasi Akademik

#### 2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok. Jika digabungkan, istilah ini bermakna menunda pekerjaan hingga keesokan hari. Secara konseptual, prokrastinasi dipahami sebagai kebiasaan menunda suatu aktivitas secara sengaja, meskipun pelaku mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat membawa dampak negatif. Kebiasaan ini dapat muncul di berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, kehidupan sehari-hari, maupun aktivitas belajar (Ferrari et al., 1995).

Pada praktiknya, prokrastinasi tampak sebagai kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Penundaan ini sering membuat pekerjaan terhambat, tidak selesai sesuai jadwal, dan kerap berujung pada keterlambatan. Dampak yang muncul tidak hanya mengurangi pengaruh kerja, tetapi juga memicu perasaan tertekan atau bersalah pada individu.

Dalam ranah pendidikan, prokrastinasi yang terjadi disebut prokrastinasi akademik. Bentuknya meliputi penundaan dalam merespons tugas-tugas akademik, baik saat memulai maupun ketika menyelesaikannya. Hal ini ditandai dengan keterlambatan pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang menjadi kewajiban (Jannah, 2014).

Ferrari dalam (Candra et al, 2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk terus-menerus menunda pengerjaan tugas akademik yang sering disertai kecemasan mengganggu akibat perilaku tersebut. Penundaan ini menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas sesuai kerangka waktu yang telah ditentukan, bahkan sering dilakukan hingga mendekati tenggat waktu. Jadi berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas secara sadar, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku individu, membuat pekerjaan yang seharusnya diselesaikan justru terabaikan, dan mengakibatkan penumpukan tugas yang semakin sulit diatasi.

### **2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri sebagai berikut (Ferrari et al., 1995):

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa tugas yang dihadapi perlu segera dikerjakan dan diselesaikan, namun tetap memilih untuk menundanya. Penundaan ini bisa terjadi sejak awal proses pengerjaan maupun pada tahap penyelesaian, hingga akhirnya baru dilakukan ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan.

2. Keterlambatan mengerjakan tugas

Mereka yang cenderung melakukan prokrastinasi biasanya memerlukan waktu lebih lama dibandingkan orang pada umumnya untuk menyelesaikan suatu tugas. Waktu yang seharusnya digunakan untuk bekerja justru dihabiskan pada aktivitas lain yang tidak berkaitan, sehingga sering memaksa mereka meminta tambahan waktu dan berakhir pada keterlambatan dalam penyelesaian tugas secara optimal.

### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator kerap mengalami kesulitan dalam memanfaatkan waktu secara tepat. Walaupun sudah merencanakan untuk menyelesaikan tugas lebih awal namun rencana tersebut hanya sebatas pikiran dan tidak diikuti tindakan nyata akibatnya, ketika tenggat waktu tibatugas belum juga dikerjakan dan akhirnya terpaksa diselesaikan terlambat serta hasil yang kurang maksimal.

### 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Alih-alih mengerjakan tugas, prokrastinator cenderung memilih kegiatan lain yang dianggap memberikan kesenangan, seperti bermain gim, mengobrol, menonton, atau berjalan-jalan. Pilihan ini membuat tugas utama tertunda dan bahkan terabaikan.

## **2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Terdapat dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Wulan & Abdullah, 2017).

### 1. Faktor internal

Faktor internal adalah aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Faktor ini mencakup kondisi fisik serta keadaan psikologis individu.

### 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah aspek-aspek yang berasal dari luar diri individu yang mendorong timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa di antaranya meliputi pola asuh orang tua, situasi dalam keluarga, lingkungan masyarakat, dan kondisi sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal

yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, serta faktor eksternal yang mencakup gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan sekitar.

## **2.2 Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management***

### **2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management***

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui kegiatan bersama dalam suatu kelompok. Layanan ini bertujuan memberikan bantuan kepada individu melalui proses interaksi dan dinamika kelompok yang terarah, sehingga setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya, membangun pemahaman diri, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks ini, terciptanya dinamika kelompok menjadi elemen penting yang memungkinkan proses bimbingan berjalan sesuai dengan yang diharapkan (Khanifah et al., 2025).

Kurnantodalam (Habsy et al., 2023) menegaskan bahwa bimbingan kelompok menekankan pentingnya proses dan dinamika kelompok sebagai wadah untuk saling berbagi pengalaman, membangun pemahaman bersama, serta menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan pribadi antara anggota kelompok. Ia juga menyatakan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok diberikan sebanyak 2-10 kali pertemuan dimana tingkat keberhasilan bimbingan kelompok tidak diukur dari pertemuan bimbingan kelompok tersebut tetapi berdasarkan pemahaman siswa.

Selanjutnya, bimbingan kelompok tidak hanya untuk pengembangan individu, tetapi juga memiliki peran preventif dalam mencegah timbulnya berbagai masalah pribadi, sosial, akademik, maupun karir yang mungkin dihadapi oleh konseli (Habsy et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pandangan Romlah dalam (Habsy et al., 2023), yang

menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dipandu oleh seorang pemimpin kelompok yang memberikan arahan dan informasi, agar anggota kelompok dapat berkembang secara sosial serta mencapai tujuan bersama. Sasaran utamanya adalah agar setiap individu dalam kelompok dapat memahami, menerima, dan mengarahkan dirinya menuju perkembangan yang lebih optimal, baik secara emosional maupun sosial. Selain itu, seperti yang diungkapkan oleh Babatunde dan Osakinledalam (Habsy et al., 2023), bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dalam berbagai bentuk, mulai dari penyampaian informasi hingga diskusi kelompok yang membahas isu-isu belajar, pribadi, sosial maupun karir. Jumlah peserta dalam pelaksanaan pun dapat disesuaikan dengan Kelompok yang ideal dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu antara 8-10 orang. Jika bimbingan kelompok dengan anggota yang terlalu kecil (misalnya 2-3orang) tidak efektif, sedangkan membentuk kelompok melebihi 10 orang juga kurang efektif.

Dari beberapa pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa, bimbingan kelompok merupakan salah satu bantuan yang diberikan kepada siswa guna pemberian informasi berupa perencanaan dan pengambilan keputusan dengan memanfaatkan dinamika kelompokdengan beranggotakan 8-10 orang.

Sedangkan *Self-management* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku, pikiran, dan emosi dengan menekankan pentingnya tanggung jawab individu dalam mengelola, memahami, mengawasi, serta melihat ulang setiap tindakan yang dilakukan. Melalui proses ini, individu didorong untuk menjauhi perilaku yang negatif (Muliana, 2020).

Menurut Suryani et, al (2021) menyebutkan bahwa teknik *self-management* adalah salah satu teknik yang berfokus pada pemahaman dan perubahan perilaku individu, dengan tujuan

menggantikan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Dengan demikian teknik *self-management* adalah proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri yang bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli. Teknik ini berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan dirinya sendiri. Dengan kemampuan tersebut, individu dapat terhindar dari potensi penyimpangan kepribadian. Melalui penerapan strategi *self-management*, diharapkan seseorang mampu mengontrol, mengamati, dan menilai perilakunya sendiri guna mencapai perubahan kebiasaan ke arah yang lebih positif (Suryanti et al., 2021).

Menurut Amin (2017), teknik *self-management* bertujuan untuk membantu individu menempatkan diri dalam kondisi yang dapat menghambat munculnya perilaku yang ingin dihilangkan, serta belajar menghindari timbulnya

perilaku atau permasalahan yang tidak diinginkan. Artinya, individu mampu mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya secara sadar, sehingga mendorong berkembangnya perilaku yang positif dan sesuai. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, *self-management* merupakan bentuk pengendalian terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan seseorang yang berfungsi untuk menjauhi hal-hal negatif dan mendorong terciptanya perilaku yang baik dan benar. Manajemen diri juga dipahami sebagai proses perubahan menyeluruh terhadap aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik individu, guna mencapai tujuan yang diharapkan. *Self-management*, yang juga dikenal sebagai pengendalian diri terhadap perilaku, merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengarahkan tindakannya sendiri, termasuk

kemampuan untuk tetap melakukan sesuatu secara konsisten dan terarah meskipun menghadapi kesulitan dalam prosesnya.

Berdasarkan uraian di atas, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah suatu layanan yang diberikan kepada siswa melalui kegiatan kelompok yang beranggotakan 8-10 siswa dengan perlakuan yang diberikan sejumlah 2-10 kali. Dalam kegiatan layanan tersebut dinamika kelompok harus terbentuk meliputi komunikasi antar siswa dan persamaan tujuan. Siswa yang berpartisipasi secara aktif akan mendapatkan manfaat bagi dirinya sendiri yaitu meliputi wawasan dan keterampilan guna menghadapi masalah yang dihadapi, serta penanganan permasalahan yang mungkin dihadapi di kemudian hari secara mandiri. Dalam kaitannya manajemen diri yaitu, siswa dapat mengontrol perilaku yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan. perubahan yang terjadi dapat bersifat secara total namun semua tergantung dari siswa tersebut apakah mau melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik atau tidak.

#### **2.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management***

Secara garis besar, tujuan dari layanan bimbingan kelompok mencakup dua fungsi utama, yaitu sebagai sarana pengembangan diri dan sebagai langkah pencegahan terhadap kemungkinan munculnya masalah pada individu. Dalam pelaksanaannya, tujuan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua bagian, yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu yang sedang menghadapi permasalahan tertentu melalui pendekatan kegiatan kelompok. Melalui suasana kelompok yang beragam baik yang membawa rasa nyaman maupun tantangan emosional diharapkan setiap anggota dapat mengalami pertumbuhan pribadi dan memperkuat pemahaman terhadap dirinya

sendiri. Sementara itu, tujuan khusus dari bimbingan kelompok lebih menekankan pada keterampilan sosial dan pengembangan sikap positif dalam berinteraksi. Melalui proses ini, individu dilatih untuk memiliki keberanian dalam menyampaikan pendapat di depan orang lain, bersikap terbuka terhadap anggota kelompok, membangun hubungan yang akrab baik dengan teman sekelompok, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan diri selama berlangsungnya kegiatan kelompok (Habsy et al., 2023).

Tujuan teknik *self-management* adalah agar konseli bisa mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Dengan mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan, konseli bisa mengurangi kebiasaan buruk dan mulai melakukan hal-hal yang baik. Konseli juga diharapkan bisa berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara yang lebih positif, serta menjauh dari situasi yang bisa membuatnya berperilaku negatif. Dengan demikian, keterampilan yang dimiliki konseli seperti kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan tindakan diharapkan dapat tetap bertahan bahkan setelah sesi konseling selesai, serta menjadi kebiasaan yang menetap dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, teknik ini bertujuan menciptakan perubahan yang stabil dan tepat sasaran melalui prosedur yang sistematis. Konseli diharapkan untuk dapat merancang langkah-langkah konkret mulai dari penetapan perilaku sasaran, pemantauan sendiri, pemberian ganjaran diri, hingga penilaian pengaruh langkah tersebut (Komalasari., et. al., 2011).

Berdasarkan uraian di atas tujuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* adalah mengembangkan kemampuan siswa dalam hal sosialisasi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Siswa dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap untuk menunjang perwujudan sebuah tingkah laku yang terorganisir sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan oleh siswa dengan cara pengurangan hal yang tidak baik dan peningkatan

hal baik dan benar yang nantinya siswa diharapkan mampu menghadapi permasalahan secara mandiri.

### **2.2.3 Tahapan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management***

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan agar proses berjalan sistematis dan efektif. Setiap tahap memiliki peran penting dalam mendukung dinamika kelompok dan pencapaian tujuan bimbingan. Menurut Fadilah, (2019) bimbingan kelompok terdapat empat tahap berikut:

#### **1. Tahap pembentukan**

Tahap ini menjadi langkah awal di mana para anggota mulai mengenal satu sama lain dan membangun hubungan awal dalam suasana kelompok. Untuk umumnya, peserta saling memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan pribadi atau harapan yang ingin dicapai selama mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok juga menjelaskan cara menyeluruh mengenai apa itu bimbingan kelompok, mengapa kegiatan ini penting untuk diikuti, serta menyampaikan aturan dasar yang akan digunakan dalam proses berlangsung agar semua peserta memahami kerangka kegiatan dengan jelas.

#### **2. Tahap peralihan**

Tahap peralihan berfungsi sebagai jembatan antara pengenalan awal dan kegiatan inti. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengarahkan peserta untuk mulai menyesuaikan diri dengan suasana kegiatan, memastikan kesiapan mereka untuk memasuki tahap berikutnya, dan memfasilitasi persiapan mereka untuk memasuki tahap berikutnya, dan memfasilitasi diskusi ringan untuk membangun keterlibatan aktif. Hal-hal penting yang dilakukan antara lain: Menjelaskan kegiatan

selanjutnya, menilai kesiapan anggota, menciptakan kenyamanan emosional, dan memperkuat partisipasi. Pemimpin kelompok juga harus mampu menerima kondisi kelompok dengan sikap terbuka dan tidak terkesan mengatur, mendorong anggota untuk mengungkapkan perasaan, serta memberikan teladan dengan bersikap terbuka dan empatik.

### 3. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari keseluruhan proses bimbingan kelompok. Di sini, kegiatan utama dijalankan biasanya melalui teknik permainan simulasi yang dirancang untuk memunculkan respon, pengalaman, atau pemahaman tertentu pada peserta. Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam mengarahkan jalannya kegiatan agar berjalan terstruktur, menjaga dinamika tetapi hidup, serta memastikan semua peserta terlibat secara aktif dan memperoleh manfaat dari aktivitas yang dilakukan.

### 4. Tahap pengakhiran

Pada tahap penutupan, Fokus utama bukan pada seberapa sering kelompok telah bertemu, melainkan pada pencapaian yang telah diraih sepanjang proses pada titik evaluasi terhadap kegiatan yang telah berlangsung dilakukan secara efektif, baik oleh pemimpin maupun anggota kelompok. Hal-hal yang dilakukan dalam tahap ini mencakup penyampaian informasi bahwa kegiatan akan segera berakhir, berbagai kesan dan hasil yang diperoleh selama proses merencanakan tindak lanjut serta menyampaikan harapan terhadap proses perkembangan kedepan. Tujuan dari tahap ini adalah memastikan bahwa pengalaman dalam kelompok memberikan dampak berkelanjutan bagi perkembangan pribadi peserta.

Menurut Komalasari (2011), tahapan teknik *self-management* merupakan latihan pemantauan diri dan pengendalian rangsangan yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sesuai dengan pengaturan serta pemantauan yang dilakukan oleh dirinya sendiri, yang dalam praktiknya dilengkapi dengan pemberian penghargaan kepada diri. Berikut merupakan tahapan teknik *self-management* menurut Lilhawaditsi, et al., (2024):

1. **Memilih Tujuan**  
Tahapan awal adalah menentukan apa yang ingin dirubah oleh siswa yang bersangkutan. Keinginan itu dirumuskan menjadi tujuan yang realistis dan tujuan tersebut dapat diukur (*measurable*), dapat dicapai (*attainable*), positif dan bermanfaat bagi siswa yang dibantu.
2. **Monitoring Pribadi**  
Siswa mengamati tingkah laku diri sendiri secara sistematis, salah satu caranya adalah membuat *behavioral diary*.
3. **Merancang Rencana Perubahan**  
Tahap ini dimulai dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui siswa dalam memonitoring dirinya sendiri dengan standar tingkah laku yang ingin dirubah sebelumnya. Setelah itu siswa mengevaluasi tingkat perubahan dirinya sendiri.

#### 4. Mengevaluasi Action Plan

Evaluasi ini dilakukan secara terus menerus atau *ongoingprocess* untuk mengetahui tingkat pencapaian yang telah berhasil diraih oleh siswa.

Berdasarkan tahapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* yang di utarakan oleh ahli diatas, maka dapat di definisikan:

##### 1. Tahap Pembentukan

Terdapat beberapa kegiatan meliputi: mengungkapkan pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara, dan asas-asas dalam bimbingan kelompok, perkenalan diri, teknik khusus, permainan untuk penghangatan atau pengakraban.

##### 2. Tahap Peralihan

Terdapat beberapa kegiatan meliputi: menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya, mengamati anggota apakah sudah siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya (tahap ke tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

##### 3. Tahap Kegiatan

Dalam tahap ini, hal yang dilakukan yaitu: pemimpin kelompok menjelaskan topik yang disiapkan, membahas secara bersama-sama, kegiatan selingan, dan penggunaan teknik *self-management* yaitu tahap memilih tujuan, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran, kegiatan meliputi: pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan pesan dan harapan.

### 2.3 Penelitian Relevan

#### 1. Penelitian oleh Swara et al., (2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Swara et al., (2020) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Hasil penelitian memperlihatkan penurunan dari 70,3% menjadi 59,8%, atau sekitar 10,5% setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Hal ini menggambarkan bahwa teknik *self-management* yang diterapkan dalam bimbingan kelompok memberikan kontribusi nyata dalam mengubah kebiasaan siswa yang sering menunda tugas. Penurunan tersebut juga menegaskan pentingnya layanan yang terarah, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa agar hasilnya lebih efektif.

#### 2. Penelitian oleh Sutarno et al., (2025)

Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Sutarno et al., (2025) juga membuktikan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Mereka menemukan bahwa sebelum layanan diberikan, sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi tinggi hingga sangat tinggi. Namun setelah layanan diberikan, tingkat prokrastinasi siswa mengalami penurunan yang signifikan, yakni beralih ke kategori sedang bahkan rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda, serta dapat mengubah perilaku secara bertahap menuju arah yang lebih positif.

3. Penelitian oleh Ramadhani et al., (2020)

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Ramadhani et al., (2020) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku yang kurang efektif dalam mengatur waktu. Individu yang sering menunda penyelesaian tugas cenderung mengalami hambatan serius dalam proses belajar, sehingga kualitas dan hasil belajarnya terganggu. Kebiasaan menunda ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar siswa secara keseluruhan. Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa prokrastinasi adalah masalah yang perlu ditangani dengan layanan konseling yang tepat agar siswa dapat lebih disiplin dan produktif.

4. Penelitian oleh Fahmi et al., (2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahmi et al., (2019) menegaskan keunggulan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Menurut mereka, salah satu kekuatan utama teknik ini adalah mendorong individu untuk memiliki kemampuan mengendalikan permasalahan serta melakukan perubahan secara mandiri. Penelitian oleh Purnawati et al., (2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Purnawati et al., (2025) yang menekankan dampak buruk prokrastinasi akademik terhadap siswa. Mereka menemukan bahwa kebiasaan menunda tugas dapat menurunkan semangat belajar, membentuk kebiasaan buruk, dan berdampak langsung pada menurunnya prestasi akademik. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi bukanlah masalah kecil, melainkan isu serius yang dapat merugikan perkembangan akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa layanan bimbingan yang efektif untuk menekan dampak buruk tersebut, salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah kelas X dan waktu penelitiannya pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026.

#### 3.2 Metode Penelitian

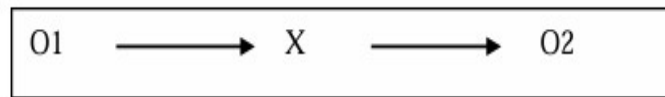
Metode penelitian adalah serangkaian langkah yang digunakan dalam suatu penelitian untuk memperoleh temuan, membuktikan, mengembangkan, serta memahami permasalahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikannya secara sistematis. Kata sistematis mengacu pada proses penelitian yang dilakukan melalui tahapan-tahapan tertentu yang logis (Sugiyono, 2023).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini, digunakan desain *pre-experimental tipe onegrouppretest-posttestdesign*, yaitu desain penelitian di mana satu kelompok diberikan *pretest* terlebih dahulu, kemudian setelah menerima perlakuan dilakukan *posttest* untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Dengan desain ini, besarnya pengaruh eksperimen dapat diukur secara jelas. Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*.

Layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* berfungsi sebagai intervensi yang diuji pengaruhnya dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Desain *onegrouppretest-posttest* ini melibatkan satu kelompok yang telah ditentukan sebelumnya, kemudian kelompok tersebut diberikan tes dua kali, yakni sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Menurut (Sugiyono, 2023) pola desain *onegrouppretest-posttest* adalah sebagai berikut:

**Gambar 3. 1** Desain *Pre-Experiment One Grup Pretest-Posttest*



Keterangan:

O1: Merupakan *pretest*

X: Merupakan *treatment*

O2: Merupakan *posttest*

### 3.3 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2023) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tenggara tahun pelajaran 2025/2026.

### 3.4 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan subjektif, dimana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria harus dipenuhi sebagai sampel. Karena penelitian ini akan melihat penurunan prokrastinasi akademik, maka yang dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Langkah awal untuk mendapatkan subjek penelitian adalah peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah tahun pelajaran 2025/2026 yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang-tinggi.

Adapun kriteria subjek penelitian adalah:

1. Merupakan siswa kelas X SMAN 2 Tulang Bawang Tengah.
2. Memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang-tinggi.
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi bimbingan kelompok yang diberikan.

### 3.5 Variabel Penelitian

Menurut Sekaran (2006), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti, sehingga dapat diperoleh informasi dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (independen atau variabel X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.
2. Variabel terikat (dependen atau variabel Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah prokrastinasi akademik padasiswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah yang tergolong tinggi.

### 3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian mengenai variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan siswa untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang, dengan mengalihkan perhatian pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan namun tidak mendukung penyelesaian tugas. Perilaku ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik dalam penelitian ini meliputi:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan mengerjakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

## 2. Bimbingan Kelompok Teknik *Self-management*

Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu layanan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa melalui kegiatan kelompok, dalam kegiatan layanan tersebut dinamika kelompok harus terbentuk meliputi komunikasi antar siswa dan persamaan tujuan. Siswa yang berpartisipasi secara aktif akan mendapatkan manfaat bagi dirinya sendiri yaitu meliputi wawasan dan keterampilan guna menghadapi masalah yang dihadapi, serta penanganan permasalahan yang mungkin dihadapi di kemudian hari secara mandiri. Dalam kaitannya dengan *self-management* yaitu, siswa dapat mengontrol perilaku yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan. Perubahan yang terjadi dapat bersifat secara total namun semua tergantung dari siswa tersebut. Tahapan bimbingan kelompok teknik *self-management* adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap pembentukan

Terdapat beberapa kegiatan meliputi: mengungkapkan pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara, dan asas-asas dalam bimbingan kelompok, pengenalan diri, teknik khusus, permainan untuk penghangatan atau pengakraban.

### 2. Tahap peralihan

Terdapat beberapa kegiatan meliputi: menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya, mengamati anggota apakah sudah siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya (tahap ke tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

### 3. Tahap kegiatan

Dalam tahap ini, hal yang dilakukan yaitu: pemimpin kelompok menjelaskan topik yang disiapkan, membahas secara bersama-sama, kegiatan selingan, dan penggunaan teknik *self-management* yaitu tahap memilih tujuan, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, & mengevaluasi action plan.

### 4. Tahap pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran, kegiatan meliputi: pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan pesan dan harapan.

## 3.7 Instrumen Penelitian

Skala psikologi dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori (Ferrari et al., 1995) Pada buku dengan judul *Procrastination And Task Avoidance* 1995. Dalam penelitian ini skala tersebut terdiri dari 40 aitem pernyataan yang terbagi dari 20 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*. Instrument skala psikologi yang dikembangkan oleh (Swara,. et al 2020) digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa dalam penelitian ini. Melalui skala ini peneliti dapat mengetahui apakah prokrastinasi siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah berada para tingkat tinggi, sedang, atau rendah.

Adapun instrumen psikologis prokrastinasi akademik yang telah dikembangkan oleh(Swara,. et al 2020) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 1 *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Indikator	Nomor aitem <i>favourable</i>	Nomor aitem <i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	Tundaan untuk memulaidan menyelesaikan tugas	9,17,25,33	5,13,21,29,37	9
2.	Terlambat dalam mengerjakan tugas	14,22,30,38,	2,10,18,26	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3,11,27,35	15,23,39	7
4.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	8,16,32,40,	12,20,24,34	8
<b>Jumlah</b>		16	16	32

### 3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Kurniawan (2016), teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa skala prokrastinasi akademik. Proses pengumpulan data menjadi bagian penting karena berhubungan langsung dengan kualitas data yang digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu, peneliti melaksanakan pengumpulan data dengan prosedur yang telah direncanakan secara sistematis.

Penggunaan instrumen penelitian merupakan salah satu metode pengumpulan data, mengumpulkan data berarti mengamatai variabel yang akan diteliti. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis. Skala psikologis yang diberikan berupa pernyataan-pernyataan yang disertai alternatif pilihan jawaban, sehingga responden tinggal memilih jawabannya.

Penentuan skor untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa menggunakan skala *likert*. Dalam (Supardi, 2016) menjelaskan bahwa skala *likert* dapat digunakan untuk mengukur sikap, tingkah laku, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian

ini fenomena tersebut sudah ditentukan oleh peneliti. Dengan skala *likert* variabel yang akan diukur dijabarkan kedalam indikator variabel. Skala *likert* terdiri dari lima alternatif pilihan, namun diubah menjadi 4 pilihan dengan alasan pilihan jawaban yang berupa “ragu-ragu” dianggap tidak efektif dalam menggali keterangan siswa. Empat pilihan tersebut antara lain, untuk item *favourable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = skor 4, Sesuai (S) = skor 3, Tidak Sesuai (TS) = skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = skor 1. Sedangkan untuk item *Unfavourable* Sangat Setuju (SS) = skor 1, Sesuai (S) = skor 2, Tidak Sesuai (TS) = skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = skor 4.

**Tabel 3. 2Rencana Pemberian Alternatif Jawaban**

Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Pernyataan Positif	4	3	2	1
Pernyataan Negatif	1	2	3	4

### 3.9 Pengujian Instrument

#### 1. Uji Validitas

Secara mendasar validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas item atau validitas butir soal. Untuk menghitung korelasi skor item dan skor total angket dari responden, maka peneliti menggunakan rumus korelasi *productmoment* sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

X = Skor butir

Y = Skor total butir

$\Sigma X$  = jumlah skor butir X

$\Sigma y$  = jumlah skor semua butir y

$\Sigma xy$  = jumlah perkalian dengan skor butir kuadrat

$\Sigma_x^2$  = jumlah skor butir kuadrat

$\Sigma_y^2$  = jumlah skor butir kuadrat

N = Jumlah subjek

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebagai persyaratan pokok kedua dari instrumen pengumpulan data. Menurut Arikunto (2010) menjelaskan bahwa reliabilitas suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik untuk mengukur reliabilitas instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan rumus alpha, adapaun rumus alpha tersebut adalah:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

$r^{11}$	= reliabilitas yang dicari
$\sum \sigma b^2$	= jumlah varian butir item
$\sigma t^2$	= varians total
$K$	= banyak butir pernyataan

Apabila harga  $r^{11}$  ini dikonsultasikan dengan tabel *productmoment*, ternyata lebih kecil dari harga  $r_{tabel}$  yang diharapkan maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut tidak reliabel. Suatu instrument dapat dikatakan reliable atau tidak, dapat diukur dengan rumus Alpha dan instrument dapat dikatakan reliable jika  $r^{11} > r_{tabel}$ .

Berdasarkan analisis reliabilitas dengan menggunakan rumus Alpha diperoleh  $r^{11}$  sebesar 0,885. Angka kemudian dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  *productmoment* untuk N= 40, dengan taraf signifikan 5% sebesar 0,329. Dikarenakan  $r^{11} > t_{tabel}$  0,885 > 0,329 dengan demikian instrument skala prokrastinasi akademik tersebut reliabel untuk digunakan.

### 3.10 Uji Prasyarat Data

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas sampel digunakan untuk mengetahui apakah data skor hasil tes berdistribusi normal atau tidak. Jika berdistribusi normal, maka data siap diambil lebih lanjut dan simpulan akhir dapat dipertanggung jawabkan. Hipotesis statistik yang diuji yaitu:

Ho : sampel berdistribusi normal

Ha : sampel berdistribusi tidak normal

Untuk menghitung normalitas hasil skala prokrastinasi akademik siswa menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Adapun rumus dalam pengujian hipotesis nol tersebut adalah sebagai berikut menurut Sudjana (2002):

$$Z_1 = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

$Z_i$  = bilangan baku

$X_i$  = data hasil sampel

$\bar{x}$  = data hasil sampel

s = simpangan baku

### 3.11 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan yang dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber data terkumpul. Menurut (Sugiyono, 2023), teknik analisis data bertujuan untuk mengolah data yang diperoleh sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan hipotesis penelitian. Melalui proses ini, hipotesis penelitian dapat dibuktikan.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan uji t (parametrik) dengan bantuan program statistik untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah.

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \text{ dimana } S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1-1) S_1^2 + (n_2-1) S_2^2}{(n_1+n_2)-2}}$$

Keterangan:

$S_{gab}$  = Varian Gabungan

$\bar{X}_1$  = Rerata Sampel ke-1

$\bar{X}_2$  = Rerata Sampel ke-2

$n_1$  = Jumlah Individu Sampel ke-1

$n_2$  = Jumlah Individu Sampel ke-2

$S_1$  = Varian Sampel ke-1

$S_2$  = Varian Sampel ke-2

Apabila uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka teknik analisis data tetap menggunakan uji t (*independent sample t-test*).

Namun apabila hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal atau tidak homogen, maka analisis dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* sebagai alternatif non-parametrik untuk menguji perbedaan dua kelompok.

Rumus uji *Wilcoxon* yang digunakan mengacu pada Sudjana (2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil  
n = jumlah data

Dalam uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan menggunakan analisis uji SPSS 24.

## V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 2 TBT. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan pengelolaan diri, disiplin belajar, dan kebiasaan akademik yang lebih positif.

### 5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat terus menerapkan keterampilan *self-management* yang telah diperoleh, khususnya dalam mengatur waktu belajar, mengendalikan distraksi, serta menyelesaikan tugas akademik tanpa menunda. Konsistensi dalam penerapan strategi ini penting untuk mempertahankan perubahan perilaku yang positif.

## 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk memanfaatkan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu pendekatan dalam menangani masalah prokrastinasi akademik. Teknik ini dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program layanan BK di sekolah.

## 3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa fasilitas, alokasi waktu, dan kebijakan yang mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sehingga program yang dijalankan dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, namun belum menunjukkan pemerataan perubahan pada seluruh siswa, maka peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dengan jumlah pertemuan yang lebih banyak agar perubahan perilaku dapat berlangsung lebih optimal. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji lebih mendalam perbedaan tingkat penurunan prokrastinasi pada setiap siswa, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan adanya variasi perubahan yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor individu. Selanjutnya, penerapan teknik *self-management* pada konteks dan jenjang pendidikan yang berbeda juga perlu dilakukan untuk menguji konsistensinya dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. Z. (2017). Portofolio teknik-teknik konseling. *Penerbit Widina Media Utama*.
- Anggraini, A. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 145–153.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek. Jakarta: *Jurnal Rineka Cipta*.
- Azizah. (2022). A rationableforearlyintervention. *Jurnal Pendidikan Khusus (JPK)*, 4(3).
- Azwar, S. (2007). Metode penelitian. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- Candra, U., et al. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Fahmi, J. Z., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik *Self-management* sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1408. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12887>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination And Task Avoidance (Theory, Research, And Treatment). *New York: Plenum Press*
- Habsy, B., Wilujeng, E. A., Nirmalasari, C. P., Iswanto, A. A., Cahyono, F. D., Maulida, N. B., Listiana, V., & Viga, J. D. A. (2023). Konsep dasar bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Universitas Negeri Surabaya.
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1–8.
- Khanifah, S., Rahmatin, A. C., Rohmah, A. N., Rahma, A. D., Rahma, B. D. T., Oktavia, D., Pusvitasari, D., Andriyani, E. W., Nugraha, F. A., Sa'adah, F., Fernanda, M. A. S., Umam, M. S., & Indah, P. N. (2025). Strategi dan teknik bimbingan kelompok. *Penerbit Widina Media Utama*.
- Kurniawan, A. W. (2016). Metode penelitian kuantitatif. Yogyakarta: *Pandiva Buku*.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: *PT. Indeks*
- Lilhawaditsi, M., Prabowo, A. S., Rahmawati & Nurmala, M. D., (2024). Buku panduan teknik *self-management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Universitas Sultan AGENG tirtayasa*.
- Muliana, S. (2020). *Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh*. 1–77.

- Purnawati, F., Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self-management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Bengkulu. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 143–150. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833387>
- Putri, V. A. R., & Akhwani. (2023). Pemikiran ki hadjar dewantara tentang pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(6), 1514–1519.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Pohan, R. A. (2020). CONSILIUM Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal.Uinsu.Ac.Id*, 7(1), 45–51. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Sekaran, U. (2006). Metodologi penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: *Alfabeta*.
- Sudjana, N. (2002). Metoda statistika. Bandung: *Jurnal Tarsito*.
- Sugiyono. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Supardi. (2016). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Bimbingan & Konseling. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suryanti, A. T., & Suryana, I. (2021). Pelatihan *self-management* untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Abdimas Psikonomi*, 2(1), 29–35.
- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran Teknik *Self-management* dalam Bingkai Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Fokus*, 8(1), 2131. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i1>.
- Swara, H. Y., Setiawan, G., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3(1).
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2017). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25.