

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Teknik Self Management

1. Pengertian Self Management

Self Management adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling kognitif perilaku. *Self Management* Teknik ini berguna untuk konseli saat mereka belajar menggunakan keterampilan baru untuk mengatur diri mereka sendiri.⁴ Menurut Gunarsa *Self management* terdiri dari beberapa prinsip, yaitu: memantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), melakukan perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan atau dorongan (*stimulus control*)⁵.

Yates mengemukakan bahwa manajemen diri merupakan suatu proses yang dijalani individu untuk menguasai kemampuan dalam bertindak secara positif dan produktif melalui penerapan teknik tertentu. Manajemen diri banyak digunakan dalam bidang bimbingan dan konseling, serta dapat Menurut Komalasari pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya

⁴ Diana Dewi Wahyuningsih, *Panduan Untu Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP* (Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung, 2015).

⁵ Alamri Nurdjana, "Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah," *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 1 (2015): 4.

sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁶ Kemudian menurut Gunarsa pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur yang menggunakan keterampilan dan teknik mengatur diri untuk menghadapi masalah, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.⁷

Uno mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behaviorial dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.⁸

Dari beberapa literatur, menyimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan “tindakan yang ditujukan untuk waktu secara efektif saat memulai tindakan spesifik dengan mengarah pada tujuan”.⁹

⁶ Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011).

⁷ Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2018).

⁸ Nur Imran Azizah, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Social Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai,” *Jurnal: Universitas Negeri Makassar*, 2020, 5.

⁹ Iven Kartadinata and Sia Tjundjing, “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata Dan Sia Tjundjing,” *Indonesian Pshychological Journal* 23 (2008).

Premis dasar *Self management* adalah teknik kognitif behavioral dijelaskan bahwa manusia mempunyai kecenderungan positif dan negatif. Semua tingkah laku manusia di dapat dari hasil proses belajar (pengalaman) terhadap semua rangsangan dari lingkungan. Tetapi *self management* juga menolak pandangan perilaku mendasar kalau manusia sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah salah satu teknik yang dalam *cognitive behavioral*, pengelolaan diri ini adalah suatu strategi yang digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

2. Tujuan Self Management

Self-management memiliki tujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan, dalam teknik hal yang ditekankan adalah perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan. *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang individu lakukan. Di dalam *Self Management* terdapat dorongan psikologis yang memberi arah pada individu untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan serta menetapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuan.¹⁰

¹⁰ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2016, 6–9.

Menurut Soekadji *self management* adalah proses di mana seseorang mengontrol perilakunya. Dalam prosedur ini, subjek biasanya terlibat dalam lima komponen dasar: menentukan sasaran tindakan, memilih prosedur yang digunakan, menerapkan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur.¹¹

3. Manfaat *Self Management*

Menurut Komalasari, manfaat *self management* adalah sebagai berikut:¹²

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang dengan optimal.
- b. Dengan melibatkan individu (siswa) secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya pada individu (siswa) maka ia akan menganggap perubahan yang terjadi dikarenakan usaha sendiri dan lebih bertahan lama.
- d. Individu (siswa) dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

¹¹ Nursalim and Mochamad, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Indeks, 2013).

¹² Ni T Komang Suarningsih and Maria Ulfa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMPN 1 Kapontori," *Jurnal Psikologi Konseling*, 2018, 124.

4. Strategi Self-Management

Menurut Cormier ada tiga macam strategi *self management*, yaitu:

(a) *self-monitoring*; (b) *stimulus-control*; (d) *self-reward*.¹³ dengan penjelasan sebagai berikut:

a. *Self-monitoring*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim self monitoring adalah proses dimana individu mengamati dan merekam semua interaksi dengan diri mereka sendiri dan situasi lingkungan. Pemantauan diri dimaksudkan untuk menilai masalah sementara, hal ini karena data dari observasi bisa menerangkan validitas atau perubahan laporan verbal masalah perilaku siswa.

b. *Stimulus-control*

Stimulus-control adalah persiapan/perencanaan kondisi lingkungan tertentu untuk memicu/melaksanakan perilaku tertentu. Kondisi lingkungan bertindak sebagai indikasi/antecedent reaksi tertentu. Dengan kata lain, antecedent adalah stimulus untuk respon tertentu.

c. *Self-Reward*

Self-reward dapat dipakai sebagai cara memperkuat atau menumbuhkan respon yang diinginkan. *Self reward* digunakan untuk mempercepat perilaku sasaran. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim, untuk menerapkan *self reward* yang efektif, perlu

¹³ Nursalim and Mochamad, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Indeks, 2018).

deperhatikan kondisi berikut: (1) memberikan penguatan segera; (2) pilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur situasi; (5) menentukan kuanlitas penguatan; dan (6) menentukan rencana penguatan.

Komalasari mengemukakan bahwa tahapan *self-management* dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu:¹⁴

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh siswa. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

¹⁴ Komang Suarningsih and Ulfa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMPN 1 Kapontori."

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberi hukuman pada diri sendiri.

Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkelanjutan.¹⁵

Menurut Suwanto tahapan *self management* adalah: (1) Konseli mengidentifikasi dan mendokumentasikan tujuan tindakan untuk mengontrol sebab dan akibat. (2) Konseli menandai perilaku yang mengarah pada perubahan. (3) Konselor menjelaskan strategi yang digunakan dalam pengelolaan diri (self-management). (4) Konseli menentukan strategi apa yang akan digunakan. (5) Persetujuan secara lisan yang dilakukan konseli terhadap strategi yang akan dipilih. (6) Konselor mengarahkan model strategi yang sudah dipilih. (7) Konseli mengulangi pemahaman tentang strategi yang dipilih. (8) Konseli menerapkan strategi yang telah dipilih. (9) Konseli membuat catatan tingkat penggunaan strategi dan perilaku yang diharapkan. (10) Semua bahan dicek oleh konselor bersama dengan konseli, kemudian konseli meneruskan atau merevisi program. (11) Buat catatan dan

¹⁵ Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2016).

sajikan data untuk diri sendiri, sertakan penguatan untuk diri demi kemajuan.¹⁶

Tabel 1. Tahapan Teknik Self Management

Karakteristik	Langkah-langkah	
	Utama	Tambahan
Penetapan standar dan evaluasi diri	Langkah 1: Konseli memeriksa dan mencatat perilaku sasaran. Mengendalikan antasenden dan konsekuensi	
Penetapan standar dan evaluasi diri	Langkah 2: Konseli memeriksa perilaku yang diharapkan dan arah perubahan (tujuan)	
Kombinasi strategi	Langkah 3: Konselor menerangkan kemungkinan strategi SM	
Kombinasi strategi	Langkah 4: Konseli memilih strategi yang ingin digunakan	
Komitmen dan konsistensi penggunaan strategi	Langkah 5: Konseli berkomitmen untuk melakukan langkah 2 dan 4	
Penggunaan strategi pilihan	Langkah 6: konselor mengintruksi dan memodelkan strategi yang dipilih	
Penggunaan strategi yang konsisten	Langkah 9: konseli mendokumentasi	Langkah 8: penggunaan

¹⁶ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2016, 4.

	penggunaan strategi dan level perilaku sasaran	strategi pilihan dalam situasi <i>in vivo</i>
Evaluasi diri, penguatan diri, dan dukungan lingkungan	Langkah 10: Data konseli diperiksa oleh konselor dan konseli; konseli melanjutkan atau membuat revisi program	Langkah 11: Analisis data diri dan lingkungan untuk mengembangkan lingkungan untuk mengembangkan kemajuan konseli.

5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

a. Kelebihan teknik *self management*

Teknik self-management memiliki beberapa kelebihan yang membuatnya efektif dalam membantu individu mengubah perilaku dan mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah kelebihan dari teknik *self management*:¹⁷

1) Pelaksanaan yang sederhana dan fleksibel

Salah satu kelebihan utama dari teknik self management adalah pelaksanaannya yang cukup sederhana. Teknik ini tidak memerlukan peralatan khusus atau pengaturan lingkungan yang rumit, melainkan lebih berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri. Kesederhanaan ini membuat teknik self management dapat diterapkan dalam berbagai konteks dan situasi

¹⁷ Agung Kesna Mahatmaharti, Tri Handoko, and Putri Selvi Mellenia, "Implementasi Teknik Self Management: Efektivitas Dalam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan," *Indonesian Journal of School Counseling*, 2022.

kehidupan sehari-hari. Selain itu, teknik self management juga sangat fleksibel karena dapat dilaksanakan secara perorangan maupun dalam kelompok. Fleksibilitas ini memungkinkan teknik self management untuk diterapkan dalam berbagai setting, seperti di sekolah, tempat kerja, atau bahkan di rumah. Hal ini memberikan kemudahan bagi konselor dan individu yang ingin menerapkan teknik ini dalam kehidupan mereka.

2) Perubahan Perilaku Secara Langsung

Pelatihan *self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Berbeda dengan teknik-teknik lain yang mungkin membutuhkan waktu lama untuk menunjukkan hasil, teknik *self management* dapat memberikan dampak yang relatif cepat karena individu langsung terlibat dalam proses perubahan perilakunya sendiri. Ketika individu menyadari perilaku yang perlu diubah dan aktif mengambil tindakan untuk mengubahnya, perubahan perilaku akan lebih mudah terjadi. Melalui teknik *self management*, individu juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilakunya dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengubahnya. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat bertahan dalam jangka

waktu yang lebih lama karena individu memahami alasan di balik perubahan tersebut.

3) Meningkatkan Produktivitas dan Kemandirian

Self management membantu meningkatkan produktivitas seseorang karena individu yang mampu mengatur waktu dan prioritas akan berfokus pada tugas-tugas yang penting, serta cenderung lebih efisien dalam menyelesaikan pekerjaan. Mereka dapat mengalokasikan waktu dan sumber daya dengan bijak, serta menghindari tugas-tugas yang tidak perlu atau mengganggu.

Kemampuan mengatur diri sendiri juga mendorong kemandirian karena memungkinkan individu untuk bekerja secara mandiri dan mengambil inisiatif. Mereka tidak perlu terus-menerus diawasi atau diarahkan oleh orang lain. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menjadi lebih proaktif, mengambil tanggung jawab atas pekerjaan mereka sendiri, serta mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

4) Kombinasi dengan Teknik Lain

Kelebihan lain dari teknik *self management* adalah penerapannya dapat dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain. Hal ini memungkinkan konselor untuk merancang program intervensi yang lebih komprehensif dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari individu. Misalnya, teknik *self*

management dapat dikombinasikan dengan teknik kognitif-perilaku, relaksasi, atau teknik-teknik lain yang relevan untuk mengatasi masalah tertentu. Kombinasi ini dapat meningkatkan efektivitas intervensi secara keseluruhan dan memberikan hasil yang lebih baik. Dengan menggabungkan berbagai teknik, individu dapat memperoleh manfaat dari masing-masing teknik dan mengembangkan keterampilan yang lebih komprehensif untuk mengelola diri mereka sendiri.

b. Kekurangan Teknik *Self Management*

Meskipun memiliki banyak kelebihan, teknik *self management* juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan agar penerapannya dapat dilakukan secara efektif. Berikut adalah kekurangan-kekurangan dari teknik *self management*:

1) Kebutuhan Akan Motivasi dan Komitmen Tinggi

Salah satu kekurangan utama dari teknik *self management* adalah kebutuhan akan motivasi dan komitmen yang tinggi dari individu. Tanpa motivasi dan komitmen yang kuat, individu mungkin tidak konsisten dalam menerapkan teknik ini atau bahkan menyerah sebelum mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini dapat menjadi tantangan besar, terutama jika individu menghadapi tugas-tugas yang sulit atau tidak menarik.

Motivasi intrinsik sangat penting dalam keberhasilan teknik self management. Namun, tidak semua individu memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, dan beberapa mungkin lebih bergantung pada motivasi ekstrinsik. Dalam kasus seperti ini, konselor perlu bekerja lebih keras untuk membantu individu mengembangkan motivasi dan komitmen yang diperlukan untuk menerapkan teknik self management secara efektif.

2) Kesulitan dalam Monitoring dan Evaluasi

Target perilaku dalam teknik *self management* seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif sehingga terkadang sulit dideskripsikan. Hal ini dapat menyulitkan konselor untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi kemajuan individu secara akurat. Kesulitan ini dapat menghambat proses konseling dan mengurangi efektivitas teknik *self management*.

Selain itu, karena individu sendiri yang melakukan monitoring terhadap perilakunya, ada kemungkinan terjadi bias atau ketidakakuratan dalam pelaporan. Individu mungkin tidak selalu jujur atau akurat dalam melaporkan perilaku mereka, terutama jika mereka merasa tidak nyaman atau malu dengan perilaku tersebut. Hal ini dapat memberikan gambaran yang tidak akurat tentang kemajuan yang sebenarnya.

3) Pengaruh Lingkungan yang Tidak Terprediksi

Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Hal ini dapat mengganggu implementasi teknik *self management* karena individu mungkin tidak dapat mengontrol semua faktor yang mempengaruhi perilaku mereka. Misalnya, stres yang tidak terduga, perubahan dalam rutinitas, atau interaksi dengan orang lain dapat mengganggu rencana dan strategi yang telah ditetapkan.

Dalam beberapa kasus, lingkungan mungkin tidak mendukung perubahan perilaku yang diinginkan. Jika tidak ada dukungan dari lingkungan, individu mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai. Hal ini dapat menurunkan efektivitas teknik *self management* dan menghambat pencapaian tujuan jangka panjang.

4) Risiko Konselor Memaksakan Program

Kekurangan lain dari teknik *self management* adalah risiko bahwa konselor memaksakan program pada konseli. Ketika konselor terlalu mengarahkan atau mengontrol proses, konseli mungkin merasa kehilangan otonomi dan menjadi kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam proses perubahan. Hal ini dapat kontraproduktif karena *self management* pada

dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab individu.

Konselor perlu menemukan keseimbangan antara memberikan panduan dan mendorong kemandirian. Mereka harus menghindari pendekatan yang terlalu direktif dan sebaliknya fokus pada pemberdayaan konseli untuk mengambil kendali atas proses perubahan mereka sendiri.

5) Individualitas dan Ketergantungan

Kekurangan lain yang perlu diperhatikan adalah bahwa individu bersifat independen, artinya setiap individu memiliki karakteristik, kebutuhan, dan preferensi yang berbeda. Apa yang berhasil untuk satu individu mungkin tidak berhasil untuk individu lain. Hal ini membuat sulit untuk mengembangkan pendekatan yang standardisasi untuk teknik self management.

Selain itu, karena teknik self management sangat bergantung pada individu, ada risiko bahwa beberapa individu mungkin menjadi terlalu bergantung pada teknik ini dan mengalami kesulitan ketika mereka harus beradaptasi dengan situasi baru yang memerlukan pendekatan yang berbeda. Hal ini dapat menghambat fleksibilitas dan adaptabilitas individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

B. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination*, terdiri dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah maju hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Sedangkan menurut Istilah dalam pandangan Watson prokrastinasi adalah suatu perilaku yang berkaitan dengan perasaan takut gagal, tidak suka dengan yang diberikan, menentang, dan melawan control.¹⁸ Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah "*to voluntariness delay an intended course of action despite expecting to be worse off for the delay*", artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.¹⁹

Ferrari menjelaskan kalau menunda mengerjakan tugas akan disebut dengan prokrastinasi akademik, ialah sesuatu sikap untuk menunda dalam mengerjakan maupun menuntaskan tugas akademik

¹⁸ Ghufroon, Nur, and Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2017).

¹⁹ Gusmana Lesmana, *Bimbingan Dan Konseling Belajar* (Jakarta: Kencana, 2022).

yang diberikan. Sikap tersebut bisa dilihat pada siswa yang menunda-nunda untuk mengawali ataupun menuntaskan tugas ataupun pekerjaan rumah, terlambat mengumpulkan tugas, menunda-nunda untuk membaca catatan, terlambat masuk kelas, dan lebih memilih belajar pada malam terakhir sebelum ujian.²⁰

Wolters dalam bukunya mengatakan “prokrastinasi akademik ialah kegagalan untuk menyelesaikan tugas akademik dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda tugas hingga menit terakhir”²¹ Prokrastinasi akademik merupakan sesuatu kebiasaan yang tidak efisien serta cenderung ke arah negatif dalam menunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkelanjutan pasti bisa mengusik produktivitas orang serta bisa mengusik keadaan orang secara psikis.

Solomon & Rothblum mengemukakan prokrastinasi akademik ialah sesuatu kebiasaan menunda dalam memulai ataupun menuntaskan semua tugas secara keseluruhan guna melaksanakan kegiatan lain yang tidak bermanfaat, sehingga tugas-tugas jadi terhambat, tidak sempat menuntaskan tugas tepat waktu, dan kerap terlambat dalam mengikuti pelajaran di kelas.²²

²⁰ Siti Muyana, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8 (2018).

²¹ Christopher Wolters A., “Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective,” *Journal of Educational Psychology* 95 (2018).

²² Solomon Solomon J. and Esther Rothblum D., “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates,” *Journal of Counseling Psychology* 4 (1984).

Prokrastinasi ialah reaksi yang dimunculkan ketika mendapat tugas yang tidak disukai dan tampak mudah. Ferrari, Johnson, serta McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan keinginan untuk senantiasa menunda pengerjaan tugas akademik dan terus-menerus mengalami kecemasan terkait dengan penundaan.²³ Prokrastinasi akademik ialah sesuatu kegagalan dalam menuntaskan tugas pada jangka waktu yang di idamkan ataupun menunda mengerjakan tugas hingga saat- saat terakhir.

Sementara itu, Solomon & Rothblum mengatakan: "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*". Statment ini menerangkan kalau prokrastinasi dilakukan pada tugas-tugas yang penting, dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang, sehingga muncul perasaan tidak nyaman, dan apa yang dialami oleh si penunda secara subyektif disebut prokrastinator.²⁴

Statment ini menerangkan, penundaan bisa prokrastinasi bila dilakukan pada tugas-tugas yang penting, dilakukan berulang kali dengan terencana, memunculkan rasa ketidaknyamanan, dan dialami secara subyektif oleh seorang prokrastinator. Pada cakupan akademik, prokrastinasi dipaparkan menjadi sikap menunda-nunda tugas akademis

²³ Ujang Candra, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowani, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2019, 66–72.

²⁴ Adika Fuad Assidiqi, *Me Go To Succes My Self* (Jakarta: AFA Group, 2020).

(semacam: mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, ataupun mengerjakan tugas dengan tepat waktu).

Jadi dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menghindari ataupun menunda suatu tugas karena untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Penundaan yang dilakukan akan memunculkan perasaan takut, was-was serta tidak aman serta pula prokrastinasi terjadi sebab sebagian aspek.

Kriteria prokrastinasi akademik yang ada dalam penelitian ini antara lain Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kemampuan manajemen waktu, kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, kemalasan dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Ferari mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:²⁵

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-

²⁵ Ghufon, Nur, and Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*.

nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika

saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan lain sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari prokrastinasi memiliki 2 bentuk, yaitu:²⁶

- a. Prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan pelaksanaan tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan menjadi sempurna.

²⁶ Lu'lu' Azzahra, Agus Tri Susilo, and Citra Tectona Suryawati, "Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan," *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2022, 5–6.

- b. Prokrastinasi disfungsional yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa arah yang jelas yang dapat berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Berdasarkan tujuan melakukan penundaan Ferrari membagi prokrastinasi kepada dua bentuk yaitu:

1) Prokrastinasi Pengambilan Keputusan (*Decision Procrastination*)

Penundaan dalam pengambilan keputusan. Jenis prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda kinerja guna menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. Hal ini berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya proses kognitif siswa yang melakukan prokrastinasi.

2) Prokrastinasi Perbuatan (*Behavioral Procrastination*)

Perilaku tampak (*overt behavior*) prokrastinasi adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. *Behavioral Procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang.

4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki bentuk-bentuk tertentu. Prokrastinasi dapat dibagi ke dalam empat bentuk yaitu:²⁷

a. Mengabaikan tugas

Seorang prokrastinator memiliki sikap negatif dalam proses penulisan skripsi, dimana individu yang sedang berada pada tahap penulisan skripsi tidak memiliki kepedulian yang penuh terhadap skripsi akan tetapi melantarkannya. Prokrastinasi memiliki perilaku melalaikan kewajiban ini secara sadar, di mana waktu yang ada dan bisa digunakan untuk menyelesaikan skripsi memilih untuk ditunda.

b. Merehmehkan pekerjaan

Kemampuan dan sumber daya yang dimiliki seorang *procrastinator* dirasa terlalu tinggi sehingga memiliki pemikiran sangat mampu untuk menyelesaikan skripsi yang ditulisnya. Maka pada akhirnya sebanyak apapun kekurangan dalam penulisan skripsi, prokrastinator tetap berfikir bahwa, kemampuan yang dimiliki bisa menyelesaikan skripsi secara mudah. Hal ini dapat menjadikan mahasiswa menjadi terlalu percaya diri, yang mana berakibat negatif bagi mahasiswa itu sendiri.

²⁷ John Santrok W., *Life Span Development* (USA: Macgrow Hill, 2008).

c. Menghabiskan waktu berjam-jam.

Seorang prokrastinator tidak mampu memanfaatkan dengan bijak waktu yang dimiliki. Di mana seorang prokrastinator memiliki waktu untuk menyelesaikan skripsi, tetapi menyalahgunakannya dengan menghabiskan untuk bermain atau melakukan hal-hal yang menyenangkan/memberikan kepuasan sesaat. Seperti contoh, bermain untuk menghindari tugas atau memilih pergi bersama nongkrong dengan teman-teman untuk menghindari mengerjakan skripsi.

d. Masalah pribadi atau problem.

Semua individu tidak luput dari masalah. Masalah-masalah tersebut berupa konflik antara individu, konflik antara individu dengan orang tua, konflik dengan guru di kampus, dan lain sebagainya.

5. Faktor-faktor prokrastinasi

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tentu memiliki faktor penyebab. Prokrastinasi akademik dibentuk dan dikembangkan selama proses sosialisasi. Hal ini dapat berasal dari keluarga dan dipererat oleh lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan kata lain, mereka yang melakukan prokrastinasi akademik tidak lepas dari faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku prokrastinasi itu sendiri.

Dalam penelitian Bruno ada dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi: faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik, termasuk psikis dan psikologis, terjadi dalam semua diri individu yang berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor ekstrinsik yang berasal dari luar individu dapat berupa banyak tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang kurang lebih bersamaan (overloaded tasks).²⁸

Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi. Akan tetapi dengan dukungan faktor eksternal seseorang berperilaku prokrastinasi walaupun sebelumnya tidak mengalami hal tersebut. Hal ini dikarenakan tuntutan yang tidak bisa diatasi sehingga individu cenderung untuk melakukan prokrastinasi. Apabila kedua faktor tersebut saling berinteraksi maka prokrastinasi yang terjadi semakin buruk.²⁹

Ferrari dan McCown mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme.³⁰ Adapun faktor pendukung dari terjadi prokrastinasi adalah:

²⁸ Suparman Dkk, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam* (Jakarta: BuatBuku.com, 2020).

²⁹ Frank Bruno J., *Stop Procrastinating!* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1998).

³⁰ J.R Ferrari, J.L Johnson, and W.G McCown, *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*, New York (Da Capo Press, 2021).

a. Faktor internal

Faktor-faktor internal pemicu timbulnya prokrastinasi dalam diri individu, meliputi:³¹

- 1) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- 2) Kondisi psikologis, seperti kepribadian individu dan perfeksionis.

Kepribadian individu seperti kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Sedangkan perfeksionis dapat menyebabkan individu menjadi prokrastinasi lebih tinggi. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus bagus dan sempurna sehingga tanpa menghiraukan batas waktu yang ditentukan. Berbeda jika individu memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu. Terutama lingkungan yang memberikan toleransi bagi individu yang mengalami prokrastinasi sehingga lama kelamaan cenderung semakin meningkat daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Kemudian faktor pola asuh, lingkungan keluarga dan

³¹ Muthia Isma Annisa, Ani Wardah, and Aminah, "Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Penilaian," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2022, 3–4.

masyarakat. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Selain itu, Solomon dan Rothblum dalam penelitiannya menunjukan alasan melakukan penundaan tugas akademik. Hasilnya, diperoleh 13 prokrastinasi, yaitu 1) Kecemasan terhadap evaluasi (*evaluation anxiety*); 2) Perfeksionisme (*perfectionism*); 3) Kesulitan mengambil keputusan (*difficulty making decisions*); 4) Dependen dan mencari bantuan (*dependency and help seeking*); 5) Penghindaran terhadap tugas dan toleransi frustrasi rendah (*aversiveness of the task and low frustation tolerance*); 6) Tidak percaya diri (*lack of self-confidence*); 7) Kemalasan (*laziness*); 8) Kurangnya penegasan (*lack of assertion*); 9) Takut akan sukses (*fear of success*); 10) Sering merasa kewalahan dan manajemen waktu yang buruk (*tendency to feel overwhelmed and poorly manage time*); 11) Tidak mau dikontrol (*rebellion against control*); 12) Mengambil risiko (*risk taking*); 13) Pengaruh teman sebaya (*peer influence*).³²

³² Nela Ursia Regar, Ide Siaputra Bagus, and Nadia Sutanto, "Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," *Makara Seri Sosial Humaniora* 17 (2013).

C. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Gazda dalam tulisan Edi Irawan menjelaskan bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan dalam bentuk kelompok yang diberikan kepada individu dengan maksud menumbuhkan wawasan dan pemahaman yang dibutuhkan, dan membantu individu dalam memecahkan masalahnya.³³

Menurut Prayitno bimbingan kelompok adalah layanan pemecah masalah individu, menggunakan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal, mengembangkan kepribadian individu dan penyelesaian masalah individu. Bimbingan kelompok membahas masalah umum ataupun khusus, dibahas dalam bentuk kelompok dengan terfokus dan terstruktur di bawah bimbingan seorang PK (konselor).³⁴

Layanan bimbingan kelompok adalah upaya untuk memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan. Dalam suasana kelompok, yaitu adanya hubungan semua orang yang terlibat di dalam kelompok, dilakukan sedemikian rupa sehingga setiap individu dapat mempertimbangkan semua informasi, respon dan reaksi dari anggota kelompok lainnya. Untuk pribadinya, bisa menjadi media yang dapat digunakan untuk pengembangan diri anggota kelompok. Memiliki

³³ Edi Irawan, "Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2019, 44–54.

³⁴ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017).

kesempatan untuk menyampaikan pendapat, gagasan, dan berbagai reaksi sangat berharga bagi pihak yang berkepentingan. Kesempatan yang saling menguntungkan ini yang akan membawa manfaat bagi para anggotanya.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, layanan bimbingan kelompok membuat banyak siswa menerima berbagai materi dari narasumber terpilih (terutama dari pembimbing atau konselor) bermanfaat dalam membantu mereka di kehidupan sehari-hari. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan, tidak hanya sebagai individu tetapi sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.³⁵

Berdasarkan definisi di atas, disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk membantu individu berkembang dengan maksimal. Dimana dalam bimbingan kelompok ada memberikan pendapat, umpan balik, saran dan sebagainya. Dan pemimpin kelompok memberikan informasi yang berguna untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

³⁵ Prima Westri, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri2 Tasikmansu," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2020, 6.

Tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu mengubah perilaku mereka, menyusun pemikiran mereka, mengembangkan kemampuan dalam membereskan situasi kehidupannya, membuat keputusan yang berarti bagi diri mereka sendiri, dan mengambil tanggung jawab penuh untuk membuat keputusan dalam hidup mereka dengan menggunakan dinamika kelompok.

Menurut Prayitno tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi siswa, terutama keterampilan dalam berkomunikasi peserta layanan.³⁶ Memang benar bahwa keterampilan sosialisasi dan komunikasi seseorang terhambat karena perasaan, pemikiran, tanggapan, pengetahuan, dan sikap yang tidak objektif, sempit, membatasi dan tidak efektif. Sedangkan secara khusus membahas topik tertentu, termasuk isu terkini (hangat), dan menarik perhatian peserta melalui dinamika kelompok yang intens, diskusi tentang topik ini dapat membantu mengembangkan emosi, pikiran, dan perasaan yang mendukung realisasi tindakan positif, wawasan dan pengembahangan sikap. Secara efektif, dalam hal ini kemampuan dalam berkomunikasi verbal dan non-verbal lebih meningkat.

Juntika Nurhisn menerangkan bahwa layanan ini bertujuan untuk membina siswa dalam memahami perkembangan mereka,

³⁶ Jahju Harianti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD. Duta Sablon, 2022).

mengentaskan masalah mereka secara mandiri, dan mengambil tindakan yang mereka inginkan.³⁷ Sedangkan menurut Tohirin tujuan penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah membantu mengatasi masalah secara bersamaan atau membantu mereka yang sedang ada masalah dengan membawa mereka dalam kehidupan kelompok.³⁸ berikut adalah metode yang tersedia di layanan bimbingan kelompok yaitu: karya wisata, diskusi kelompok, ruang belajar mandiri, kegiatan berkelompok, organisasi untuk siswa, sosiodrama, psikodrama, dan pembelajaran remedial.

3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.³⁹ Diantarnya sebagai berikut:

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah guru BK yang dilatih dan diberdayakan untuk memberikan konseling yang profesional. Pada layanan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok bertugas membimbing dalam penyampaian konseling yang dibedakan melalui 'bahasa' guna mencapai tujuan konseling.

³⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Latar Belakang Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2017).

³⁸ Westri, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri2 Tasikmansu."

³⁹ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil*.

b. Anggota Kelompok

Guru BK akan membentuk sebuah kelompok yang terdiri dari individu dengan kriteria yang sudah semestinya. Jumlah anggota kelompok dan homogenitas/heterogenitas sangat berpengaruh bagi kinerja bimbingan kelompok. Jika kelompok terlalu kecil, terdiri dari 2-3 orang akan berpengaruh pada efektifitas bimbingan, kedalaman dan variasi topik bahasan terbatas.

Berbanding terbalik jika kelompok terlalu besar maka bimbingan akan berjalan tidak efektif. Dikarenakan jumlah anggota yang banyak, maka akan tercipta kondisi yang tidak intensif, partisipasi berpendapat, kesempatan berbicara, dan memberikan atau menerima “sentuhan” akan berkurang. Ketidakefektifan kelompok akan mulai terasa saat anggota melebihi 12 orang.

4. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

a. Asas Kegiatan

Menurut Munro, Manthei & Small tiga mengemukakan inti etika dalam konseling adalah kerahasiaan, kesukarelaan, keputusan diambil oleh klien sendiri.⁴⁰

⁴⁰ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015).

1) Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan dan diangkat merupakan rahasia dalam kelompok, dan tidak boleh diungkapkan di luar kelompok.

2) Kesukarelaan

Kesukarelaan dibina dengan inisiasi rencana yang dilakukan seorang konselor. Kesukarelaan terus didorong melalui konselor untuk mengembangkan prasyarat kelompok yang efektif dan terstruktur. Masing-masing anggota kelompok dengan sukarela berperan aktif agar dapat mencapai tujuan layanan.

b. Asas-asas Lain

Pemberian layanan akan lebih insentif dan efektif bila setiap anggota menjalankan asas kegiatan dan asas keterbukaan, mengemukakan apa yang sedang terjadi atau yang sedang dirasakan saat ini. Asas kenormatifan dipraktekkan tentang bagaimana berkomunikasi dan menjalin keakraban dalam kegiatan. Sedang asas keahlian akan ditunjukkan konselor saat melakukan pengembangan proses dan isi diskusi secara menyeluruh.

5. Tahap Bimbingan Kelompok

Prayitno mengatakan ada lima tahap dalam layanan bimbingan kelompok. Tahapan itu terdiri dari pembentukan, peralihan, kegiatan, penyimpulan dan pengakhiran.⁴¹

- a. Tahap Pembentukan, sekelompok individu dibentuk dan siap melaksanakan kegiatan dari awal hingga akhir untuk dapat mencapai tujuan bersama. Fase ini lebih didominasi oleh konselor dalam melakukan pendekatan kepada anggota kelompok.
- b. Tahap Peralihan, ini adalah tahap dimana kegiatan pertama dilanjutkan dengan kegiatan berikutnya yang lebih terfokus pada tujuan pencapaian kelompok. Fase ini berisikan penjajakan dan penafsiran.
- c. Tahap Kegiatan, merupakan tahap dimana topik tertentu mulai dibahas. Tahap kegiatan sepenuhnya mencakup pembinaan bagi setiap anggota layanan.
- d. Tahap Penyimpulan, tahap ini meninjau apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Anggota kelompok diminta untuk merefleksikan dari hasil kegiatan yang telah mereka ikuti.

⁴¹ Prayitno and Amti Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2019).

- e. Tahap Penutup, yang merupakan tahap terakhir dari segala kegiatan, diawali dengan *laissez*. Merencanakan kembali kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya.

D. Kaitan antara Teknik Self-management dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Silver menjelaskan bahwa individu sebenarnya tidak bermaksud untuk menghindar dari tugasnya, akan tetapi individu hanya menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya, sebagai akibatnya individu membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan tugasnya, sehingga menyebabkan individu gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.⁴²

Teknik *self management* atau dikenal dengan teknik pengelolaan diri adalah salah satu teknik khusus dalam bimbingan dan konseling menurut model kognitif behaviorial, dengan tujuan untuk membantu individu membentuk kebiasaan baru yang menjadi kenyataan. Teknik *self management* memiliki kekuatan psikologi untuk membantu menentukan pilihan dengan menetapkan prosedur atau perlakuan yang mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan kontrol stimulus (*stimulus control*).⁴³

⁴² Faiz Abdillah and Siti Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2021, 5.

⁴³ Esty Ariyani Safithry and Anita Niky, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Jurnal Bimbingan Konseling* 4 (2019): 6.

Peneliti menggunakan teknik self-management untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa dalam belajar, tujuan dari teknik ini ialah membantu konseli dalam mengatur diri mereka sendiri, memantau dan mengevaluasi diri untuk mencapai perubahan perilaku menjadi semakin baik, siswa bisa memiliki rasa tanggung jawab atas pembelajarannya sendiri. Peneliti memiliki harapan dengan layanan konseling behavioral, teknik self management memiliki dampak positif dalam mengembangkan kemandirian siswa di luar pengawasan orang tua dan guru.

Selain itu teknik self management ini dilakukan pada layanan bimbingan kelompok akan lebih membantu mengurangi prokrastinasi akademik yang terjadi, dapat melatih diri untuk lebih teratur dalam menjalankan kewajiban belajar, mengatur waktu untuk bermain dan mengelola waktu dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.

Dalam penelitian yang dilakukan Hadei Yoga Swara berjudul layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap prokrastinasi akademik, menyatakan hasil perhitungan hipotesis alternatif (Ha) berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap prokrastinasi akademik siswa” diterima kebenarannya pada taraf signifikan 5%.⁴⁴ Dengan begitu disimpulkan bahwa

⁴⁴ Hadei Yoga Swara, Supardi, and Padmi Dyah Yulianti, “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik,” *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 3 (2020): 4.

terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap prokrastinasi akademik.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik self management bisa membantu siswa menurunkan perilaku prokrastinasi. Artinya dengan menggunakan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

E. Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Noran berpendapat bahwa prokrastinasi adalah bentuk penghindaran mengerjakan tugas yang harusnya diselesaikan oleh individu. Siswa akan melakukan prokrastinasi ketika mereka dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stress. Banyak siswa yang gagal menyelesaikan tugas karena menunda-nunda. Saat siswa melakukan prokrastinasi, prestasi siswa akan terhambat dalam mencapai hasil belajar yang maksimal.⁴⁵

Bimbingan Konseling diperlukan untuk membantu siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik sehingga hasil akademik yang dicapai akan lebih baik. Banyak layanan Bimbingan Konseling yang efektif untuk diberikan pada siswa dalam mengembangkan keterampilan belajar dan prestasi siswa, salah satunya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management.

⁴⁵ Juwita Eka Dya, DYP Sugiharto, and Awalya Awalya, "Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 1 (2019).

F. Teknik Self-Management dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Teknik self management efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik karena berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi diri siswa. Prokrastinasi akademik muncul akibat kegagalan siswa dalam mengatur waktu, mengendalikan dorongan untuk menunda, serta kurangnya kesadaran terhadap dampak perilaku menunda. Melalui teknik self management, siswa dilatih untuk menyadari perilaku prokrastinasi yang dilakukan, mengevaluasi dampak negatifnya, serta membentuk perilaku baru berupa kebiasaan menyelesaikan tugas tepat waktu

Selain itu, teknik self management sejalan dengan teori Self-Regulated Learning yang dikemukakan oleh Zimmerman, yang menyatakan bahwa keberhasilan belajar sangat ditentukan oleh kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Dengan demikian, penerapan teknik self management dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.⁴⁶

Berdasarkan uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan pengelolaan diri siswa. Teknik self management sebagai salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling

⁴⁶ N. Dahlia, *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulation Learning*.

berperan penting dalam membantu siswa mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku belajarnya secara mandiri. Dengan demikian, teknik self management secara teoritis efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

G. Relevansi Teknik Self Management dengan Karakteristik Siswa SMA

Siswa SMA berada pada tahap perkembangan remaja yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian dan tanggung jawab akademik. Menurut Erikson, remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*. Identity versus role confusion merupakan tahap perkembangan psikososial di mana individu berusaha membentuk identitas diri yang jelas, meliputi pemahaman tentang siapa dirinya, apa perannya, nilai-nilai yang diyakini, serta tujuan hidup yang ingin dicapai.⁴⁷ Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan arah hidup, termasuk dalam aspek pendidikan, sosial, dan moral. Oleh karena itu, teknik self management sangat relevan diterapkan pada siswa SMA karena mampu melatih tanggung jawab, disiplin, serta kemandirian dalam belajar

H. Kerangka Berpikir

Menurut Sutja kerangka berpikir disebut juga dengan paradigma atau gambaran cara berpikir yang digunakan oleh peneliti.⁴⁸ Jadi dapat

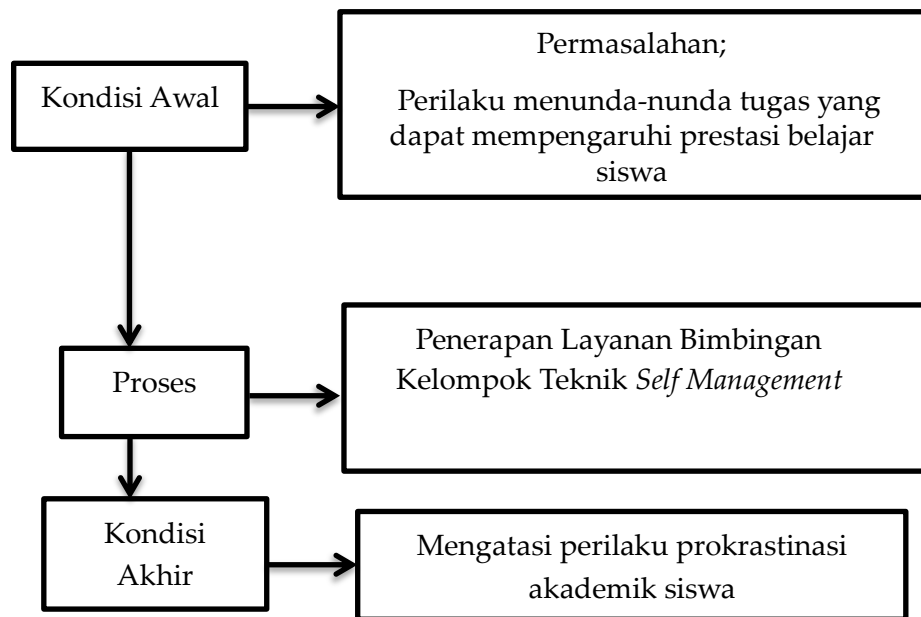
⁴⁷ Azzahra, Tri Susilo, and Tectona Suryawati, "Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan."

⁴⁸ Akmal Sutja, *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: Writing Revolution, 2017).

disimpulkan bahwa kerangka berfikir merupakan Gambaran konseptual yang memaparkan bagaimana teori terhubung dengan beragam faktor yang dianggap sebagai permasalahan signifikan dalam sebuah penelitian. Perilaku prokrastinasi akademik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek Pendidikan mengenai prestasi belajar siswa di sekolah. seperti menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas yang diberikan dengan asal-asalan dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. oleh karena itu peneliti akan melakukan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik pemberian informasi dan Teknik self management dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa.

Teknik pemberian informasi hampir mirip dengan metode ceramah, di mana pemberian informasi penting sekaitan dengan masalah yang dihadapi siswa. Metode ini kemudian digabungkan dengan Teknik self management yang merupakan pengelolaan perilaku siswa secara keseluruhan, mendorong mereka untuk menjadi mandiri, dan membantu mereka untuk mengontrol waktu mereka. Dengan demikian, diharapkan bimbingan kelompok dengan Teknik pemberian informasi dan self management akan membantu siswa mengatasi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Informasi lebih lanjut dapat ditemukan pada gambar berikut :

Bagan 2.1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling



I. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan penulis, ditemukan studi yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Amanah dan Ari Lisnawati berjudul "Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi".⁴⁹ Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja PTL

⁴⁹ Siti Amanah and Ari Lisnawati, "Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Di SMP Negeri 10 Kota Jambi," *Journal on Education* 05 (2023).

adalah usaha penemuan perbaikan dan pemantapan praktik pada layanan bimbingan konseling yang dilakukan secara kolaboratif dalam setting kelas, kelompok, atau individual. Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan layanan bimbingan konseling di lapangan dan proses pelaksanaannya menggunakan tiga siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kondisi awal sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan Teknik self management mencapai 91,8% berada pada kategori sangat tinggi; setelah melakukan layanan pada siklus I, Tingkat prokrastinasi akademik siswa memperoleh persentase sebesar 88% berada pada tingkatan tinggi; pada siklus II memperoleh persentase sebesar 64% yang berada pada tingkatan sedang; pada siklus III menurun sebesar 44,6% yang berarti pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berjudul “Penerapan Teknik Self Management dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Toraja Utara. Metode yang akan peneliti gunakan adalah PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) dengan Teknik pemberian informasi dirangkaikan dengan Teknik self management. Pelaksanaannya akan dilakukan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak

pada Lokasi penelitian, dan Teknik bimbingan yang digunakan, pada penelitian sebelumnya melakukan penelitian di SMP Negeri 10 Kota Jambi dengan Teknik self management sedangkan peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Toraja Utara dengan Teknik pemberian informasi dan Teknik self management.

J. Hipotesis Tindakan

Hipotesis Tindakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) adalah jawaban sementara yang diajukan oleh peneliti untuk rumusan masalah yang telah dibuat. Kajian teori yang dilakukan oleh peneliti dapat menjadi dasar untuk hipotesis ini.

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis Tindakan dalam penelitian ini adalah jika layanan bimbingan kelompok diterapkan maka prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Toraja Utara dapat teratasi.