

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

1. Definisi Konseling Kelompok Teknik Self Management

Menurut Pauline Harrison dalam tulisan Siti Wahyuni konseling kelompok adalah konseling yang mana terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Pada prosesnya, konseling kelompok dapat membahas beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.¹³ Sementara itu menurut Tohirin konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu menyelesaikan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan optimal.¹⁴ Sejalan dengan ini, Achmad Juntika Nuhrisan berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam situasi kelompok yang mempunyai sifat pencegahan dan penyembuhan, yang memiliki arti bahwa klien (siswa) yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat,

¹³Siti Wahyuni Siregar, 'Konsep Dasar Konseling Kelompok', 12.1 (2018), 78–97.

¹⁴ Tohirin Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Revisi (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015).

tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran komunikasi dengan orang lain.¹⁵

Teknik self management menurut Suwanto merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).¹⁶ Sementara itu menurut Suwardani, Dharsana dan Suranata mengatakan *self management* adalah teknik untuk mengatur perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola diri sendiri, sehingga mereka dapat mencapai kemandirian dan hidup secara produktif.¹⁷

Merujuk pada beberapa pendapat di atas maka dapat di jelaskan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dalam sebuah kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi dan mengembangkan diri secara optimal, dengan menggunakan seperangkat prosedur pengelolaan diri yang meliputi pemantauan diri, penguatan positif, perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap

¹⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, ed. by Mohamad Dandan Wildani, Revisi (Bandung: PT Revika Aditama, 2021).

¹⁶ Insan Suwanto, 'Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1 (2016), 1–5.

¹⁷ Ni Pipi Suwardani, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, 'Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VII B3 SMP Negeri 4 Singaraja', *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2.1 (2014).

rangsangan, sehingga individu mampu mengarahkan dan mengelola perilakunya secara mandiri dalam menjalani kehidupan yang lebih produktif.

2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik Self Management

Menurut Krumboltz dalam buku Lubis ada tiga tujuan konseling kelompok yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan dan mencegah timbulnya masalah.

a. Mengubah Penyesuaian Perilaku yang Salah

Klien akan disadarkan bahwa perilakunya salah dan dengan bantuan konselor klien dijadikan mengerti bagaimana harus keluar dari kondisi tersebut. Klien harus secara sukarela ingin meninggalkan perilaku yang salah agar klien dapat memutuskan perilaku yang tepat untuk dilakukan.

b. Belajar Membuat Keputusan

Mengambil keputusan bukanlah hal yang mudah bagi klien, meskipun hal itu penting sebagai bagian dari tujuan konseling. Dalam hal ini, peran konselor adalah untuk mendorong mereka mengambil keputusan dengan berani, bahkan dengan resiko yang dianggap sebagai konsekuensi alami.

c. Mencegah Munculnya Masalah

Dalam hal ini dapat diketahui bahwa tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan di

kemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terselesaikan dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.¹⁸

Sementara dalam buku Lubis, menurut Shetzer dan Stone tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut : 1) kesehatan mental positif, karena apabila klien sehat, ia akan memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Individu akan belajar menerima tanggung jawab dan mandiri. 2) pemecahan masalah, karena bagaimanapun juga kehadiran klien ke ruang konseling karena memiliki masalah yang perlu dibantu oleh konselor. Pemecahan masalah dapat berasal dari pemahaman klien sendiri atau dari konselor. 3) keefektifan pribadi, dimana pribadi yang mampu mengontrol dorongan-dorongan dan melakukan respons yang tepat terhadap frustrasi permusuhan dan pertentangan.¹⁹

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diketahui tujuan konseling kelompok adalah dimana konselor sebagai fasilitator dalam proses mengubah penyesuaian perilaku yang salah sehingga konseli mampu belajar mengambil keputusan secara mandiri.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis and Hasnida Hasnida, *Konseling Kelompok*, 1st edn (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019).

¹⁹ Lubis and Hasnida.

3. Tahapan Konseling Kelompok Teknik Self Management

Menurut buku Lubis dan Hasnida, adapun bagian dalam tahapan konseling yang dikemukakan oleh Corey dan Yalom yaitu:

a. Prakonseling

Pada tahapan ini merupakan tahap persiapan pembentukan kelompok. Dalam tahap prakonseling, konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

b. Tahap Permulaan/ Awal

Pada langkah ini ditandai dengan pembentukan struktur kelompok. Konselor mengingatkan kembali dengan tegas tentang tujuan yang hendak dicapai dalam konseling. Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor).

c. Tahap Transisi

Tahap ini disebut juga dengan tahap peralihan. Konselor selaku pemimpin kelompok, dalam tahap ini harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap Kerja/ Tahap Inti

Tahap kerja atau lebih dikenal dengan tahap kegiatan, ini dilakukan setelah penyebab masalah anggota kelompok diidentifikasi, sehingga konselor dapat mengambil langkah selanjutnya, yaitu mengembangkan rencana tindakan. Aktivitas kelompok pada tahap ini dipengaruhi oleh tahap-tahap sebelumnya. Oleh karena itu, jika tahap sebelumnya efektif, tahap ini juga akan berhasil dan sebaliknya.

e. Tahap Akhir/ Penutup

Tahap ini adalah tahapan dimana para konseli mulai mencoba perilaku baru yang telah diajarkan dan diperoleh pada kelompok. Pada tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.²⁰

Adapun beberapa tahapan dalam teknik *self management* adalah: 1) tahap *self monitoring*, pada tahap ini konseli mengamati tingkah lakunya sendiri, mencatatnya dengan teliti serta interaksinya dengan lingkungan. Konseli disini mengumpulkan data dasar berkenaan dengan perilaku yang ingin diubah. 2) tahap *self reward*, yaitu dimana digunakan untuk memperkuat suatu reaksi yang diharapkan atau dimaksudkan. 3) tahap *self contracting*, merupakan kesepakatan atau melakukan kontrak dengan diri

²⁰ Lubis and Hasnida.

untuk mengubah perilaku konseli. 4) tahap *stimulus control*, merupakan perencanaan keadaan lingkungan yang telah ditetapkan sebelumnya, membuat terlaksananya perilaku tertentu. Jadi tahapan dalam konseling kelompok teknik self management yaitu prakonseling, tahap awal, tahap peralihan, tahap kerja atau tahap inti dimana pada tahap kerja ini teknik *self management diimplementasikan* selanjutnya tahap akhir atau penutup.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Suhadianto, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau bahkan hampir selalu menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan juga selalu mengalami suatu kecemasan yang selalu mengganggu sebagai akibat dari melakukan penundaan akademik.²¹ Sementara pendapat lain mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang dilakukan dengan mengundur waktu pengerjaan tugas dan melakukan hal lain sehingga mengakibatkan tugas tidak selesai dikarenakan waktu terbuang sia-sia.²² Sejalan dengan ini, dimana Kurniawati mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis perilaku yang didasari pada tugas-tugas akademik, dimana

²¹ Suhadianto Suhadianto and Nindia Pratitis, 'Ekplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10.2 (2019), 204–23.

²² Risma Nabila, 'Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi', *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1.2 (2023), 1–10.

karakteristik dari prokrastinasi sendiri ini adalah dimana perilaku menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas yang sudah diberikan, serta kebiasaan untuk tidak memprioritaskan kebutuhan dan kepentingan yang seharusnya seperti halnya bermain game, jalan-jalan dan lain sebagainya.²³

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku dimana individu menunda atau mengundur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, sehingga dapat mengakibatkan tugas yang diberikan tidak dapat terselesaikan.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik yang muncul dalam diri individu tentu tidak terjadi begitu saja, namun tentu ada penyebab yang melatarbelakanginya. Menurut Johnson, Ferrari dan Mc Cown yang dikutip oleh Muyana, beberapa penyebab perilaku prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Muncul pemikiran yang irasional dari seorang prokrastinator, yang beranggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.

²³ Rochmah Kurniawati, Herlan Pratikto, and Suhadianto Suhadianto, 'Task Aversiveness Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal Psychological Research*, 1.4 (2022), 137–45.

- b. Kecemasan yang muncul dikarenakan kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan dalam hal mengambil keputusan mengalami kendala, atau bahkan karena membutuhkan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
- c. Malas dan kesulitan mengatur waktu dan adanya rasa tidak suka terhadap tugas yang diberikan.
- d. Pemberian *punishment* dan *reward* ini dapat mengakibatkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan dengan segera karena bisa menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.
- e. Dengan adanya faktor lingkungan, dimana kurangnya pengamatan dari lingkungan dalam hal ini seperti keluarga atau bahkan lingkungan sekolah, ternyata bisa menyebabkan individu melakukan prokrastinasi.
- f. Prokrastinasi juga disebabkan dengan adanya tugas yang terlalu banyak sehingga menjadi menumpuk dan dimana harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu mengakibatkan tugas yang lainnya menjadi tertunda.²⁴

²⁴ Siti Muyana, 'Prograstinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.1 (2018), 54–52.

3. Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari mengatakan dalam tulisan Alle bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki indikator spesifik yang bisa diukur dan diamati, indikator tersebut yang dimaksud adalah:

- a. Terdapat keterlambatan dalam memulai maupun menuntaskan pekerjaan yang telah ditugaskan. Seseorang yang cenderung menunda, ia mengetahui bahwa pekerjaan atau tugas tersebut urgent untuk diselesaikan dan tentu memiliki manfaat baginya, namun ia melakukan penundaan untuk memulai, atau jika telah dimulai, ia menunda untuk menyelesaikannya.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu yang menunda-nunda kerap kali membutuhkan lebih banyak waktu daripada biasanya untuk menyelesaikan tugas. Mereka menghabiskan waktu yang terlalu banyak untuk persiapan atau melakukan kegiatan yang tidak relevan, mengabaikan batas waktu yang mereka hadapi. Dampaknya, mereka mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan secara efektif. Kecenderungan terhadap kelambanan atau penundaan tindakan yang disebut sebagai inersia dapat menjadi ciri yang menonjol dalam penundaan akademis.
- c. Melibatkan diri dalam kegiatan lain yang lebih menarik perhatian daripada menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Seseorang yang suka menunda secara sengaja menangguhkan

pelaksanaan tugas dan lebih memilih terlibat dalam aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti membaca surat kabar, majalah atau buku cerita, menonton tayangan, berbincang-bincang maupun berjalan-jalan yang pada akhirnya mengalihkan perhatian dari tugas yang sedang dikerjakan.²⁵

Dari beberapa indikator yang telah dipaparkan di atas, diketahui bahwa siswa cenderung melakukan penundaan pada tugas akademik yang ditunjukkan dengan keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas serta lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugasnya.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak jika sering dilakukan oleh individu, dampak tersebut diantaranya ialah: 1)siswa akan mengalami pola tidur dan pola makan yang tidak sehat, 2) menunjukkan tingkat stres, cemas dan rasa bersalah yang tinggi, 3)akan beresiko sehingga melakukan kecurangan akademik, 4) memiliki kualitas tugas yang tidak sama dengan siswa yang tidak melakukan prokrastinasi akademik dan 5) mendapatkan nilai yang rendah.²⁶

²⁵ Alle Mikhe Putri, Margaretha Dhiu, and Yohanes Demon Doni, 'Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMPK ST.Theresia Kupang'.

²⁶ Muthia Isma Annisa, Ani Wardah, and Aminah Aminah, 'Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Penilaian Hasil Belajar Siswa Di Mts Negeri 1 Banjarmasin', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.4 (2022).

Juga pendapat yang lain mengatakan bahwa dampak prokrastinasi akademik sangat jelas dilihat pada dua aspek utama, yaitu prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Penundaan mengakibatkan individu mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal, juga dalam jangka yang panjang berkontribusi pada penurunan capaian akademik. Sementara dari sisi psikologis, kebiasaan menunda menimbulkan rasa stres, dan mungkin ada rasa penyesalan, bahkan dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih parah apabila dilakukan secara berulang-ulang.²⁷

Pada uraian dampak dari perilaku prokrastinasi ini dimana diketahui bahwa jika perilaku ini dilakukan secara terus menerus maka akan berdampak pada kualitas tugas yang kurang baik, nilai menjadi rendah dan gangguan kecemasan, hingga pada gangguan kesehatan mental.

C. Kerangka Berpikir

Data awal yang didapatkan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 2 Toraja Utara, dimana adanya siswa terkhusus pada siswa kelas X jurusan teknik kendaraan ringan yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dilihat pada seringnya siswa terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali,

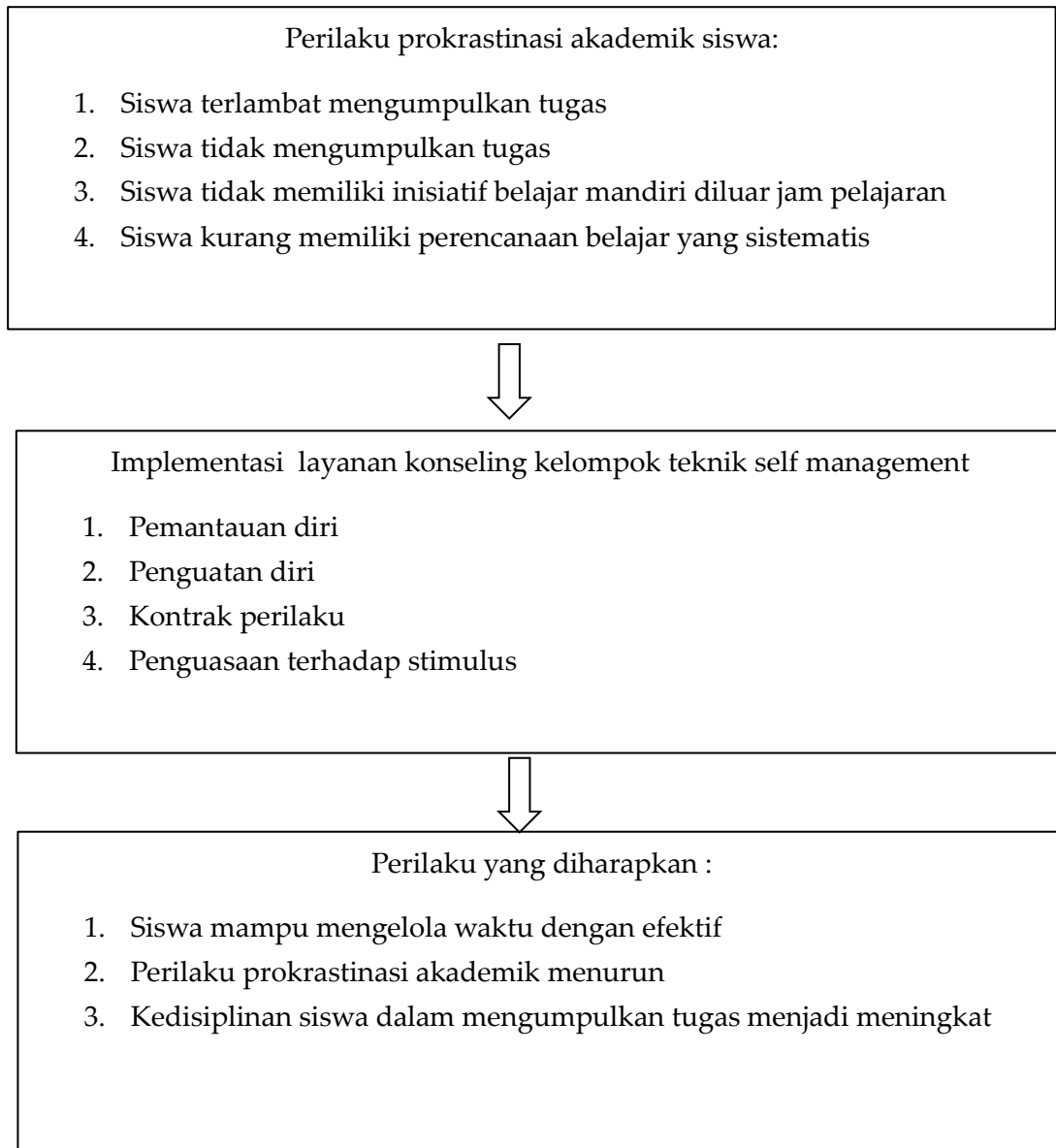
²⁷ Trisnawati Hutagalung and others, 'Prograstinasi Dalam Kebiasaan Belajar Mahasiswa: Analisis Fenomena, Dampak, Dan Upaya Solusi', *Jurnal Cendkia Ilmiah*, 5.2 (2026).

tidak ada inisiatif siswa untuk belajar mandiri di luar jam pelajaran, sering mengerjakan tugas di menit-menit terakhir sebelum batas waktu, kurangnya perencanaan belajar yang sistematis, serta seringnya siswa memberikan alasan-alasan yang tidak relevan sebagai pembenaran atas keterlambatan mereka. Perilaku ini tentunya harus diatasi dengan sebuah tindakan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku ini adalah dengan penerapan layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self management*.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah layanan konseling kelompok dimana konselor membantu anggota kelompok atau konseli untuk mengelolah, mengatur dan mengubah perilaku mereka sendiri secara mandiri melalui strategi pemantauan diri, evaluasi dan penguatan diri untuk mengatasi masalah, meningkatkan tanggung jawab serta bisa mencapai kemandirian.

Setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*, diharapkan siswa dapat mengalami perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang diharapkan yaitu: siswa mampu mengelola waktu dengan efektif, perilaku prokrastinasi akademik menurun dan kedisiplinan siswa dalam mengumpulkan tugas menjadi meningkat. Berikut digambarkan skema dari kerangka berpikir dalam penelitian ini.

Skema Kerangka Berpikir



D.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan Saka dan Wirastania, 2021 dengan judul penelitian tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X

SMAN 15 Surabaya, dimana menunjukkan hasil bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.²⁸ Juga penelitian lain yang dilakukan sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa 2025 melakukan kajian literatur tentang konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai strategi intervensi psikologis untuk mengatasi kecemasan, prokrastinasi dan masalah akademik siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran akademik, kontrol diri dan penurunan prokrastinasi akademik.²⁹

Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian adalah penelitian terdahulu dimana hanya melihat bagaimana konseling kelompok dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan dalam penelitian ini dimana peneliti yang secara langsung melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku prokrastinasi pada siswa terkhusus pada siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

²⁸ Saka and Wirastania.

²⁹ Mutia Najwa Khairunnisa, Wahdania, Keisyah Nadya Zahro dkk, 'Konseling Kelompok Berbasis CBT : Strategi Intervensi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan, Prokrastinasi dan Masalah Akademik' , *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu dan Bahasa*, 3.2 (2025), 260-266.

F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah pernyataan yang menggambarkan dugaan atau jawaban sementara terhadap suatu fenomena atau variabel penelitian yang akan diteliti sehingga perlu diuji secara ilmiah agar kebenarannya dapat dipastikan.³⁰ Berdasarkan dengan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dideskripsikan, sehingga dapat diajukan suatu hipotesis tindakan pada penelitian ini adalah jika konseling kelompok dengan teknik *self management* diimplementasikan maka dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 2 Toraja Utara. Dan hipotesis alternatif yaitu implementasi konseling kelompok dengan teknik self management tidak dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

³⁰ Prio Utomo, Nova Asvio, and Fiki Prayogi, 'Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis Untuk Guru Dan Mahasiswa Di Institusi Pendidikan', *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1.4 (2024), 1–19.