

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP UTAMA 2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**Siti Aulia Khairunnisa**

**1711080212**

**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H/2021 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP UTAMA 2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Disusun Oleh:**

**Siti Aulia Khairunnisa**

**1711080212**

**Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed**

**Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H/2021 M**

## ABSTRAK

Peneliti mengambil judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Utama 2 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perencanaan, dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *field research* dan menggunakan design penelitian deskriptif kualitatif.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Data primer diperoleh langsung dari responden mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung, sedangkan data sekunder berupa dokumen-dokumen dari responden. Semua data tersebut merupakan bahan-bahan untuk mendeskripsikan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa: 1) perencanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu melakukan *need assesment*, berkolaborasi dengan guru mata pelajaran matematika, melihat data-data pribadi peserta didik, dan menyiapkan sarana dan prasarana serta RPL (Rencana Program Layanan). 2) Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan guru bimbingan dan konseling yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran. Kemudian guru bimbingan dan konseling setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self management* melakukan pemantauan melalui absensi dan pengumpulan tugas peserta didik setelah dilaksanakan layanan tersebut.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Self Management*, Perilaku Prokrastinasi Akademik.

## **ABSTRACT**

*The author takes the title "Implementation of Group Counseling Services with Self Management Techniques in Reducing Academic Procrastination Behavior for Class VIII Students at SMP Utama 2 Bandar Lampung. This study aims to determine how the planning, and implementation of group counseling services with self-management techniques in reducing the academic procrastination behavior of class VIII students at SMP Utama 2 Bandar Lampung. This research is a qualitative research with the type of field research research and uses a qualitative descriptive research design.*

*This research uses interview, observation and documentation data collection techniques. Primary data were obtained directly from respondents regarding the implementation of group counseling services with self-management techniques in reducing academic procrastination behavior of class VIII students at SMP Utama 2 Bandar Lampung, while secondary data were in the form of documents from respondents. All of these data are materials for describing group counseling with self-management techniques in reducing students' academic procrastination behavior.*

*Based on the results of the research that has been carried out that: 1) planning group counseling with self-management techniques in reducing academic procrastination behavior carried out by guidance and counseling teachers, namely conducting need assessments, collaborating with mathematics subject teachers, viewing students' personal data, and prepare facilities and infrastructure as well as RPL (Service Program Plan). 2) Implementation of group counseling services with self-management techniques in reducing academic procrastination behavior by guidance and counseling teachers, namely the formation stage, transition stage, core stage and termination stage. Then the guidance and counseling teacher after carrying out group counseling with self-management techniques monitored through attendance and the collection of student assignments after the service was implemented.*

**Keywords:** *Group Counseling, Self Management Techniques, Academic Procrastination Behavior.*



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung (0721) 703260*

**SURAT PERNYATAAN**

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Aulia Khairunnisa  
NPM : 1711080212  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPO DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP UTAMA 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021 adalah benar-benar merupakan hasil karya Penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karyaini, bertanggung jawab sepenuhnya ada pada pihak penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agardapat dimaklumi.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, 2021



Siti Aulia Khairunnisa  
NPM. 1711080212



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl.Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul skripsi : PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA  
DIDIK KELAS VIII DI SMP UTAMA 2 BANDAR  
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Nama : Siti Aulia Khairunnisa**

**Npm : 1711080212**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Busmayaril, S.Ag., M.Ed**  
**NIP. 197508102009011013**

**Pembimbing II**

**Mega Aria Monica, M.Pd**  
**NIP. 197508102009011013**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994322002**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260**

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan Judul : PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP UTAMA 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021, Disusun oleh SITI AULIA KHAIRUNNISA, NPM: 1711080212, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : Jum'at, 17 Desember 2021**

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua Sidang : Dr. Agus Jatmiko, M.Pd**

**Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**Penguji Pendamping II : Mega Aria Monica, M.Pd**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 196408281988032002**



## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِٖ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: *Demi masa, Sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. (Q.S Al- 'Ashr: 1-3)*<sup>1</sup>



---

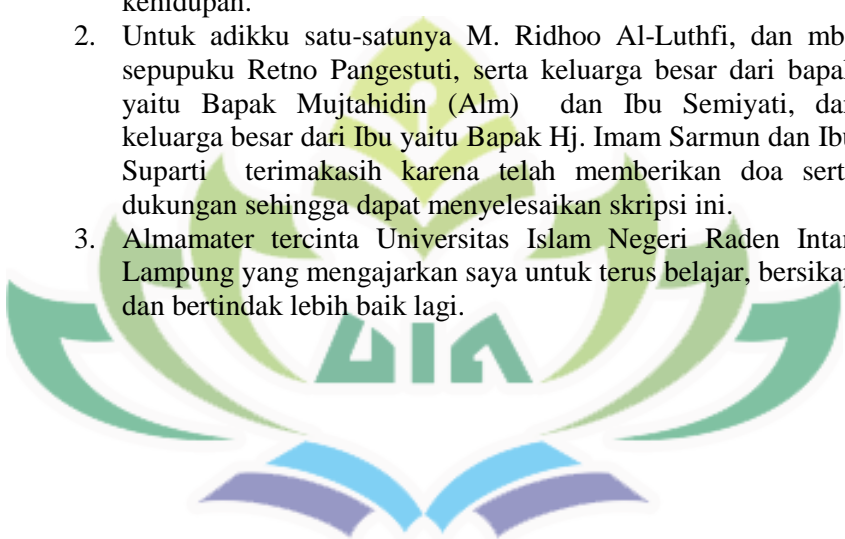
<sup>1</sup>Al-Quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran* (Jakarta Pusat: SAMAD, n.d.).



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, dengan begitu skripsi ini saya persembahkan kepada orang – orang yang begitu luar biasa:

1. Kedua orangtua tercinta yaitu Bapak Uli Sumaidi dan Ibu Dwi Sulandari, S.Pd yang sangat saya banggakan dan tidak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, selalu membimbing, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti, sehingga peneliti selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan.
2. Untuk adikku satu-satunya M. Ridhoo Al-Luthfi, dan mba sepupuku Retno Pangestuti, serta keluarga besar dari bapak yaitu Bapak Mujtahidin (Alm) dan Ibu Semiyati, dan keluarga besar dari Ibu yaitu Bapak Hj. Imam Sarmun dan Ibu Suparti terimakasih karena telah memberikan doa serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang mengajarkan saya untuk terus belajar, bersikap dan bertindak lebih baik lagi.



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Siti Aulia Khairunnisa dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 09 Oktober 1999, yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Uli Sumaidi dan Ibu Dwi Sulandari, S.Pd.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti berawal dari TK Pratama 2 Bandar Lampung. Kemudian dilanjutkan pendidikan di SDN 1 Rawa Laut Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2011. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2014 dan melanjutkan pendidikan di SMAN 3 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017.

Selama menjadi peserta didik peneliti aktif dalam berbagai kegiatan intra maupun ekstra di sekolah. Peneliti pernah mengikuti kegiatan seperti Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), dan Seni Tari. Dan peneliti sangat senang sekali mengikuti kegiatan yang dilakukan bekerjasama dengan tim.

Pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN. Sejak awal masih menjadi mahasiswa baru peneliti pernah mengikuti pengembangan diri yakni BK voice. Pada bulan Agustus 2020 peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Sukabumi kecamatan Sukabumi Kota Bandar Lampung dan pada bulan November 2020 peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK SMTI Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, Sholawat beserta salam peneliti sanjung agungkan kepada Nabi besar Nabi Muhammad SAW, para sahabat keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajarannya agama-Nya. Peneliti menyusun skripsi ini sebagai dari bagian tugas untuk menyelesaikan S1 dalam ilmu pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah banyak menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
4. Busmayaril, S.Ag., M. Ed selaku pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Bapak Drs. Hi. Jupri Hutasuhut selaku kepala sekolah SMP Utama 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Bapak M. Syah Alridho Hutasuhut, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.

9. Sahabat-sahabat tercinta dan seperjuanganku Tiara Ayu, Riska Salsabila, Ayunda Padma Wulandari, Vinda Riastiw Alifia, Rohimah, Ariska Anggrainy, Indah suci, Dwi Novita, Efrillya Ayuningtias, Nurhaifah, Indah Tamara, Diah Dewi Palupi, Ade Irma Dasasefia, Nabila Emira, Mevita Inestia, Davina Fevian, Nurika Ainun. Terimakasih telah memberikan dan mengajarkan arti kekeluargaan dan kebersamaan serta dukungan, semangat, dan berbagi ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. M. Iqhsan Fareza terimakasih sudah selalu mendampingi, membantu, memotivasi, mengingatkan, memberikan semangat dan dukungannya dari awal kuliah hingga skripsi ini selesai.
11. Keluarga Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas B angkatan 2017 terimakasih selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
12. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Bandar Lampung, 09 Oktober 2021  
Peneliti

Siti Aulia Khairunnisa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....	15
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian .....	15
F. Manfaat Penelitian .....	16
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
H. Metode Penelitian .....	21
I. Sistematika Pembahasan.....	29
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok .....	31
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	31
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	32
3. Tahapan Konseling Kelompok .....	33
4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok.....	34
5. Keterampilan yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok .....	35
B. Teknik <i>Self Management</i> .....	37
1. Konsep Dasar <i>Self Management</i> .....	37
2. Teknik Konseling <i>Self Management</i> .....	37
3. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	39
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	40
5. Tahap-tahap Pengelolaan Diri ( <i>Self Management</i> ) ..	40
C. Prokrastinasi Akademik .....	41

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	41
2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik .....	46
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	47
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	49
5. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik .....	52
<b>BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek.....	53
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	56
<b>BAB IV ANALISIS PENELITIAN</b>	
A. Analisis Data Penelitian.....	61
B. Temuan Penelitian .....	80
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	89
B. Rekomendasi.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Prokrastinasi Akademik .....	8



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Struktur Organisasi Sekolah.....	55





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan Pra Penelitian Dari Sekolah.....	87
2. Surat Balasan Penelitian .....	88
3. Pedoman Observasi .....	89
4. Pedoman Wawancara Guru BK.....	90
5. Pedoman Wawancara Peserta didik.....	91
6. Pedoman Wawancara Guru Mata Pelajaran .....	92
7. RPL Konseling Kelompok.....	93
8. Lembar <i>Self Management</i> .....	96
9. Catatan Kasus .....	116
10. Dokumentasi.....	117
11. Absensi dan Buku Nilai.....	119



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalah pahaman dan untuk mempermudah dalam memahami maksud judul penelitian “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”. Peneliti perlu menjelaskan istilah-istilah yang berkenaan dengan judul penelitian antara lain sebagai berikut:

#### 1. Pelaksanaan

Pelaksanaan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan melaksanakan suatu rancangan, keputusan dan sebagainya.<sup>1</sup>

#### 2. Konseling Kelompok

Prayitno mengartikan konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier).<sup>2</sup>

#### 3. Teknik *Self Management*

Teknik *Self Management* adalah pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih

---

<sup>1</sup>Tim penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989). Hal 950

<sup>2</sup>Egy Novita Fitri and Marjohan, “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa,” *Jurnal Educatio* 2, no. 2 (2016): 19–23.

prosedur yang akan diterapkan, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>3</sup>

#### 4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>4</sup>

### B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar secara detail, dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah juga merupakan suatu hal yang penting untuk kehidupan manusia dengan tidak adanya sekolah, maka kualitas pendidikan masyarakat yang ada di Indonesia menjadi terganggu. Sekolah menjadi salah satu tempat untuk mendidik anak-anak dengan yang dimaksud untuk memberikan ilmu yang diberikan. Pendidikan sebagai salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional, dijadikan andalan utama untuk berfungsi

---

<sup>3</sup>Y Yospina and H Pribadi, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma ...," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 1–6, <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>.Hal. 8

<sup>4</sup>Miftahul Jannah and Dr. Tamsil Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 4, no. 3 (2014): 1–8.Hal. 10

semaksimal mungkin dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia, dimana iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa menjadi sumber motivasi kehidupan.

Peserta didik yang merupakan sumber daya manusia untuk masa depan diharapkan sejak dini mampu menunjukkan perilaku yang aktif yakni mampu belajar secara optimal sesuai dengan tuntutan yang dihadapi dan dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Oleh karena itu diharapkan tidak ada peserta didik yang menunda-nunda mengerjakan tugas dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat pada waktunya walau sekarang sedang dalam pembelajaran daring.

Proses kegiatan belajar mengajar yang melibatkan peserta didik sebagai subjek dalam menuntut ilmu, tidak terlepas dari aktivitas yang mengharuskan peserta didik untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Banyaknya mata pelajaran yang ada dalam suatu sekolah, menjadikan peserta didik banyak menerima tugas sekolah yang diberikan guru disetiap harinya.

Usaha guru dalam proses belajar yaitu sebagai pengelola, bertindak sebagai fasilitator yang berusaha menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif, mengembangkan bahan ajar yang baik, dan meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menyimak pelajaran dan menguasai tujuan pendidikan yang harus dicapai.

Permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu, sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Prokrastination* dengan awalan “*Pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran “*Crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya.

Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru merupakan kewajiban yang harus diselesaikan oleh peserta didik. Namun, untuk memenuhi kewajiban tersebut banyak peserta didik yang tidak segera mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas. Suatu perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Dikatakan sebagai prokrastinasi akademik apabila penundaan yang terjadi pada tugas-tugas yang bersifat penting dan dilakukan secara berulang-ulang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada orang yang melakukan prokrastinasi. Selanjutnya seseorang yang melakukan prokrastinasi selain menunda-nunda waktu juga memiliki gangguan psikologis yang berupa rasa bersalah, frustrasi, dan stress terhadap penyelesaian tugas.

Prokrastinasi menurut Ferrari, dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian. Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan tindakan dalam menunda-nunda melakukan pekerjaan atau tugas esok hari dimana penundaan tersebut dapat menjadi kebiasaan seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran surat Ar-Rad ayat 11, yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ  
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ  
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

*Artinya: "Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum,*

*Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar-Rad:11)<sup>5</sup>*

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan tersebut suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah menengah pertama yang dihadapkan pada berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan fakta dilapangan banyak peserta didik yang memiliki permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran. Permasalahan tersebut antara lain penundanaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Hal-hal tersebut jika terjadi terus menerus dapat menjadi beban dalam proses pembelajaran dan membuat prestasi belajar menurun.

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan observasi awal (pra penelitian) terhadap peserta didik SMP Utama 2 Bandar Lampung pada tanggal 3 Februari 2021. Peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling disekolah tempat melakukan penelitian yaitu di SMP Utama 2 Bandar Lampung yang menangani peserta didik kelas VIII, Bapak M. Syah Alridho Hutasuhut, S.Pd mengatakan :

“Memang cukup banyak peserta didik yang melakukan pelanggaran disekolah seperti dengan sengaja mengulur-ngulur waktu dalam mengumpulkan tugas, terlambat mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan dan melaksanakan tugas dengan sengaja di masa pembelajaran daring ini terutama peserta didik kelas VIII. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik masih tergolong tinggi apalagi

---

<sup>5</sup>Al-Quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran*.

peserta didik laki-laki. Saya mengetahui hal tersebut berdasarkan laporan dari wali kelas. Selain laporan tersebut saya juga mengamatinya sendiri ketika berada di grup whatsapp bersama peserta didik. Peserta didik yang tidak mengerjakan tugas beranggapan bahwa tugas dikerjakannya jika ingin dikumpulkan saja, maka dari itu peserta didik mengulur-ulur waktu untuk mengerjakannya apalagi sekarang sedang pembelajaran daring seperti ini tidak langsung bertatap muka dengan guru maka mereka lebih menyepelekan tugas. Alasan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pun bermacam-macam. Maka dari masalah ini program bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik di SMP Utama 2 Bandar Lampung ini masuk kedalam kelas via daring (*online*) terlebih dahulu, jika masih ada peserta didik yang melalaikan tugas-tugasnya tindakan selanjutnya proses konseling.”<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, bapak M. Syah Alridho Hutasuhut, S.Pd selaku guru BK yang menangani peserta didik kelas VIII, beliau mengatakan memang masih banyak peserta didik yang tidak mengerjakan tugas dengan alasan bermacam-macam. Selain mendapat laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas. Maka dari masalah ini program bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik masuk kedalam kelas via daring (*online*) terlebih dahulu, jika masih terdapat peserta didik yang melalaikan tugas-tugasnya tindakan selanjutnya proses konseling.

Lebih lanjut peneliti juga melakukan wawancara kepada peserta didik berinisial AS, yang menyatakan:

“Saat guru memberikan tugas sebenarnya saya ingin segera menyelesaikannya, namun saat mengerjakan tugas tersebut saya merasa tugas yang diberikan itu sulit. Karena tugasnya terlalu sulit ya saya berhenti

---

<sup>6</sup>M. Syah Alridho Hutasuhut, wawancara dengan Siti Aulia Khairunnisa, Ruang BK SMP Utama 2 Bandar Lampung, Lampung 3 Februari 2021.

mengerjakannya sehingga timbul rasa malas yang akhirnya membuat saya menunda untuk mengerjakannya lagi. Saat waktu pengumpulan tugas saya belum menyelesaikannya akhirnya pilihan lain yang ada dipikiran saya adalah menyontek tugas teman-teman yang sudah selesai dikerjakan.”<sup>7</sup>

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik yang lain berinisial WS yang menyatakan:

“Sebenarnya saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan tugas dirumah akan tetapi saat waktu yang sudah saya tentukan tiba, saya malah asik bermain gadget, ngegame sampai saya lupa kalau tugas saya belum dikerjakan. Selain itu saya juga melihat kapan waktu pengumpulan tugas tersebut, jika masih lama saya menunda mengerjakan tugas sampai nanti kalau sudah mendekati waktu pengumpulan. Tetapi seringkali saat sudah mendekati waktu pengumpulan pun kadang saya juga masih terlambat mengumpulkan tugasnya.”<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian wawancara dengan beberapa peserta didik yang telah dipaparkan diatas dapat dipahami bahwa faktor peserta didik menunda-nunda tugas yaitu malas, asik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti bermain gadget, merasa tugas yang diberikan oleh guru sulit, tidak ada kuota dan bermain game hingga lupa waktu. Faktor tersebut jika dibiarkan akan menjadi suatu kebiasaan yang terus dilakukan oleh peserta didik.

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Jika dilihat dari sudut pandang peserta didik, menunda-nunda mengerjakan suatu tugas

---

<sup>7</sup>AS, wawancara dengan Siti Aulia Khairunnisa, SMP Utama 2 Bandar Lampung, Lampung 18 Maret 2021.

<sup>8</sup>WS, wawancara dengan Siti Aulia Khairunnisa, SMP Utama 2 Bandar Lampung, Lampung 18 Maret 2021.



sudah menjadi sebuah kebiasaan buruk yang terus dilakukan secara berulang-ulang. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh tidak pandainya memajemen waktu, rendahnya motivasi, dan rasa malas yang terjadi pada kondisi fisik dan psikis. Hal ini berdampak negatif pada diri peserta didik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Allah SWT sudah mengingatkan umat manusia agar tidak menjadi manusia yang merugi karena tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾  
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾  
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
 الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*Artinya: "Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.(Q.S Al-Ashr:1-3)<sup>9</sup>*

Dari ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa amat merugi manusia yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengerjakan suatu kebijakan. Menunda-nunda suatu pekerjaan berarti menjadikan manusia merugi dan tidak bisa menghargai waktu dengan baik. Jika hal ini terus dibiarkan terjadi pada peserta didik maka ada kemungkinan peserta didik akan gagal dan menjadi orang yang merugi dalam menempuh pendidikan.

**Tabel 1**  
**Data Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII**  
**SMP Utama 2 Bandar Lampung**

No	Inisial Peserta Didik	L/P	Indikator				
			1	2	3	4	
1	AS	L	√		√	√	3
2	GL	P		√	√		2

<sup>9</sup>Al-quran terjemah dan tajwid warna, *Al-Quran*.

3	RR	L		√	√	√	3
4	MA	P			√	√	2
5	WS	L	√		√	√	3

*Sumber: Wawancara dan dokumentasi guru BK SMP Utama 2 kelas VIII*

Berdasarkan data dari hasil wawancara dan rekomendasi guru BK Bapak M. Syah Alridho Hutasuhut, S.Pd maka peneliti menuliskan indikator prokratinasi akademik seperti yang dikemukakan oleh teori Ferrari dkk sebagai berikut:

1. Kelambanan dan terlambatnya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik
2. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
3. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas
4. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.<sup>10</sup>

Berdasarkan tabel 1 terdapat peserta didik yang terindikasi prokrastinasi akademik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik (tinggi, sedang, dan rendah) yang dikategorikan pada jumlah indikator prokrastinasi tinggi. Adapun yang termasuk kategori tinggi apabila terdapat lebih dari dua *ceklis*. Peserta didik dinyatakan sebagai kategori sedang apabila terdapat hanya dua *ceklis*. Peserta didik dinyatakan sebagai kategori rendah apabila terdapat hanya satu *ceklis*. Kategori tinggi dengan jumlah 3 terdapat 3 peserta didik dan pada kategori sedang dengan jumlah 2 terdapat 5 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Gibson, daftar cek (*rating scale*) sebagaimana tersirat dari nama itu, adalah skala untuk mengukur etiap karakteritik atau aktifitas dari seseorang yang ingin diamati.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang

---

<sup>10</sup>Rini Risnawita S M. Nur Ghuftron, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).Hal. 158-159

melalaikan akan tugas-tugas yang diberikan oleh guru disekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelola waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus. Peneliti juga bertanya langsung dengan salah satu guru mata pelajaran yaitu ibu Yuli Puspita Sari, S.Pd selaku guru mata pelajaran matematika sekaligus wali kelas peserta didik kelas VIII yang melakukan perilaku prokratinasi akademik beliau mengatakan bahwa:

“Iya cukup banyak peserta didik yang melakukan prokratinasi akademik. Alasan mereka sungguh bermacam-macam, salah satunya adalah mereka tidak mempunyai kuota dan pelajaran matematika itu sulit, namun tingkat kecerdasan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda jadi kita sebagai guru tidak boleh memaksakan, tetapi tetap kita perhatikan dan memberi pemahaman kepada mereka, saya juga sudah melapor ke guru BK agar peserta didik saya ada tindak lanjut dalam permasalahan ini.”<sup>11</sup>

Dalam permasalahan tersebut maka jelas bahwa prokratinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokratinasi akademik yang dilakukan peserta didik maka seseorang guru khususnya guru BK diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan konseling disekolah. Sebab dalam bimbingan dan konseling adalah suatu upaya membantu individu melalui proses interaksi untuk mencari solusi pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu baik dalam bidang masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karirnya dan tidak terlepas fungsi dari bimbingan dan konseling itu sendiri salah satunya ialah pengentasan.

---

<sup>11</sup>Yuli Puspita Sari, S.Pd, wawancara dengan Siti Aulia Khairunnisa, Ruang Guru SMP Utama 2 Bandar Lampung, Lampung 17 Maret 2021.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, Munifah, yang berjudul “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)” bahwa dengan menggunakan layanan konseling kelompok, teknik *Self Management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik.

Dalam fungsi pengentasan ini apabila peserta didik yang mengalami suatu permasalahan dan tidak dapat memecahkannya sendiri, maka yang diharapkan oleh peserta didik yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi yang tidak menenangkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi tersebut.<sup>12</sup>

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok peserta didik baik yang sudah ditentukan maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu seseorang atau sekelompok peserta didik yang menghadapi masalah-masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya didalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.

Lingkungan sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan tidak terlepas dari guru dan peserta didik, seperti guru bimbingan dan konseling akan membagikan penyelenggaraan bimbingan pada peserta didik. Guru bimbingan dan konseling sekolah mempunyai peran dalam membantu peserta didik, hal ini menyatakan bahwa:

*“The existence of counselors in the national education system is of declared as one of the qualifications of educators, parallel to the qualifications teachers, teacher mentor, lecturers, tutors, instructors, facilitators and other designations that are in accordance with the specialization and participation in education. Based on*

---

<sup>12</sup>Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).Hal. 46

*the position alignment, counselor (tutor) has the same function in achieving national education goals.”*

Terjemahan jurnal Noor Jannah adalah:

“Kehadiran konselor pada komposisi pendidikan nasional dinyatakan seperti kriteria pendidik, sepadan dengan derajat guru, mentor guru, tutor, pendidik, instruktur, penyedia serta sebutan lain yang sesuai dengan spesialisasi dan partisipasi dalam pendidikan. Berdasarkan konselor (guru) memiliki fungsi yang sama dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Konselor memiliki peran yang penting pada saat membentuk perilaku peserta didik. Pada hal ini saat bimbingan dan konseling harus mematuhi kaidah-kaidah atau yang sering dikenal dengan sebutan asas-asas bimbingan dan konseling yaitu ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan tersebut. Pada saat pelaksanaan suatu kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha bantuan yang diberikan kepada individu dalam memperoleh penyesuaian diri sesuai dengan tingkat perkembangannya.<sup>13</sup>

Pada kondisi ini bimbingan dan konseling menggambarkan suatu upaya membantu seorang konseli baik itu individu atau kelompok yang dilakukan oleh seorang konselor, dimana konseli tersebut dibimbing untuk dapat memecahkan permasalahan mereka dengan cara mengembangkan kemampuan yang mereka punya untuk mencapai suatu kebahagiaan dalam kehidupannya sendiri.

Bimbingan dan konseling mempunyai tujuan utama yaitu:

*Support services for students both individuals / groups to be independent and develop optimally within personal, social, study, career relationships; through*

---

<sup>13</sup>Noor Jannah, “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rantau,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* 1, no. 1 (2015): 35.

*various types of services and supporting activities based on the prevailing norms.*

Berdasarkan tujuan utama dari bimbingan dan konseling diatas yaitu:

“Pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu atau kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir; melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku.”

Bimbingan dan konseling sendiri mempunyai tujuan yang utama seperti konseli dapat memahami diri mereka sendiri baik itu dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir dapat menangani pengalaman hidupnya agar tidak terulang kembali kemudian mengetahui faktor yang menyebabkan konseli mempunyai permasalahan serta dapat memfokuskan dirinya sendiri untuk masa depan yang akan dihadapinya.<sup>14</sup>

Bimbingan dan konseling suatu proses terus menerus dalam membatu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat sebesar-besarnya, baik bagi dirinya maupun bagi masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa artinya dimasa ini guru bimbingan dan konseling memegang fungsi yang sangat amat berarti guna menumbuhkan jiwa peserta didik pada taat aturan di sekolah, karena guru bimbingan dan konseling memiliki suatu fasilitas. Pelaksanaan konseling kelompok merupakan suatu usaha guru atau konselor untuk proses bantuan yang harus segera ditangani agar tidak menghambat tugas dan perkembangan konseli atau peserta didik tersebut.

Pelaksanaan konseling kelompok mempunyai tujuan utama, yaitu:

*Teacher's job is motivate children so that he want to learn. Motivation can arise from within the individual*

---

<sup>14</sup>H. Abdul Hanan, “Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education JIME* 3, no. 1 (2017).

*and can as well arise due to influence from outside himself which is called intrinsic motivation and extrinsic motivation.*<sup>15</sup>

Berdasarkan pelaksanaan konseling kelompok diatas yaitu:

Tugas Guru adalah membangkitkan motivasi anak sehingga ia mau untuk belajar. Motivasi dapat timbul dari dalam diri individu dan dapat pula timbul akibat pengaruh dari luar dirinya yang disebut dengan motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Tujuan bimbingan dan konseling disekolah sungguh penting dengan tujuan agar peserta didik yang dibimbing sanggup untuk menafsirkan, memperhitungkan, menentukan serta mengatasi persoalan dengan dapat menyelaraskan pribadi beserta lingkungannya.

Pelaksanaan konseling kelompok disekolah merupakan suatu usaha agar dapat membantu menyelesaikan suatu masalah kepada si konseli. Melalui pelaksanaan kelompok ini agar peserta didik dapat mengetahui dampak yang ditimbulkan serta tidak ada keuntungannya apabila tidak mengerjakan tugas untuk kedepannya. Data tersebut dapat di katakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok di sekolah ini sangat mendukung untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

Dalam setting sekolah, melalui guru bimbingan dan konseling ialah metode dukungan yang amat berarti dalam mengatasi masalah persoalan dalam prokrastinasi akademik. Sehubungan dengan hal tersebut maka layanan dasar dan *self management* untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik dapat diartikan suatu layanan untuk membuat peserta didik tidak melakukan pelanggaran kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam

---

<sup>15</sup>Awaludin, "Upaya Guru BK Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa Awaluddin," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (2016): 730-45.

tentang hal tersebut kemudian peneliti mengambil judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Utama 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.”

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Mengenai fokus terkait penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

#### Sub Fokus Penelitian

1. Tahapan perencanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII
2. Tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan beberapa rumusan permasalahan, yaitu :

1. Bagaimana tahapan perencanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung?
2. Bagaimana tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:



1. Untuk mengetahui tahapan perencanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti.
  - b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum maupun pengembangan ilmu bidang bimbingan dan konseling.
2. Secara Praktis
  - a. Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan dimasa depan.
  - b. Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik matematika peserta didik.
  - c. Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk kelapangan secara langsung bahwa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik matematika peserta didik dapat diturunkan melalui teknik *self management*.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Linda Dwi Solikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Imam Tadjiri diketahui bahwa tujuan penelitian ini untuk menghasilkan dan menguji keefektifan model konseling kelompok dengan teknik penguatan positif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dengan populasi siswa SMK Pelayaran Semarang. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Persamaan dan perbedaan:

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan prokrastinasi akademik yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan prokrastinasi akademik. Perbedaan terletak pada teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, Linda Dwi Solikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Imam Tadjiri menggunakan teknik penguatan positif sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Linda Dwi Solikhah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Imam Tadjiri subjeknya peserta didik SMK Pelayaran Semarang sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung.<sup>16</sup>

2. Penelitian yang dilakukan Hijrah Eko dan DYP Sugiharto diketahui tujuan penelitian ini untuk mengetahui

---

<sup>16</sup>Linda Dwi Sholikhah, Dwi Yuwono, Imam Tadjiri, "Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Pelayaran Semarang" (Jurnal Bimbingan Konseling Volume 6 Nomor 1 Prodi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2017)

pelaksanaan konseling kelompok di SMA Negeri Kota Magelang, mengetahui kondisi obyektif prokrastinasi akademik siswa, mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Metode penelitian pengembangan *Research and Development*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan secara signifikan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* ( $t = 6,637, p < .01$ ). Tingkat penurunan prokrastinasi akademik siswa sesudah diberi konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* sebesar 22%.

Persamaan dan perbedaan:

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan prokrastinasi akademik yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan prokrastinasi akademik. Perbedaan terletak pada teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, Hijrah Eko Putro dan DYP Sugiharto menggunakan teknik *self regulated learning* sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Hijrah Eko Putro dan DYP Sugiharto subjeknya peserta didik SMA Negeri Kota Magelang sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung.<sup>17</sup>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini untuk : (1) mengidentifikasi konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, (2) konseling kelompok teknik *self instruction* lebih efektif dibandingkan teknik *cognitive restructuring*.

---

<sup>17</sup>Hijrah Eko Putro, DYP Sugiharto, "Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa." (Jurnal Bimbingan Konseling Volume 5 Nomor 1 Prodi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2016)

Persamaan dan perbedaan:

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan prokrastinasi akademik yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan prokrastinasi akademik. Perbedaan terletak pada teknik yang digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya menggunakan teknik *self instruction* dan teknik *cognitive restructuring* untung membandingkan mana yang lebih efektif sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management*. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Rikas Saputra, edy Purwanto, dan Awalya subjeknya peserta didik kelas SMP Negeri 24 Palembang sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung.<sup>18</sup>

4. Penelitian yang dilakukan Maria Ulfa S.Pd., M.Si dan Ni Komang Suarningsih diketahui hasil penelitian dan analisis data diperoleh kesimpulan: (1) secara umum, tingkat kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kapontori menunjukkan bahwa 35 siswa atau 100% subjek berada pada kategori tinggi atau memiliki kebiasaan belajar yang baik, dengan pemberian perlakuan kurang lebih delapan kali treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan melalui teknik *self management* dapat meningkatkan kebiasaan belajar siswa; (2) ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pretest dengan kelompok posttest dengan nilai masing-masing nilai *sig. (2-tailed)* probabilitas 0.000 pada taraf signifikan nilai 0.05 ( $pp < 0.05$ ), yang berarti dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa yang dilakukan berhasil secara signifikan dan efektif untuk dilakukan.

---

<sup>18</sup>Rikas Saputra, Edy Purwanto, dan Awalya, "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." (Jurnal BK Volume 6 Nomor 1 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2017)

Persamaan dan perbedaan:

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan teknik *self management* yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan teknik *self management*. Perbedaan terletak pada permasalahan, Maria Ulfa S.Pd., M.Si dan Ni Komang Suarningsih permasalahannya untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa sedangkan peneliti permasalahannya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Maria Ulfa S.Pd., M.Si dan Ni Komang Suarningsih subjeknya peserta didik kelas VIII SMPN 1 Kapontori sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung.<sup>19</sup>

5. Penelitian yang dilakukan Esty Ariyani dan Niky Anita diketahui bahwa berdasarkan hasil Pre-test sebelum pemberian treatment subjek mendapatkan nilai sokr rata-rata 86-114 masuk dalam kategori tinggi, dan setelah pemberian treatment berdasarkan hasil Post-test rata-rata subjek mendapatkan nilai skor 57-85 dan masuk dalam kategori sedang. Pada observasi awal sebelum pemberian treatment mendapatkan nilai skor 9-13 masuk dalam kategori rendah dan setelah pemberian treatment pada observasi akhir rata-rata subjek mendapatkan nilai 4-8 masuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan kesembilan peserta didik yang diberikan treatment mengalami penurunan perilaku prasangka sosial sesudah pemberian treatment yang diketahui dari hasil perbandingan Pretest-Posttest.

Persamaan dan perbedaan:

Dalam penelitian ini membahas tentang konseling kelompok dan teknik *self management* yang dapat dijadikan relevansi yaitu konseling kelompok dan teknik *self*

---

<sup>19</sup>Maria Ulfa and Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII Smpn 1 Kapontori." (Jurnal Psikologi Konseling Volume 12 Nomor 1 Universitas Muhammadiyah Buton, 2018)

*management*. Perbedaan terletak pada permasalahan, Esty Ariyani dan Niky Anita permasalahannya untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik sedangkan peneliti permasalahannya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Perbedaan juga terletak pada subjeknya, dalam penelitian Esty Ariyani dan Niky Anita subjeknya peserta didik kelas X mipa-7 SMAN 2 Palangka Raya sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah peserta didik kelas VIII SMP Utama 2 Bandar Lampung.<sup>20</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Jhon w Creswell, penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ketema-tema umum, dan menafsirkan makna data.<sup>21</sup> Pendekatan-pendekatan didalam penelitian kualitatif memiliki prosedur yang lengkap dan jelas yaitu sebagai berikut:

- a. Etnografi merupakan salah satu strategi penelitian yang didalamnya peneliti menyelidiki suatu kelompok kebudayaan dilingkungan yang alamiah dalam periode waktu yang cukup lama dalam pengumpulan data utama, observasi, dan data wawancara.

---

<sup>20</sup>Esty Ariyani Safithry dan Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." (Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 4 Nomor 2 Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, 2019)

<sup>21</sup>Jhon W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017).Hal. 176

- b. Granded theory merupakan strategipenelitian yang didalamnya peneliti memproduksi teori umum dan abstrak dari suatu proses, aksi, atau interaksi tertentu yang berasal dari pandangan-pandangan partisipan.
- c. Studi kasus merupakan strategipenelitian dimana didalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu.
- d. Fenomenologi merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu.
- e. Naratif merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti menyelidiki kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka.

## 2. Jenis Penelitian dan Design Penelitian

Berdasarkan jenisnya, maka penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian lapangan (*field research*) yakni penelitian yang menggunakan informasi dari sasaran atau subyek penelitian yang biasanya disebut informan atau responden melalui instrument pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan sebagainya. Dimana penelitian dilakukan langsung di SMP Utama 2 Bandar Lampung untuk mendapatkan data yang diperlukan yaitu pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Design penelitian yang digunakan bersifat deskriptif, penelitian deskriptif merupakan penelitian mengumpulkan data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Dengan demikian laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Pada penulisan laporan, peneliti menggambarkan, menguraikan data atau melaporkan kenyataan-kenyataan yang ada.

## 3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik, guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas peserta didik

kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung. Lokasi penelitian ini yang akan dilakukan perihal pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah di SMP Utama 2 Bandar Lampung yang bertempat di Jl. Dr. Harun IV No.3 B, Kec. Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung. Selanjutnya yang akan diteliti pada penelitian ini adalah tentang pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian yang dijadikan objek yaitu peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung.

#### **4. Pengolahan Data dan Sample**

##### **a. Sumber Data**

- 1) Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan peserta didik.
- 2) Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah buku nilai dan absensi peserta didik. Dengan kedua sumber data tersebut maka penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

##### **b. Pengambilan Sample**

Dalam penelitian ini yang menjadi sample adalah lima orang terindikasi prokrastinasi akademik. Sample diambil dari populasi peserta didik kelas VIII. Dalam penelitian ini, pengambilan sample yaitu berdasarkan rekomendasi guru BK dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. Oleh karena itu dalam pengambilannya guru bimbingan dan konseling harus menyamakan sifat-sifat tertentu dan ada sangkut paut erat dengan ciri-ciri



dan sifat-sifat spesifik yang ada pada populasi yang kemudian dijadikan kunci untuk pengambilan sample. Adapun ada alasan-alasan kriteria dalam pengambilan sampling sebagai berikut:

- 1) Kelambanan dan terlambatnya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik
- 2) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
- 3) Melakukan kativitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas
- 4) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
- 5) Peserta didik yang nilainya menurun
- 6) Bersedia menjadi partisipan penelitian.

Keenam kriteria diatas bertujuan membatasi dan mencari subjek penelitian yang tepat serta untuk fokus penelitian. Sehingga didapatkan subjek penelitian yang tepat dan dapat dipertanggung jawabkan.

## **5. Prosedur Pengumpulan Data**

Menurut Jhon W. Creswell, dalam pengumpulan data penelitian kualitatif dapat menggunakan strategi yaitu wawancara, observasi, dokumentasi dan materi audio dan visual.<sup>22</sup> Berdasarkan teknik pengumpulan data tersebut, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### **1) Observasi**

Observasi ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan data yang bersumber dari suatu kejadian, perilaku atau tempat lokasi, benda dan rekaman gambar yang dilakukan secara lebih detail melalui pengamatan dengan panca penglihatan manusia.

Sumber data penelitian ini memakai observasi partisipan yang artinya peneliti ikut serta merta atas aktivitas kegiatan pada peserta didik tentang

---

<sup>22</sup>Jhon W. Creswell. Hal 245

prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar Lampung.

## 2) Wawancara

Wawancara yang dipakai dalam penelitian kualitatif termasuk cara pengumpulan data yang menggunakan pertanyaan terbuka. Dibandingkan dengan alat pengumpulan data lainnya, prosedur pengumpulan data model ini dapat digunakan untuk menggali hubungan sebab akibat antar aspek dalam penelitian kualitatif. Dari uraian diatas peneliti memahami bahwa wawancara yaitu suatu percakapan tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih yang duduk secara fisik berhadapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, teknik atau metode interview yang peneliti gunakan adalah teknik bebas terpimpin.

Artinya sebelum peneliti melakukan interview, pokok-pokok persoalan telah dipersiapkan terlebih dahulu. Sedangkan dalam pelaksanaan, peneliti tidak terikat pada daftar pertanyaan yang peneliti ajukan, tetapi melihat pada situasi dan kondisi agar interview dapat berjalan dengan lancar. Data yang didapatkan dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling adalah data mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Utama 2 Bandar Lampung.

## 3) Dokumentasi

Sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian data yang tersedia adalah bentuk surat-surat, catatan harian, laporan, foto dan sebagainya.<sup>23</sup>

Pada dokumentasi yang digunakan berdasarkan informasi yang berkaitan atas obyek yang diteliti yaitu peserta didik kelas VIII di SMP Utama 2 Bandar

---

<sup>23</sup>Jhon W. Creswell.Hal 249

Lampung. Peneliti memerlukan dokumentasi berupa profil sekolah, data guru, data peserta didik, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, serta peserta didik kelas VIII dan dokumentasi foto.

## 6. Prosedur Analisis Data

Analisis data merupakan proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi terus menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan-pertanyaan analisis, dan menulis catatan singkat sepanjang penelitian. Analisis data kualitatif biasa saja melibatkan proses pengumpulan data, interpretasi, dan pelaporan hasil secara serentak dan bersama-sama. Dalam menganalisis data terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, men-scanning materi, mengetik data lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.
- b. Membaca keseluruhan data. Langkah pertama adalah membangun *general sense* atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan. Pada tahap ini, peneliti menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang diperoleh.
- c. Menganalisis lebih detail dengan meng-*coding* data. *Coding* merupakan proses mengolah materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. Langkah ini melibatkan beberapa tahap yaitu mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat atau gambar-gambar tersebut kedalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori-kategori ini dengan istilah-istilah khusus yang sering kali didasarkan pada istilah/bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan.

- d. Terapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori-kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis. Deskripsi ini melibatkan usaha penyimpanan informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa-peristiwa dalam *setting* tertentu.
- e. Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif. Pendekatan naratif ini membahas tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu atau tentang keterhubungan antar tema.
- f. Langkah terakhir analisis data adalah interpretasi atau memaknai data. Langkah ini membantu peneliti mengungkapkan esensi dari suatu gagasan. Interpretasi juga bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori.

## 7. Pemeriksaan Keabsahan data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (realibilitas) menurut versi 'positivisime' dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigma nyasendiri.<sup>24</sup> Dalam penelitian ini pemeriksaan keabsahan datanya menggunakan teknik triangulasi, yakni teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap dua data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.

Denzin membedakan empat macam triangulasi:

- a. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, *scanning* materi, menetik data lapangan, atau

---

<sup>24</sup>Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011). Hal 4

memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

- b. Triangulasi dengan sumber, berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif.
- c. Triangulasi dengan metode. Menurut Patton menggunakan dua strategi, yaitu pertama, pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan kedua, pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.
- d. Triangulasi dengan penyidik, berarti pemeriksaan dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data.
- e. Triangulasi dengan teori, menurut Lincoln dan Guba, berdasarkan anggapan bahwa fakta tertentu tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya kembali derajat kepercayaan data.<sup>25</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi dengan sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.

Langkah-langkah triangulasi sumber dalam penelitian ini dapat dicapai dengan langkah: (1) membandingkan apa yang dikatakan guru bimbingan dan konseling dengan apa yang dikatakan pesertadidik; (2) membandingkan apa yang dikatakan guru bimbingan dan konseling dengan apa yang dikatakan guru matapelajaran; (3) membandingkan apa yang dikatakan guru mata pelajaran dengan apa yang dikatakan peserta didik; (4) membandingkan hasil wawancara dengan

---

<sup>25</sup>Moeloeng. Hal 330

isi suatu dokumen yang berkaitan, (5) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

## **I. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini membuat antara lain yaitu penegaan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II LANDAAN TEORI**

Landasan teori ini membahas secara rinci landasan-landasan teori yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

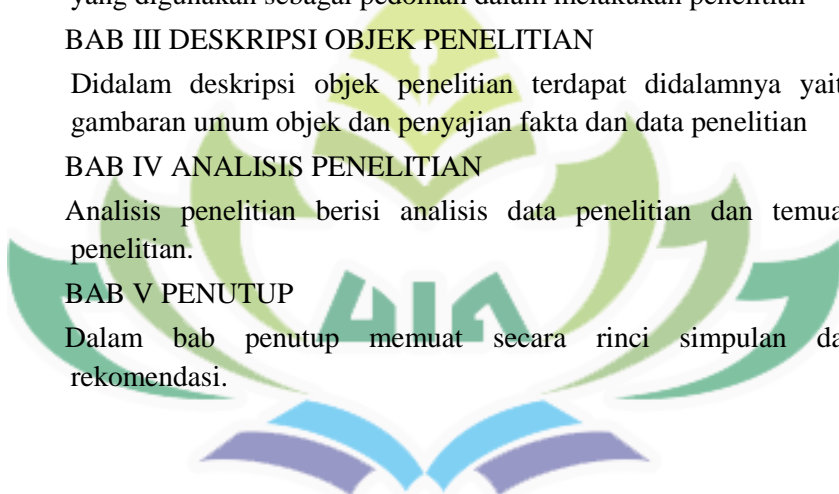
Didalam deskripsi objek penelitian terdapat didalamnya yaitu gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

Analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi.





## BAB II PEMBAHASAN

### A. **Konseling Kelompok**

#### 1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dihadapinya melalui dinamika kelompok.<sup>26</sup> Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah tersebut dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang).<sup>27</sup>

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan atau klien yang berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan tertentu yang dirasakan oleh klien tersebut.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses

---

<sup>26</sup>Dewa Ketut Sukardii, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).Hal. 68

<sup>27</sup>Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014).Hal. 173.



interpersonal yang dinamis yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memusatkan pada usaha berpikir dalam menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu serta perilaku tertentu.

Dengan demikian konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang pembimbing atau konselor kepada individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialiasi peserta didik, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Adapun tujuan konseling kelompok meliputi:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya adalah agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup>Sukardii, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*.Hal. 70

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memecahkan masalah peserta didik.

### **3. Tahapan Konseling Kelompok**

Dalam pelaksanaan konseling kelompok Prayitno membagi kegiatan menjadi 4 tahap yaitu:

#### 1) Tahap 1

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

#### 2) Tahap 2

Tahap ini dinamakan tahap peralihan. Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik.

#### 3) Tahap 3

Tahap ini dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pimpinan kelompok.

#### 4) Tahap 4

Tahap ini dinamakan tahap pengakhiran. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.<sup>29</sup>

Dalam hal ini anggota kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan bertemu. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan-pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan sehari-hari. Yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok benar-benar telah memetik sesuatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.<sup>30</sup>

#### 4. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

##### 1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

##### 2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

<sup>29</sup>M. Edi Kuranto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).Hal. 7

<sup>30</sup>Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)* (Jakarta: PT Ghalia Indonesia, 1995).Hal. 3-15

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dalam kelompok sangat diperlukan, karna jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran;

4) Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling;

5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilakannya dalam hal ini termasuk norma sosial;

6) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.<sup>31</sup>

## 5. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok

Sebagai guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling harus memiliki keterampilan yang profesional. Dharsana menjelaskan bahwa dalam melaksanakan konseling, diperlukan skil-skil konseling oleh guru bimbingan konseling guna mengefektifkan pelaksanaan konseling. Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

- a. Keterampilan mendengar. Mendengar disini bukan hanya menggunkan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.
- b. Dorongan minimum. Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong

---

<sup>31</sup>Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).Hal. 114-117

agar anggota terus bercerita. Dilakukan seperti berkata: hmm..., ya, lalu, memberi senyum atau anggukan kepala.

- c. Parafrasa Mizan dan Halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan oleh bahasa konselor.
- d. Membuat penjelasan. Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
- e. Pernyataan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.
- f. Memberi fokus. Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
- g. Membuat rumusan. Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktivitas kelompok berjalan.
- h. Pengakhiran. Ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup>I Ketut Dharsana Ni Ketut Kesuma Umbarini I Ketut Gading, "Buku Panduan Konseling Kelompok (Seting Lesson Study)," *Pedoman Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kreatifitas Siswa 2*, no. 1 (2020): 13–15.

## **B. Teknik *Self-Management***

### **1. Konsep Dasar *Self Management***

*Self management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.<sup>33</sup> Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Corey menyatakan bahwa “seringkali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan”. Dalam kawasan seperti itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa didapat perubahan dan sebuah rencana yang akan membawa perubahan.<sup>34</sup>

Dalam menggunakan strategi *self management* untuk mengubah perilaku, maka peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

### **2. Teknik *Konseling Self Management***

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang

---

<sup>33</sup>Karsih Gantina Komalasari, eka Wahyuni, *Teori Dan Tehnik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016).Hal. 180

<sup>34</sup>Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi Vol 4. Translated by Mulyarto* (Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995).Hal. 25

positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>35</sup>

1) Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) *Reinforcement* yang Positif (*Self Reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* yaitu:

- a) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya;
- b) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya, peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self management*;

---

<sup>35</sup>Singgih Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2004).Hal. 225

- c) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- d) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- e) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- f) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu.<sup>36</sup>

### 3. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Menurut Sukadji, masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self management* antar lain yaitu:

- a. Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga control dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan control diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.<sup>37</sup>

Dalam proses konseling, konseling dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang akan dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan

---

<sup>36</sup>Gunarsa.Hal. 230

<sup>37</sup>Gunarsa.Hal. 181



tujuan, sebaiknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli mampu mempola perilaku, pikiran, perasaan yang diharapkan dan mempertahankannya.

#### 4. Manfaat Teknik *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”;
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>38</sup>

#### 5. Tahap-tahap Pengelolaan diri (*Self Management*)

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik 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

---

<sup>38</sup>Gantina Komalasari, eka Wahyuni, *Teori Dan Tehnik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2016) Hal. 181

oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

## 2) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi 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.

## 3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik 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 peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>39</sup>

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* yang terdiri dari dua kata yaitu *pro* yang artinya maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti hari esok. Jadi menurut bahasa prokrastinasi dapat diartikan sebagai maju sampai hari esok. Sedangkan pengertian prokrastinasi menurut istilah banyak didefinisikan oleh

---

<sup>39</sup>Gantina Komalasari, eka Wahyuni. Hal. 182

beberapa ahli. Salah satu diantaranya yaitu menurut Watson prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berkaitan dengan perasaan takut aggal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol.<sup>40</sup> Selain itu juga seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Pengertian lain didefinisikan oleh Ellis dan Knaus yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu sifat prokrastinasi. Seorang procrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna dan benar sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dalam hal ini Burka dan Yuen menegaskan bahwa adanya aspek pemikiran irasional yang dimiliki oleh seorang procrastinator sehingga mereka melakukan prokrastinasi.

Dalam perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif bukanmenunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya dapat dikerjakan sekarang. Di dalam Al-Qur'an telah disebutkan agar manusia untuk dapat menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya, dan mengisinya dengan ibadah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Munaafiqun ayat 10 yang berbunyi:

---

<sup>40</sup>M. Nur Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), Hal.154

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ  
فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِّنَ

الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang Telah kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang di antara kamu; lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, Mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan Aku dapat bersedekah dan Aku termasuk orang-orang yang saleh?"(Q.S Al-Munaafiqun:10)<sup>41</sup>

Dari ayat tersebut dapat kita pahami bahwa kita dianjurkan untuk menyelesaikan pekerjaan kita sebelum batas waktu yang diberikan telah habis. Ketika waktu yang diberikan telah habis dan kita tidak berhasil mengerjakan dengan baik, tentulah kita akan menyesal. Hati kita menjadi tidak tenang apalagi jika kita mendapatkan hukuman atas perilaku prokrastinasi yang sudah kita lakukan. Selain itu Allah SWT juga kembali mengingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan. Hal tersebut telah tercantum dalam Al-Qur'an surah Luqman ayat 34 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ  
وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا ۖ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ  
أَرْضٍ تَمُوتُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٣٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah, Hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang hari Kiamat; dan Dia-lah yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. dan tiada seorangpun yang*

<sup>41</sup>Al-quran terjemah dan tajwid warna, Al-Quran.

*tidak dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.” (Q.S Luqman:34)<sup>42</sup>*

Dari ayat tersebut Allah SWT benar-benar mengingatkan manusia untuk segera mengerjakan apa yang seharusnya dapat dikerjakan hari ini, karena tidak ada seorang pun yang tahu apa yang akan terjadi pada hari esok dan tidak ada yang tahu juga dimana ia akan meninggal. Untuk itu, Allah SWT juga mengingatkan amalan baik sekecil apapun yang kamu lakukan hari ini akan diterimanya. Sedangkan sebesar apapun amalan baik yang kita berikan nanti setelah kematian, tidak akan berarti apa-apa. Maka dari itu hargailah waktu selagi masih bernafas dan perbanyaklah ibadah sebelum ajal menjemput.

Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru merupakan kewajiban yang harus diselesaikan oleh setiap peserta didik. Namun, untuk memenuhi kewajiban tersebut banyak peserta didik yang tidak segera mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik.

Ferrari menyatakan prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas-tugas penting yang dilakukan dengan sengaja, dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subyektif. Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan terhadap tugas-tugas yang bersifat penting dan dilakukan berulang serta menimbulkan perasaan tidak nyaman pada orang yang melakukan prokrastinasi tersebut.

*“Emosional regulation plays of a critical role for understanding the self regulation failure of*

---

<sup>42</sup>Al-quran terjemah dan tajwid warna.

*procrastination. Individual postpone or avoid aversive task in order to gain short-term positive affect at the cost of long-term goal (Tice & Bratslavsky). Regarding details of this process, sirois and pychyl suggest considering counterfactual thinking as an explanation of emotional misregulation that may promote procrastination. Counterfactual thinking means that individuals compare. Unfavourable outcomes that didi occur in the past to possible better (upward, “if only” statements) or worse (downward, at least “statements) outcomes that might have occurred” (Sirois & Pychyl).<sup>43</sup>*

Artinya: regulasi emosi memainkan peran penting untuk memahami kegagalan pengaturan diri sendiri dari penundaan. Individu menunda atau menghindari tugas yang tidak menyenangkan untuk mendapatkan pengaruh positif jangka pendek pada tujuan jangka panjang. Mengenai detail proses ini, Sirois dan Pychyl menyarankan mempertimbangkan berpikir kontrafaktual sebagai penjelasan dari kesalahan pengaturan emosional yang mungkin lebih menunda-nunda lagi. Berpikir kontrafaktual berarti individu membandingkan “hasil yang tidak menguntungkan yang memang terjadi dimasa lalu keposisi yang lebih baik (atas, “hanya jika” pernyataan) atau lebih buruk (kebawah “di paling tidak tidak” pernyataan) hasil yang mungkin telah terjadi.”

Allah SWT benar-benar memperingatkan umatnya untuk tidak menunda-nunda suatu pekerjaan. Cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan mendidik diri agar segera melakukan dan bersegera menuntaskan segala kewajiban atau pekerjaan. Hal ini tertuang dalam Al-Qur’an surah Al-Kahfi ayat 23 yaitu sebagai berikut:

---

<sup>43</sup>Marcus Eckert et al., “Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination,” *Learning and Individual Differences* 52, no. December (2016): 10–18.

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَأْنِيْٓ اِنِّيْ فَاعِلٌۢ ذٰلِكَ غَدًا

Artinya: “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: “Sesungguhnya Aku akan mengerjakan Ini besok pagi,” kecuali (dengan menyebut): *Insyah Allah*”. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini” (Q.S Al-Kahfi:23)<sup>44</sup>

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa Allah SWT melarang umatnya untuk berkata menunda pekerjaan sampai hari esok, kecuali mengucap “*insyah Allah*”, karena dengan niat yang baik Allah pasti akan memberikan petunjuk untuk melakukan kebaikan pula. Menunda pekerjaan tidak ada manfaatnya dan hanya akan menjadi kebiasaan buruk bagi mereka yang malas dan tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik.

## 2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk yaitu:

- 1) *Functional procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi lain, yang berkaitan dengan tugas primer atau tugas penting. Prokrastinasi ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.
- 2) *Disfunctional procrastination* adalah suatu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk, dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* dibagi menjadi dua berdasarkan tujuan mereka

<sup>44</sup>Al-Qur'an terjemah dan tajwid warna, Al-Quran.

melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

- a) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan unsur kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu yang pada akhirnya seseorang melakukan penundaan untuk memutuskan masalah.
- b) *Avoidance procrastination* didefinisikan sebagai suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Dalam hal ini penundaan dilakukan sebagai salah satu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan.<sup>45</sup>

Dengan demikian, ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan yakni *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Disfunctional procrastination* sendiri dibagi menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas  
Penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi sudah biasa dilakukan oleh seorang prokrastinator. Seseorang sering melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda

---

<sup>45</sup>M. Nur Ghuftron, *Teori-Teori Psikologi*. Hal. 154



untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikannya sampai tuntas ketika dia sudah mulai mengerjakannya.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Seseorang 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, buku cerita, menonton ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia

miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>46</sup>

Jadi dari penjelasan diatas secara rinci ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

a) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu berarti kondisi tubuh atau jasmani seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat jasmaninya. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang tidak sehat secara jasmani tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal sehingga tugasnya tidak dapat diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan.

b) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis adalah suatu kondisi jiwa seseorang yang meliputi emosional, perasaan, sikap atau lain-lain yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya. Menurut Milgram dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita sifat kepribadian

---

<sup>46</sup>M. Nur Ghufron.Hal. 158-159

individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, yaitu sifat kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

2) Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain:

a) Masalah Pengelolaan Waktu

Lakein mengatakan bahwa management waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar *procrastinator* memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

b) Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

c) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivate dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, menemukan bahwa gaya pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak perempuan, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan *procrastinator*. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki

kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

d) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi akademik banyak terjadi pada lingkungan yang *lenient* yaitu pada kondisi lingkungan yang rendah pengawasan daripada kondisi lingkungan yang penuh pengawasan. Seseorang cenderung akan mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi, begirru juga sebaliknya jika tidak ada yang mengawasi, seseorang individu lebih bebas untuk mengerjakan tugas kapan saja.<sup>47</sup>

Sholomon dan Rothblum dalam Prastyah Wahyu Putri mengatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya disebabkan oleh tidak pandai dalam memanajemen waktu dan kebiasaan belajar yang salah namun juga disebabkan oleh interaksi antara komponen perilaku, kognitif, dan afektif dari seorang *procrastinator* tersebut. Dalam hal ini Sholomon dan Rothblum membagi faktor-faktor prokrastinasi akademik menjadi 5 yaitu:

- a) Perasaan takut gagal
- b) Cemas
- c) Memiliki standar yang tinggi (Perfectionism)
- d) Kurang percaya diri
- e) Menganggap tugas adalah suatu pekerjaan yang tidak menyenangkan.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Selain dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan oleh rasa takut akan kegagalan, perasaan cemas, perfeksionis, persepsi terhadap tugas, kelelahan, kurang percaya diri, manajemen waktu serta kondisi lingkungan.

---

<sup>47</sup>M. Nur Ghufro. Hal. 164-166

## 5. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Sholomon dan Rothblum dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati menyatakan ada enam area prokrasinasi akademik peserta didik yang meliputi:

- 1) Tugas mengarang
- 2) Belajar menghadapi ujian
- 3) Membaca
- 4) Kerja administrative
- 5) Menghadiri pertemuan
- 6) Kinerja akademik secara keseluruhan.<sup>48</sup>



---

<sup>48</sup>M. Nur Ghufro. Hal. 157

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-quran terjemah dan tajwid warna. *Al-Quran*. Jakarta Pusat: SAMAD, n.d.
- Anwar Sutoyo. *Pemahaman Individu Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Awaludin. “Upaya Guru BK Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa Awaluddin.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5 (2016): 730–45.
- Bahasa, Tim penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Creswell, Jhon W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Eckert, Marcus, David D. Ebert, Dirk Lehr, Bernhard Sieland, and Matthias Berking. “Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination.” *Learning and Individual Differences* 52, no. December (2016): 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>.
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan. “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa.” *Jurnal Educatio* 2, no. 2 (2016): 19–23.
- Gantina Komalasari, eka Wahyuni, Karsih. *Teori Dan Tehnik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2016.
- Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi Vol 4. Translated by Mulyarto*. Semarang: IKIP Semarang Pers, 1995.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Hanan, H. Abdul. “Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education JIME* 3, no. 1 (2017).

Jannah, Miftahul, and Dr. Tamsil Muis. "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal BK Unesa* 4, no. 3 (2014): 1–8.

Kuranto, M. Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2014.

M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

Mengurangi, Untuk, and Prokrastinasi Akademik. "Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 15–22.

Moeloeng, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.

Ni Ketut Kesuma Umbarini I Ketut Gading, I Ketut Dharsana. "Buku Panduan Konseling Kelompok (Seting Lesson Study)." *Pedoman Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa* 2, no. 1 (2020): 13–15.

Noor Jannah. "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rantau." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* 1, no. 1 (2015): 35.

Others, Indira Chanum and. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Menulis Jurnal Untuk Mengurangi Perilaku Bullying." *Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2014): 64.

Prayitno. *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia, 1995.

Prayitno, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>.

Saputra, Rikas, Edy Purwanto, and Awalya Awalya. "Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 84–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/8796%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>.

Sholikhah, Linda Dwi, Dwi Yuwono, Puji Sugiharto, and Imam Tadjri. "Jurnal Bimbingan Konseling Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Abstrak." *Pendidikan* 6, no. 1 (2017): 62–67.

Sukardii, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.

———. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Ulfa, Maria, and Ni Komang Suarningsih. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori." *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 120–32. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>.

Yospina, Y, and H Pribadi. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma ...." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 1–6. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>.



