

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

RIZQI VELIAWATI

NPM 1811080283

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1443 H/2022 M

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh

RIZQI VELIAWATI

NPM 1811080283

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1444 H/2023 M

ABSTRAK

Perilaku prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, hal ini terjadi karena adanya suatu pandangan bahwa segala sesuatu yang dilakukan harus dengan benar. Prokrastinasi ialah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang sebenarnya tidak perlu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Penelitian bertujuan untuk menganalisa konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain penelitian A-B-A. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian ini adalah panduan observasi yang digunakan pada fase *baseline-1*, intervensi dan fase *baseline-2*. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil menunjukkan adanya perubahan dalam penurunan perilaku prokrastinasi oleh AN. Pada fase *baseline-1* perilaku prokrastinasi meningkat. Pada fase intervensi, yang diberikan perlakuan dengan tahap-tahap teknik *self management* yang menunjukkan hasil penurunan pada perilaku prokrastinasi pada AN. Kemudian diberikan pengamatan kembali pada fase *baseline-2* tanpa diberikanya intervensi dan menunjukkan hasil yang semakin membaik. Dengan presentasi *overlope* sebesar 1%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa perilaku prokrastinasi pada peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung menurun dengan menggunakan teknik *self management*.

Kata Kunci : Konseling Individu, *Self Management*, Perilaku Prokrastinasi

ABSTRACT

Procrastination behavior is a habit of purposeless procrastination and the process of avoiding tasks that actually do not need to be done, this happens because of the view that everything that is done must be right. Procrastination is the behavior of procrastinating work that actually does not need to delay in doing academic tasks. The study aims to analyze individual counseling with *self-management* techniques to reduce procrastination behavior of students in SMP Negeri 3 Katibung.

This research is a research using *Single Subject Research (SSR)* method with A-B-A research design. Data collection methods used in this study are interviews, observation and documentation. This research Instrument is an observation guide used in the *baseline phase-1*, intervention and *baseline phase-2*. Data analysis uses in-condition analysis and Inter-condition analysis, presented in the form of tables and graphs.

The results showed a change in the decrease in procrastination behavior by AN. In the baseline-1 phase the procrastination behavior increases. In the intervention phase, given treatment with the stages of self-management techniques that show the results of a decrease in procrastination behavior in AN. Then given the observation back in the baseline Phase-2 without intervention and showed improved results. With an overlope presentation of 1%. Based on this, it can be stated that procrastination behavior in students in SMP Negeri 3 Katibung decreased by using *self management* techniques.

Keywords: Individual Counseling, Self Management, Procrastination Behavior

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizqi Veliawati
NPM : 1811080283
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik di SMP Negeri 3 Katibung” adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2022
Penulis,



Rizqi Veliawati



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung.” Disusun Oleh Rizqi Veliawati, NPM 1811080283, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Pada Hari Selasa, 08 November 2022.

TIM MUNAQASYAH

Ketua	: Rahma Diani, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed	(.....)
Penguji I	: Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D	(.....)
Penguji II	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)



Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Proctor: Nirva Diana, M.Pd
NIP:196408281988032002

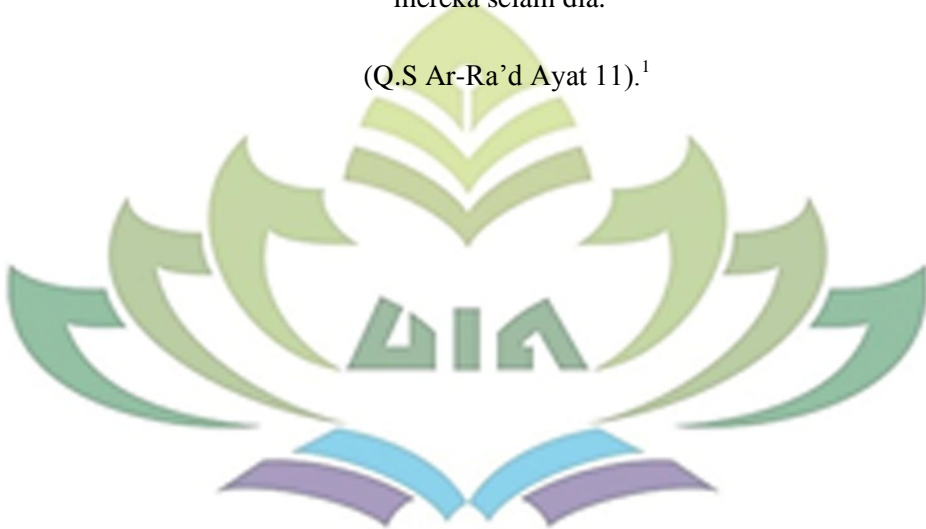
MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ

وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَّآلٍ ﴿١١﴾

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia.”

(Q.S Ar-Ra'd Ayat 11).¹

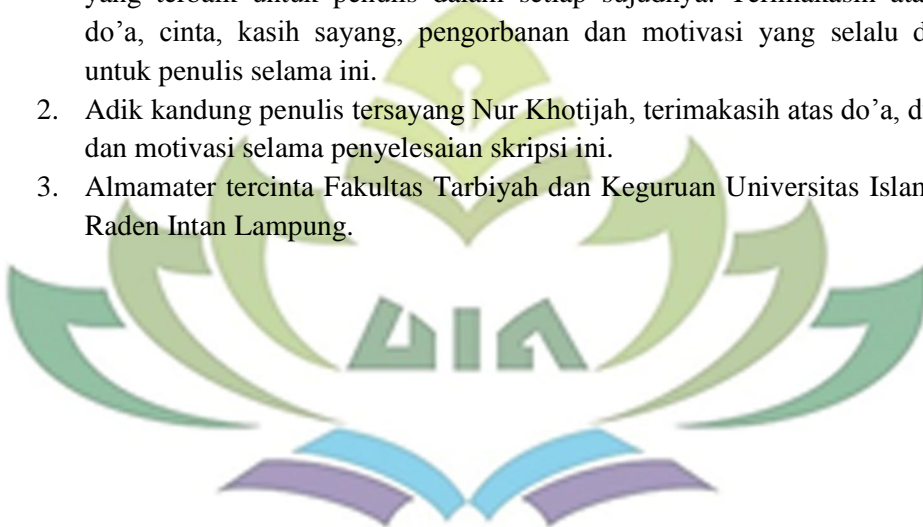


¹ Dapertemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Juz 1-30, Jakarta PT. Kumudaskoro Grafindo Semarang, 1994

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan penuh rasa syukur yang amat besar kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang sebagai penolong yang telah memberikan iman, taqwa, kesabaran, kekuatan, dan nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah skripsi ini dengan baik. Dengan sepenuh hati penulis persembahkan karya ilmiah ini sebagai tanda bukti cinta kasih dan rasa hormat kepada :

1. Kedua orang tua penulis tercinta, Bapak Miskunardi dan Ibu Siti Saroh, yang sangat penulis cintai dan sayangi, yang telah membesarkan penulis serta mendidik dengan segala rasa cintanya dan kasih sayangnya, selalu mendo'akan yang terbaik untuk penulis dalam setiap sujudnya. Terimakasih atas segala do'a, cinta, kasih sayang, pengorbanan dan motivasi yang selalu diberikan untuk penulis selama ini.
2. Adik kandung penulis tersayang Nur Khotijah, terimakasih atas do'a, dukungan dan motivasi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Rizqi Veliawati lahir di desa Nyamat Kec. Tengaran Kab. Salatiga Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 19 Juli 2000. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Miskunardi dan Ibu Siti Saroh.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti antara lain di TK Tarbiyatul Banin 26 Baruan Jawa Tengah pada tahun 2004-2006. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Trans Tanjungan pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Katibung Kab. Lampung Selatan pada tahun 2012 dan lulus pada sampai 2015. Selanjutnya pada tahun 2015 sampai 2018 peneliti melanjutkan pendidikan di SMK Yaditama Sidomulyo.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Strata (S.1), melalui jalur seleksi penerimaan tes UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.

Pada tahun 2021, peneliti mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata Daring (KKN-DR) di Desa Trans Tanjungan Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan selama kurang lebih 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama, peneliti melakukan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik di SMP Negeri 3 Katibung” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S1) pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Jurusan dan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi. Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku Pembimbing I terima kasih atas bimbingannya yang telah diberikan dan semangat maupun motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II terima kasih atas bimbingannya selama ini yang telah diberikan, arahan yang selalu ditunjukkan, motivasi dan serta semangat disetiap langkah pembuatan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak menyumbangkan ilmunya selama di bangku perkuliahan.
7. Elny Budiana, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 3 Katibung terimakasih telah meluangkan waktunya untuk membantu mengumpulkan data dalam penelitian.
8. Teruntuk sahabat penulis Dewi Putri Yani yang selalu hadir untuk memberikan dukungan, motivasi serta mengisi kejenuhan penulis dalam mengerjakan skripsi ini. Adelia Nur Saidah dan Nadia Fitri Nur Janah sahabat seperjuangan penulis terimakasih telah hadir, memotivasi dan menemani setiap langkah proses mengerjakan skripsi ini. Kakak sepupu Mastyan Agustino, S.Kom yang telah memberi motivasi agar segera mengejar kelulusan.
9. Teruntuk sahabat sepembimbing serta sahabat seperjuangan Santina Sari, Devi Novita Sari dan teman-teman seperjuangan BKPI Kelas D Angkatan 18, serta teman KKN-DR di Desa Trans Tanjung Kecamatan Katibung Kabupaten

Lampung Selatan dan Teman PPL di SMP Negeri 11 Bandar Lampung.terimakasih atas kebersamaan dan dukungan selama ini semoga silaturahmi tetap terjalin dan terjaga dan ilmu yang kita dapatkan bisa bermanfaat. Aamiin.

10.Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

11.Dan seluruh kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moral, serta seluruh pihak yang terkait yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Hiwabarokatuh.

Bandar Lampung, Juli 2022
Penulis,

Rizqi Veliawati
1811080283



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
SURAT PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
1. Konseling Individu.....	1
2. Teknik <i>Self Management</i>	1
3. Perilaku Prokrastinasi	1
4. Peserta Didik.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	7
H. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Konseling Individu	11
1. Pengertian Konseling Individu	11
2. Perbedaan Bimbingan Individu dan Konseling Individu.....	12
3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu.....	12
4. <i>Basic Skills Counseling</i>	15
5. Tahapan Konseling Individu.....	15
6. Indikator Keberhasilan Konseling Individu	17
7. Asas-Asas Konseling Individu.....	17
B. Teknik <i>Self Management</i>	18
1. Konsep Dasar <i>Self Management</i>	18

2. Teknik <i>Self Management</i>	19
3. Tujuan <i>Self Management</i>	20
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	20
5. Tahapan Teknik <i>Self Management</i>	21
6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	22
C. Prokrastinasi Akademik.....	23
1. Pengertian Prokrastinasi	23
2. Jenis-Jenis Perilaku Prokrastinasi	24
3. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi	25
4. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi	26
5. Area Perilaku Prokrastinasi	27
6. Dampak Perilaku Prokrastinasi.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Desain Penelitian.....	30
C. Tempat, Waktu Penelitian dan Subjek Penelitian	32
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Devinisi Operasional Variabel.....	34
F. Perilaku Sasaran dan Targetan Behavior	35
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	46
C. Analisis Data.....	47
BAB V PENUTUP.....	58
A. Simpulan	58
B. Rekomendasi.....	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Siswa Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	7
Tabel 1.2 Skor Baseline-1 (A1) Perilaku Prokrastinasi	42
Tabel 1.3 Skor Intervensi (B) Perilaku Prokrastinasi	46
Tabel 1.4 Skor Baseline-2 (A2) Perilaku Prokrastinasi	47
Tabel 1.5 Hasil Rata-Rata Keseluruhan Perilaku Prokrastinasi	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Grafik Desain Penelitian A-B-A	32
Gambar 1.2 Grafik Keseluruhan Perilaku Prokrastinasi	49



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis membahas judul penelitian ini tentang **“Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung”** agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami skripsi, maka dari itu peneliti akan menguraikan beberapa istilah pokok yang terdapat dari judul di atas, sebagai berikut :

1. Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu proses untuk membantu individu dalam mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan yang optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi disetiap waktu.²

2. Teknik *Self Management*

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu upaya konselor membantu konseli dalam proses mengarahkan perubahan perilakunya atau mengatur perilakunya sendiri, mengelola dan mengendalikan dirinya dalam melakukan kegiatan terutama dalam proses pembelajaran agar dapat mengelola waktu seefektif mungkin.³

3. Prokrastinasi

Prokrastinasi menurut Elish dan Knaus adalah suatu kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, hal ini terjadi karena adanya suatu pandangan bahwa segala sesuatu yang dilakukan harus dengan benar,⁴ jadi prokrastinasi ialah perilaku menunda-nunda pekerjaan sebenarnya tidak perlu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik.

4. Peserta Didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia dari jalur, jenang dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik merupakan orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu yang sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan,⁵ jadi peserta didik merupakan individu yang mendapatkan pelayanan sesuai pada bakat, minat, dan kemampuan

² Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Renika Cipta, 2018), 100.

³ Kustiah Sunarty Allimudin Mahmud, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling* (Makassar: Badan Penenbit Universitas Negeri Makassar, 2012), 102.

⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati s, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2020), 152.

⁵ Dr. Rahmat Hidayat, *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori Dan Aplikasinya* (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019), 91.

agar tumbuh dan berkembang baik serta memiliki kepuasan dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh gurunya.

Berdasarkan dari beberapa istilah yang telah peneliti paparkan tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik di SMP Negeri 3 Katibung”.

B. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas utama dan lebih memilih mengerjakan pekerjaan yang tidak berguna sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia, hal tersebut dikarenakan adanya rasa ketakutan dan gagal dalam mengerjakan tugas.⁶ Ditengah pandemi covid-19 pembelajaran dilakukan secara daring kemudian faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik diantaranya kurang percaya diri peserta didik dalam mengerjakan tugas, peserta didik merasa bosan serta jenuh pada saat pembelajaran daring dan kurang bisa dalam mengatur waktu pada saat mengerjakan tugas dengan aktivitas yang dilakukan,⁷ kemudian jenis perilaku prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring yaitu mengandalkan untuk menyalin jawaban temanya, memilih mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan, mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan.⁸

Semakin tinggi manajemen waktu dan dukungan sosial pada peserta didik maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik.⁹ kemudian dengan adanya motivasi belajar yang tinggi pada peserta didik maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah.¹⁰ Kontrol diri juga berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik semakin tinggi kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi.¹¹ adanya penurunan perilaku

⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati s, *Teori-Teori Psikologi*, 150.

⁷ Irma Wulandari, Siti Fatimah, and Maya Masyita Suherman, “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batuajar Dimasa Pandemi Covid-19,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 3 (2021): 1–13, <https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7237>.

⁸ Muhammad Hilmy Khoiri, Suryanto, and Suroso, “Model Prokrastinasi Akademik Siswa Smp,” *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY* 2, no. 1 (2021): 1–6, <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/111>.

⁹ Dije Zaraska Kristy, “Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8, no. 1 (2019): 1–6, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>.

¹⁰ Sundaroh Eros, Sobari Teti, and Irmayanti Rima, “Hubungan Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Pada Siswa Kelas Viii Smpn 2 Kadungora Kabupaten Garut,” *Fokus (Kajian Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi)* 3, no. 5 (2020): 1–7.

¹¹ Bilge Uzun, Sera LeBlanc, and Joseph R. Ferrari, “Relationship between Academic Procrastination and Self-Control: The Mediation Role of Self-Esteem,” *College Student Journal* 54, no. 3 (2020): 309–16.

prokrastinasi akademik dengan menerapkan teknik konseling *self management* karena melibatkan perubahan tingkah laku, melatih perilaku tanggung jawab dan melatih kemandirian pada peserta didik.¹²

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang memberikan dampak buruk untuk peserta didik yang berawal dari persepsi peserta didik terhadap tugas akademik kemudian menimbulkan suatu asumsi emosi yang muncul dari dalam diri peserta didik sehingga dapat mempengaruhi pemikiran, perasaan dan proses fisiologisnya. Tujuan intervensi menggunakan teknik *self management* dapat membantu peserta didik dalam mengatur perilakunya sendiri dan mengontrol dirinya sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi,¹³ kemudian perilaku prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik ialah penundaan pengerjaan tugas sampai hari pengumpulan tugasnya baru dikerjakan dengan menggunakan sistem kebut semalam yang memiliki dampak bagi dirinya sendiri yaitu pengerjaan tugasnya kurang maksimal sehingga mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Tujuan dari penelitian ini menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi agar dapat mengurangi perilaku negatif yang dimiliki siswa dalam hal pengerjaan penundaan tugas akademiknya.¹⁴

Sebagaimana firman Allah SWT yang berkaitan dengan hal tersebut ada didalam Al Qur'an Surah Al-Insyirah 1-7

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ

فَأَنْصَبْ ۖ

Artinya : “Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan kami telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan (nama)mu, maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama

¹² Happy Karlina Majo Ariyana Rustam, Anaway Irianti Mansyur, Wirda Hanim, “Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik,” *Journal of Chemical Information and Modeling* 4, no. 2 (2019): 1–8.

¹³ Faiz Abdillah and Siti Fitriana, “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021): 1–14.

¹⁴ Zaky Hermawan, “Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik Behavior Self-Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Bimbingan Konseling Islami* 1 (2021): 1–18.

kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa Allah tidak memberikan sedikitpun peluang bagi seseorang untuk menyalakan waktu sepanjang masih memiliki usia, karena setelah menyelesaikan satu kesibukan seseorang dituntut untuk melakukan kesibukan lainnya, kita didorong untuk mengerjakan tugas sebelum kehabisan waktu, bahwasanya waktu itu sebuah hal yang istimewa dan berharga sehingga kita harus benar-benar memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, ketika kita tidak melaksanakan dengan baik, di kemudian hari pasti kita akan merasa menyesal serta merugi dan akan kasihan terhadap diri kita sendiri¹⁵.

Konseling individu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dapat memberikan perubahan untuk peserta didik akan kesadaran, hakikat akan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar yang sedang menuntut ilmu untuk mengerjakan tugas utamanya.¹⁶ Layanan konseling individu dapat memberikan motivasi dan arahan untuk peserta didik agar segera menyelesaikan tugas akademik dan mengumpulkan tugas yang diberikan oleh gurunya.¹⁷ Tanggung jawab akademik seorang peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan teknik *self management* karena tanggung jawab akademik terjadi akibat rendahnya *self management* seseorang dalam melaksanakan kegiatan akademik.¹⁸

Self management dapat digunakan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan memberikan arahan akan masa depan peserta didik mampu mengurangi perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik.¹⁹ *Self management* dapat juga untuk meningkatkan prestasi dan hasil belajar peserta didik dengan mengembangkan

¹⁵ Harmalis Harmalis, “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam,” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 1 (2021): 83–91, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>.

¹⁶ N Nurlaela, E Marlina, and S Miharja, “Layanan Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji Pada Santri,” *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling Dan Psikoterapi Islam* 8, no. 1 (2020): 1–18, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i1.116>.

¹⁷ Ahmad Syarqawi, “Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan,” *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling (IKA BKI)* 2, no. 2 (2020): 1–13.

¹⁸ Dian Ari Widyastuti Febi Nura Wiantisa, “Konseling Individual Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa,” *Prosiding Bimbingan Dan Konseling Islami* 1, no. 1 (2021): 482–95.

¹⁹ Aprani Zahnah Efendi and Muhammad Nur Wangid, “Procrastination: Can It Be Passed Down through a Self-Monitoring Strategy and Own Gifts?,” *International Online Journal of Education and Teaching* 8, no. 1 (2021): 1–10, <http://search.proquest.com.libraryproxy.griffith.edu.au/scholarly-journals/procrastination-can-be-passed-down-through-self/docview/2527344239/se-2?accountid=14543%0Ahttp://hy8fy9jj4b.search.serialssolutions.com/directLink?&atitle=Procrastination%3A+Can+It>.

keterampilan dalam manajemen diri pada peserta didik,²⁰ adanya dukungan dan kerjasama antara teman sebaya, orangtua dan guru *self management* dapat digunakan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi dengan mengubah ide pikiran dan perasaan buruk yang ada di dalam hati peserta didik, serta mengubah perilaku menunda-nunda agar menjadi bertanggung jawab tugasnya sebagai seorang pelajar.²¹ Konseling individu dengan teknik *self management* dapat digunakan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi ditunjukkan dengan memiliki targetan untuk merubah perilaku dalam mengurangi kebiasaan bermain game yang dapat menghabiskan waktunya untuk mengerjakan tugas sekolah²²

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 3 Katibung dapat dijumpai permasalahan-permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik yaitu terkait masalah penundaan dalam mengumpulkan tugas. Peserta didik tersebut menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1
Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik
SMP Negeri 3 Katibung

No	Peserta Didik	Indikator Prokrastinasi Akademik			
		Peserta didik melakukan penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik	Peserta didik melakukan kesenjangan waktu dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik	Peserta didik senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Peserta didik melakukan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
1	AN	√	√	√	-

Sumber : Data dari Guru BK SMP Negeri 3 Katibung²³

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang diperoleh dari guru BK SMP Negeri 3 Katibung yaitu ibu Elny Budiana,S.Pd.Gr salah satu peserta didik dengan inisial AN memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi terutama dalam 3 indikator perilaku prokrastinasi yaitu melakukan penundaan

²⁰ Susana Claro, "Self-Management Skills and Student Achievement Gains Evidence Form Californian's Core Districts," *Edpolicyinca.Org* 1, no. 2 (2019): 1–35.

²¹ Maturidi Azis Inmas Prasetya, "Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan," *Yogyakarta-Indonesia UIN Sunan Kalijaga* 10, no. December (2021): 1–14.

²² Nurjannah Azis Inmas Prasetya, "Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik," *Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry* 4, no. 1 (2021): 1–10.

²³ Data Hasil Pra-Penelitian Peserta Didik yang memiliki Perilaku Prokrastinasi SMP Negeri 3 Katibung

pelaksanaan tugas-tugas akademik, melakukan kesenjangan waktu dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, dan senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berdasarkan dengan data tersebut maka penulis termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Katibung”

C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi, hal tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Peserta didik tersebut mengabaikan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar ditunjukan dengan menunda-nunda mengerjakan tugas utamanya.
- b. Peserta didik melakukan kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugasnya sehingga terlambat dalam mengumpulkan tugas akademik.
- c. Peserta didik melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya.

2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak memperluas serta tetap berfokus pada pembahasannya, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini dari latar belakang dan identifikasi masalah oleh sebab itu pembatas masalah dalam penelitian ini adalah “Teknik *self management* dalam konseling individu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat perubahan perilaku prokrastinasi dengan teknik *self management* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung ?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik di SMP Negeri 3 Katibung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan dalam penggunaan konseling individu dengan

teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktisi yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Bagi guru, diharapkan dapat menambah informasi serta dapat menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi, agar lebih giat lagi dalam mengerjakan tugas dan memberikan hasil secara optimal.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan kesempatan bagi peneliti untuk terjun langsung kelapangan untuk bereksperimentasi dalam menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test dan one-way anova test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif digunakan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan strategi manajemen diri dapat meningkatkan kinerja peserta didik dalam mengerjakan tugas.²⁴ Persamaan dalam penelitian tersebut dengan persamaan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik, sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengelolah hasil data dari penelitian.
2. *Self management* dianggap efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kemandirian belajar dengan menentukan target perilaku yang ingin dirubah serta mengarahkan rasa tanggung jawab peserta didik dalam mengubah perilakunya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian

²⁴ Andi Thahir and Siti Zahra Bulantika, "Group Counseling with Self-Management Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination," *The 2 Nd International Seminar Guidance and Counseling (ISGC)*, 2019.

belajar peserta didik di SMP 1 Balorejo Madiun Jawa Timur. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test* dengan melibatkan 7 peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yang rendah sebagai anggota dari konseling kelompok. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kemandirian belajar sebelum diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*, memiliki rata-rata kemandirian belajar sebesar 107,71 (SD= 8,51), kemudian meningkat setelah konseling kelompok sebesar 136,86 (SD 9,02). Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik manajemen diri efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik SMP ($t(6) = 13,743, P < 0,01$). Penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.²⁵ Persamaan dalam penelitian tersebut dengan persamaan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama dalam menggunakan teknik *self management* dalam menyelesaikan pemecahan masalahnya. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan metode penelitian yang digunakan berbeda.

3. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik adalah peserta didik yang memiliki kecenderungan dalam menunda atau tidak menyegerakan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan. Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi siswa di SMA 3 Tarakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Hasil dari kelompok kontrol adalah tidak signifikan (MD= 2.400 ; $p < 0,05$) yaitu 0,69. Hasil perubahan dari perilaku prokrastinasi kelompok eksperimen setelah diberikan treatment adalah (MD= 19,60 ; $p > 0,05$) yaitu 0,00. Artinya terdapat perbedaan keefektifan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen berdasarkan hasil *uji pairwise comparisons* yang menyatakan bahwa kelompok eksperimen yang telah diberikan treatment dengan teknik *self management* mengalami perubahan perilaku prokrastinasi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.²⁶

²⁵ Sugiyo & Mungin Eddy Wibowo Yeny Sukma Dian Puspitasari I, "The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence," *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 1–5, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/26470>.

²⁶ Y Yos pina and H Pribadi, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 3

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik. Sedangkan perbedaannya adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengolah hasil penelitian.

4. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu bentuk dari kondisi perilaku seseorang yang sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental design menggunakan desain *One-grup Pre-test dan post-test*, dengan menggunakan sample 6 peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *uji wilcoxon* yang merupakan analisis non-parametrix dengan bantuan SPSS for Windows 26.0. Hasil yang diperoleh dari perlakuan yang telah diberikan berdasarkan data statistik dari *uji wilcoxon* diperoleh signifikansi sebesar 0,028. Nilai asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,028 lebih kecil dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesisnya diterima yang memiliki arti bahwa teknik *self management* secara signifikansi efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya.²⁷ Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah metode yang digunakan dalam mengelolah data hasil penelitian tidak sama.
5. Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan *self management* bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan skor pretest menuju posttest (kelas eksperimen dan kelas kontrol) adalah memiliki hasil yang berbeda, adanya peningkatan kedisiplinan pada peserta didik yang diberikan pelatihan *self management* yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang tidak diberikan pelatihan *self management*. Hasil yang diperoleh dari *uji independent sample t test* menunjukkan hasil yang signifikan 0.000,

Tarakan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 1–6, <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>.

²⁷ Apolinarius Saka and Aniek Wirastania, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya,” *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 1–10, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.

nilai $Z = -3.985$ dan Asymp Sig lebih kecil dari 0.05.²⁸ Persamaan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan *self management*. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel yang diteliti dan metode penelitian yang digunakan tidak sama.

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan

Pada tahapan awal peneliti menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan terakhir menjelaskan tentang sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Penulis memaparkan tentang landasan teori yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Membahas tentang gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas tentang analisis data yang telah diteliti. Kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan pada saat interview, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.

5. Bab V Penutup

Berisi tentang kesimpulan yang sudah didapatkan oleh peneliti dan pengolahan data yang sudah dijelaskan, dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu.

²⁸ Rahma Widyana dan Nanda Yunika Sugiarto, "Efektivitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu," *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 3, no. 1 (2021): 1–10.

BAB II LADASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu adalah suatu proses pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana dalam pertemuan tersebut terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta agar konseli dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya.²⁹ Konseling individu adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan seorang konseli mendapatkan layanan secara langsung atau tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli.³⁰

Konseling individu merupakan suatu rangkaian proses pertemuan yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang sedang mengalami masalah yang tidak dapat diatasi oleh individu tersebut, dengan seorang petugas yang profesional yang telah berpengalaman dan telah terlatih dalam membantu agar konseli tersebut dapat memecahkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

2. Perbedaan Bimbingan Individu Dan Konseling Individu

a. Bimbingan Individu

Bimbingan individu merupakan suatu proses pemberian layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, dan rencana-rencana yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.³¹

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan individu merupakan suatu proses pemberian layanan yang diberikan konselor kepada individu agar dapat membantu konseli memperoleh pengetahuan serta keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan maupun rencana yang diperlukan konseli dalam menyesuaikan diri konseli tersebut.

b. Konseling Individu

Konseling individu adalah suatu hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dengan konseli yang

²⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2019), 159.

³⁰ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84.

³¹ Hellen, 94.

memiliki tujuan dalam membantu konseli dalam mengatasi problem yang dihadapinya dan membantu konseli untuk mencapai perkembangan yang optimal.³²

Berdasarkan dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah upaya pemberian bantuan yang dilaksanakan secara tatap muka dari konselor yang membantu konseli dalam menyelesaikan problem masalah yang dihadapinya agar konseli dapat mencapai perkembangan yang optimal dalam dirinya sendiri.

3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

a. Tujuan Konseling Individu

Tujuan layanan konseling individu adalah terentaskanya masalah yang dialami oleh konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai : 1) sesuatu yang tidak disukai adanya. 2) sesuatu yang ingin di hilangkan, dan atau 3) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidak sukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud atau meniadakan keberadaan yang dimaksud, dan mengurangi intensitas hambatan dan atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan adanya layanan konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, serta potensi konseli dikembangkan.

b. Fungsi Konseling Individu

Fungsi utama layanan konseling individu yang sangat domain adalah fungsi pengentasan. Namun secara menyeluruh konseling individual meliputi juga fungsi-fungsi lainnya : 1) pemahaman, 2) pengembangan/pemeliharaan, 3) pencegahan, dan 4) advokasi.³³

4. *Basic Skills Counseling* (Keterampilan Dasar Konseling)

Konseling individu merupakan kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling, dengan menguasai penggunaan teknik-teknik konseling individu yang berarti akan mempermudah dalam menjalankan proses bimbingan dan konseling. Ivey mengemukakan bahwa *basic skills counseling* ada 4 tahapan sebagai berikut :

a. *Attending* (Teknik Penerimaan/Menghampiri Klien)

Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang mencakup komponen-komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah

³² Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 9.

³³ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang Perss, 2005), 52.

kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga memudahkan konselor untuk membuat konseli terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas. Yang dimaksud cara menghampiri, memberi perhatian serta cara melayani adalah sebagai berikut:

- 1) Bahasa Tubuh (gerak-gerik badan, jari, kaki, tangan).
- 2) Penampilan diri seorang konselor harus rapih, tidak boleh mencolok.
- 3) Cara duduk (duduk dengan menghadap klien).
- 4) Kontak mata (melihat konseli pada waktu konseli berbicara kepada konselor).
- 5) Vocal suara (intonasi tinggi rendahnya suara seorang konselor harus diperhatikan, harus jelas).

Dalam perilaku *attending* terdapat *responding* yang artinya cara merespon atau memberi respon. Penstrukturan dalam *responding* meliputi peranan konselor bertanya kepada konseli, peranan konseli merespon pertanyaan dari konselor, ada waktunya yang telah ditentukan 30-45 menit dan ada etika yaitu asas kerahasiaan.

b. *Lestening* (Mendengar)

Keterampilan dalam konseling adalah dengan mendengar aktif, agar konseli mampu untuk menolong dirinya sendiri, dapat mengatasi lingkungan hidup agar lebih konsultif. Tujuannya agar konseli dapat berfikir bebas, sehingga dapat menunjang perilaku *attending* dan empati serta konseli dapat bebas bicara. Mendengarkan yaitu keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan, tanpa prasangka atau penilaian. Di dalam *listening* terdapat beberapa langkah yaitu:

- 1) Dorongan minimum, yang artinya supaya konseli, merasa diperhatikan, didengarkan, dilayani oleh seorang konselor seperti “menganggukkan kepala, oke, iya, lanjutkan, lalu, dan lain sebagainya”.
- 2) Member pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka merupakan pertanyaan yang tidak dapat dijawab dengan satu atau dua kata saja. Hal ini berguna untuk mendorong konseli agar mau bercerita dan menyampaikan informasi terkait dengan permasalahannya. Sedangkan pertanyaan tertutup dapat dijawab dengan kalimat singkat. Keterampilan pertanyaan tertutup berfungsi untuk memperjelas informasi yang telah di dapat dan tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut.

- 3) Refleksi merupakan mengulang atau memantulkan kembali apa yang dibicarakan oleh konseli baik pikirannya, perasaannya dan pengalamannya.
- 4) Parafrasa merupakan inti dari pembicaraan apa yang dibicarakan oleh konseli.
- 5) Merumuskan merupakan menyimpulkan apa yang dibicarakan konseli. Rumusan terdapat menjadi dua bagian yaitu rumusan kecil yang dibuat sekali dalam 15 menit, dan rumusan besar dibuat di akhir sesi konseling.
- 6) Mentafsirka/menterjemahkan terkait permasalahan yang dialami oleh konseli termasuk ke dalam bidang permasalahan apa saja.
- 7) Mengkonfrontasikan merupakan ketidaksesuaian apa yang dibicarakan oleh konseli dengan kenyataan yang sebenarnya.
- 8) Persepsi merupakan penilaian seseorang terhadap objek tertentu.

Ada dua cara untuk mengkomunikasikan bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan konseli, yaitu dengan:

- 1) Bahasa Tubuh, memberikan gambaran kepada konseli bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan.
- 2) Mendengarkan Aktif, respon konselor memberikan umpan balik atau merefleksi isi ucapan, pikiran, dan perasaan konseli, serta keterampilan refleksi dan merangkum.

c. *Focusing* (Pemusatan)

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan konseli dan fokus membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Ada beberapa fokus yang dapat dilakukan oleh seorang konselor, yaitu: fokus pada diri konseli, fokus pada orang lain, fokus pada topik, dan fokus mengenai budaya.

- 1) Pemusatan (*focusing*) mengarahkan arah pembicaraan konseli. bahasa tidak terstruktur, tidak sistematis, tidak jelas, terlalu berputar-putar bahkan keluar dari permasalahan awal yang disampaikan kepada konselor.
- 2) Pemusatan membantu konselor kerangka berfikir yang lengkap dan sistematis.
- 3) Beberapa pemusatan terarah pada (konseli, tema atau masalah, konselor, isu bersama atau kelompok, konteks kultural/lingkungan, orang lain).

d. *Influencing* (Mempengaruhi)

Mempengaruhi atau mengarahkan terpusat pada stimulus konseli untuk melaksanakan tanggung jawab mereka dengan antusiasme dan

efektif. Kegiatan penting dalam pengarahan dan memberikan pengaruh terdapat empat bagian yaitu: pemberian motivasi, komunikasi, kepemimpinan, dan pelatihan.³⁴

5. Tahapan Konseling Individu

Proses konseling individu terlaksana karena konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling (konselor dan konseli). Secara umum proses konseling terbagi atas tiga bagian tahapan sebagai berikut :

a. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian atau masalah konseli. Adapun tahapan awal yang dilakukan konselor sebagai berikut :

- a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, hubungan yang bermakna ialah jika konseli terlihat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan sebagai *working relationship*- hubungan yang berfungsi, bermakna, berguna. Keberhasilan proses konseling sangat ditentukan oleh keberhasilan ditahapan awal.
- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah, jika hubungan konselor telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan dirinya, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang dihadapi oleh konseli.
- c) Membuat penaksiran dan penjajakan, konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan untuk mengembangkan isu-isu dari masalah konseli.
- d) Menegosiasikan kontrak. Kontrak memiliki arti perjanjian antara konselor dengan konseli, hal itu berisi tentang kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang diinginkan dalam pertemuan antara konselor dengan konseli dan apakah konselor tidak keberatan. Kontrak tugas, artinya ada pembagian konselor tugasnya apa dan konseli memiliki tugas apa. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan antara konselor dengan konseli. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

³⁴ Carlos P. Zalaquett Allen E. Ivey, Mary Brandford Ivey, *Intentional Interviewing And Counseling Facilitating Client Development In Multicultural Society*, Internatio (California: Brooks/Cole Cengage Learning, 2014), 63.

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan yang berikutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah konseli, kemudian bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi masalah konseli. Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli dalam memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Ada beberapa tujuan dari tahap pertengahan ini sebagai berikut :

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli artinya masalah itu dinilai secara bersama-sama.
 - b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini terjadi jika, pertama konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilanya yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut dalam membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
 - c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar benar-benar memperlancar proses konseling, karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar konseli selalu jujur, terbuka dan menggali lagi lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga konseli mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.
- c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)
- Pada tahapan akhir konseling ditandai dengan beberapa hal, sebagai berikut :
- a) Menrunya kecemasan konseli, hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasanya.

- b) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadi perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, guru, teman, keadaan tidak menggantungkan, dan sebagainya.³⁵

6. Indikator Keberhasilan Konseling Individu

- a. Menurunnya kecemasan konseli.
- b. Memiliki rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna.
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah bisa mengecek hasil dari pelaksanaan rencananya.

Mengenal evaluasi, yang terdiri dari beberapa hal, sebagai berikut :

- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.
- b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.
- c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.³⁶

7. Asas-Asas Konseling Individu

Kegiatan dari proses konseling individu tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan dari layanan konseling individu dapat tercapai dengan baik, ada beberapa asas yang harus ditetapkan oleh konselor dan konseli, diantaranya sebagai berikut :

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang menuntut segala sesuatu yang dibicarakan oleh konseli kepada konselor untuk dirahasiakan baik dari segala data dan keterangan konseli. Dalam hal ini konselor wajib memelihara dan menjaga seluruh data dan keterangan konseli sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

b. Asas Kesukarelaan

Proses konseling harus berlangsung atas dasar asas kesukarelaan, baik dari diri konseli maupun dari konselornya. Asas kesukarelaan merupakan konseli yang sedang memiliki masalah akan dengan sukarela membawa masalah itu kepada pembimbing atau konselor untuk meminta bimbingan tanpa ada paksaan dari manapun.

c. Asas Keterbukaan

³⁵ Siti Solehah, *Model Counseling Brammer, Egan Dan Ivey* (Slideshare: <https://www.sliders.net/sholehahsff/model-kaunseling>, 2013).

³⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, 54.

Dalam pelaksanaan layanan konseling diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan maupun dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Asas keterbukaan merupakan konseli bebas dan terbuka untuk mengeluarkan apapun masalah yang sedang dialaminya dan mengeluarkan apa yang sedang dipikirkannya. Tidak merasa takut, ragu-ragu atau malu, dan bebas berbicara tentang apa saja baik tentang dirinya, keluarga, sekolah, teman dan sebagainya.

d. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan merupakan usaha konselor yang tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik yang ditinjau dari norma agama, norma adat, dan norma hukum/negara.

e. Asas Kegiatan

Asas kegiatan merupakan usaha konselor tidak berarti apabila konseli tidak melakukan kegiatan yang mencapai tujuan dari proses konseling.³⁷

B. Teknik Self Management

1. Konsep Dasar Teknik Self Management

Salah satu teknik yang digunakan dalam teori *cognitive behavior therapy* adalah *self management*. Peneliti memilih teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dengan alasan karena alam teknik *self management* memiliki tujuan dalam membantu konseli dalam mengatur, mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik, dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri sehingga dengan tujuan tersebut dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Terapi (*therapy*) merupakan perlakuan (*treatment*) yang digunakan untuk proses penyembuhan suatu kondisi psikologi peserta didik atau seorang individu. *Cognitive behavior therapy* mulai ramai dibicarakan pada tahun 70 an. Salah satu tokoh adalah Mischebaum. *Cognitive behavior therapy* (CBT) adalah salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. CBT dipandang efektif oleh para ahli sebagai pencegahan dan pengobatan terhadap gangguan Body Dysmorphic Disorder (BDD). Foreyt dan Goodrich mengemukakan bahwa terapi perilaku kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku.

Menurut Mappiare *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* berlandaskan pada teori belajar yang

³⁷ Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 115.

berlanaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan sikap ganjar diri (*self reward*), belakangan sering pula dipertukarkan pakaian dengan metode administrasi diri, kendali diri, dan teknik regulasi diri, untuk menunjukkan diri yang sama. Sedangkan menurut Nursalim bahwa *self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu setrategi atau kombinasi setrategi.³⁸

Merriam dan Caffarella mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.³⁹ Gunarsa mengungkapkan bahwa *self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), dan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*).

2. Teknik Self Management

Pengelolaan diri (*self management*) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Penilaian *self management* merupakan bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah, dalam program *self management* peserta didik dapat mengambil keputusan-keputusan dengan hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau perilaku yang ingin dirubah. Menurut Corey bahwa seringkali peserta didik menemukan alasan utama dari ketidak berhasilannya dalam mencapai sasaran adalah tidak memilikinya keterampilan. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar bagaimana bisa mendapatkan perubahan dan sebuah rencana yang membawa perubahan.⁴⁰

Menurut Cormier dan Cormier pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam proses konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif.

³⁸ Siti Zubaedah, "Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" 1, no. January (2019): 10, <https://doi.org/10.14421/jaa.2015.12.69-77>.

³⁹ Gheta Ayu Rahmawati, "Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm Smk Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018 / 2019," *FKIP Bimbingan Konseling*, 2019, 1–11.

⁴⁰ Corey, *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika, 1997), 25.

Milten Barger mengemukakan *self management* merupakan strategi seorang individu dapat merubah perilaku dirinya sendiri. Strategi ini digunakan untuk memperbaiki diri yang menyimpang dan kekurangan seseorang untuk dapat merubah dan memajukan dirinya sendiri.⁴¹

Konseling adalah proses komunikasi bantuan yang bersifat sangat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Konseling memerlukan keterampilan (*skill*) dalam proses pelaksanaannya. Gunarsa mengemukakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).⁴²

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan suatu teknik terapi dalam konseling individu yang membantu konseli untuk dapat mendorong dirinya sendiri agar maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai suatu perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahapan pemantauan diri, reinforcement yang positif, kontrak atau perjanjian dengan dirinya sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan.

3. Tujuan Teknik Self Management

Tujuan strategi pengelolaan diri (*self management*) merupakan agar individu secara teliti dapat menempatkan dirinya dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka akan hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau suatu masalah yang tidak dikehendaki. Dalam artian individu dapat mengelola pikiran, perasaan, maupun perbuatan mereka sehingga dapat meningkatkan pada hal-hal yang baik dan benar.⁴³

4. Manfaat Teknik Self Management

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada tangan konseli. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivasi bagi konseli. Dikutip dari Hartono dan Soedarmaji manfaat teknik *self management* sebagai berikut :

⁴¹ Enci Zarkisah Fatimah Hai'atul Maknun A.J, Amir Erwin, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar," *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 16, no. 12 (2019): 15–21.

⁴² Gunarsa Singgih D, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2011), 225.

⁴³ Singgih D, 230.

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya yang terjadi karena usahanya sendiri.

5. Tahap-Tahap *Self Management*

Menurut Sukadji menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).⁴⁴

a. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah dan menghasilkan konsekuensi.

Pemantauan diri biasanya digunakan oleh konseli untuk mengumpulkan *baseline* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan.

b. *Reinforcement* yang positif (*Self Reward*)

Digunakan untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. *Reinforcement* positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkannya. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkannya oleh konseli. Asumsi dasar dari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran dari konseli itu sendiri.

c. Kontrak atau Perjanjian Dengan Diri Sendiri (*Self Contracting*)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang di inginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu : 1)

⁴⁴ Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, 182.

Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya. 2) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya. 3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management* nya. 4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya. 5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perasaan dan perilaku adalah untuk diri konseli sendiri. 6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

d. Penguasaan Terhadap Rangsangan (*Stimulus Control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) merupakan tahapan yang digunakan untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang telah diinginkan oleh konseli.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self management* sebagai suatu strategi dan pengembangan perilaku dalam sesi konseling, yaitu sebagai berikut :

- 1) Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, memulai pikiran, perasaan dan tindakanya sendiri.
- 2) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menseleksi faktor-faktor lingkungan.
- 3) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan dari perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- 4) Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengembangkan perilaku positif yang amat sesuai dengan kesadaran dirinya konseli, dan dengan cara demikian sebagaimana mungkin untuk merubah dirinya.
- 5) Optimis, tawakal dalam mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu akan bertahan dalam waktu yang lama.

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

- a. Kelebihan teknik *self management*
 - a) Pelaksananya cukup sederhana.
 - b) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
 - c) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan secara kelompok.
- b. Kekurangan teknik *self management*
 - a) Tidak ada motivasi yang tinggi pada individu.
 - b) Individu bersifat independent.

- c) Tidak ada dukungan dari lingkungan.
- d) Target perilaku seringkali bersifat pribadi terkadang sulit dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara melihat dan mengevaluasi.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berdiri mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda atau tidak memulai sesuatu pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut sebagai prokrastinasi.

Salomon dan Rothblum mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terlambat, tidak selesai dengan tepat waktu, dan sering terlambat. Steel berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaan yang dilakukannya dapat menghasilkan dampak yang buruk bagi mereka.⁴⁵

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, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Di dalam Al-Qur'an banyak disebutkan ayat-ayat dalam reaksi yang menyuruh manusia agar senantiasa lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisi waktu luangnya dengan beribadah.⁴⁶ Sebagaimana firman Allah SWT yang terdapat dalam Al-Qur'an surah Al Anbiya 21:90

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ ۗ إِنَّهُمْ كَانُوا

يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

Artinya : Maka kami memperkenankan doanya, dan kami anugerahkan kepada nya Yahya dan kami jadikan isterinya dapat

⁴⁵ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati s, *Teori-Teori Psikologi*, 150.

⁴⁶ Muhammad Ilyas and Suryadi, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu," *Jurnal An-Nida'* 41, no. 1 (2017): 71–82.

mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami.

Dari penggalan ayat diatas kita diingatkan agar tidak menunda-nunda suatu pekerjaan, ternyata di dalam agama kita dilarang untuk berperilaku menunda-nunda pekerjaan. Kita semua tahu bahwa menunda-nunda pekerjaan itu dilarang yang berarti tidak baik untuk diri kita.

Seseorang dilarang melakukan perilaku prokrastinasi yaitu suatu perilaku yang menunda-nunda dalam suatu pekerjaan yang seharusnya bisa dilakukan pada saat itu, kita diperintahkan agar dapat memanfaatkan waktu itu dengan sebaik mungkin supaya kita terhindar dari perilaku prokrastinasi, karena ketika kita memiliki perilaku prokrastinasi akan menimbulkan suatu permasalahan, apabila suatu pekerjaan itu merupakan suatu kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting, hal ini sejalan dengan hadist Rasulullah SAW, yang artinya “*Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya, gunakanlah masa mudamu sebelum masa tua, masa hidupmu sebelum masa kematian, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu.*” (HR. Al Hakim).

Agama islam juga telah menganjurkan seseorang untuk berusaha, tidak hanya memikirkan akhirat akan tetapi juga dunia sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S Jumu'ah : 10 :

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Artinya : “*Apabila telah ditunaikan sembahyang maka berbenahlah kamu dimuka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.*”

Dari ayat tersebut kita dapat mengetahui bahwa agama islam merupakan agama kehidupan dan agama yang mendorong umatnya untuk berkarya. Islam menganjurkan manusia untuk beramal dan melarang mereka untuk bermalas-malasan. Bahkan agama islam mengajak umat manusia untuk mengembara di permukaan bumi untuk mencari keutamaan Allah.

2. Jenis-Jenis Perilaku Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Green mengemukakan jenis tugas yang dapat menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang memiliki hubungan dengan kinerja akademik, perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur-unsur perilaku prokrastinasi akademik.⁴⁷ Ferrari, Johnson, dan Mc Cown membagi jenis perilaku prokrastinasi akademik menjadi dua yaitu :

- a. *Functional procrastinasi* merupakan penundaan pekerjaan atau penundaan tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.
- b. *Dysfunctional procrastination* merupakan menunda pekerjaan atau tugas yang tidak berdasarkan tujuan, dapat berakibat buruk dan dapat menimbulkan masalah. Ada dua jenis *dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan dari melakukan penundaan, sebagai berikut :
 - a) *Desisional procratinasi* adalah suatu penundaan dalam pengambilan keputusan, merupakan suatu *coping* untuk menghindari kemungkinan stress dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipersepsikan penuh stress. *Desisional procratinasi* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.
 - b) *Avoidance procrastinasi* dan *behavioral procrastinasi* merupakan suatu penundaan perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dikerjakan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang nilai negatif dalam dirinya sehingga seseorang melakukan penundaan untuk melakukan sesuatu yang nyata serta berhubungan dengan tugasnya.

3. Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi

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

- a. Penundaan Untuk Memulai Dan Menyelesaikan Tugas

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

⁴⁷ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati s, *Teori-Teori Psikologi*, 157.

menunda-nunda menyelesaikan sampai tuntas jika seorang individu sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Seorang individu yang melakukan prokrastinasi melakukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang individu yang memiliki perilaku prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual

Seorang prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik dari orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas yang secara memadai.

d. Melakukan Aktivitas Yang Lebih Menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Seorang prokrastinasi dengan sengaja tidak mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandangnya lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk menyelesaikan tugasnya yang seharusnya diselesaikan tepat waktu.⁴⁸

4. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang dapat mempengaruhi timbul perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi :

a) Kondisi Fisik Individu

⁴⁸ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati s, 159.

Faktor dari dalam individu yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki oleh seseorang tidak dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang.

b) Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram, *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Semakin besar motivasi yang dimiliki oleh seseorang ketika menghadapi suatu tugas, maka akan semakin rendah dalam kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat diluar diri seorang individu yang dapat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor dapat berupa gaya pengasuhan orang tua yang otoriter dan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan orang tua dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor yang ada dalam diri dari seorang individu dan faktor eksternal berupa dari luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik seorang individu semakin meningkat dengan adanya pengaruh dari faktor tersebut.⁴⁹

5. Area Perilaku Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum menyebutkan ada enam area prokrastinasi akademik sebagai berikut :

a. Tugas Mengarang

Penundaan pada tugas mengarang ini seperti kewajiban dalam melaksanakan tugas-tugas menulis, misalnya seperti membuat makalah, membuat laporan, dan tugas mengarang yang lainnya.

b. Belajar Menghadapi Ujian

Tugas belajar menghadapi ujian meliputi penundaan pada belajar dalam menghadapi ujian seperti ulangan mingguan, ujian tengah semester dan ujian akhir semester.

⁴⁹ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati s, 166.

c. Tugas Membaca

Tugas membaca merupakan penundaan dalam membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang telah diwajibkan.

d. Kerja Tugas Administratif

Penundaan pada kerja administratif meliputi pada penundaan dalam mengerjakan tugas menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mendaftarkan diri sebagai peserta praktikum dan lain sebagainya.

e. Menghadiri Pertemuan

Penundaan dalam menghindari pertemuan merupakan penundaan maupun keterlambatan dalam menghindari pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja Akademik Secara Keseluruhan

Penundaan pada kinerja akademik secara keseluruhannya merupakan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.⁵⁰

6. Dampak Perilaku Prokrastinasi

Dampak merupakan suatu perubahan yang terjadi akibat dari suatu aktivitas yang dilakukan sebelumnya yang merupakan konsekuensi dari dilaksanakannya perilaku tersebut sehingga akan membawa perubahan baik itu positif maupun negatif. Dampak negatif dari prokrastinasi adalah menurunnya motivasi belajar yang dimiliki oleh seorang pelajar, dengan jadwal belajar yang tidak teratur dan sering menitipkan absen atau sering tidak hadir ke sekolah juga akan menimbulkan kecanduan pada seorang pelajar, selain itu prokrastinasi berdampak pada kesehatan psikologi individu, karena menunda tugas dapat menimbulkan rasa takut, rasa cemas, dan rasa khawatir karena waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas semakin sedikit dan tugas tersebut belum terselesaikan.⁵¹ Dampak lain dari prokrastinasi yang dikemukakan oleh Steel yaitu merugikan dan tidak membantu seseorang untuk meraih prestasi, penundaan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja dapat berakibat pada penurunan nilai tugas dan prestasi yang akan diperoleh.⁵²

Dapat disimpulkan bahwa dampak negatif dari perilaku prokrastinasi yaitu menurunnya motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik, karena jadwal belajar tidak tersusun dengan baik.

⁵⁰ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati s, 157.

⁵¹ Reizki Maharani, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi, "Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students," *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 77–86, <https://doi.org/10.26539/pcr.22386>.

⁵² Uğur Akpur, "The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study," *International Journal of Educational Methodology* 6, no. 4 (2020): 681–90, <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>.

Berdampak pada psikologi peserta didik yang menimbulkan rasa takut, cemas, dan rasa khawatir karena kesenjangan waktu yang diberikan tidak dimanfaatkan dengan baik untuk mengerjakan tugas akademik, sehingga waktu yang diberikan terasa semakin sedikit sehingga tugasnya belum terselesaikan, dan prokrastinasi berdampak pada penurunan prestasi belajar peserta didik.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021): 1–14.
- Akpur, Uğur. "The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study." *International Journal of Educational Methodology* 6, no. 4 (2020): 681–90. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681>.
- Allen E. Ivey, Mary Brandford Ivey, Carlos P. Zalaquett. *Intentional Interviewing And Counseling Facilitating Client Development In Multicultural Society*. Internatio. California: Brooks/Cole Cengage Learning, 2014.
- Allimudin Mahmud, Kustiah Sunarty. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Makassar: Badan Penenbit Universitas Negeri Makassar, 2012.
- Ariyana Rustam, Anaway Irianti Mansyur, Wirda Hanim, Happy Karlina Majo. "Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik." *Journal of Chemical Information and Modeling* 4, no. 2 (2019): 1–8.
- Azis Imnas Prasetya, Maturidi. "Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan." *Yogyakarta-Indonesia UIN Sunan Kalijaga* 10, no. December (2021): 1–14.
- Azis Inmas Prasetya, Nurjannah. "Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik." *Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry* 4, no. 1 (2021): 1–10.
- Claro, Susana. "Self-Management Skills and Student Achievement Gains Evidence Form Californian's Core Districts." *Edpolicyinca.Org* 1, no. 2 (2019): 1–35.
- Corey. *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika, 1997.
- Efendi, Aprani Zahnah, and Muhammad Nur Wangid. "Procrastination: Can It Be Passed Down through a Self-Monitoring Strategy and Own Gifts?" *International Online Journal of Education and Teaching* 8, no. 1 (2021): 1–10. <http://search.proquest.com.libraryproxy.griffith.edu.au/scholarly-journals/procrastination-can-be-passed-down-through-self/docview/2527344239/se-2?accountid=14543%0Ahttp://hy8fy9jj4b.search.serialssolutions.com/directLink?&atitle=Procrastination%3A+Can+It>.
- Erman Amti, Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Renika Cipta, 2018.
- Eros, Sundaroh, Sobari Teti, and Irmayanti Rima. "Hubungan Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Pada Siswa Kelas Viii Smpn 2 Kadungora Kabupaten Garut." *Fokus (Kajian Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi)* 3, no. 5 (2020): 1–7.
- Fatimah Hai'atul Maknun A.J, Amir Erwin, Enci Zarkisah. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar." *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 16, no. 12 (2019): 15–21.
- Febi Nura Wiantisa, Dian Ari Widyastuti. "Konseling Individual Teknik Selfmanagement Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa." *Prosiding Bimbingan Dan Konseling Islami* 1, no. 1 (2021): 482–95.
- Gantina Komalasari. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Gheta Ayu Rahmawati. "Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan

- Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm Smk Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018 / 2019.” *FKIP Bimbingan Konseling*, 2019, 1–11.
- Harmalis, Harmalis. “Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.” *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 1 (2021): 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Hermawan, Zaky. “Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik Behavior Self-Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Bimbingan Konseling Islami* 1 (2021): 1–18.
- Hidayat, Dr. Rahmat. *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019.
- Ilyas, Muhammad, and Suryadi. “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu.” *Jurnal An-Nida* ’ 41, no. 1 (2017): 71–82.
- Khoiri, Muhammad Hilmy, Suryanto, and Suroso. “Model Prokrastinasi Akademik Siswa Smp.” *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY* 2, no. 1 (2021): 1–6. <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/111>.
- Koji Takeuchi, Hideo Nakata, Juang Susanto. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: UPI Pres, 2006.
- Kristy, Dije Zaraska. “Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8, no. 1 (2019): 1–6. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati s. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2020.
- Maharani, Reizki, Neviyarni S, and Z. Mawardi Effendi. “Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students.” *Psychocentrum Review* 2, no. 2 (2020): 77–86. <https://doi.org/10.26539/pcr.22386>.
- Nurlaela, N, E Marlina, and S Miharja. “Layanan Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Menghafal Al-Barjanji Pada Santri.” *Jurnal Bimbingan, Penyeluhan, Konseling Dan Psikoterapi Islam* 8, no. 1 (2020): 1–18. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i1.116>.
- Prayitno. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Perss, 2005.
- Rully Charistas Indra Prahmana. *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya*. Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Saka, Apolinarius Dari, and Aniek Wirastania. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.” *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 1–10. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Saliyo and Farida. *Bimbingan Dan Konseling Teknik Berawawasan Islam Dan Multikultural*. Malang: PT. Cita Intrans Selaras, 2019.
- Singgih D, Gunarsa. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri, 2011.
- Siti Solehah. *Model Counseling Brammer, Egan Dan Ivey*. Slideshare: <https://www.sliders.net/sholehahsff/model-kaunseling>, 2013.
- Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiarto, Rahma Widyana dan Nanda Yunika. “Efektivitas Pelatihan Self-Management

- Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu.” *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* 3, no. 1 (2021): 1–10.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Syarqawi, Ahmad. “Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Pandemi Covid-19 Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan.” *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling (IKA BKI)* 2, no. 2 (2020): 1–13.
- Thahir, Andi, and Siti Zahra Bulantika. “Group Counseling with Self-Management Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Procrastination.” *The 2 Nd International Seminar Guidance and Counseling (ISGC)*, 2019.
- Uzun, Bilge, Sera LeBlanc, and Joseph R. Ferrari. “Relationship between Academic Procrastination and Self-Control: The Mediation Role of Self-Esteem.” *College Student Journal* 54, no. 3 (2020): 309–16.
- Wulandari, Irma, Siti Fatimah, and Maya Masyita Suherman. “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 3 (2021): 1–13.
<https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7237>.
- Yeny Sukma Dian Puspitasari □, Sugiyo & Mungin Eddy Wibowo. “The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 1–5.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/26470>.
- Yospina, Y, and H Pribadi. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 3 Tarakan.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019): 1–6.
<http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/753>.
- Zubaedah, Siti. “Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” 1, no. January (2019): 10. <https://doi.org/10.14421/jaa.2015.12.69-77>.