

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI DI  
SMK NEGERI 1 KETAPANG  
LAMPUNG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat –  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**SITI AMINATUSSOLIKHA**

**NPM : 1911080399**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445 H / 2024 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI DI  
SMK NEGERI 1 KETAPANG  
LAMPUNG SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat –  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I**  
**Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445 H / 2024 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sasaran, prosedur, dan keberhasilan penerapan selfmanagement atau management diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan. Dalam penelitian ini memiliki sample berjumlah 6 orang peserta didik yaitu peserta didik kelas XI.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik mengumpulkan data dengan wawancara observasi, dan dokumentasi dan menggunakan metode penelitian deksripsu kualitatif. Data primer diperoleh langsung dari responden yakni peserta didik kelas XI mengenai implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik di SMKN 1 Ketapang sedangkan data sekundernya diperoleh dari buku yang relevan yang berkaitan dengan judul penelitian dokumen-dokument resmi dan data-data yang berkaitan dengan implemtasi layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di SMKN 1 Ketapang telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai prosedur yang sesuai sebagaimana mestinya bahwa ada perubahan peserta didik. Adanya perkembangan peserta didik mulai dapat mengatur waktu belajar bermain dan melakukan kegiatan lainnya dengan baik. Hal ini disampaikan guru mata pelajarann dan pengakuan dari peserta didik sendiri.

**Kata Kunci :** Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik

## **ABSTRACT**

*This research aims to describe the objectives procedures and success of implementing self management, of overcome academic procrastination at SMK Negeri 1 Ketapang south Lampung. In this study, the sample consisted of 6 participants namely class XI students.*

*In your research, the researcher used data collection techniques using observation interviews and documentation and used qualitative descriptive research methods. Primary data was obtained directly from respondents from class XI students regarding the implementation of group counseling services using self management techniques to overcome academic problems at SMKN 1 Ketapang whereas Secondary data is obtained from relevant books relating to research titles documents official document and data relating to the implementation of student academic procrastination self management techniques for overcoming group counseling services self*

*The results of this research state that the implementation of group counseling services with self management techniques to overcome the academic problem of class there is progress in the participants starting to be able to manage their learning time play and other activities well, this was conveyed by the subject teachers and recognition from the student.*

**Keywords :** *Self Management Techniques, Academic Procrastination*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Aminatussolikha

NPM : 1911080399

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK NEGERI 1 KETAPANG LAMPUNG SELATAN**” adalah benar-benar merupakan hasil dari karya penyusunan 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 penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,

2024

Penulis



Siti Aminatussolikha

NPM 1911080399



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

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

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENGATASI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK  
NEGERI 1 KETAPANG LAMPUNG  
SELATAN**

**Nama : SITI AMINATUSSOLIKHA**  
**NPM : 1911080399**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan  
Lampung

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd**  
**NIP. 196104011981031003**

**Pembimbing II**

**Hardivansyah Masya, M.Pd**  
**NIP. 19851006202311015**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



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

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

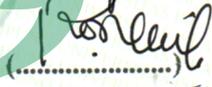
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI Di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.”**  
Disusun oleh, **SITI AMINATUSSOLIKHA**, NPM: **1911080399**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Selasa, 25 Juni 2024.

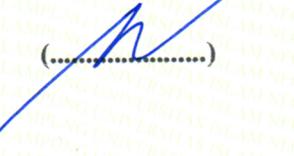
TIM PENGUJI

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....) 

Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd** (.....) 

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

Penguji I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd** (.....) 

Penguji II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....) 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



  
**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 19640828 1988 032 002 

## MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ  
لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ اذْشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu  
“Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah,  
niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila  
dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya  
akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu  
dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat.  
Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”  
(Q.S. Al-Mujadilah: 11)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemah (Bandung: depang RI pusat, 2007).

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang. Skripsi ini adalah bagian dari proses yang kuniatkan ibadah kepada Allah SWT, karena kepada-nya kami menyembah dan sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya, kupersembahkan karya sederhana ini kepada.

1. Kedua orang tuaku tersayang, Bapak M Usman dan Ibu Dahlia atas segala ketulusannya dalam membesarkan, mendidik, membimbingku dengan penuh perjuangan dan kesabaran, ketulusan, serta memberi dukungan moral maupun materi yang tidak mungkin terbalas olehku dan tiada hentinya mendo'akan untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa pula ucapan terimakasih sebesar-besarkan untuk nenekku tercinta atas segala perjuangan dan pengorbanannya untuk terselesaikannya pendidikan penulis
2. Untuk saudara kandungku, adikku yang bernama Tri Lestari dan seluruh keluarga besar dari ibuku maupun bapakku terimakasih telah mendukung, memberi semangat, memotivasi dan memberi doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Siti Aminatussolikha sering dipanggil Lika. Peneliti lahir di Ketapang 17 Juli 2001 yang merupakan putri pertama dari dua bersaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan suami istri yaitu bapak M. Usman dan ibu Dahlia.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti adalah masuk sekolah TK Al-Muhajirin Ketapang pada tahun 2005-2007. Setelah lulus dari TK peneliti melanjutkan Pendidikan ke Madrasah Ibtidaiyah (MI) Syamsul Ma'arif Pematang Pasir sampai tahun 2013. kemudian peneliti melanjutkan Pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTS) Syamsul Ma'arif Pematang Pasir sampai tahun 2006. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikannya jenjang menengah atas di SMA Islam Ma'arif Pematang Pasir pada tahun 2016-2019.

pada tahun 2019 peneliti diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (UIN) Raden Intan Lampung Di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Program study Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Program Strata (S1) peneliti diterima masuk di perguruan tinggi melalui jalur masuk UMPTKIN tahun pelajaran 2019/2020. pada bulan juni sampai bulan juli peneliti melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN-DR) selama 40 hari di desa Sidoasih Lampung Selatan. setelah melaksanakan kkn peneliti melaksanakan praktik pengalaman lapangan (PPL) di SMA Negeri 2 Bandar Lampung selama 40 hari.

## KATA PENGANTAR

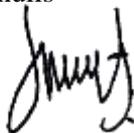
Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk mengatasi Prokrastiasi Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Ketapang" adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti ucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Prof Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadhó, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
4. Drs. H. Badrul Kamil M.Pd sebagai pembimbing pertama terimakasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd sebagai pembimbing kedua terimakasih banyak atas ketersediannya dalam membimbing dengan sabar memberikan saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh rasa sabar serta ikhlas dalam menyelesaikan skripsi ini

8. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan membimbing dengan penuh kesabaran dan ikhlas dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di kampus UIN Raden Intan Lampung.
10. Hendriyansyah, S.Pd selaku guru bimbingan konseling di SMK Negeri1 Ketapang yang telah banyak membantu dalam penelitian ini. Kepala Sekolah, Guru beserta peserta didik SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan, yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya skripsi ini.
11. Teristimewa untuk kedua orang tuaku bapak M Usman dan ibu Dahlia, nenek, adik dan seluruh keluarga besar yang merupakan kekuatan terbesar penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini.
12. Untuk calon jodohku nanti yang merupakan salah satu alasanku untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuanganku Rismawarni yang banyak membantu, Siska Wulandari, Siska Pebriyanti, Salsabila Putri, Amara Indah Pransiska, Vera Eka Febriantika, Indah Mukti Lestari, Arini Nur Andini. Yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dukungan dan masukan.
14. Ani Nurhasanah teman kost ku yang selalu siap mendengarkan keluh kesahku dan mmeberiku semangat.
15. Teman-teman BKPI kelas F serta teman-teman BKPI angkatan 2019.

Bandar Lampung,  
Penulis

2024



Siti Aminatussolikha  
NPM 1911080399

## DAFTAR ISI

### Halaman

<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 LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian .....	16
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat Penelitian .....	16
1. Manfaat Teoritis .....	16
2. Manfaat Praktis .....	17
G. Kajian Penelitian Terdahulu.....	17
H. Metode Penelitian .....	21
1. Jenis Penelitian .....	22
2. Lokasi Penelitian .....	22
3. Waktu Penelitian .....	22
4. Subyek Penelitian .....	22
5. Sumber Data.....	22
6. Teknik Pengumpulan Data .....	23
7. Analisis Data .....	24
8. Keabsahan Data.....	26
I. Sistematika Penulisan .....	27

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Koseling.....	29
1. Pengertian Bimbingan Dan Konseling.....	29
B. Layanan Konseling Kelompok.....	32
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok .....	32

2.	Tujuan Konseling Kelompok.....	34
3.	Manfaat Konseling Kelompok.....	35
4.	Tahap-Tahap Konseling Kelompok.....	38
C.	Self Management .....	39
1.	Pengertian Self Management.....	39
2.	Tujuan Self Management.....	43
3.	Tahapan Teknik Self Management .....	46
4.	Manfaat Teknik Self Management.....	47
5.	Langkah-Langkah Teknik Self Management.....	49
6.	Kelebihan Dan Kekurangan Teknik Self Management .....	51
D.	Prokrastinasi akademik .....	52
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	52
2.	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	55
3.	Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	56
4.	Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik.....	57

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

A.	Gambaran Umum Objek .....	61
1.	Profil Sekolah.....	61
2.	Visi Dan Misi .....	62
3.	Letak Geografis .....	65
4.	Tenaga Pengajar dan Tenaga Pendidik .....	65
5.	Sarana Dan Prasarana.....	68
B.	Penyajian Fakta dan Data lapangan .....	69

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A.	Analisis Data Penelitian .....	77
B.	Temuan Penelitian.....	84

### **BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	87
B.	Rekomendasi.....	87

### **DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	6
Tabel 1.2 Tenaga Pengajar Dan Tenaga Pendidik .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat permohonan Penelitian
2. Surat balasan penelitian
3. Pedoman wawancara dengan guru BK
4. Pedoman wawancara dengan peserta didik
5. Pedoman wawancara dengan guru mata pelajaran
6. Pedoman wawancara dengan wali kelas
7. Dokumentasi lapangan
8. Rencana pemberian layanan (RPL)
9. Triangulasi
10. Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi suatu kesalahpahaman mengenai judul **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI DI SMK NEGERI 1 KETAPANG LAMPUNG SELATAN”**. Pada judul ini ada beberapa penegasan yang bertujuan untuk menghindari penyalahan dan pemahaman yang terdapat dalam judul ini. Adapun penegasan dalam judul sebagai berikut :

#### a. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada para konseli untuk mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi dengan suasana kelompok, yang di arahkan untuk memperbaiki, mengembangkan pemahaman diri, penyesuaian diri dan pemahaman lingkungan sekitar. Inti dari konseling kelompok adalah sebuah upaya dalam memberikan pelayanan kepada setiap orang yang memiliki permasalahan baik individu ataupun kelompok.<sup>1</sup>

#### a. *Self Management*

*Self management* merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan dan evaluasi terhadap kegiatan yang didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang mendorong untuk mengambil sebuah keputusan dan menentukan pilihan dengan cara yang efektif untuk mencapai tujuannya. *Self management* menekankan dalam perubahan tingkah laku nya dan mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Yuni Aklima, Agus Supriyanto, and Ustadi Antara, ‘Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 1 Muara Batu)’, *Prosiding Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan*, 6, 2020, 919–27.

<sup>2</sup> NUR AZIZAH IMRAN, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai,” *Journal Of Chemical Information And Modeling* 53, No. 9 (2021): 1689–99.

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah sebuah kegagalan dalam mengerjakan tugas dengan jangka waktu yang sudah ditentukan atau menunda sampai waktu yang ditentukan itu berakhir. Prokrastinasi ialah jenis penundaan dalam menunda waktu dalam mengerjakan tugas-tugas. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku yang tidak efektif yang dapat mengarahkan ke hal yang negatif.<sup>3</sup>

## B. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini dunia pendidikan dihadapkan pada banyaknya persoalan, salah satu permasalahan yang banyak terjadi didunia pendidikan yakni masalah mengenai Prokrastinasi Akademik atau biasa disebut dengan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, tugas-tugas yang dikerjakan oleh peserta didik berulang-ulang membuat peserta didik merasa jenuh sehingga jalan pintas yang dikehendaki adalah menunda – nunda pekerjaan tersebut. Penundaan mengerjakan tugas atau PR jika dilakukan terus menerus akan berakibat pada prestasi peserta didik yang akhirnya membuat pembelajaran tidak maksimal dan menghambat peserta didik dalam mengerjakan tugas. Maka dalam hal ini, makna pendidikan tidaklah semata-mata kita menyekolahkan ke sekolah untuk menuntut ilmu pengetahuan, namun lebih luas dari pada itu. Seorang anak akan tumbuh dan berkembang dengan baik, manakala ia memperoleh pendidikan yang paripurna (komprehensif). Pendidikan sendiri dilakukan dengan sedini mungkin dirumah maupun disekolah formal. Salah satu upaya yang dilakukan oleh tenaga pendidik saat ini ialah memberikan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Sehingga permasalahan pada peserta didik akan lebih diperhatikan. Masa pendidikan mengalami banyaknya permasalahan.<sup>4</sup> Belajar adalah tugas utama seorang peserta didik,

---

<sup>3</sup> Zamratul Aini And Rizka Heni, “Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, No. 2 (2018): 62–78, <https://doi.org/10.22373/Taujih.V1i2.7202>.

<sup>4</sup> Ruci Pawicara And Maharani Conilie, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah

tetapi tidak semua peserta didik memiliki management waktu belajar yang baik.<sup>5</sup> Menurut Dimiyati dan Mudjiono, belajar adalah aktivitas sehari hari orang. Kegiatan belajar ini dapat berpengalaman bagi seseorang yang memperlajari. selain itu kegiatan belajar juga dapat di amati oleh orang lain. Aktivitas pembelajaran yang kompleks bisa menjadiii objek penelitian ilmiah untuk waktu yang lama. Sedangkan menurut Sabri, belajar adalah sebuah proses yang ditandai dengan perubahan sesorang. Perubahan ini yang menjadi inti dari proses pembelajaran, perubahan tersebut bersifat internasional, proaktif dan efektif.<sup>6</sup> Adapun ayat yang menjelaskan tentang pentingnya sebuah pendidikan bagi manusia, seperti yang terkandung dalam firman Allah SWT, yang berbunyi :

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

Artinya : “Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”. (QS. Al-Mujadalah ayat 11).<sup>7</sup>

Dalam surat Al-Mujadalah dapat ditafsirkan dengan manusia yang diharapkan agar dapat saling membimbing sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya sendiri. Sekaligus dapat membantu orang lain dalam menemukan solusi dari permasalahan mereka dan mengajak bertawakal kepada Allah SWT dalam menghadapi segala perjalanan hidup yang mereka jalani serta membantu sesama manusia dengan cara yang baik ke arah yang lebih baik sesuai dengan hakikat kemanusiaan yang dimiliki pada

---

Pandemi Covid-19,” *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* 1, No. 1 (2020): 29–38, <https://doi.org/10.35719/Alveoli.V1i1.7>.

<sup>5</sup> Ujang Candra, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowani, ‘Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung’, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3.3 (2014), 66–72.

<sup>6</sup> N Yousif and others, ‘Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Problem Based Instruction (PBI) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Materi Perminatan Di Kelas X SMA Negeri 2 TUKKA’, *Journal of Physical Therapy Science*, 9.1 (2018), 1–11.

<sup>7</sup> ‘Departemen Agama RI, Al-Qur’an Dan Terjemahan.’

setiap manusia yakni berbagai potensi, kekurangan serta permasalahan dalam hidupnya.

وَإِذْ قَالَتِ ابْنَتُكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قُلُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُسِفِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*Artinya : “Dan ingatlah Tuhanmu berfirman kepada para malaikat “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”<sup>8</sup>*

Dari ayat di atas telah dijelaskan bahwa Allah menjadikan manusia sebagai Khalifah atau pemimpin dengan memberikan rahmat berupa kemampuan menjadi khalifah, salah satunya adalah kemampuan untuk mengetahui sesuatu yang belum dipahami supaya dapat mengelola, menjaga dan memanfaatkan apa yang ada di bumi sesuai perintah Allah SWT. Dengan cara belajar. Potensi manusia terdiri atas 4 yaitu : potensi naluriyah sebagai insan manusia yang memelihara keberlanjutan hidup. Potensi indrawi, atau potensi untuk mengenali apa yang ada disekitarnya. Potensi akal, yang digunakan untuk memahami, menganalisa, membandingkan, dan membuat kesimpulan termasuk ketika kita belajar. Yang ke empat yaitu potensi spiritual untuk menghamba kepada Allah SWT. Yang berkuasa atas segala sesuatu.<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil pra penelitian di sekolah dengan guru Bimbingan dan Konselin di SMK Negeri 1 Ketapang pada tanggal 13 November 2023 dengan guru bimbingan dan konseling yaitu bapak Hendriansyah, S.Pd., mengenai dokumentasi dan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling memperoleh suatu keterangan yaitu peserta didik yang sering tidak mengumpulkan

<sup>8</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi* (Semarang Toha Putra, 1989)

<sup>9</sup> Zahro Unnaifah, “Konsep Humanisme Dalam Tafsir Surat Al- Baqarah Ayat 30-39 Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam “2018

tugas dan terlambat mengumpulkan tugas tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran. Berikut ini peneliti memaparkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling bapak Hendriansyah, S.Pd menerangkan bahwa.

“ Pada tahun 2019 yang lalu kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan secara daring/online dikarenakan pada saat itu terjadinya wabah yaitu covid 19 yang dimana virus ini dapat menyebar kepada siapapun yang sedang berinteraksi bahkan hanya berhadapan saja, maka dari itu Menteri Pendidikan Indonesia memutuskan supaya proses belajar mengajardilakukan dengan cara daring atau online yakni yang dimana proses belajar mengajar dilakukan dirumah masing- masing dengan cara memanfaatkan alat elektronik seperti laptop, handpone dan lain sebagainya. Pada masa itu SMK Negeri 1 Ketapang mengikuti apa yang telah menjadiperaturan Menteri pendidikan dengan cara melakukan kegiatan mengajar secara daring yakni, SMK Negeri 1 Ketapang memanfaatkan handphone untuk melakukan kegiatan belajar mengajar secara online dengan menggunakan beberapa aplikasi yang dapat diunduh pada fitur handphone yang diantara ialah seperti aplikasi WhatApp, google classroom, google meet, zoom, e learning dan lain sebagainya. Jadi pada proses belajar ini guru dapat menjelaskan materi melalui video call dan peserta didik pun dapat langsung merespon apa yang telah disampaikan oleh guru mata pelajaran dengan aplikasi google meet atau zoom yang dapat menampung peserta didik satu kelas, jika tentang mengumpulkan tugas peserta didik dapat mengumpulkannya melalui aplikasi gogle classroom atau WhatsApp dan aplikasi lainnya. Namun, pada metode belajar seperti ini pastinya tidak seefektif pada belajar yang biasanya. Karena guru tidak dapat 100% memantau siswa walaupun saat jam sekolah, terlambatnya mengumpulkan tugas dan terganggunya interaksi dengan siswa yang dikarekan signal lemah ataupun kehabisan kuota data dan lain sebagainya. Kebanyakan siswa sering melakukan menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran dikarenakan peserta didik merasa bebas jika tidak mengerjakan tugas karena tidak ada pertemuan langsung dengan guru. Peserta didik tidak faham apa yang di jelaskan oleh guru dan peserta didik lebih ayik

*main game ataupun bermain diluar daripada mengerjakan tugas tepat waktu. Pasca pandemic peserta didik masih terbawa suasana belajar saat pandemi yaitu dengan malas berangkat ke sekolah dan banyak alfa, menunda-nunda tugas.*<sup>10</sup>

Menurut Ferarri, dkk, mengemukakan terdapat beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal (kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu) dan faktor eksternal (gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan). Dengan berbagai ciri ciri yaitu penundaan dalam memulai tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu rencana kerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.<sup>11</sup>

Adapun data dari hasil wawancara guru BK dengan guru mata pelajaran persetujuan dari pihak sekolah SMK Negeri 1 KETAPANG maka penelitian ini berfokus pada peserta didik yang memiliki indikator seperti berikut :

**Tabel. 1.1**  
**Data Perilaku Prokrastinasi Akademik kelas XI SMK**  
**NEGERI 1 KETAPANG**

No	Inisial Peserta Didik	Indikator								Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	AJ	✓	✓	✓			✓	✓		5
2	RGP		✓							1
3	SD			✓		✓	✓	✓		4
4	RK			✓	✓					2
5	FR					✓			✓	2
6	RP							✓		1

Sumber : Instrumen data awal penelitian peserta didik kelas XI SMK NEGERI 1 KETAPANG<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Hendriansyah, "Wawancara Dengan Guru Bimbingan Konseling Di SMK Negeri 1 Ketapang"

<sup>11</sup> Tri Cahyono, "Dampak Negatif Academic Procrastination Terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan," *Prophetic : Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal* 3, No. 2 (2020): 135, <https://doi.org/10.24235/Prophetic.V3i2.7589>

<sup>12</sup> Data awal penelitian p eserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ketapang

Keterangan:

1. Mudah lelah
2. Penundaan waktu
3. Kelambanan dalam mengerjakan tugas
4. Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual
5. Dukungan orang tua
6. Pola asuh orang tua yang memaksa
7. Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan
8. Dukungan dari teman sebaya

Data perilaku *prokrastinasi* diatas didapatkan dari hasil wawancara bersama peserta didik yang di rekomendasikan guru bimbingan dan konseling berdasarkan ke-6 peserta didik tersebut sudah pernah melaksanakan konseling di ruang bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil survei di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan ditemukan adanya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan peserta didik. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara peneliti bersama guru bimbingan dan konseling bapak Hendriyansyah, bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi biasanya adalah penundaantugas pada matapelajaran tertentu yang dikarenakan peserta didik kurang faham ataupun lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dari guru mata pelajaran.

Berdasarkan hasil data awal pra penelitian yang dilakukan dengan Miss Vina S.Pd, selaku guru mata pelajaran bahasa inggris di SMK Negeri 1 Ketapang, terdapat perilaku prokrastinasi akademik pada tabel 1.1 di atas, peserta didik di kelas XI terdapat 6 peserta didik yang memperlihatkan perilaku prokrastinasi, diantaranya (AJ) peserta didik mudah lelah dalam mengerjakan tugas, (RGP, AJ) peserta didik melakukan penundaan waktu, (SD, AJ) peserta didik lamban dalam mengerjakan tugas, (RK) peserta didik melakukan kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual, (FR) peserta didik mendapatkan dukungan orang tua, (SD) peserta didik mendapatkan pola asuh orang tua

yang memaksa, (RP,AJ,SD) peserta didik lebih melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan, (FR) peserta didik mendapatkan dukungan dari teman sebaya.

Perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak tidak baik, yakni peserta didik yang akan mendapatkan nilai dibawah standar (rendah), menurut Ferarri dan Morales, mengatakan bahwa dampak negatif bagi peserta didik dari prokrastinasi akademik adalah banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan apapun yang berguna. Sedangkan menurut Tice dan Baumeister, menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stress dan memberikan pengaruh disfungsi psikologis individu. Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi menghadapi deadline menjadi tekanan dan menimbulkan stress. Selain itu, Burns, Dittman, Nguyen & Mitchelson serta Wolters, mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu dan harga diri rendah.

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling memuat beberapa teknik yakni salah satunya teknik *self management* yaitu suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. *Self management* mampu membuat individu mengarahkan tindakannya ke arah yang positif.<sup>13</sup> Teknik *self management* ini bertujuan agar individu secara baik dapat menempatkan diri dalam situasi tertentu yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Hasil penelitian Aziz Inmas Prasetya dan Nurzannah, terhadap mahasiswa suatu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta, membuktikan bahwa penerapan strategi *self management* mampu mereduksi prokrastinasi akademik. Hal tersebut dilihat melalui perubahan pada klien seiring dengan layanan *self management* saat sesi konseling. Pada pelaksanaan tersebut tindakan yang dapat membantu menurunkan tingkat

---

<sup>13</sup> Komalasari, dkk, "Teori dan Teknik Konseling," (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm, 75

prokrastinasi akademik akan lebih optimal apabila didukung oleh teman sebaya, orang tua dan guru pembimbing.

Namun yang sering terjadi, kebanyakan peserta didik sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. *Management* waktu belajar yang buruk menyebabkan peserta didik menunda dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, seperti keterlambatan mengerjakan tugas dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik akan mendekati sebuah kegagalan, karena prokrastinasi dapat menghambat seorang siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik dan tidak efisien dalam menggunakan waktu. Perilaku menunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu, "*procrastination*" dengan awalan kata "pro" yang berarti bergerak maju, dan "*crastinus*" yang berarti keputusan di hari esok. Yang disimpulkan menjadi menunda waktu sampai hari berikutnya. Kata prokrastinasi digunakan para ahli psikologi sebagai suatu kecenderungan dalam menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi terjadi karena suatu keyakinan yang tidak rasional pada peserta didik. Keyakinan tidak rasional disebabkan karena kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah sehingga menimbulkan penilaian yang berlebihan pada kemampuan yang dimiliki.<sup>14</sup>

Prokrastinasi dikatakan dengan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Menurut Ellis dan Knaus, prokrastinasi ialah sebuah kebiasaan dalam menunda waktu tanpa tujuan dan melakukan penghindaran tugas yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Perilaku prokrastinasi terjadi karena takut gagal. Seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akan membuang banyak waktu.<sup>15</sup> Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi menggambarkan perilaku seseorang yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas

---

<sup>14</sup> Restu Pangersa Ramadhan and Hendri Winata, 'Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa', *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1.1 (2016), 154 <<https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>>.

<sup>15</sup> Muhammad Ilyas And Suryadi, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu," *Jurnal An-Nida'* 41, No. 1 (2017): 71–82.

sehingga gagal dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.<sup>16</sup> Prokrastinasi akademik ialah tindakan dalam menunda-nunda aktivitas yang dilakukan seseorang dengan alasan irasional. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan waktu yang dilakukan pada bidang akademik yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat melakukannya.<sup>17</sup>

Prokrastinasi akademik dapat diartikan dengan kecenderungan dalam meninggalkan, menunda atau menghindari penyelesaian tugas dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Ferrari, Jhonson dan Mccown, mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak dampak negatif, seperti stress yang disertai dengan perasaan bersalah.<sup>18</sup> Menurut Santrock, prokrastinasi akademik ialah penundaan belajar yang dilakukan oleh peserta didik dalam penyelesaian tugas sampai pada menit terakhir dan menyalahkan kegagalan karena diberikan sedikit waktu, sehingga menyimpangkan perhatian yang kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten dalam suatu tugas yang diberikan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.<sup>19</sup>

Menurut Rothblum, Solomon, dan Murakami menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) slalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, (b) selalu atau hampir mengalami kecemasan terhadap permasalahan yang terkait dengan penundaan. Mereka menyarankan agar prokrastinasi akademik dapat dinilai dengan kuesioner atau laporan diri secara langsung. Laporan dapat diandalkan dan telah

---

<sup>16</sup> Siswa Sekolah, Berasrama Smp, And N Peterongan Jombang, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang Naili Zakiyah , Frieda Nuzulia Ratna Hidayati , Imam Setyawan Pendidikan Merupakan Kunci Bagi Suatu Bangsa Untuk Bisa Menyiapkan Masa Depan D," *Jurnal Psikologi Undip* 8, No. Oktober (2010).

<sup>17</sup> Ivan Sebastian, 'Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2.1 (2013), 1–8.

<sup>18</sup> Nicky Yudha Ananda and Endah Mastuti, 'Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi', *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2.3 (2013), 226–31.

<sup>19</sup> Sebastian, "Hubungan Antara Fear Of Failure Dan Prokrastinasi Akademik."

ditunjukkan dalam tiiga studi terpisah secara signifikan berhubungan positif dengan perilaku prokrastinasi.<sup>20</sup>

Dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi ialah sebuah kebiasaan dalam penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi terjadi karena suatu keyakinan yang tidak rasional pada peserta didik. Keyakinan tidak rasional disebabkan karena kesalahan dalam mempresepsikan tugas sekolah sehingga menimbulkan penilaian yang berlebihan pada kemampuan yang dimiliki. Penundaan dalam melakukan aktivitas termasuk seseorang yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik bagi peserta didik maupun lainnya. Jika peserta didik yang sadar akan pentingnya waktu pasti tidak akan meyakini waktu yang sudah diberikan.

Seperti halnya Allah SWT berfirman dalam QS Al-Insyirah ayat 7 yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

*Artinya : "maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh sungguh (untuk urusan yang lain)"*

Pada QS Al-Insyirah ayat 7 diatas ditafsirkan dengan diingatkan bahwa kita tidak boleh membuang-buang waktu dan tidak boleh menunda-nunda suatu pekerjaan. Kita mengetahui bahwa hal tersebut dilarang dan tidak baik untuk diri kita. Tidak ada kesempatan atau peluang bagi manusia yang menganggur atau tidak bekerja di saat ia dikasih waktu dan usia oleh Allah SWT. Jika pekerjaan tersebut sudah selesai, maka diminta untuk segera melakukan pekerjaan atau berkarya dalam bentuk lain.

Prokrastinasi akademik pada peserta didik memiliki dampak negatif, diantaranya adalah peserta didik akan mendapatkan nilai yang rendah, menarik diri terhadap pendidikan

---

<sup>20</sup> Caroline Senécal, Richard Koestner, and Robert J. Vallerand, 'Self-Regulation and Academic Procrastination', *Journal of Social Psychology*, 1995, 607–19 <<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>>.

yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran dikelas yang rendah dan dikeluarkan dari sekolah. Perilaku akan memiliki kesehatan yang lebih buruk di bandingkan dengan yang tidak melakukan prokrastinasi. Dalam penundaan tugas juga memiliki akibat terhadap emosi, ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, mengantuk, rasa bersalah dan merasa melakukan kecurangan.

Oleh karena itu untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik, seorang konselor harus melakukan pencegahan dan mengatasi perilaku prokrastinasi tersebut. Mengatasi perilaku prokrastinasi merupakan predisposisi yang dipelajari mempengaruhi perilaku. Berubah dalam hal intensitasnya, biasanya konsisten sepanjang waktu dalam situasi yang sama dan komposisinya hampir selalu kompleks. Bimbingan dan konseling adalah upaya untuk membantu perkembangan peserta didik meliputi aspek intelektual, aspek moral, aspek sosial dan aspek emosional menjadi optimal, harmonis dan wajar. Keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa dapat dilihat dari perubahan tingkah laku atau sikap peserta didik setelah mendapat pelayanan.

Prayitno, menjelaskan bahwa Bimbingan dan konseling ialah pelayanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik baik secara perorangan maupun secara kelompok agar dapat berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, karir maupun belajar melalui berbagai jenis layanan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan dan konseling merupakan upaya yang proaktif dan sistematis dalam memberikan layanan kepada individu sampai mencapai perkembangan yang optimal. Bimbingan dan konseling bukanlah kegiatan pembelajaran yang konteks dengan kegiatan mengajar layaknya guru pembelajaran bidang studi melainkan layanan ahli dalam konteks untuk memandirikan individu.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> H Kamaluddin, 'Bimbingan Dan Konseling Sekolah', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17.4 (2011), 447-54.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuh jenis layanan yaitu, layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok pada peserta didik yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Menurut Ohlesun, layanan konseling kelompok merupakan sebuah pengalaman penting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius. Menurut Suharnan, konseling kelompok ialah salah satu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang diarahkan ke pemberian kemudahan untuk pengembangan dan pertumbuhannya. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dianggap mampu dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.<sup>22</sup>

Dalam layanan konseling ada banyak teknik-teknik yang dapat digunakan salah satunya yaitu teknik *self management*. Teknik *self management* biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan 5 anggota dalam pelaksanaan layanannya. Teknik *self management* ialah suatu proses konseling dalam mengarahkan perubahan tingkah laku dengan menggunakan satu strategi maupun berbagai strategi yang digunakan. Dalam konseling kelompok konseling harus aktif dalam menggerakkan variabel internal dan eksternal dalam melakukan perubahan yang diinginkan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya dengan mengatur konsekuensi nya.

Selanjutnya, menurut Wahyuni dan Karsih, *self management* adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri". *Self management* dapat membantu individu

---

<sup>22</sup> Faralia Nadhifa, Bakhrudin All Habsy, And Tadoer Ridjal, "Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah?," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 34, No. 1 (2020): 49–58, <https://doi.org/10.21009/Pip.341.6>.

dalam mengolah dirinya, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan benar, dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tanggung jawab.<sup>23</sup> Suhartini dan Makhfud mengemukakan bahwa *self management* ialah suatu prosedur dalam menuntut seseorang untuk menuntun atau mengatur dirinya sendiri ke perilaku yang lebih baik . Sedangkan menurut Liang Gie, *self management* yang berarti mendorong diri sendiri untuk maju, megatur semua unsur dalam kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan strategi dalam kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>24</sup> Nursalim menyatakan bahwa *self management* ialah suatu proses dalam mengarahkan konseli untuk perubaha tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan berbagai strategi untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self management* dapat membantu individu dalam mengolah diri nya, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan dapat membantu meningkatkan tanggung jawab. Dalam *self management* menuntut seseorangg untuk mengatur diri sendiri ke perilaku yang lebih baik.

Dengan kondisi ini maka peneliti memandang perlu untuk merancang sebuah perlakuan yang membantu peserta didik untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang mereka miliki dengan meningkatkan *self management* pada diri peserta didik. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, sehingga bisa saja peserta didik tidak naik kelas. Agar peserta didik tidak mengalami hal- hal tersebut, maka guru BK sebagai pendidik juga harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab terhadap tugas-tugas melalui keahlian yang dimilikinya. Dengan menggunakan

---

<sup>23</sup> Masnurrima Heriansyah And Dydik Kurniawan, “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 2, No. 2 (2017): 1–5.

<sup>24</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,” *Psikologi Konseling* 12, No. 1 (2018): 120–32, <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>.

konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan selama ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian Aziz Inmas Prasetya dan Maturidi yang meneliti teknik *self management* dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi pelajar di desa sorosutan yang menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan layanan tersebut dengan kategori tinggi.<sup>25</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Rike Fadillah yaitu pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas X SMA nahdlatul ulama kota Tegal tahun pelajaran 2018/2019 yang telah dilaksanakan dengan hasil kategori tinggi dan adanya penurunan dengan presentase kategori rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.<sup>26</sup>

Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini agar dapat mencapai sasaran yang diharapkan maka peneliti membatasi permasalahan pada **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan”**. Diharapkan dengan adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada peserta didik dengan permasalahan prokrastinasi akademik nya.

---

<sup>25</sup> Maturidi Azis Inmas Prasetya, ‘Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan’, *Yogyakarta-Indonesia UIN Sunan Kalijaga*, 10.December (2021), 1–14.

<sup>26</sup> Emmanuel S. Mtsweni et al., “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X Sma Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019 Skripsi,” *Engineering, Construction and Architectural Management* 25, no. 1 (2020): 1–9,  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jss.2014.12.010><http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.03.034><https://www.iiste.org/Journals/index.php/JPID/article/viewFile/19288/19711><http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.678.6911&rep=rep1&type=pdf>.

### **C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian**

#### 1. Fokus Penelitian

Berdasarkan hasil dari latar belakang masalah yang telah dibahas, maka fokus penelitian ini adalah pada Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.

#### 2. Sub Fokus Penelitian

Sedangkan untuk sub fokus penelitian ini adalah langkah-langkah layanan konseling kelompok dengan Teknik self management.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana langkah-langkah layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik kelas XI Di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan” ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana perkembangan peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambahkan keilmuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling yaitu mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik self management terhadap penurunan prokrastinasi akademik di sekolah.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peserta Didik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sehingga peserta didik dapat mengatasi permasalahan dalam kegiatan belajar mengajar dan dapat mengembangkan potensinya dengan dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

### b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bisa menjalankan layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok yaitu mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

### c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah referensi mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

### d. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai fungsi layanan konseling kelompok dalam mengurangi prokrastinasi peserta didik di sekolah.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu

Peneliti mendapatkan penelitian yang relevan dengan mencantumkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

1. Aziz Inmas Prasetya, Menyatakan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peneliti memberikan treatment sebanyak empat sesi pertemuan ke kelompok eksperimen untuk memberikan penurunan dalam prokrastinasi akademik pelajar dari hasil uji-t berpasangan (paired samples t-test), diperoleh nilai t-hitung (-11,000) > nilai tabel (2,571), serta nilai Sig (0,000) (0,05) yang menyatakan bahwa hipotesis penelitian “Teknik *self management* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa adalah diterima.

Dari analisis secara keseluruhan 6 pelajar telah mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik dari hasil rata-rata pre test sebesar 113,50 yang berada dikategori tinggi sebesar 100% menurun sebesar 22,00 poin menjadi 91,50. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi pelajar terdapat penurunan yang signifikan dengan hasil uji-t berpasangan dengan nilai Sig. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan treatment. Metode yang digunakan adalah metode pre experimental design one group pre-test-post-test. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi dan angket yang di analisis menggunakan analisis data statistik deskriptif.<sup>27</sup>

Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya yaitu peserta didik SMP didesa sorosutan umbulharjo Yogyakarta dengan sampel 6 orang. Sedangkan dalam penelitian penulis menggunakan subjek peserta didik SMA dengan sampel 20 orang. Persamaan dalam penelitian ini yaitu, menggunakan jenis layanan konseling kelompok dan teknik self management yang digunakan pada penelitian diatas dan penelitian yang dilakukan oleh penulis.

2. Restu pangrsa ramadhan, Menyatakan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa, metode penelitian yang digunakan adalah survey eksplanasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui angket yang dikembangkan dengan model skala dan data yang sudah terkumpul dianalisis dengan analisis regresi sederhana. Peneliti bertujuan untuk memaparkan hasil penelitian mengenai pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa SMK di Bandung. Hasil analisa data pada penelitian ini

---

<sup>27</sup> Maturidi Azis Imnas 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.

menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori hampir tinggi, dan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran di kelas XI Administrasi Perkantoran 2 di salah satu SMK swasta di Bandung berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien regresi sederhana, diperoleh hasil bahwa prokrastinasi akademik baik secara parsial maupun simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa<sup>28</sup>. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian diatas menggunakan subjek peserta didik SMK administrasi perkantoran dengan metode survey eksplansi dengan tujuan memaparkan pengaruh prokrastinasi pada prestasi belajar, sedangkan penulis menggunakan metode purposive sampling dengan tujuan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik

3. Hana Hanifah Fauziah, menyatakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Subjek yang di ambil melalui teknik sampling *disproportionate stratified sekuensial*. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode campuran dengan teknik analisis data kualitatif menggunakan model interaktif sedangkan data kuantitatif menggunakan analisis ite Lisrel.

Perbedaan pada penelitian ini dimana penelitian diatas menggunakan subjek mahasiswa dengan pendekatan metode campuran dengan teknik sampling *disproportionate stratified sekuensial*. Sedangkan penelitian penulis menggunakan subjek peserta didik SMA dengan pendekatan kuantitatif eksperimen. Sedangkan persamaan pada penelitian ini ialah membahas prilaku prokrastinasi.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Ramadhan And Winata, "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa."

<sup>29</sup> Hana Hanifah Fauziah, 'Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung',

4. Rike Fadillah, Menyatakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prokrastinasi peserta didik sebelum layanan konseling kelompok, prokrastinasi peserta didik setelah layanan konseling kelompok dan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi. Jenis penelitian ini yaitu Pree eksperimen dengan desain penelitian design one group pre-test and post test. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas X yang berjumlah 40 peserta didik. Teknik yang digunakan adalah purposive sampling dengan sampel 16 peserta didik. Dalam metode pengumpulan data dengan observasi, angket, wawancara dan dokumentasi.<sup>30</sup>

Perbedaan penelitian terletak pada peserta didik yang digunakan sebagai sampel nya. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan jenis layanan dan teknik layanan yang digunakan penulis pada penelitian nya.

5. Suhadianto, Menyatakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor penyebab, dampak dan cara penanganan yang dilakukan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti doesn, lingkungan akademik dan institusi bisa menjadi faktor penyebab terjadi nya prokrastinasi akademik. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantatif dan Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dari fakultas psikologi di Surabaya. Pada teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara terbuka dan wawancara secara

---

*Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.2 (2016), 123–32  
<<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>>.

<sup>30</sup> Emmanuel S. Mtsweni Et Al., “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X Sma Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019 Skripsi,” *Engineering, Construction And Architectural Management* 25, No. 1 (2020): 1–9,

[Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jss.2014.12.010](http://dx.doi.org/10.1016/j.jss.2014.12.010)[http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Sbspro.2013.03.034](http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.03.034)[https://Www.Iiste.Org/Journals/Index.Php/JPID/Article/Viewfile/19288/19711](https://www.iiste.org/journals/index.php/JPID/article/viewfile/19288/19711)[http://Citeseerx.Ist.Psu.Edu/Viewdoc/Download?Doi=10.1.1.678.6911&Rep=Rep1&Type=Pdf](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.678.6911&rep=rep1&type=pdf)

mendalam. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dibuat verbatim secara digital dan di analisis untuk menemukan hasil sesuai dengan tujuan penelitian.<sup>31</sup>

Perbedaan pada penelitian ini yaitu subjek penelitian dan metode penelitian yang digunakan, subjek yang digunakan oleh suhadioanto ialah mahasiswa dari fakultas psikologi untuk mengetahui faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganannya dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sedangkan penulis menggunakan subjek SMA dengan teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif adalah penelitian yang memfokuskan pada kegiatan-kegiatan, kejadian ataupun fenomena yang ada pada kehidupan riil dengan tujuan memahami fenomena apa yang terjadi; mengapa terjadi; dan bagaimana terjadinya<sup>32</sup>. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (field research) adalah pengamatan langsung ke obyek yang diteliti guna mendapatkan data yang relevan. Data yang dibutuhkan dalam penelitian adalah data primer dan sekunder, data primer mencakup subjek penelitian yaitu guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan dan peserta didik yang teridentifikasi kecanduan game online. Data sekunder adalah data yang berupa dokumen-dokumen yang berhubungan dengan fokus penelitian ini.

---

<sup>31</sup> Yolivia Irna Aviani and Rida Yanna Primanita, 'Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10.2 (2020), 193 <<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>>.

<sup>32</sup> Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher)

## 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Negeri1 Ketapang Lampung Selatan yang bertempat di Jl. Lintas Timur. Rt/rw 6/6. desa Berunding parit 8. Kecamatan Ketapang kabupaten Lampung Selatan. Provinsi Lampung

## 3. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti untuk melaksanakan pra-penelitian ini dilaksanakan sejak dikeluarkannya surat pra-penelitian dari kampus pada tanggal penelitian dilaksanakan pada semester ganjil Tahun ajaran 2022-2023. April 2023 dan melakukan observasi pada tanggal 10 april 2023 di SMKN 1 Ketapang Lampung Selatan. Dan waktu peneliti melakukan penelitian pada saat dikeluarkannya surat penelitian dari kampus pada tanggal 28 november 2023 dan peneliti mulai melakukan penelitian pada tanggal 4 Desember di SMK Negeri 1 Ketapang

## 4. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti.

## 5. Sumber Data

Sumber data merupakan sumber dimana data dapat diperoleh dengan dipilih secara purposive sampling yang merupakan metode mengumpulkan ilustrasi dengan tanpa bersumber pada random, wilayah ataupun melainkan bersumber pada terdapatnya pandangan yang berfokus pada tujuan tertentu.<sup>33</sup> Sumber data akan diambil dari hasil wawancara, dokumen, catatan lapangan dan hasil dari observasi. Untuk memperoleh data yang jelas maka peneliti

---

<sup>33</sup> Ika Lenaini, 'Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling', Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6.1 (2021), 33-39 <p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D>

mendatangi lokasi penelitian secara langsung untuk memperoleh data-data yang akan dibutuhkan di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.

a. Data Primer

Data yang dikumpulkan sendiri oleh perorangan atau suatu organisasi secara langsung dari objek yang diteliti dan untuk kepentingan studi yang bersangkutan yang berupa observasi. Dalam hal ini adalah guru BK, guru mata Pelajaran dan peserta didik di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan Untuk mengetahui informasi yang dibutuhkan.

b. Data Sekunder

Data yang telah dikumpulkan untuk menyesuaikan masalah yang dihadapi. Data ini dapat diperoleh dari guru BK. Data sekunder dalam penelitian ini adalah Rencana Pemberian Layanan (RPL).

## 6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data tentang penelitian ini, peneliti menggunakan metode sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Sugiyono merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan metode yang lain. Observasi tidak terbatas pada orang tetapi juga pada objek-objek alam yang lain. Melalui kegiatan observasi peneliti dapat mengetahui dan mengenal perilaku serta makna dari perilaku tersebut. Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati atau meninjau langsung di lokasi penelitian untuk mengetahui kondisi yang ada di lokasi penelitian. Data yang dikumpulkan berupa informasi sebagaimana yang terjadi selama proses penelitian berlangsung.<sup>34</sup> Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati sesuatu fenomena yang

---

<sup>34</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, 2015.

ada dan yang terjadi, observasi ini diharapkan dapat memperoleh data yang sesuai atau relevan dengan topik penelitian. Dan dalam observasi ini peneliti mengambil data peserta didik yang teridentifikasi kecanduan game online.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. wawancara dilakukan dengan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan dokumentasi seperti foto kegiatan saat melaksanakan penelitian ini.

## 7. Analisis Data

Penelitian ini melakukan analisis data pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah data terkumpulkan pada waktu yang telah ditentukan. Saat melakukan wawancara peneliti melakukan analisis terhadap jawaban yang diberikan oleh responden. Jika jawaban tersebut kurang memuaskan bagi peneliti, maka peneliti akan mengajukan pertanyaan kembali kepada responden sampai data yang diperoleh dianggap kredibel. Huberman dan Miles menjelaskan bahwa aktivitas dalam analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas.<sup>35</sup> Analisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan setelah pengumpulan data dan melalui tahap analisis yaitu:

---

<sup>35</sup> Michael Huberman and Matthew B Miles, *The Qualitative Researcher's Companion* (sage, 2002).

- a. *Data Reduction* (Reduksi Data)  
adalah proses pemilihan, pemusatan, perhatian, penyederhanaan dan transformasi data yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan bagian dari analisis seperti pilihan peneliti tentang bagian mana yang akan digunakan atau tidak digunakan, cerita apa yang berkembang, dan semua itu merupakan pilihan analisis yang menunjukkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa hingga kesimpulan.
- b. *Data Display* (Penyajian Data)  
adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data dalam kualitatif berbentuk teks naratif berbentuk catatan lapangan. Dalam teks naratif ini menggabungkan berbagai informasi-informasi yang didapat di lapangan dengan tersusun sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi.
- c. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)  
Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus menerus selama di lapangan. Dari awal pengumpulan data peneliti mulai mencari arti benda-benda dan mencatat dalam catatan teori, penjelasan-penjelasan, alur sebab akibat. Kesimpulan-kesimpulan ini juga diverifikasi selama penelitian berlangsung dengan cara :
  - a. Memikir ulang selama penulisan
  - b. Tinjauan ulang catatan lapangan
  - c. Upaya-upaya yang luas untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam seprangkat data yang lain.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Ahmad Rijali. "Analisis Data Kualitatif". Vol. 17 No. 33 Januari-Jun 2018

## 8. Keabsahan Data

Untuk mendapatkan kesimpulan yang tepat dan obyektif maka diperlukan kreadibilitas data untuk membuktikan keabsahan data diperlukan teknik Triangulasi. Triangulasi adalah konsep metodologis pada penelitian kualitatif yang perlu diketahui oleh peneliti kualitatif selanjutnya adalah teknik Triangulasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi untuk menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data.<sup>37</sup> Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menggunakan triangulasi dan peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan. Langkah-langkah triangulasi yaitu :

### a. Triangulasi Sumber Data (*data triangulation*)

Cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dalam peran sekolah dalam mencegah perilaku *prokrastinasi akademik* pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.

### b. Triangulasi Pengumpulan Data

Dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan yaitu kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan

### c. Triangulasi Metode

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (*observasi, interview, studi dokumentasi, focus group*) berupa wawancara, RPL, dan dokumentasi dalam bentuk foto bersama guru bimbingan dan konseling dan peserta didik di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.

---

<sup>37</sup> Arnild Augina Mekarisce and Universitas Jambi, “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health” 12, no. 33 (n.d.).

d. **Triangulasi Teori**

Dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan teori yang jamak.

Dalam penelitian ini 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. Digunakannya triangulasi sumber dalam penelitian untuk mendapatkan kebenaran data atau informasi yang berkaitan dengan Peran Sekolah Dalam Mengatasi Perilaku *prokrastinasi* Pada Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan.

I. **Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan penulisan yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan yaitu sebagai berikut:

**BAB I : Pendahuluan**

Bab I akan 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 Sistematika Pembahasan.

**BAB II : Landasan Teori**

Bab II akan menjelaskan tentang teori yang digunakan seperti deskripsi teoritik.

**BAB III : Deskripsi Objek Penelitian**

Bab III akan menjelaskan mengenai gambaran umum objek dan penyajian fakta serta data penelitian.

**BAB IV : Hasil Dan Pembahasan**

Bab IV akan menjelaskan mengenai hasil dari penelitian dan pembahasan.

**BAB V : Penutup**

Bab V akan memberikan kesimpulan dari rekomendasi yang diberikan untuk peserta didik, sekolah dan peneliti lain.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Bimbingan dan Konseling

#### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Dalam kehidupan sehari-hari dengan pendidikan yang pada umumnya dan hubungan dengan orang satu dengan yang lainnya. Kegiatan bimbingan pasti akan terjadi, baik orang tua membimbing anak dan guru membimbing murid, baik melalui pendidikan formal atau pun non formal. Bahkan dalam pendidikan diperlukan adanya bimbingan dan konseling yang merupakan kegiatan yang berlangsung di dalam pendidikan. Oleh sebab itu, untuk memahami bimbingan dan konseling secara lebih luas diungkapkan dengan berbagai definisi.

Bimbingan adalah proses pemberian arahan, bantuan, dan dukungan kepada individu untuk membantu mereka dalam memahami diri mereka sendiri, memahami lingkungan mereka, serta mengembangkan potensi dan bakat mereka. Tujuan bimbingan adalah untuk membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat, mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karir, dan pengembangan pribadi. Menurut Anwar bimbingan merupakan proses pemberian arahan, dukungan, dan bantuan kepada individu yang dalam konteks penelitian ini adalah peserta didik untuk membantu mereka memahami diri sendiri, lingkungan, serta potensi dan bakat mereka. Bimbingan bertujuan untuk membantu individu membuat keputusan yang tepat dan mencapai tujuan dalam berbagai aspek kehidupan.<sup>38</sup> Sedangkan konseling merupakan proses interaktif antara seorang konselor (ahli konseling) dan konseli (peserta didik individu atau kelompok) yang bertujuan untuk membantu konseli memahami dan mengatasi masalah pribadi, sosial, emosional, atau psikologis yang mereka

---

<sup>38</sup> M Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam* (Deepublish, 2019).

hadapi. Konseling bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup konseli.

Meskipun bimbingan dan konseling sering digunakan secara bergantian, ada perbedaan yang penting antara keduanya, fokus utamanya jika bimbingan lebih berfokus pada memberikan arahan dan dukungan kepada individu dalam mengambil keputusan dan mengatasi tantangan, sementara konseling lebih berfokus pada pemahaman dan penyelesaian masalah emosional, psikologis, atau sosial yang dialami konseli. Jika dilihat dari sifat interaksinya bimbingan cenderung bersifat direktif, dengan bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok. Di sisi lain, konseling melibatkan interaksi yang lebih mendalam antara konselor dan konseli, dengan konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu konseli menjelajahi dan memahami masalah mereka sendiri. Jika dilihat dari tujuan jangka waktu Bimbingan seringkali berfokus pada tujuan jangka pendek, seperti membuat keputusan karir atau akademik, sementara konseling cenderung memiliki tujuan jangka panjang, seperti pengembangan pribadi atau perubahan perilaku yang lebih dalam. Meskipun demikian, baik bimbingan maupun konseling memiliki peran yang penting dalam membantu individu mencapai potensi mereka, mengatasi masalah, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan pasal 27 Peraturan Pemerintah Nomor 29/90, “Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan”. (Depdikbud, 1994).<sup>39</sup> Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu atau konseli oleh seorang konselor secara berkelanjutan dan sistematis. Konselor telah mendapatkan latihan khusus agar individu dapat memahami dirinya, lingkungan dan dapat mengarahkan dirinya untuk dapat

---

<sup>39</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 2nd Ed. (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010).

mengembangkan potensi yang ada di dirinya.<sup>40</sup> Menurut Smith dalam Prayitno, Bimbingan adalah proses layanan yang diberikan kepada individu-individu untuk membantu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat sebuah pilihan, rencana dan interpretasi dalam menyesuaikan diri yang baik.

Menurut Tolbert dalam Prayitno, Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dengan konselor yang memiliki kemampuan khusus. Dalam proses konseling, konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan yang sekarang ataupun keadaan masa depan yang diciptakan dengan potensi yang dimiliki.<sup>41</sup> Sedangkan Prayitno mengemukakan, konseling adalah pertemuan empat mata antara konseli dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma berlaku agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.<sup>42</sup>

Urgensi bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan adalah Bimbingan dan konseling membantu siswa memahami kebutuhan belajar mereka, mengidentifikasi potensi dan kelemahan mereka, serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan pencapaian akademik, siswa sering menghadapi tantangan pribadi yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar. Konseling membantu mereka mengatasi masalah seperti stres, kecemasan, depresi, dan konflik interpersonal yang dapat mengganggu kesejahteraan mereka dan kinerja akademik mereka. Bimbingan membantu siswa dalam pengambilan keputusan yang krusial terkait dengan pilihan pendidikan, karir, dan gaya

---

<sup>40</sup> Abdul Hanan, 'Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016', *Journal Ilmiah Mandala Education*, 53.9 (2013), 1689–99.

<sup>41</sup> Erman Amti H. Prayitno, *DASAR-DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING*, 3rd edn (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015).

<sup>42</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010).

hidup. Konselor memberikan informasi dan panduan yang diperlukan agar siswa dapat membuat keputusan yang cerdas dan sesuai dengan minat, bakat, dan nilai-nilai mereka.<sup>43</sup>

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan dan kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan. Dengan memberikan bantuan dan dukungan yang tepat, bimbingan dan konseling membantu siswa mencapai potensi maksimal mereka, mengatasi tantangan, dan meraih kesuksesan dalam pendidikan dan kehidupan.

Dari beberapa teori menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli baik secara individu atau pun kelompok melalui beberapa langkah yang ada di dalam prosedur bimbingan dan konseling.

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

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

Konseling kelompok adalah bentuk layanan konseling di mana seorang konselor bekerja dengan sekelompok individu yang memiliki masalah atau kebutuhan yang serupa. Dalam konteks ini, anggota kelompok saling mendukung, berbagi pengalaman, dan belajar satu sama lain di bawah bimbingan konselor. Layanan konseling kelompok merupakan layanan perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang berisikan konselor dan ada konseli, para anggota kelompok yang berjumlah 4-8 orang.

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Tujuan utama dari konseling kelompok adalah memberikan dukungan emosional, memfasilitasi pemecahan masalah, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan pemahaman diri. Dalam konseling kelompok, anggota

---

<sup>43</sup> Berkat Persada Lase, 'Posisi Dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan', *Warta Dharmawangsa*, 58, 2018.

kelompok saling mendukung, berbagi pengalaman, dan belajar satu sama lain untuk mengatasi masalah mereka

Dalam hal ini ada beberapa pengertian konseling kelompok menurut para ahli sebagai berikut :

- a) Latipun, konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar, konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan dinamika kelompok.<sup>44</sup>
- b) E.H Shostrom, Konseling kelompok adalah bentuk konseling di mana seorang konselor bekerja dengan lebih dari satu konseli pada suatu waktu.<sup>45</sup>
- c) Jacob L. Moreno, Konseling kelompok adalah pengobatan sosial dengan mempertimbangkan interaksi antar anggota kelompok dan fakta-fakta yang relevan dalam kehidupan kelompok.<sup>46</sup>
- d) E.G Williamson, Konseling kelompok adalah proses di mana para anggota kelompok, di bawah bimbingan seorang konselor, membantu satu sama lain dalam mengatasi masalah mereka dan mencapai tujuan individu mereka.<sup>47</sup>
- e) F.E Shcultz, Konseling kelompok adalah cara untuk mengatasi perasaan tidak puas, pengalaman pribadi yang menyakitkan, dan ketegangan antar individu yang diungkapkan dalam hubungan antarpribadi.<sup>48</sup>
- f) Sammuel T. Glading, Konseling kelompok adalah bentuk konseling di mana lebih dari satu individu bertemu

---

<sup>44</sup> Latipun, *psikologi konseling*, (Malang:Umm Press,2017),128

<sup>45</sup> Everett L Shostrom, 'Actualization Therapy.', 1970.

<sup>46</sup> Backpropagation Contoh and others, 'Gambaran Kematangan Karier Siswa Kelas X Swasta Jakarta', *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1.1 (2019), 2019.

<sup>47</sup> Edmund Griffith Williamson, 'How to Counsel Students: A Manual of Techniques for Clinical Counselors.', 1939.

<sup>48</sup> John E Olney and others, 'Pterygiophore-interdigitation Patterns in Larvae of Four Morone Species', *Transactions of the American Fisheries Society*, 112.4 (1983), 525-31.

bersama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah pribadi dan sosial mereka.<sup>49</sup>

Pengertian-pengertian tersebut menekankan penggunaan kelompok sebagai alat dalam membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi, memecahkan masalah, dan meningkatkan kesejahteraan mereka melalui interaksi dan dukungan antaranggota dalam kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah konseling terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok juga memberikan layanan bantuan yang baik dalam mengembangkan kemampuan pribadi, pencegahan dan pemecahan masalah.<sup>50</sup>

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dapat membantu individu karena melalui interaksi dengan anggota kelompok dapat mengembangkan wawasan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Konseling kelompok juga bertujuan agar membantu anggota kelompok mengidentifikasi masalah mereka, mengeksplorasi opsi solusi, dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Dalam pengertian lain konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan dalam bidang konseling di mana seorang konselor memimpin sesi konseling yang melibatkan beberapa individu secara bersama-sama. Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari sesama, memperoleh wawasan baru, dan mengembangkan keterampilan yang dapat membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Pada dasarnya klien konseling kelompok adalah individu yang tidak memerlukan

---

<sup>49</sup> Samuel T Gladding, *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. (ERIC, 1992).

<sup>50</sup> Rasimin Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018).

perubahan kepribadiannya. Dalam konseling kelompok individu dapat menggunakan interkasi di dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai, tujuannya dapat mempelajari atau menghilangkan perilaku tertentu.

Menurut prayitno, dalam konseling kelompok memiliki beberapa tujuan yaitu :

- a) Mampu berbicara di depan umum
- b) Dapat mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada orang sekitar.
- c) Dapat menghargai pendapat orang banyak
- d) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikeluarkan.
- e) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
- f) Bisa saling membantu dalam memecahkan masalah pribadi di dalam kelompok.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok ialah dapat berkembangnya masalah perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan dapat bersosialisasi dengan baik. Kemudian individu dapat memecahkan masalah pribadi secara bersama-sama.

### **3. Manfaat Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis, yang berfokus pada perilaku dan upaya berfikir individu. Manfaat dari konseling kelompok ialah memberi kesempatan kepada individu dalam mendiskusikan dan memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan dinamika kelompok.<sup>51</sup>

Manfaat konseling kelompok salah satunya adalah dukungan emosional dimana anggota kelompok saling mendukung satu sama lain karena mereka mengalami masalah atau tantangan yang serupa. Ini dapat membantu mengurangi rasa kesepian, isolasi, dan kecemasan yang sering kali terkait dengan

---

<sup>51</sup> Uray Herlina, 'Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok', *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2.1 (2015), 94-107.

masalah tertentu, selain itu manfaat lainnya adalah pemahaman dimana melalui berbagi pengalaman, anggota kelompok dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan masalah yang mereka hadapi.

Melihat bahwa orang lain mengalami hal yang serupa juga dapat mengurangi perasaan kesepian atau keanehan, selanjutnya manfaat yang dapat dirasakan siswa adalah diversitas pengalaman dimana Setiap anggota kelompok membawa pengalaman dan perspektif yang unik. Melalui interaksi dengan anggota lain, individu dapat mendapatkan wawasan baru, pemahaman yang lebih luas, dan ide-ide untuk mengatasi masalah mereka, selanjutnya adalah peningkatan sosial dimana konseling kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk berlatih keterampilan sosial seperti mendengarkan, memberi umpan balik yang konstruktif, dan berbagi secara terbuka. Ini membantu memperkuat keterampilan komunikasi dan interaksi sosial, selanjutnya adalah pemecahan masalah dimana dalam kelompok, anggota dapat saling memberikan saran, ide, atau solusi untuk masalah yang dihadapi. Brainstorming bersama-sama dapat membantu individu melihat opsi yang mungkin tidak mereka pertimbangkan sebelumnya, selanjutnya manfaat yang dapat dirasakan adalah peningkatan diri dimana Melalui partisipasi aktif dalam konseling kelompok, individu dapat mengembangkan rasa percaya diri, pemahaman diri yang lebih dalam, dan keterampilan untuk mengatasi tantangan hidup, dan yang terakhir manfaat dari konseling kelompok yang dapat dirasakan siswa adalah kualitas peningkatan hidup dimana Dengan merasa didukung, dipahami, dan diarahkan, anggota kelompok sering melaporkan peningkatan kualitas hidup, penyesuaian yang lebih baik terhadap stres, dan kemajuan dalam mencapai tujuan pribadi mereka. Konseling kelompok dapat menjadi pengalaman yang sangat bermanfaat bagi individu yang mencari dukungan, pemahaman, dan solusi untuk masalah pribadi mereka.

Menurut prayitno manfaat konseling kelompok dalam menyelesaikan tugas, ialah dapat mengembangkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dengan mengerjakan tugas, cara mengatur waktu untuk belajar dan bagaimana ia harus menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Irvin D. Yalom sebagai seorang psikiater dan penulis terkenal, Irvin D. Yalom sering menekankan manfaat konseling kelompok dalam bukunya yang terkenal, "*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*". Dia mengamati bahwa konseling kelompok bermanfaat memberikan kesempatan bagi individu untuk mendapatkan dukungan sosial, memperoleh wawasan tentang diri sendiri, dan belajar dari pengalaman orang lain dalam lingkungan yang mendukung.<sup>52</sup>

Menurut Bruce Tuckman, seorang psikolog sosial, dikenal karena teorinya tentang tahap-tahap pembentukan kelompok, manfaat konseling kelompok dapat membantu individu melewati tahap-tahap ini, dari pembentukan kelompok hingga performa yang optimal. Ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dapat memfasilitasi pengembangan hubungan yang kuat antara anggota kelompok.<sup>53</sup>

Menurut Sharon L. Johnson, seorang konselor dan penulis buku tentang konseling kelompok, menyoroti manfaat konseling kelompok dalam menyediakan lingkungan yang aman dan terstruktur di mana individu dapat memperoleh dukungan, keterampilan sosial, dan perspektif baru tentang masalah mereka.<sup>54</sup>

Menurut Scott Peck, seorang psikiater dan penulis buku terkenal "*The Road Less Traveled*", mengakui kekuatan konseling kelompok dalam memfasilitasi pertumbuhan

---

<sup>52</sup> Irvin D Yalom, 'The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients', (No Title), 2002.

<sup>53</sup> Bruce W Tuckman, 'Developmental Sequence in Small Groups.', *Psychological Bulletin*, 63.6 (1965), 384.

<sup>54</sup> Sharon L Johnson, *Therapist's Guide to Posttraumatic Stress Disorder Intervention* (Academic Press, 2009).

pribadi dan keterhubungan antarindividu. Dia menekankan pentingnya pengalaman berbagi dan dukungan dalam proses penyembuhan dan transformasi diri.<sup>55</sup>

Secara keseluruhan, manfaat konseling kelompok adalah individu mampu menyelesaikan masalah pribadi setelah melakukan konseling kelompok, individu dapat berkomunikasi dengan baik pada orang lain, dan individu mampu mengendalikan diri. Sedangkan dalam belajar individu dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan termotivasi dalam belajar.<sup>56</sup>

#### 4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Raharjo, tahapan konseling kelompok dibagi menjadi 4 yaitu :

- 1) Tahap persiapan,
  - a) Dalam tahap ini konselor dan klien menentukan waktu
  - b) Mempersiapkan peralatan yang diperlukan.
- 2) Tahap pembentukan,
  - a) Tahap awal yang membentuk sebuah kelompok dalam proses konseling kelompok.
  - b) Mengucapkan salam dan berdoa sesuai agamanya masing masing.
  - c) Menerima anggota kelompok dengan keterbukaan dan keramahan.
  - d) Melakukan perkenalan.
  - e) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
  - f) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
  - g) Menjelaskan asas-asas yang dipedomi dalam pelaksanaan konseling kelompok.
- 3) Tahap peralihan,
  - a) Tahap yang terbebaskan dari perasaan atau rasa sikap enggan, rasa malu, ragu dan tidak percaya.

---

<sup>55</sup> M Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth* (Simon and Schuster, 2002).

<sup>56</sup> Egy Novita Fitri and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio*, 2.2 (2016), 19–23.

- b) Menjelaskan dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok.
  - c) Melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan.
- 4) Tahap kegiatan,
- a) Meminta anggota memiliki sika terbuka dengan masalah yang di alami.
  - b) Tahap ini bertujuan untuk membahas suatu permasalahan secara mendalam dan tuntas.
- 5) Tahap penutup,
- a) Menjelaskan kegiatan konseling kelompok akan berakhir.
  - b) Menyampaikan kemajuan yang sudah dicapai.
  - c) Menyampaikan komitmen dalam memegang rahasia masalah teman nya. Mengucapkan terima kasih.
  - d) Berdoa sesuai agama masing masing.
  - e) Tahap yang bertujuan melakukan penilaian dan tindak lanjut, tujuannya untuk mengungkapkan kesan-kesan anggota dalam pelaksanaan kegiatan kelompok.<sup>57</sup>

## C. Self Management

### 1. Pengertian Self Management

Secara umum *self management* adalah serangkaian metode dalam merubah perilaku, pikiran dan perasaan seseorang. *Self management* merupakan teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan untuk merubah tingkah maladaptif menjadi adaptif. Dalam teknik *self management* ini, prosedur yang dilakukan oleh individu adalah mengatur perilakunya sendiri. Keberhasilan teknik ini berada di tangan konseli sendiri. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan dan sebagai fasilitator yang membantu konseli dalam mengubah perilakunya.<sup>58</sup>

<sup>57</sup> Mardia Bin Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa," *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan* 8, No. 1 (2011): 22–32.

<sup>58</sup> Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, And Diana Ariswanti Triningtyas, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,"

Menurut Mochamad Nursalim, self management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau lebih. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal untuk melakukan perubahan yang diinginkan, walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan self management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensinya.<sup>59</sup>

Menurut Gantina Komalasari, 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 prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli sendiri. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>60</sup>

*Self management* ialah prinsip dan prosedur dalam pemantauan diri, perjanjian pada diri sendiri, reinforcement yang positif.<sup>61</sup> Teknik *self management* dilakukan dengan kegiatan bimbingan pribadi, kegiatan ini menuntut siswa agar lebih aktif dalam melakukan perubahan sikapnya. *Self management* sangat mendukung dalam mengubah kebiasaan buruk siswa. *Self management* juga merupakan bentuk perilaku siswa yang bertanggungjawab atas semua pengaturan perilakunya

---

*Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, No. 2 (2017): 67, <https://doi.org/10.25273/Counsellia.V6i2.1018>.

<sup>59</sup> Drs. Mochamad Nursalim, M.Si, "*Strategi dan Intervensi Konseling*" (Jakarta Barat: Indeks, 2013), 149

<sup>60</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, "*Teori dan Teknik Konseling*" (Jakarta Barat: Indeks, 2011), 180

<sup>61</sup> Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, and Siti Fatimah, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP," *Fokus 2*, No. 6 (2019): 250–64.

agar siswa dapat lebih mandiri dan lebih independent dan dapat diprediksi kedepannya.<sup>62</sup>

Self-management dimulai dengan kesadaran diri yang baik. Ini mencakup pemahaman yang mendalam tentang kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan minat pribadi seseorang. Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri, seseorang dapat mengidentifikasi area di mana perbaikan diperlukan dan membuat langkah-langkah untuk mengatasi tantangan tersebut. Salah satu aspek penting dari self-management adalah kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik. Ini melibatkan pembuatan jadwal yang efisien, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu untuk tugas-tugas yang berbeda sesuai dengan tingkat kepentingannya. Dengan mengelola waktu dengan baik, seseorang dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres yang terkait dengan tenggat waktu yang ketat. Self-management juga melibatkan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Ini termasuk penggunaan teknik relaksasi, praktik meditasi, olahraga, dan aktivitas lainnya yang membantu meredakan stres dan menjaga keseimbangan emosional. Dengan mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, seseorang dapat mempertahankan kesehatan mental dan fisik yang optimal.

Kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat adalah kunci dalam self-management. Ini melibatkan evaluasi alternatif, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan, dan membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang tersedia. Dengan mengembangkan kemampuan ini, seseorang dapat meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dan mencapai tujuan jangka panjang. Self-management juga melibatkan kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Ini termasuk mengidentifikasi apa yang ingin dicapai, menetapkan batas waktu untuk

---

<sup>62</sup> wiwin Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati<sup>2</sup>, Yuliani, “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma Annisa Nurul Fatimah 1 , Winny Sujayati 2 , Wiwin Yuliani 3 1,” *Fokus* 2, No. 1 (2019): 24–29.

mencapai tujuan, dan mengembangkan rencana tindakan yang konkret untuk mencapainya. Dengan memiliki tujuan yang jelas, seseorang dapat tetap fokus dan termotivasi untuk mencapai kesuksesan.

Motivasi adalah komponen penting dari self-management. Ini melibatkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bahkan dalam situasi yang sulit atau menantang. Seseorang dapat meningkatkan motivasi diri dengan mengingatkan diri sendiri tentang tujuan mereka, mengenali pencapaian-pencapaian kecil, dan mengambil tindakan yang konsisten menuju tujuan mereka. Dengan mengembangkan kemampuan self-management ini, seseorang dapat meningkatkan produktivitas, kesejahteraan, dan keberhasilan secara keseluruhan dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka.

Self management adalah cara dalam merubah tingkah laku atau kebiasaan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli dalam kegiatan latihan pengamatan diri, pengendalian rangsangan dan pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self management* bertujuan untuk mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tindakan yang di lakukan di sekolah. *self management* ialah suatu proses terapi dimana konseli mengalami perubahan perilaku mereka dengan berbagai strategi yang sudah dilakukan. Dengan penggunaan self management ini dapat mencapai perubahan tingkah laku yang di inginkan individu, *self management* juga dapat mengembangkan pengelolaan diri individu terhadap perilaku buruk nya. Sedangkan menurut Rahmawati, dalam penggunaan *self management* akan efektif dalam mengubah perilaku seseorang. Dalam teknik ini proses konseling menekankan untuk perubahan tingkah laku yang lebih baik.<sup>63</sup>

Menurut Elvina, *self management* yaitu proses individu yang menentukan sendiri perubahan perilaku nya dengan

---

<sup>63</sup> Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati2, Yuliani, Wiwin, 'Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar', *Fokus*, 2.1 (2019), 24–29

berbagai cara. Tujuannya untuk menyelesaikan masalah, *self management* menekankan dalam perubahan tingkah laku nya dan mengatur perilaku nya sendiri yang bermasalah. *Self management* merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan dan evaluasi terhadap kegiatannya yang di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang mendorong untuk mengambil sebuah keputusan dan menentukan pilihan dengan cara yang efektif untuk mencapai tujuannya.<sup>64</sup>

Dari pengertian beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa self management ialah cara dalam mengubah perilaku dan kebiasaan seseorang, *self management* juga merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan dan evaluasi terhadap kegiatan yang di dalamnya terdapat kegiatan psikologis yang mendorong individu dalam mengambil keputusan dan pilihannya.

## 2. Tujuan Self Management

Self-management adalah proses di mana seseorang mengambil tanggung jawab penuh atas hidup dan tindakan mereka. Tujuan utama dari self-management adalah untuk memungkinkan individu mengontrol diri mereka sendiri dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan pribadi, dan mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Neitzel, tujuan dari self management dapat mengurangi perilaku yang tidak pantas, mengurangi perilaku yang tidak dapat menyelesaikan tugas tugas sekolah, dapat meningkatkan sosial, adaptif dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik.<sup>65</sup> Sedangkan menurut Suwanto, *self management* bertujuan untuk membantu individu atau konseli dalam menyelesaikan masalah nya. teknik dapat melihat

---

<sup>64</sup> Jaenudin Zaen, Dwi Endrasto Wibowo, And Sabar Lesmana, "Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19," *Guidance* 17, No. 02 (2020): 43–53, <https://doi.org/10.34005/Guidance.V17i02.1173>.

<sup>65</sup> Faiqotul Isnaini Et Al., "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, No. 2 (2016): 33–42, <https://journals.ums.ac.id/index.php/Humaniora/Article/View/1842>.

perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain.<sup>66</sup>

Tujuan dari *self management* adalah untuk individu dalam mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Ada beberapa konsep dasar dari *self management* yaitu sebagai berikut :

- 1) Proses mengubah perilaku dengan satu atau lebih strategi untuk mengelola perilaku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu dalam program perubahan tingkah laku merupakan aspek penting untuk meningkatkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu yang terlibat dalam program menjadi hal yang terpenting.
- 4) Generalisasi dan mempertahankan hasil akhir dengan mendorong individu dalam mengambil tanggung jawab untuk menerapkan strategi dalam kehidupan sehari-hari individu.
- 5) Mengajarkan individu untuk menggunakan keterampilan pemecahan masalah.
- 6) Mengajarkan individu tetap berhati-hati dan menempatkan diri dalam situasi apapun.
- 7) Individu dapat mengelola perasaan, pikiran dan tindakan yang mendorong perasaan mengenai hal yang buruk dan meningkatkan hal yang baik dan benar.<sup>67</sup>

Tujuan lain dari *self management* adalah :

- 1) Meningkatkan kesejahteraan pribadi

Salah satu tujuan utama dari self-management adalah untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi. Ini mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis dari kesejahteraan. Dengan mengelola diri mereka

---

<sup>66</sup> Zaen, Wibowo, And Lesmana, "Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19."

<sup>67</sup> Rajesh S Bansode Et Al., "Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 3, No. 2 (2019): 32–67, [Http://ieeauthorcenter.ieee.org/Wp-Content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf](http://ieeauthorcenter.ieee.org/Wp-Content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf) <http://www.lib.murdoch.edu.au/Find/Citation/ieee.html> <https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022> <https://github.com/ethereum/wiki/wiki/white-paper> <https://tore.tuhh.de/hand>.

sendiri dengan baik, seseorang dapat menciptakan gaya hidup yang sehat, merasa lebih bahagia dan puas dengan diri mereka sendiri, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

2) Meningkatkan produktivitas

Tujuan lain dari self-management adalah untuk meningkatkan produktivitas. Dengan mengatur waktu dengan baik, mengelola stres, dan mengembangkan kebiasaan kerja yang efektif, seseorang dapat meningkatkan produktivitas mereka dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Ini dapat membantu mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan dengan lebih cepat dan efisien.

3) Mencapai tujuan pribadi dan profesional

Self-management membantu individu dalam menetapkan dan mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka. Dengan menetapkan tujuan yang realistis dan mengembangkan rencana tindakan yang konkret, seseorang dapat meningkatkan kemungkinan mencapai kesuksesan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk karier, pendidikan, hubungan, dan kesehatan.

4) Meningkatkan kemampuan mengatasi tantangan

Tujuan self-management adalah untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi tantangan dan menghadapi perubahan dalam hidup. Dengan mengembangkan keterampilan adaptasi, resiliensi, dan penyesuaian diri, seseorang dapat menghadapi situasi yang sulit dengan lebih tenang dan percaya diri.

5) Mengurangi stres dan kecemasan

Self-management bertujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan dalam hidup seseorang. Dengan mengembangkan strategi untuk mengelola stres, seperti meditasi, olahraga, atau terapi, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan

mengurangi dampak negatif stres pada kesehatan fisik dan emosional.

6) Meningkatkan kemandirian

Tujuan self-management adalah untuk meningkatkan kemandirian individu. Dengan mengambil tanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka sendiri, seseorang dapat meningkatkan rasa kontrol dan kepercayaan diri mereka sendiri. Ini memungkinkan mereka untuk menjadi lebih mandiri dan tidak tergantung pada orang lain dalam mencapai tujuan mereka.

7) Mendorong pertumbuhan pribadi dan profesional

Self-management juga bertujuan untuk mendorong pertumbuhan pribadi dan profesional. Dengan terus belajar, berkembang, dan meningkatkan diri, seseorang dapat mencapai potensi penuh mereka dan mencapai kesuksesan yang berkelanjutan dalam kehidupan mereka.

### 3. Tahapan Teknik Self Management

Menurut Gantina, *self management* memiliki beberapa tahapan yaitu :

1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Di tahap ini mengamati perilaku nya sendiri dengan mencatat dengan catatan observasi. Hal yang perlu di perhatikan adalah frekuensi, intensitas dan waktu dalam perilaku nya.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini individu membandingkan hasil perubahan dengan target yang dibuat. Perbandingan yang di lakukan sebagai evaluasi efektivitas dan efisien dalam program.

3) Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Tahap ini individu mengatur dirinya sendiri dan memberikan penguatan pada diri sendiri, karena tahap yang paling sulit yang paling membutuhkan kemauan

kuat dari individu untuk melaksanakan program yang sudah dibuat.

#### 4. Manfaat Teknik Self Management

Manfaat self-management sangat luas dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari praktik self-management dalam dunia bimbingan dan konseling:

a. Meningkatkan Efisiensi Siswa

Dengan mengatur waktu dan sumber daya secara efektif, self-management membantu seseorang untuk menjadi lebih efisien dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari. Ini berarti dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu yang lebih singkat, meningkatkan produktivitas secara keseluruhan.

b. Meningkatkan Kemandirian Siswa

Self-management mengajarkan individu untuk mengambil inisiatif dan tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri. Dengan menjadi lebih mandiri, seseorang dapat mengambil kendali atas keputusan mereka sendiri, mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan.

c. Meningkatkan Kualitas Hidup Siswa

Dengan mengelola stres, waktu, dan emosi dengan baik, self-management dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ini membantu individu untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan dan kesulitan, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara umum.

d. Mengurangi Stres dan kecemasan Siswa

Salah satu manfaat paling langsung dari self-management adalah kemampuannya untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Dengan mengembangkan strategi untuk mengelola stres, seperti meditasi, olahraga, atau merencanakan waktu dengan baik, seseorang dapat

merasa lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan hidup.

e. Meningkatkan Keterampilan Pribadi

Self-management melibatkan pengembangan keterampilan seperti manajemen waktu, komunikasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Dengan memperkuat keterampilan-keterampilan ini, seseorang dapat menjadi lebih kompeten dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mencapai tujuan-tujuan mereka.

f. Meningkatkan Produktivitas Siswa

Dengan mengatur waktu dan prioritas dengan baik, self-management membantu individu untuk meningkatkan produktivitas mereka. Ini berarti dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu yang lebih singkat, meningkatkan efisiensi, dan mencapai lebih banyak tujuan dalam jangka waktu tertentu.

Dengan demikian, self-management membawa manfaat yang signifikan bagi individu dalam mencapai keberhasilan dan kebahagiaan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Menurut Komalasari, Wahyuni dan Karsih, ada beberapa manfaat dalam *self management* yaitu sebagai berikut :

- a. Membantu individu dalam mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perubahan yang dilakukan agar berkembang dengan secara optimal.
- b. Melibatkan individu secara aktif agar dapat menimbulkan perasaan yang bebas dari kontrol orang lain.
- c. Meletakkan seluruh perubahan ke individu agar tetap menganggap perubahan pada dirinya karena usaha sendiri.

- d. Individu semakin mampu untuk menjalani hidup yang dikelola oleh dirinya sendiri.<sup>68</sup>

## 5. Langkah- Langkah dalam Teknik Self Management

Menurut Komalasari, strategi *self management* adalah prosedur untuk mengatur perilaku oleh individu itu sendiri. Dalam langkah ini, individu berpartisipasi dalam beberapa atau semua komponen dasar, yaitu ada : penargetan, pemantauan perilaku, program yang diterapkan, menjalankan program dan mengevaluasi efektivitas program yang dilakukan.

Menurut Cornier dalam Mochamad Nursalim , *Self management* adalah teknik yang dapat mengubah perilaku dan perasaan, dalam *self management* memiliki beberapa langkah seperti, pemantauan diri (self-monitoring), penguatan positif (self-reward), dan penguasaan (stimulus control).

- 1) *Self monitoring* (pemantauan diri), pada tahap ini saya melakukan kepada peserta didik yakni meminta peserta didik untuk menuliskan atau mencatat apa saja yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi atau penundaan tugas dan mencatat perilaku yang bermasalah, mengontrol penyebab masalah dan hasil dari konsekuensinya. Ada beberapa tahapan self monitoring yaitu :

- a) Peserta didik menyeleksi perilaku yang ingin diubah
- b) Peserta didik menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatan
- c) Peserta didik menargetkan reaksi-reaksi yang akan dipantau
- d) Peserta didik mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami
- e) Peserta didik dapat mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan management dirinya.

---

<sup>68</sup> Jihan Zul Fahmi, 'Keefektifan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA', *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*, 2019, 1408–16.

- 2) *Self reward* (reinforcemen positif), dalam pelaksanaan layanan konseling, peneliti membantu konseli mengatur serta memperkuat perilaku yang diinginkan, seperti memberikan motivasi dan mendorong peserta didik agar selalu memberikan reward kepada diri sendiri ketika mereka mampu mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Untuk itu peserta didik dapat menyeleksi hadiah atau reward untuk diri sendiri dan menjadwalkan pemberian reward kepada diri sendiri setelah melakukan tingkah laku yang dapat mengubah atau meningkatkan perilaku sasaran. Untuk dapat menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, untuk itu penulis memilih teknik teknik self management dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Self management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Tujuan pendekatan yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.
- 3) *Stimulus control*, ialah perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan dari sebelumnya, yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu. pada tahap ini peneliti memberikan wadah kepada para konseli dengan melakukan layanan konseling kelompok guna mengevaluasi sejauh mana teknik self management mampu mengurangi kebiasaan peserta didik dalam menunda-nunda mengerjakan tugas dan bagaimana agar peserta didik mampu mempertahankan perilaku baik yang baru dalam kehidupan sehari-hari. Adapun beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam kendali stimulus yaitu sebagai berikut :
  - a) Peserta didik memilih perilaku yang ingin di ubah atau ditingkatkan

- b) Peserta didik diarahkan untuk rangsangan atau stimulus yang mempertinggi reaksi dan menghambatnya.
- c) Peserta didik menyusun kembali rangsangan atau stimulus disekitarnya yang ingin diubah.<sup>69</sup>

## 6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self Management

### a) Kelebihan Teknik Self Management

Kelebihan dari teknik *self management* adalah individu yang membuat perubahan dalam mengendalikan masalah dan dapat membuat perubahan pada dirinya sendiri. Individu melakukan perubahan atas kemauan dan keinginan nya sendiri, dalam proses perubahan akan berlangsung lama dan dapat di terima oleh diri sendiri.<sup>70</sup>

Menurut Mulyadi, menyatakan beberapa keunggulan dalam self management yaitu:

- a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
  - b. Penerapannya dilakukan dengan beberapa pelatihan yang lain.
  - c. Pelatihan dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- ### b) Kelemahan Teknik Self Management
- a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
  - b. Individu bersifat independen.
  - c. Konselor memaksakan program pada konseli.
  - d. Target perilaku bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif dan sulit di deskripsikan sehingga konselor sulit untuk memonitoring dan mengevaluasi.

---

<sup>69</sup> Nursalim, Mochamad, *Straetgi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013) h. 153-157

<sup>70</sup> Fahmi, Jihan Zul, "*Keefektivan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa Sma*" disertasi dan tesis program pasca sarjana UM, 2019, 1408-16

- e. Tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar.<sup>71</sup>

## D. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrasinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, bergerak maju, sedangkan *crastinus* yang berarti besok. Oleh karena itu, asal mula kata prokrastinasi adalah menunda waktu sampai besok atau lebih tepatnya melakukan nya besok. Orang yang suka menunda-nunda bisa disebut dengan prokrastinator.<sup>72</sup> Tugas adalah bentuk aktivitas yang harus diselesaikan oleh semua orang. Pada setiap tugas individu mendapatkan tugas dan akan mendapatkan respon yang berbeda-beda ketika menanggapinya. Wolter, mengemukakan prokrastinasi akademik adalah sebuah kegagalan dalam mengerjakan tugas dengan jangka waktu yang sudah ditentukan atau menunda sampai waktu yang ditentukan berakhir. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai perilaku kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung mengarahkan ke hal yang negatif. Prokrastinasi yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kondisi psikis individu terganggu.<sup>73</sup> Prokrastinasi juga dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau menunda-nunda pekerjaan akademik atau tugas-tugas yang harus diselesaikan, bahkan ketika individu menyadari bahwa tindakan tersebut akan berdampak negatif pada hasil akhir atau kesejahteraan mereka. Prokrastinasi akademik sering kali terjadi di lingkungan akademik, baik di sekolah, perguruan tinggi,

---

<sup>71</sup> Meylani Safar Rini, "Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman," *Minat Remaja Ditinjau Dari Tes Minat Rothwell Miller Interest Blank (RMIB) Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Kota Palangka Raya* 7, No. 2 (2021): 79–85.

<sup>72</sup> Fakultas Psikologi, "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata Dan Sia Tjundjing," *Indonesian Psychological Journal* 23, No. 2 (2008): 109–19.

<sup>73</sup> Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, No. 1 (2018): 45, <https://doi.org/10.25273/Counsellia.V8i1.1868>.

maupun tempat kerja yang membutuhkan keterlibatan dalam pembelajaran atau penyelesaian tugas-tugas akademik.<sup>74</sup>

Prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan, terlepas dari batas waktu yang ditetapkan atau pentingnya tugas tersebut. Individu cenderung merasa malas atau enggan untuk memulai pekerjaan, sehingga mereka menunda tindakan sampai kemudian.

Sebagai bentuk prokrastinasi, seseorang mungkin cenderung terlibat dalam tugas-tugas yang kurang penting atau menyenangkan, seperti menonton TV, berselancar di internet, atau bermain game, sebagai pengganti pekerjaan yang lebih penting dan mendesak. Prokrastinasi akademik sering kali muncul sebagai respons terhadap perasaan stres atau kecemasan terkait dengan tugas akademik yang menantang atau kompleks.<sup>75</sup> Individu mungkin merasa tidak siap atau tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut, sehingga mereka menunda tindakan sebagai cara untuk menghindari perasaan tersebut.

Prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengatur waktu atau manajemen diri yang efektif. Individu mungkin tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk merencanakan dan melaksanakan tugas-tugas mereka dengan baik, sehingga mereka cenderung menunda pekerjaan sampai akhirnya. Beberapa individu mungkin menunda pekerjaan karena mereka memiliki standar yang sangat tinggi untuk kualitas atau hasil akhir dari tugas-tugas mereka. Mereka mungkin merasa takut bahwa mereka tidak akan dapat memenuhi harapan mereka sendiri atau orang lain, sehingga mereka menunda tindakan sampai

---

<sup>74</sup> Kusnul Ika Sandra, 'Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.3 (2013).

<sup>75</sup> Psikologi.

mereka merasa siap atau yakin bahwa mereka dapat mencapai hasil yang sempurna.<sup>76</sup>

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada hasil akademik seseorang, kesejahteraan emosional, dan kesehatan secara keseluruhan. Ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, peningkatan tingkat stres, kecemasan, depresi, serta merugikan reputasi akademik atau profesional seseorang. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, individu perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu, mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor pemicu prokrastinasi, serta mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak produktif. Ini melibatkan pembuatan jadwal yang efektif, mengatur prioritas, mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, serta menghadapi ketakutan atau kecemasan yang mungkin muncul dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>77</sup>

Menurut Tatih, Prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan individu untuk mengatur diri sendiri, yang menyebabkan penundaan akademik atau pekerjaan harus dikendalikan dibawah kontrol oleh individu. Siswa cenderung melepaskan tugas-tugas penting dan melakukan hal-hal yang tidak mereka kuasai atau sukai. Prokrastinasi sering mengarah pada perilaku yang bahkan menghindari tugas penting karena alasan yang tidak masuk akal.<sup>78</sup> Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum, penundaan yang disengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas disebut prokrastinasi.

---

<sup>76</sup> Bayu Permana, 'Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin', *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2.3 (2019), 87–94.

<sup>77</sup> Nuril Hidayati and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, 'Flow Akademik Dan Prokrastinasi Akademik', *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6.2 (2019), 128–44.

<sup>78</sup> Titih Sranthi, "Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, No. 1 (2016): 58–68, <https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.467>.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, yang berarti faktor-faktor yang menghambat kinerja suatu tugas yang berasal dari keputusan itu sendiri.<sup>79</sup> Prokrastinasi ialah jenis penundaan dalam menunda waktu mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku yang tidak efektif yang dapat mengarahkan ke hal negatif.

## 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Ghufron, dkk mengemukakan beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### 1) Faktor Internal

Faktor Internal adalah faktor dari dalam diri individu yang dapat menyebabkan prokrastinasi yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

#### a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam pribadi individu dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik dan kesehatan individu, seperti kelelahan. Individu yang mengalami kelelahan lebih cenderung menunda-nunda dari pada mereka yang tidak mengalami kelelahan. Tingkat kecerdasan seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Meskipun prokrastinasi disebabkan oleh keyakinan yang irasional yang dimiliki individu.

#### b. Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram, ciri ciri kepribadian yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi seperti kemampuan sosial yang tercemin dalam self-regulation. Tingkat kecemasan dalam hubungan sosial, motivasi individu dapat berdampak

---

<sup>79</sup> Edwin Adrianta Suriyah And Sia Tjundjing, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness," *Indonesian Psychological Journal* 22, No. 4 (2007): 352-74.

negatif terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi intrinsik individu dalam menghadapi tugas, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor penyebab dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu pengasuhan orang tua, dan lingkungan sekitar.

### a. Gaya Pengasuhan Orang tua

Dari hasil penelitian Ferrari & Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada anak. Sedangkan tingkat pengasuhan yang demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Pengasuhan dari ibu kecenderungan dapat menghindari prokrastinasi akademik.

### b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang keras lebih banyak mengalami prokrastinasi akademik dalam lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang slalu dalam pengawasan. Tingkat sekolah juga dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

## 3. Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk, menyatakan bahwa prokrastinasi dapat diukur dan di amati dengan ciri-ciri tertentu yaitu sebagai berikut :

- a. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, seseorang yang melakukan prokrastinasi akan mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus

diselesaikan, akan tetapi individu meunda untuk memulai mengerjakan tugas.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, orang yang memilik perilaku prokrastinasi akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas tugas nya dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya.<sup>80</sup>
- c. Kesenjangan waktu rencana dan kinerja actual, prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang sudah ditentukan.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja untuk tidak mengerjakan tugas nya. Akan tetapi lebih menggunakan waktu nya untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti, bermain, mendengarkan musik, dan menonton.

#### **4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada siswa, serta mempengaruhi kualitas pendidikan mereka. Karena mereka sering memerlukan intervensi profesional untuk mengatasi tantangan yang terkait dengan prokrastinasi.<sup>81</sup> Dampak negatif perilaku prokrastinasi akademik dilihat dari kaitannya dengan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- a. Penurunan kinerja akademik

Salah satu dampak negatif utama dari prokrastinasi akademik adalah penurunan kinerja akademik, siswa

---

<sup>80</sup> Nafeesa Nafeesa, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah', *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4.1 (2018), 53 <<https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>>.

<sup>81</sup> Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, and Mohamad Rizal Pautina, 'Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa', *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2023), 145–57.

yang sering menunda pekerjaan cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, yang dapat mengakibatkan penurunan nilai atau bahkan kegagalan dalam mata pelajaran tertentu. Peran dari bimbingan dan konseling adalah konselor pendidikan dapat membantu siswa mengidentifikasi akar penyebab prokrastinasi mereka, mengembangkan strategi manajemen waktu yang efektif, dan memberikan dukungan emosional dalam mengatasi kesulitan akademik.

b. Stres dan kecemasan

Prokrastinasi akademik seringkali menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada siswa. Mereka mungkin merasa terjebak oleh batas waktu yang semakin mendekat dan kecemasan akan hasil yang buruk dari penundaan tersebut. Peran dari bimbingan dan konseling adalah konselor pendidikan dapat membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan yang terkait dengan prokrastinasi, serta mengajarkan teknik-teknik relaksasi dan pemecahan masalah untuk mengatasi perasaan tersebut.

c. Kehilangan kesempatan pengembangan diri

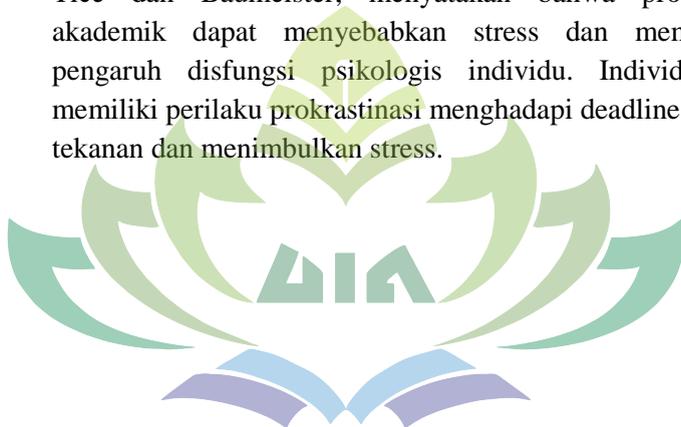
Prokrastinasi akademik dapat menghalangi siswa untuk memanfaatkan sepenuhnya kesempatan belajar dan pengembangan diri. Mereka mungkin melewatkan peluang untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman akademik yang penting untuk perkembangan mereka. Peran bimbingan dan konseling adalah konselor pendidikan dapat membantu siswa untuk menetapkan tujuan pendidikan yang jelas, mengidentifikasi minat dan bakat mereka, serta mengembangkan rencana karier yang sesuai dengan potensi mereka.

d. Pengaruh pada kesehatan mental dan emosional

Prokrastinasi akademik dapat berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti

depresi dan kecemasan. Rasa bersalah, perasaan tidak berdaya, dan merasa tidak kompeten karena prokrastinasi dapat menyebabkan tekanan emosional yang besar pada siswa. Peran bimbingan dan konseling dalam hal ini adalah Konselor pendidikan dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada siswa atau mahasiswa yang mengalami kesulitan kesehatan mental akibat prokrastinasi, serta membantu mereka mengakses layanan kesehatan mental yang sesuai.

Dampak negatif bagi siswa dari prokrastinasi akademik adalah banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan apapun yang berguna. Sedangkan menurut Tice dan Baumeister, menyatakan bahwa prokratinasi akademik dapat menyebabkan stress dan memberikan pengaruh disfungsi psikologis individu. Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi menghadapi deadline menjadi tekanan dan menimbulkan stress.



## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Zamratul, and Rizka Heni, 'Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa', *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1.2 (2018), 62–78 <<https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>>
- Aklima, Yuni, Agus Supriyanto, and Ustadhi Antara, 'Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 1 Muara Batu)', *Prosiding Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan*, 6, 2020, 919–27
- Ananda, Nicky Yudha, and Endah Mastuti, 'Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi', *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2.3 (2013), 226–31
- Anwar, M Fuad, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam* (Deepublish, 2019)
- Aviani, Yolivia Irna, and Rida Yanna Primanita, 'Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10.2 (2020), 193 <<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>>
- Azis Imnas Prasetya, Maturidi, 'Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan', *Yogyakarta-Indonesia UIN Sunan Kalijaga*, 10.December (2021), 1–14
- Bansode, Rajesh S, Ruhi Tas, Omer Ozgur Tanriover, IOTC, Kazi Masudul Alam, J. M. Ashfiqur Rahman, and others, 'Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3.2 (2019), 32–67
- Cahyono, Tri, 'Dampak Negatif Academic Procrastination Terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan', *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3.2 (2020), 135 <<https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>>

Candra, Ujang, Mungin Eddy Wibowo, and Ninik Setyowani, 'Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3.3 (2014), 66–72

Contoh, Backpropagation, Jamila Issa, Ivan Tabares, Pemrograman Berorientasi Berbasis Objek, Laporan Hasil, Teknologi Informasi, and others, 'Gambaran Kematangan Karier Siswa Kelas X Swasta Jakarta', *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1.1 (2019), 2019

'Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahan.'

Fahmi, Jihan Zul, 'Keefektifan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA', *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*, 2019, 1408–16

Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati<sup>2</sup>, Yuliani, Wiwin, 'EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA Annisa Nurul Fatimah 1 , Winny Sujayati 2 , Wiwin Yuliani 3 1', *Fokus*, 2.1 (2019), 24–29

Fauziah, Hana Hanifah, 'Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.2 (2016), 123–32  
<<https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>>

Fitri, Egy Novita, and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio*, 2.2 (2016), 19–23

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*" (Jakarta Barat: Indeks, 2011),180

Gladding, Samuel T, *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. (ERIC, 1992)

H. Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 3rd edn (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015)

Hamdi, Rasimin, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga

Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)

Hanan, Abdul, 'Meningkatkan Motivasi Belajar Bimbingan Konseling Siswa Kelas VIII C Melalui Bimbingan Kelompok Semester Satu Tahun Pelajaran 2015/2016', *Journal Ilmiah Mandala Education*, 53.9 (2013), 1689–99

Hendriansyah, "Wawancara Dengan Guru Bimbingan Konseling Di SMK Negeri 1 Ketapang"

Heriansyah, Masnurrima, and Dydik Kurniawan, 'Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2.2 (2017), 1–5

Herlina, Uray, 'Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok', *Jurnal Pendidikan Sosial*, 2.1 (2015), 94–107

Hidayati, Nuril, and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, 'Flow Akademik Dan Prokrastinasi Akademik', *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6.2 (2019), 128–44

Huberman, Michael, and Matthew B Miles, *The Qualitative Researcher's Companion* (sage, 2002)

Husain, Abdul Rivai, Tuti Wantu, and Mohamad Rizal Pautina, 'Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa', *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2023), 145–57

Ilyas, Muhammad, and Suryadi, 'Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu', *Jurnal An-Nida*, 41.1 (2017), 71–82

Imran, Nur Azizah, 'Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2021), 1689–99

Isnaini, Faiqotul, dan Taufi, SMP Negeri, Margoyoso Pati Jalan Tambak Buntu Purworejo, and Magister A Psikologi Universitas

Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Jalan Yani, 'Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16.2 (2016), 33–42

Johnson, Sharon L, *Therapist's Guide to Posttraumatic Stress Disorder Intervention* (Academic Press, 2009)

Kamaluddin, H, 'Bimbingan Dan Konseling Sekolah', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17.4 (2011), 447–54

Ketut Sukardi, Dewa, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, 2nd edn (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010)

———, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2010)

Lase, Berkat Persada, 'Posisi Dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan', *Warta Dharmawangsa*, 58, 2018

Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: Umm Press, 2017), 128

Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Indeks, 2013), 149

Mtsweni, Emmanuel S., Tertia Hörne, John Andrew van der Poll, Marshima Rosli, Ewan Tempero, Andrew Luxton-reilly, and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas X Sma Nahdlatul Ulama Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019 SKRIPSI', *Engineering, Construction and Architectural Management*, 25.1 (2020), 1–9

Muyana, Siti, 'Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.1 (2018), 45  
<<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>>

Nadhifa, Faralia, Bakhrudin All Habsy, and Tadoer Ridjal, 'Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah?', *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34.1 (2020), 49–58

<<https://doi.org/10.21009/pip.341.6>>

Nafeesa, Nafeesa, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah', *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4.1 (2018), 53 <<https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>>

Olney, John E, George C Grant, Fred E Schultz, C Lawrence Cooper, and John Hageman, 'Pterygiophore-interdigitation Patterns in Larvae of Four Morone Species', *Transactions of the American Fisheries Society*, 112.4 (1983), 525–31

Pawicara, Ruci, and Maharani Conilie, 'Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi Covid-19', *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1.1 (2020), 29–38 <<https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>>

Peck, M Scott, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth* (Simon and Schuster, 2002)

Permana, Bayu, 'Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin', *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2.3 (2019), 87–94

Psikologi, Fakultas, 'I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata Dan Sia Tjundjing', *Indonesian Psychological Journal*, 23.2 (2008), 109–19

Ramadhan, Restu Pangersa, and Hendri Winata, 'Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa', *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1.1 (2016), 154 <<https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>>

Rini, Meylani Safar, 'Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman', *Minat Remaja Ditinjau Dari Tes Minat Rothwell Miller Interest Blank (RMIB) Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Kota Palangka Raya*, 7.2 (2021), 79–85

Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas,

- 'Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.2 (2017), 67  
<<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>>
- Sandra, Kusnul Ika, 'Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.3 (2013)
- Sebastian, Ivan, 'Hubungan Antara Fear of Failure Dan Prokrastinasi Akademik', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2.1 (2013), 1–8
- Sekolah, Siswa, Berasrama Smp, and N Peterongan Jombang, 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang Naili Zakiyah , Frieda Nuzulia Ratna Hidayati , Imam Setyawan Pendidikan Merupakan Kunci Bagi Suatu Bangsa Untuk Bisa Menyiapkan Masa Depan D', *Jurnal Psikologi Undip*, 8.Oktober (2010)
- Senécal, Caroline, Richard Koestner, and Robert J. Vallerand, 'Self-Regulation and Academic Procrastination', *Journal of Social Psychology*, 1995, 607–19  
<<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>>
- Shostrom, Everett L, 'Actualization Therapy.', 1970
- Smith, Mardia Bin, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa', *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*, 8.1 (2011), 22–32
- Srantih, Titih, 'Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2016), 58–68  
<<https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.467>>
- Surijah, Edwin Adrianta, and Sia Tjundjing, 'Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness', *Indonesian Psychological Journal*, 22.4 (2007), 352–74
- Tuckman, Bruce W, 'Developmental Sequence in Small Groups.',

*Psychological Bulletin*, 63.6 (1965), 384

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*, 12.1 (2018), 120–32  
<<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>>

Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, and Siti Fatimah, 'Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP', *Fokus*, 2.6 (2019), 250–64

Williamson, Edmund Griffith, 'How to Counsel Students: A Manual of Techniques for Clinical Counselors.', 1939

Yalom, Irvin D, 'The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients', (*No Title*), 2002

Yousif, N, J Cole, John C. Rothwell, J Diedrichsen, Karl E Zelik, Carolee J Winstein, and others, 'Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Problem Based Instruction (PBI) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Materi Perminatan Di Kelas X SMA Negeri 2 TUKKA', *Journal of Physical Therapy Science*, 9.1 (2018), 1–11

Zaen, Jaenudin, Dwi Endrasto Wibowo, and Sabar Lesmana, 'Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19', *Guidance*, 17.02 (2020), 43–53  
<<https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1173>>