



## Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

Mekris Yohanes Nenoliu<sup>1</sup>, Maria Natalia Loban<sup>2</sup>, Merita Florawati Naisanu<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>*Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia*

Corresponding Author:  [lobanmelly@gmail.com](mailto:lobanmelly@gmail.com)

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received

April 21, 2026

Revised

May 05, 2026

Accepted

May 06, 2026

This study aims to determine the effectiveness of group counseling using self-management techniques in reducing academic procrastination among students at SMP Negeri 20 Kupang. The type of research used is quantitative research with an experimental method (one group pre-test post-test design). Data collection techniques used a Likert scale by distributing questionnaires to eighth-grade students with 30 items. The population, consisting of 85 people, showed that the students' procrastination behavior profile was in the high category at 59%. The sample, consisting of 5 students, was given treatment through group counseling using self-management techniques. The results indicated a difference in pre-test scores of 81% and post-test scores of 54%, resulting in a total decrease of 27%. The normality test results were 0.434 for the pre-test and 0.111 for the post-test, both greater than (Sig > 0.05). It is concluded that group counseling using self-management techniques is normally distributed. The hypothesis test using the t-test showed  $t\text{-table} < t\text{ count} = 2.776 < 10.726$ . There was a change in students' behavior in completing assignments on time, their enthusiasm for learning, prioritizing task completion, being calm, and confident. Based on the research results, it was found that the implementation of group counseling using self-management techniques is effective in reducing academic procrastination among students at SMP Negeri 20 Kupang.

**Keywords:** *Academic Procrastination, Group Counseling, Self-Management.*

How to cite

Nenoliu, M. Y., Loban, M. N., & Naisanu, M. F. (2026). Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Journal of Society Counseling*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.835>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik tentu menjadi salah satu perhatian dalam dunia pendidikan. Rahman et al. (2021): 17,5% prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori rendah, 65,5 % kategori sedang, dan 17% kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Munawaroh et al. (2024) menjelaskan bahwa 17,2% siswa SMP di Kota Yogyakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi; 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang; dan 5,7% lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik masih dialami oleh siswa SMP

Pada proses pembelajaran di sekolah, peserta didik menghadapi banyak tantangan di ranah akademik selama proses pembelajaran, seperti mengatur waktu belajar, kesulitan memahami penjelasan guru, lebih memilih menunda tugas, bahkan tidak menyelesaikannya. Hal ini membuang banyak waktu dan memberi kesan bahwa tugas dapat diselesaikan kapan pun peserta didik inginkan. Penundaan ini dapat dikatakan bahwa peserta didik sedang melakukan prokrastinasi yang akan berdampak negatif pada kinerja akademik siswa. Penundaan tugas sekolah yang diberikan oleh guru disebut prokrastinasi akademik, sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Penundaan akademik didefinisikan oleh Jamila (2020) sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Prokrastinasi akademik tidak hanya mencakup penundaan, tetapi juga penundaan pekerjaan yang belum selesai, terkadang sampai pada titik di mana peserta didik meninggalkan tugas karena mereka terlibat dalam kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Sukatin (2022) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah praktik menunda pekerjaan atau penugasan yang memiliki tenggat waktu. Menurut hasil penelitian oleh Erlangga (2018), 5 siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, yaitu 72,0. Selain itu, penelitian oleh Sriwahyuni (2024) menunjukkan tingkat prokrastinasi siswa SMP Soka Tuban yaitu 7 siswa pada kategori tinggi, 80,0. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siswa SMP terlibat dalam prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi dalam menunda menyelesaikan tugas hingga batas waktu.

Fenomena prokrastinasi akademik pada kalangan peserta didik di SMP Negeri 20 Kupang telah menjadi suatu kebiasaan yang sering dilakukan. Siswa yang menunda-nunda secara akademis dapat mengalami penurunan prestasi akademik mereka. Prestasi akademik siswa, khususnya nilai akhir mereka (rapor), sangat dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik. Peneliti menemukan adanya fenomena prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh kurangnya inisiatif, kesulitan mengatur waktu belajar, penundaan mengerjakan tugas, bahkan tidak mengerjakan tugas. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru wali kelas VIII. Diketahui bahwa banyak peserta didik sering melakukan prokrastinasi akademik. Penyebabnya yaitu peserta didik menganggap tugas yang diberikan sulit, bersikap cuek, sering mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas, sehingga terlambat mengumpulkan tugas, lebih senang bermain dengan teman sebaya dibandingkan mengerjakan tugas, tidak ingat waktu dalam belajar, dan lelah dalam belajar juga merupakan faktor penyebab siswa melakukan prokrastinasi. Peserta didik merasakan kejenuhan dalam belajar dan juga banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan.

Siswa akan sering menunda menyelesaikan tugas jika prokrastinasi akademik tidak ditangani, yang dapat berdampak negatif pada hasil belajar mereka. Prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa (Dwiputri, 2024). Berdasarkan hal tersebut, guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik yang kerap terjadi di kalangan remaja, salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Sugiarto (2021) berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suatu lingkungan kelompok. Hal ini dilakukan melalui penerapan dinamika kelompok yang memungkinkan konseli atau peserta didik memperoleh pengetahuan dari pengalaman satu sama lain sehingga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah. Melalui dinamika kelompok, konseling kelompok berfungsi sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk membicarakan dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi (Dhion, 2022). Jumlah peserta satu sesi konseling kelompok hanya dapat diikuti oleh lima hingga sepuluh

peserta. Meskipun kelompok heterogen juga dapat menjadi pilihan, keanggotaan kelompok harus homogen, dengan anggota yang memiliki karakteristik yang sama (Prayitno, 2020). Pelaksanaan konseling kelompok dapat dilakukan menggunakan berbagai teknik konseling, salah satunya yaitu teknik *self-management*.

Komalasari (dalam Prasetya, 2021) berpendapat bahwa teknik *self-management* merupakan salah satu teknik dengan pendekatan behavioral yang meyakini bahwa setiap perilaku peserta didik dapat dipelajari. Teori behavioristik seseorang telah belajar jika mereka menunjukkan perubahan dalam perilaku mereka, yang merupakan hasil interaksi antara stimulus dan respon, (Nursalim, 2023). Madidar dan Muhid (2022) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan teknik *self-management* dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self-management*. Jadi, konseling kelompok teknik *self-management* memiliki peran penting untuk diterapkan dalam membantu peserta didik berhasil dalam akademik baik di sekolah maupun di masyarakat. Konseling kelompok teknik *self-management* membantu peserta didik untuk menghindari perilaku atau masalah yang tidak diinginkan (Aini et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2018) memperoleh hasil bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol ( $46,8 < 52,0$ ). Penelitian selanjutnya oleh Shopie (2021) menggunakan metode eksperimen (*One Group Pretest-Posttest Design*). Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara nilai *Post-test* dan *Post-test* sesudah diberikan penerapan teknik *self-management*, ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis, yaitu perolehan  $t\text{-tabel} < t\text{-hitung} = 1.79 < 12.108$ . Diketahui bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di MTsN 2 Aceh Besar. Nisa (2020) juga menemukan hal serupa melalui metode kuasi-eksperimen. Hasil penelitian yaitu nilai eksperimen lebih kecil dari kontrol ( $2,805 < 2,807$ ). Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Dhion Saputra dkk. (2022) dengan judul penelitian keberhasilan konseling kelompok teknik manajemen diri untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling melalui pra-tindakan dan 2 siklus. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik manajemen diri dalam konseling kelompok dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Pellokila & Taneo (2023) memperoleh hasil penelitian bahwa *self-regulation* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* menjadi salah satu alternatif penyelesaian masalah siswa untuk mampu mengatur waktu belajar, menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas, menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai jadwal yang diberikan, dan memperkokoh sikap tanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design*, dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Untuk mengetahui profil prokrastinasi akademik dan keefektifan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi

prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Negeri 20 Kupang. Desain Penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Desain Penelitian**

<b>Evaluasi awal</b>	<b>Treatment</b>	<b>Evaluasi akhir</b>
<i>Y1</i>	X	<i>Y2</i>

Keterangan:

Y1: Nilai *Pretest* (sebelum memberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*)

X: *Treatment* (pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management*).

Y2: Nilai *Posttest* (sesudah memberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*).

Penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa untuk mengukur prokrastinasi akademik. Hasil *pretest* menjadi acuan dalam memilih anggota konseling kelompok. Setelah anggota kelompok dipilih, dilanjutkan dengan sesi konseling kelompok. Di akhir sesi konseling diberikan *posttest* untuk membandingkan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan sesi konseling.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. Teknik *purposive sampling* yang digunakan ialah dengan kriteria perekrutan, yaitu menyebarkan angket *pretest* sehingga dari 85 orang siswa diketahui yang memiliki kategori tinggi sebanyak 50 orang, kategori sedang 20 orang dan kategori rendah 15 orang. Berdasarkan hasil ini, peneliti merekrut 5 orang mahasiswa sebagai sampel penelitian. Jumlah ini disesuaikan dengan jumlah anggota dalam konseling kelompok.

Instrumen penelitian menggunakan angket. Angket tersebut mengukur prokrastinasi peserta didik dan berisi 40 butir pertanyaan yang terdiri dari 17 pertanyaan positif dan 23 pertanyaan negatif berdasarkan indikator yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Instrumen penelitian meliputi 4 aspek, yaitu *perceived time* (gagal menepati *deadline*), *intention action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual), *emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), dan *perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan).

Angket penelitian telah diuji validitas sebelum disebarkan. Item soal dinyatakan valid jika hasil dari perhitungan koefisien korelasi atau 'r' hitung harus lebih besar dari 'r' tabel ( $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5%. Cara mencari nilai r tabel dengan  $N = 60$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik. Maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,254. Selanjutnya nilai signifikansi (sig) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  = Valid

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  = Tidak Valid

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala Likert dengan 40 item pernyataan yang diisi oleh 60 responden. Setelah uji validitas, ditemukan 30 butir pernyataan valid dan 10 butir pernyataan tidak valid. Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas yang bertujuan untuk melihat apakah sebuah instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik dan dapat diandalkan. Peneliti menggunakan uji Cronbach's Alpha. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS for Windows versi 25. Dengan hasil uji reliabilitas yaitu:

**Tabel 2. Hasil Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	30

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa

**Tabel 3. Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa**

Kategori	Jumlah	Persentase(%)
<b>Rendah</b>	15	18%
<b>Sedang</b>	20	23%
<b>Tinggi</b>	50	59%
<b>Total</b>	85	100%

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Kupang pada kategori rendah 18%, sedang 23%, dan tinggi 59%. Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak siswa kelas VIII memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Dalam penelitian ini digunakan sampel 5 siswa yang memiliki nilai paling tinggi.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil *Pre-test***

Responden	Nilai <i>Pre-Test</i>	Kategori
<b>R1</b>	93	Tinggi
<b>R2</b>	95	Tinggi
<b>R3</b>	92	Tinggi
<b>R4</b>	100	Tinggi
<b>R5</b>	105	Tinggi

Hasil tersebut menunjukkan 5 siswa dengan kategori tertinggi yang akan diberikan treatment berupa konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

### Hasil Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Siswa

Berikut ini diuraikan hasil pretest dan posttest Prokrastinasi Akademik Siswa:

**Tabel 5. Hasil *Pre-test* dan *Post-test***

Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Penurunan
<b>R1</b>	93	63	30
<b>R2</b>	95	70	25
<b>R3</b>	92	62	30
<b>R4</b>	100	68	32
<b>R5</b>	105	62	43
<b>Jumlah</b>	<b>485</b>	<b>325</b>	<b>160</b>
<b>Presentase</b>	<b>81%</b>	<b>54%</b>	<b>27%</b>

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh 5 orang peserta didik sangat tinggi dengan persentase awal yaitu 81%, setelah dilakukan mengalami penurunan 54%, jadi total penurunan setelah penerapan konseling kelompok teknik *self management* yaitu 27% dari kategori tinggi menurun ke kategori sedang dan rendah.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek Prokrastinasi AkademikTabel 6. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek *Perceived time* (Gagal menepati *deadline*)

Responden	Aspek 1: <i>Perceived time</i> (gagal menepati <i>deadline</i> )				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Presentase
	<i>Pre-test</i>	Presentase	<i>Post-test</i>	Presentase		
R1	28	70%	25	63%	3	7%
R2	30	75%	25	63%	5	12%
R3	30	75%	25	63%	5	12%
R4	30	75%	26	65%	4	10%
R5	33	83%	26	65%	7	18%

Setelah dilaksanakan pertemuan sesi III dengan tujuan untuk mengurangi aspek 1, yaitu kegagalan dalam menyelesaikan tugas, dari 30 pernyataan yang valid, terdapat 10 pernyataan yang merupakan aspek 1. Poin terdiri dari poin 1-4 berdasarkan tabel pembobotan opsi jawaban. Sehingga dari 10 pernyataan dengan poin tertinggi yaitu 4, maka total nilainya yaitu 40. Jadi, R1 hasil *pre-test* 28, persentase 70%, dan dilaksanakan treatment, maka hasil *post-test* yaitu 25 dengan persentase 63%, total penurunan 3 nilai dengan persentase 7%. Sedangkan R2 dan R3 memiliki hasil yang sama, yaitu *pre-test* 30 dengan persentase 75%, *post-test* dengan nilai 25 dengan persentase 63%, menurun sebanyak 5 nilai, yaitu 12%. Siswa R4 nilai *pre-test* 30 dengan persentase yaitu 75% dan *post-test* menurun 26 nilai dengan persentase 65%, total penurunan 4 nilai persentase 10%. Siswa R5 *pre-test* dengan nilai 33, persentase 83%, dan *post-test* dengan nilai 26, persentase 65%, total penurunan 7, persentase 18%.

Tabel 7. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek *Intention action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual)

Responden	Aspek 2: <i>Intention action</i> (kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual)				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Presentase
	<i>Pre-test</i>	Presentase	<i>Post-test</i>	Presentase		
R1	17	85%	10	50%	7	35%
R2	17	85%	10	50%	7	35%
R3	17	85%	9	45%	8	40%
R4	17	85%	10	50%	7	35%
R5	18	90%	9	45%	9	45%

Pada pelaksanaan sesi III aspek 2 terdapat 5 pernyataan yang merupakan aspek 2 dengan tujuan mengurangi kesenjangan rencana kinerja dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan 5 pernyataan, dengan nilai tertinggi 4 poin berdasarkan tabel pembobotan opsi jawaban, maka total nilainya yaitu 20. Anggota kelompok R1, R2, dan R4 mendapatkan hasil yang sama, yaitu *pre-test* dengan nilai 17, persentase 85%; setelah dilaksanakan treatment, menurun ke nilai 10, persentase 50%. Total penurunan 7; nilai persentase 35%. Sedangkan R3 *pre-test* dengan nilai 17, persentase 85%, dan *post-test* dengan nilai 9, persentase 45%; total penurunan yaitu 7, persentase

35%. Selanjutnya, R5 hasil *pre-test* yaitu 18 persen 90% dan hasil *post-test* dengan nilai 9 persen 45%, total penurunan yaitu 9 nilai dengan persentase 45%.

**Tabel 8. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek *Emotional Distress* (rasa tertekan saat menunda tugas)**

Responden	Aspek 3: <i>Emotional distress</i> (rasa tertekan saat menunda tugas)				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Presentase
	<i>Pre-test</i>	Presentase	<i>Post-test</i>	Presentase		
<b>R1</b>	16	100%	6	38%	10	62%
<b>R2</b>	16	100%	8	50%	8	50%
<b>R3</b>	16	100%	6	38%	10	62%
<b>R4</b>	15	94%	8	50%	7	44%
<b>R5</b>	16	100%	6	38%	10	62%

Kemudian, pada pertemuan sesi IV Aspek 3 dengan tujuan mengurangi rasa ketidaknyamanan dalam menyelesaikan tugas, terdapat 4 pernyataan dengan poin tertinggi 4, maka total nilai yaitu 16. Anggota kelompok R1, R3, dan R5 pada hasil *pre-test* yaitu 16 dengan persentase 100%, dan pada *post-test* dengan nilai 6 dengan persentase 38%, total penurunan 10 nilai dengan persentase 62%. Sedangkan R2 *pre-test* dengan nilai 16 dengan persentase 100% dan *post-test* dengan nilai 8 dengan persentase 50% dengan total penurunan yaitu 8 nilai dengan persentase 50%. Selanjutnya, R4 hasil *pre-test* dengan nilai 15 dengan persentase 94% dan *post-test* dengan nilai 8 dengan persentase 50%, total penurunan 7 nilai dengan persentase 44%.

**Tabel 9. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Aspek *Perceived Ability* (persepsi terhadap kemampuan)**

Responden	Aspek 4: <i>Perceived ability</i> (persepsi terhadap kemampuan)				Total Penurunan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Total Penurunan Presentase
	<i>Pre-test</i>	Presentase	<i>Post-test</i>	Presentase		
<b>R1</b>	32	73%	22	50%	10	23%
<b>R2</b>	32	73%	27	61%	5	12%
<b>R3</b>	29	67%	22	50%	7	17%
<b>R4</b>	38	86%	24	55%	14	31%
<b>R5</b>	38	86%	21	48%	17	38%

Selanjutnya, pada pertemuan sesi V, aspek 4 dengan tujuan keyakinan terhadap kemampuan diri, terdapat 11 butir soal dengan poin tertinggi 4, sehingga total nilai yaitu 44. Siswa R1 hasil *pre-test* dengan nilai 32, persentase 73%, dan *post-test* dengan nilai 22, persentase 50%, maka total penurunan yaitu 10, persentase 23%. Siswa R2 hasil *pre-test* dengan nilai 32, presentase 73%, dan *post-test* nilai 27, presentase 61%, terjadi penurunan 5 nilai, presentase 12%. Siswa R3 hasil *pre-test* dengan nilai 29, persentase 67%, dan *post-test* dengan nilai 22, persentase 50% , maka total penurunan 7 nilai, persentase 17%. Selanjutnya, R4 hasil *pre-test* dengan nilai 38, persentase 86%, dan *post-test* dengan nilai 24, persentase 55%, total penurunan 14 nilai

dengan persentase 31%. Siswa R5 hasil pre-test dengan nilai 38, persentase 86%, dan post-test dengan nilai 21, persentase 48%, maka total penurunan 17 nilai dengan persentase 38%.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas ( $Sig > 0,05$ ). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas Shapiro-Wilk karena responden kurang dari 100, dengan bantuan SPSS 25 for Windows.

**Tabel 10. Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.244	5	.200*	.904	5	.434
<i>Post-test</i>	.304	5	.149	.817	5	.111

Berdasarkan hasil uji normalitas, data *pre-test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,434 lebih besar dari ( $Sig > 0,05$ ), kemudian data *post-test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,111 lebih besar dari ( $Sig > 0,05$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* prokrastinasi akademik siswa dengan teknik *self-management* berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji T digunakan dalam pengujian hipotesis, untuk membandingkan rata-rata dua sampel. Hasil skor rata-rata restruksi kognitif yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan prokrastinasi akademik siswa pada pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 11. Paired Samples Statistics**

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		<i>Pre-test</i>	97.00	5	5.431
	<i>Post-test</i>	65.00	5	3.741	1.673

Pada tabel tersebut, rata-rata pre-test sebesar 97,00, sedangkan rata-rata post-test sebesar 65,00. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata post-test lebih rendah dari rata-rata pre-test, sehingga diketahui bahwa skor post-test lebih rendah dari skor pre-test, yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada prokrastinasi akademik siswa setelah penerapan layanan konseling kelompok teknik self-management.

**Tabel 12. Paired Samples Test**

Pair		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-test - Post-test</i>	32.00000	6.67083	2.98329	23.71707	40.28293	10.726	4	.000

Berdasarkan tabel *paired sample test*, nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal, yaitu *pre-test*, dan variabel akhir, yaitu *post-test*. Ini menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Pada uji t tabel dengan 5 sampel, merujuk pada tabel distribusi t yang digunakan untuk uji hipotesis perbedaan rata-rata dua sampel, nilai derajat bebas (df) untuk uji t adalah  $n-1$ , di mana n adalah jumlah pasangan data. Dalam hal ini  $df = 5 - 1 = 4$ ; nilai t tabel pada kondisi ini yaitu 2,776. Jadi t hitung yaitu 10,726 lebih besar dari t tabel 2,776, sehingga  $H_0$  tidak dapat diterima dan  $H_a$  tidak dapat ditolak.

Prokrastinasi adalah suatu penundaan pada bidang akademik yang disengaja dan berulang, seperti keterlambatan pekerjaan rumah, ujian belajar, dan waktu kelas yang disebabkan oleh kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang mereka anggap kurang menyenangkan dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Setiani, 2018).

Siswa yang terlambat belajar di sekolah dapat disebabkan oleh banyak hal. Faktor internal dan eksternal adalah penyebab prokrastinasi akademik siswa (Abu & Saral, 2016). Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti pandangan bahwa tugas tidak menarik, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, dan kecenderungan untuk memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Faktor eksternal berasal dari luar siswa, seperti guru yang tidak memberikan instruksi yang memadai, ajakan teman sebaya, dan kegiatan yang lebih menarik siswa daripada tugas akademik. Berbagai faktor lain juga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi siswa disebabkan oleh lima hal, yaitu: (1) waktu kehadiran di sekolah yang dianggap terlalu dini; (2) pola asuh orang tua; (3) pengaruh teman sebaya; (4) perfeksionisme; dan (5) memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajiban yang harus dikerjakan (Esmaeili & Monadi, 2016).

Jika siswa terus melakukan prokrastinasi akademik ini, ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar di sekolah dapat terganggu jika mereka masih kesulitan menentukan prioritas dan sering menunda dan memperlambat dalam memulai, mengurangi, dan menyelesaikan tugas yang diberikan kepada gurunya. Dengan sikap menunda-nunda ini, mereka kurang paham mengelola dan mengontrol diri mereka sebagai orang. Watson (dalam Setyadari dan Kuswidyawati, 2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terkait dengan kurangnya kontrol diri. Mereka masih mudah terpengaruh oleh kegiatan yang tampaknya lebih menyenangkan, dan mereka harus segera menyelesaikan tugas-tugasnya.

Konseling kelompok teknik *self-management* memberikan hasil positif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Menurut Abdullah dkk. (2016), *self-management* dapat mengatasi perubahan perilaku mereka sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademiknya. *Self-management* bisa terjadi karena adanya suatu usaha pada siswa untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalamnya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian, konseling kelompok efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Kupang dengan total penurunan keseluruhan yaitu 27%. Penelitian yang dilakukan oleh Galeh (2017) mengatakan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mengurangi prokrastinasi pada siswa. Diketahui dari hasil setelah melakukan treatment. *Self-management* dapat dijadikan salah satu alternatif penyelesaian masalah bidang belajar, yaitu prokrastinasi akademik (Azzahra et al., 2022).

Selain itu berdasarkan hasil diskusi bersama guru BK bahwa 5 anggota kelompok setelah selesai mendapat layanan konseling kelompok teknik self management, terdapat perubahan perilaku yaitu siswa R1 telah mengerjakan tugas tepat waktu, siswa R2 lebih semangat belajar dan memprioritaskan mengerjakan tugas daripada bercerita dengan teman di kelas, siswa R3 rencana dan tindakannya dalam mengerjakan tugas sudah sejalan dan sesuai, siswa R4 lebih tenang dalam mengerjakan tugas dan rajin mengumpulkan tugas tepat waktu, dan siswa R5 lebih yakin dan percaya diri dalam mengerjakan tugas. Penggunaan konseling kelompok efektif mengubah perilaku peserta didik setelah dilakukan *treatment*, sehingga membuat siswa menjadi semangat belajar, mampu mengurangi perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas, siswa menghargai waktu dan lebih mementingkan keperluan belajarnya (Yustika et al., 2023).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMP Negeri 20 Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa profil prokrastinasi akademik siswa dengan kategori rendah 18%, sedang 24%, dan tinggi 59%. Jadi dapat disimpulkan bahwa profil prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada sampel 5 siswa dengan hasil *pre-test* yaitu 81%, setelah dilaksanakan *treatment*, terjadi penurunan yaitu 54%, maka total penurunan yaitu 27%. Setelah dilakukan *treatment* menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* pada 5 sampel siswa. Maka hasil uji normalitas *pre-test* yaitu 0,434 lebih besar dari (Sig > 0,05), kemudian data *post-test* prokrastinasi akademik siswa adalah 0,111 lebih besar dari (Sig > 0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* berdistribusi normal. Sedangkan hasil korelasi menunjukkan nilai t tabel untuk derajat kebebasan (df) = 4 adalah 2,776. Setelah dilakukan uji t, didapatkan t hitung sebesar 10,726 yang berarti t hitung lebih besar daripada t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> tidak dapat diterima. Selain itu, terjadi perubahan perilaku siswa, yaitu siswa mengerjakan tugas tepat waktu, lebih semangat belajar, memprioritaskan mengerjakan tugas daripada bercerita dengan teman di kelas, kesesuaian rencana dan tindakan dalam mengerjakan tugas, lebih tenang dalam mengerjakan tugas dan rajin mengumpulkan tugas tepat waktu, dan siswa lebih yakin dan percaya diri dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil tersebut, teknik konseling kelompok *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik SMP Negeri 20 Kupang.

## REFERENSI

- Agustriyana, N. A. (2017). *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas*. JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 2(1), 9. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Aini, W. H., Saman, A., & Pandang, A. (2024). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal Of Education*, 4(1), 265. [Google Scholar](#)
- Aminah, S., Wibowo, M. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING BERBASIS KARAKTER DI SEKOLAH DASAR. *Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.15294/jubk.v3i1.4609>
- Arikunto, S. (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara. [Google Scholar](#)
- Astuti, J. D. (2020). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Self-Management. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 225–235. [Google Scholar](#)
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). *Self-Management untuk Mengatasi*

- Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik : Studi Kepustakaan.* 6(2). <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Dhion, F.T., Saputra, W.N.E., Handayani, N. (2022). *Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP.* Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 6 (2) 57-66. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.64244>
- Dwiputri, Shafa Nabila (2024) *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran IPS Di SMPN 16 Tangerang.* S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. <https://repository.upi.edu/119074>
- Esmaeili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 2464-2487. [Google Scholar](#)
- Fahmi, N. N. (2017). *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman.* Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Gaho, J. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021.* Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling), 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Jamila. (2020). *Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa.* Jurnal EduTech, 6(2),257–261. [Google Scholar](#)
- Madidar, S. M & Muhiid, A. (2022). *Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.* Guiding World (Bimbingan Dan Konseling), 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.* *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.
- Nisa, R. K. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung .*Skripsi. [Google Scholar](#)
- Nursalim, N. (2023). *Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran Shalat.* Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam, 7(1), 143. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v7i1.1837>
- Pellockila, I.& Taneo,S. (2023)*Pengaruh Regulasi Diri Kristen Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa.* Edukatif:Jurnal Ilmu pendidikan. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4640>
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). *GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP DI DAERAH.* *Psikologi: Media Ilmian Psikologi*, 19(1). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i01>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). *PROKRASTINASI AKADEMIK MENURUNKAN PRESTASI BELAJAR SISWA.* Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Retnowulan, D. A. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home.* Jurnal BK UNESA, 3(1), 335–340. [Google Scholar](#)
- Sari. M. Galeh. 2017. *Keefektifan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A Smk Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.* Artikel Simki-Pedagogia Vol. 02 No. 06 Tahun 2018 ISSN : 2599-073X [Google Scholar](#)
- Setyadari, A., & Kuswidyawati, D. (2023). *“Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP”.* *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5 (01), 33-41. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6946>

- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono, K. (2018). Self Regulated Learning And Achievement Motivation To Student Academic Procrastination. *Jurnal Manajerial*, 17(1), 17-38. <http://ejournal.upi.edu/index.php/manajerial/>
- Sriwahyuni, Y. E. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMPN 2 Soko Tuban*. Tuban: Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Yustika, Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas. *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(2), 150–163. [Google Scholar](#)
- 

**Copyright Holder :**

© Nenoliu, M. Y., Loban, M. N., & Naisanu, M. F. (2026).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

