PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

SRI NURUL HIDAYAH RAHMAN

920862010025

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

LEMBAR PENGESAHAN

Judul :PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

Atas Nama Saudari:

Nama : SRI NURUL HIDAYAH RAHMAN

NIM : 920862010025

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 12 Juni 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd	A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, S.H., S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekertaris	: A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH	(.....)
Penguji	:1. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)
	2. A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd	(.....)
	2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH	(.....)

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Sri Nurul Hidayah Rahman
NIM	: 920862010025
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Teknik *SelF Mangagement* Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Pangkajene

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudia hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, …….

Yang membuat Pernyataan.



Sri Nurul Hidayah Rahman

920862010025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

MOTTO

“Akan ada hasil memuaskan dibalik proses yang melelahkan”

Sri Nurul Hidayah Rahman

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd dan A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda Abd Rahman dan ibunda ST Aisyah yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

7. Ucapan terimakasih untuk sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
8. Teman-teman Mahasiswa (i) Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengaharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Pangkajene, ……..

Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iv

MOTTO v

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS 9

A. KAJIAN PUSTAKA 9

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

1. Konsep Dasar Prokrastinasi Akademik 9

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik 9

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik 10

c. Faktor Prokrastinasi Akademik 11

d. Dampak Prokrastinasi Akademik 13

2. Konsep Dasar *Self-Management* 13

a. Pengertian *Self-Management* 13

b. Tujuan *Self-Management* 14

c. Tahapan *Self-Management* 15

d. Kelebihan dan kekurangan *Self management* 16

3. Konsep Dasar Konseling Kelompok 18

a. Pengertian Konseling Kelompok 18

b. Tujuan Konseling Kelompok 19

c. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok 22

d. Tahapan Dalam Konseling Kelompok 22

B. Kerangka Berpikir 24

C. Hipotesis 27

BAB III METODE PENELTIAN 28

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 28

B. Variabel dan Desain Penelitian 28

1. Varibel Penelitian 28

2. Desain Penelitian 28

C. Defenisi Oprasioanl Variabel 29

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 30

E. Populasi dan Sampel 31

1. Populasi 31

2. Sampel 31

F. Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data 33

1. Angket 33

2. Observasi 34

G. Teknik Analisis Data 34

1. Statistik deskriptif 34

2. Statistik inferensil 35

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN 38

A. Hasil Penelitian 38

B. Pembahasan 53

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 57

A. Kesimpulan 57

B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 59

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Siswa SMP Negeri 2 pangkajene 29

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian 31

Tabel 4.1 Gambaran Tingkat Persentase 45

Tabel 4.2 Data Tingkat Prokrastinasi Sebelum dan Setelah Perlakuan 47

Tabel 4.3 Kecendrungan Umum Penelitian Kategori Prokrastinasi 49

Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Penelitian Menggunakan SPSS 25 51

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 22

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Uji Coba 65
2. Kisi-Kisi Instrumen 70
3. Scenario Pelaksanaan 71
4. Lembar Kontrak 76
5. Pedoman Observasi 77
6. Tabulasi Uji Coba 81
7. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian *Pretest* dan *Posttest* 82
8. Angket Penelitian *Pretest* dan *Posttest* 83
9. Tabulasi Angket *Pretest* dan *Posttest* 86
10. Uji Validasi Angket Uji Coba 88
11. Analisis Statistik Hasil Angket 89
12. Data Analisis Persentase Observasi 90
13. Uji Normalitas 91
14. Uji Homogenitas 92
15. Daftar Hadir Siswa 93
16. Dokumentasi 94
17. Surat Usulan Perbaikan Seminar Proposal 96
18. Surat Usulan Perbaikan Ujian Hasil 97

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

19. Surat Usulan Perbaikan Seminar Tutup 98

20. Surat Keterangan Perbaikan Seminar Proposal Penelitian 99

21. Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil Penelitian 100

22. Surat Keterangan Validasi Instrumen 101

23. Validasi Instrumen 102

24. Surat Rekomendasi Izin Penelitian 114

25. Surat Keterangan Penelitian 115

26. Riwayat Hidup 116

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar dalam dunia pendidikan adalah kegiatan proses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Setiap peserta didik dituntut untuk belajar karena dengan belajar akan memperoleh banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman yang benar. Siswa sebagai objek pendidikan wajib melakukan aktivitas belajar diantaranya menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa yang berhasil ialah siswa yang dapat melakukan perannya sebagai peserta didik yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Pendidikan merupakan suatu hal yang berhak diperoleh bagi seluruh individu. Seiring berkembangnya zaman, pendidikan pun dipermudah dengan adanya perkembangan teknologi masa kini. Namun tak jarang perkembangan teknologi ini justru memunculkan sebuah masalah baru dalam bidang pendidikan salah satunya adalah prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi, (Ghufron & Risnawati (2016:152). Perilaku prokrastinasi akademik yang sering dibuat siswa adalah efek dari

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

suatu keyakinann yang irasional. Timbulnya perilaku prokrastinasi berawal dari pola pikir yang menyimpang, seperti: “nanti juga masih sempat waktunya buat dikerjakan” atau “ahh masih banyak waktu, saya dapat menyelesaikannya nanti” Munawaroh, 2017. Permasalahan berpikir keliru berawal dari pembelajaran yang diterima dengan tidak benar yang sering diperoleh dari faktor genetik orang tua atau kultur dimana individu di didik. Siswa seringkali merasa takut ketika dihadapkan pada sebuah tugas dan menganggap tugas tersebut adalah beban yang berat yang tidak mampu diselesaikan. Faktor lain yang mengakibatkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah prioritas yang kurang dari siswa, keinginan untuk cenderung mendapat kesenangan sementara kurang pengelolaan diri, dan manajemen waktu yang rendah.

Menurut Munawaroh, 2017 siswa yang terbiasa menunda tugas akademik biasanya sering memperoleh nilai yang kurang bagus pada setiap mata pelajaran ataupun ujian. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi yang negatif dan berpengaruh secara nyata terhadap pribadi siswa, misalnya skor akademik siswa berada dibawah rata-rata, kesulitan untuk menempuh pendidikan kejenjang berikutnya, memiliki jumlah absensi yang tinggi, dan dampak yang paling buruk adalah diberhentikan dari sekolah. Dukungan dan perhatian yang rendah oleh orang tua sebagai akibat dari kurangnya kontrol dan pengawasan menjadi alasan perilaku ini muncul pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Menurut Mustakim (2015) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor dukungan sosial, faktor kepribadian dan faktor *perfectionisme.* Beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami prokrastinasi antara lain karena mengalami kendala pada saat menyelesaikan tugas yang dimiliki sehingga tidak bisa menyelesaikan sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan, memiliki kebiasaan tidak tepat waktu, memerlukan waktu yang lama untuk persiapan secara berlebihan sehingga berakibat dalam penyelesaian tugas yang dimiliki, kurang memiliki prioritas, cenderung lebih ingin melakukan hal-hal yang menyenangkan namun memiliki pengelolaan diri yang rendah, dan rendahnya manajemen waktu yang dimiliki oleh peserta didik menurut Munawaroh et al., 2017.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Pangkajene pada hari sabtu 12 Agustus 2023 terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini ditandai dengan adanya ciri-ciri yaitu siswa menunda-nunda untuk memulai pekerjaan atau tugas, terlambat mengumpulkan tugas, terlambat dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan, serta lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan dari pada menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang dimiliki.

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi adalah teknik *self-management,* kelebihan Teknik *Self Management* (Menurut Khotimahm. B, 2017) 1) Pelaksanaannya cukup sederhana 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya 4) Disamping dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Teknik *Self-Management* termasuk dalam pendekatan behavior yang mempelajari perilaku yang terjadi pada individu. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah dan membentuk tingkah laku baru.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kelakuan (*behaviour*) yang mempengaruhi kepribadian siswa, sehingga harus mempunyai *self-management* yang baik agar dirinya mampu mereduksi perilaku negatif tersebut (Yospina, 2019). Teknik yang sesuai dengan masalah perilaku menunda-nunda tugas dalam pendekatan behavior adalah memakai layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management,* diharapkan mampu mereduksi tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa. Teknik *self management* berperan untuk memperbaiki tingkah laku yang kurang baik menjadi lebih baik melalui proses belajar perilaku yang berbeda dan baru dengan cara pengesahan kemampuan pikiran dan tindakan yang diambil untuk diarahkan untuk menjadi legih baik sehingga membantu siswa memperoleh kemampuan dalam memanajemen waktu (saka dan wirastania, 2021). Pemilihan teknik ini juga didukung oleh penelitian yang relevan. Berdasarkan penelitian Nurhidayatullah (2020) dengan hasil penelitian mengakui terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self-management dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Sedangkan hasil penelitian Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah (2021) dengan mengatakan bahwa teknik *self-management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik, ditunjukan dengan adanya perubahan sikap konseli seiring setelah dilakukan konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Peneliti mengharapkan penggunaan teknik *self-management* memiliki dampak yang signifikan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa karena Teknik *self management* berperan untuk memperbaiki tingkah laku yang kurang baik menjadi lebih baik melalui proses belajar perilaku yang berbeda dan baru. Prosesnya dilaksanakan dengan cara mengasah kemampuan pikiran dan dan tindakan yang diambil untuk diarahkan menjadi lebih baik sehingga membantu siswa memperoleh kemampuan dalam memanajemen waktu.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Pangkajene."

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran pengaruh teknik *self-management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene?
2. Bagaimana gambaran tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-management* di SMP Negeri 2 Pangkajene?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran pengaruh teknik *self-management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-management* di SMP Negeri 2 Pangkajene
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   a. Bagi Dosen

      Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengkaji perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

   b. Bagi Mahasiswa

      Dapat dijadikan bahan informasi, masukan serta perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya jurusan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.

   c. Bagi Peneliti

      Menjadi bahan acuan referensi untuk mengkaji lebih dalam bagaimana bentuk dan faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene.

2. Manfaat praktisi

   a. Bagi siswa

      Penelitian ini menambah pengetahuan tentang cara mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

   b. Bagi guru

      Sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Pangkajene, untuk dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Konsep Dasar Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Adapun pengertian prokrastinasi akademik Menurut (Khairunisa, 2022) prokrastinasi akademik ialah perilaku maladaptif dalam kegiatan belajar karena para pelajar cenderung menunda dan malas mengerjakan karya, dan mengabaikan tugas utama mereka untuk menyelesaikan tugas belajar yang diberikan.

Menurut (Kusumawide, 2019). Prokrastinasi akademik adalah menunda tugas atau pekerjaan berulang. Penundaan ini pada dasarnya disengaja, meskipun siswa menyadari efek negatifnya.

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan atau tindakan dalam menunda tugas sampai hari lain yang disebabkan oleh seorang yang tidak dapat membagi waktunya dengan tepat menurut proporsi yang sesuai dengan prioritas dan kepentingannya (Salsabiela et al., 2018).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan proktastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif yang menjadi sebuah kebiasaan yang dilakukan dengan sengaja melalui faktor internal dan eksternal dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang dimiliki.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Sehingga prokrastinasi yang berkepanjangan dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Adapun ciri-ciri Prokrastinasi Akademik menurut Ferrari (Khairunisa, dkk. 2022) perilaku prokrastinasi akademik termanifestasi dalam ciri-ciri khusus yang dapat diukur dan di observasi yaitu:

1) Adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.

2) Adanya kelambanan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.

3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana yang telah ditentukan dengan kinerja aktual.

4) Adanya melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Terdapat pula pendapat Michelle, 2021 yang mengemukakan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademis yang dimanifestasikan dalam beberapa perilaku sebagai berikut.

1. Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas adalah penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya.

2. Terlambat mengerjakan tugas yang dimiliki. Prokrastinator membutuhkan durasi pengerjaan tugas yang lebih Panjang, dikarenakan kurang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

memperhitungkan batas waktu pengumpulan tugas tetapi lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang dimilikinya.

3. Perbedaan antara rencana dan kinerja aktual. Menunjukkan bahwa individu yang melakukan penundaan mengalami kesulitan dalam mengerjakan rencana sesuai dengan dateline yang dimiliki. Prokrastinator telah menentukan jadwal dalam pengerjaan tugas yang dimiliki, namun terjadi perbedaan antara jadwal pengerjaan tugas yang telah dibuat dengan perilaku yang dimiliki.

4. Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Menunjukkan bahwa individu melakukan hal lain yang lebih mengasyikkan di bandingkan mengerjakan tugas yang dimiliki.

2. Faktor Prokrastinasi Akademik

Adapun faktor prokrastinasi akademik Menurut Muyana, 2018 menyebutkan bahwa penyebab prilaku prokrastinasi adalah:

1) Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.

2) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.

3) Malas dan kesulitan mengatur waktu

4) Adanya punishment dan reward juga dapat menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

5) Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga atau di lingkungan sekolah juga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi

6) Selain itu prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Menurut Mustakim (2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

a. *Locus Of Control*, diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

b. Faktor Dukungan Sosial, merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai mahluk sosial.

c. Faktor Kepribadian, dapat didefiniskan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian siswa akan mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.

d. Faktor Perfectionisme, merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

3. Dampak Prokrastinasi Akademik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

pembatas dengan tahap tahap lain. hanya saja tidak semua anggota kelompok bisa mencapai tahapan kerja ini dengan tingkatan yang sama. Ada yang berperan aktif, ada yang biasa saja dan bahkan mungkin ada pula yang pasif. Untuk itu tahapan ini tidak harus memberatkan setiap anggota berperan sama aktif dalam menanggapi sebuah pemecahan masalah

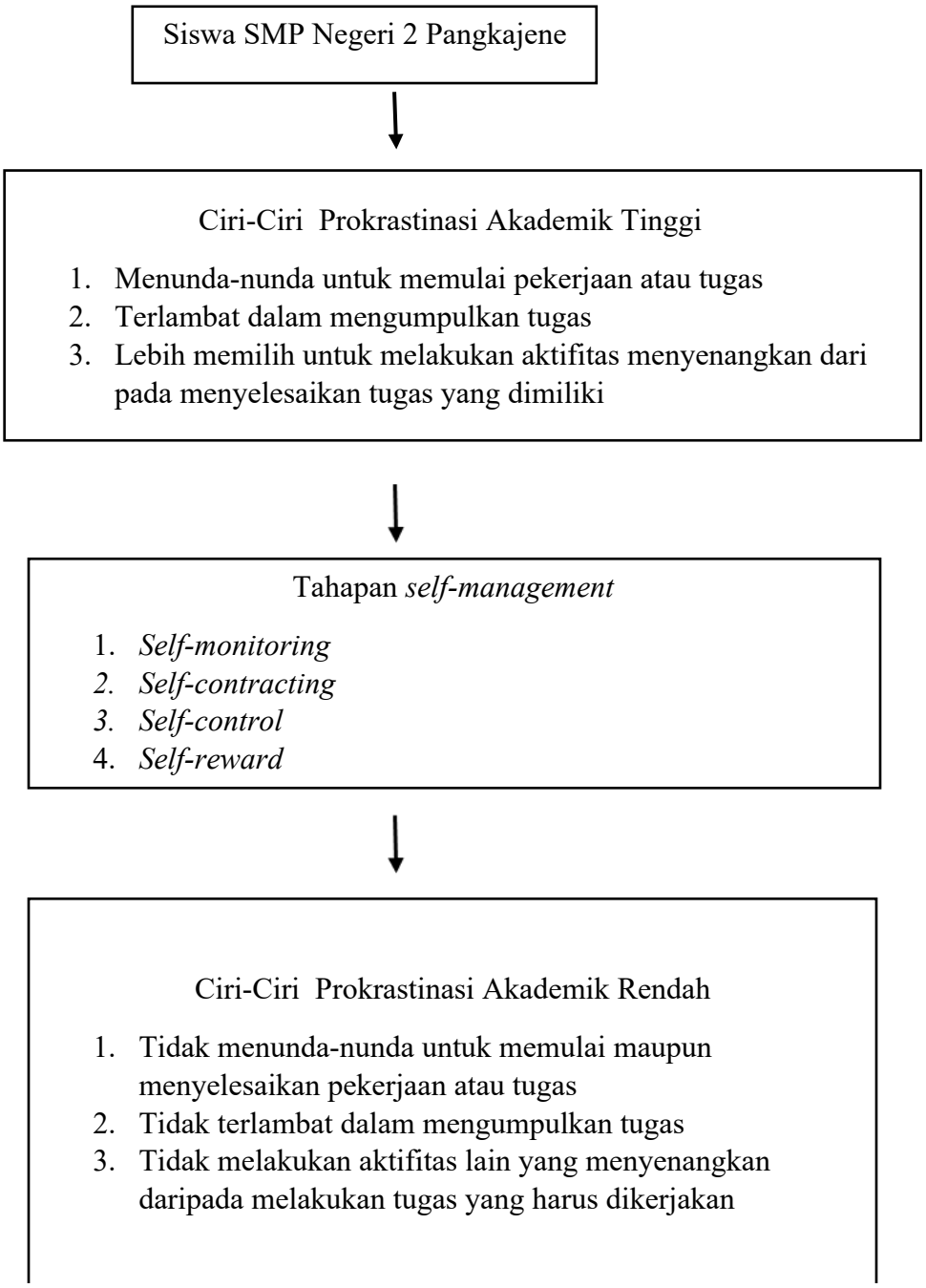
4. *Tahap terminating*, pada tahap ini anggota kelompok diajak untuk merasakan perasaan yang berkaitan dengan perpisahan, beberapa masalah yang mungkin belum menemukan pemecahan, penyampaian kesan pesan dan perasaan yang dialami ketika berada dalam sebuah dinamika kelompok, serta pengalaman dan pemberian umpan balik atas apa yang sudah dilaksanakan.

B. Kerangka Berpikir

Sebagaimana yang di kemukakan di atas bahwa perilaku prokrastinasi didefinisikan sebagai kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Menurut ulum dkk, (2016) prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas akademik yang di lakukan dengan sengaja melalui kegiatan lain yang menyenangkan dan tidak berarti dan sia-sia. Ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai pekerjaan atau tugas, terlambat dalam mengumpulkan pekerjaan atau tugas, terlambat dalam memenuhi tanggat waktu yang telah di tentukan, serta lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang di mulai. Salah satu teknik konseling yang dapat di gunakan untuk masalah prokrastinasi adalah teknik *self management*. *Self management* termasuk dalam pendekatan *behavior* yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

memperlajari perilaku yang terjadi pada individu, pendekatan *behavior* bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah dan membentuk tingkah laku baru. Menurut Suwardani dkk, (2014) mengartikan *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelolah dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene.

Ho: Apabila kurang dari 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada hubungan antara pengaruh Teknik *Self-Management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene

H1: Apabila lebih dari 0,5 Hipotesis diterima

Ada hubungan antara pengaruh Teknik *Self-Management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB III

METODE PENELTIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ekperimen tentang pengaruh Teknik *Self-management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Varibel Penelitian

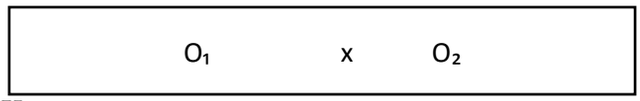
Identifikasi variabel adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu Pelaksanaan Teknik *Self-management* dengan symbol (X) dan Variabel terikat Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan symnol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari sugiyono (2013: 46) yang menyatakan bahwa "*One Group Pretest-Posttest* dengan satu macam perlakuan ". Didalam model ini sebelum di mulai perlakuan, kedua variabel di berikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O_1) Selanjutnya variabel X di berikan tes sebagai posstest(O_2).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Secara umum model ini dapat di skemakan sebagai berikut :



Keterangan :

O_1 : Gambaran prokrastinasi sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O_2 : Gambaran prokrastinasi setelah perlakuan

C. Defenisi Oprasioanl Variabel

Untuk memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu definisi oprasional variabel yaitu:

1. Teknik *Self-Management* atau variabel X

Self management adalah perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa bisa lebih mandiri, lebih independen, dan lebih mampu memprediksikan masa depannya, manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama, yaitu menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Adapun tahapan dari Teknik *Self-Management* yaitu:

1. Tahap *Self-minitoring*
2. Tahap *Self-contracting*
3. Tahap *Self-control*
4. Tahap *Self-reward*

2. Perilaku Prokrastinasi Akademik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Prokrastinasi Akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Adapun indikator perilaku prokrastinasi akademik:

a. Menunda-nunda tugas
b. Menunda-nunda pekerjaan
c. Menunda belajar saat menghadapi ujian
d. Kurang motivasi dalam diri
e. Kurang dalam mengatur waktu

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene, beralamat di Jalan Andi Mauraga No. 4 Tumampua. Alasan memilih tempat ini berdasarkan observasi pada saat mendapatkan tugas TI (Teknologi Informasi) terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik menunda-nunda untuk memulai pekerjaan atau tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas dan Lebih memilih untuk melakukan aktifitas menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang dimiliki siswa SMP Negeri 2 Pangkajene. Waktu penelitian berlangsung dari bulan april sampai mei 2024.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi Penelitian Sugiyono (2013:80) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini dengan jumlah:

Tabel 3.1 Populasi Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

NO	KELAS VII	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH SISWA
1	Ahmad Yani	17	15	32
2	Bung Tomo	15	15	30
3	Cut Nyak Dien	16	16	32
4	Pangeran Diponegoro	16	16	32
5	Emmy Saelan	17	15	32
6	Sultan Hasanuddin	17	15	32
7	Gatot Subroto	16	15	31
8	Kihajar Dewantara	16	15	32
9	Imam Bonjol	16	15	32
	Jumlah			285

Sumber: Guru BK SMP Negeri 2 Pangkajene Tahun ajaran 2023-2024

2. Sampel

Dalam sebuah penelitian yang akan diteliti sebagian dari populasi maka penelitian tersebut disebut dengan sampel penelitian. Pendapatan Sugiyono (2015:117) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Suharsimi (2013:174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampel. Purposive sampel* adalah sebuah metode atau cara yang digunakan untuk menentukan jumlah dari sampel atau sampel yang paling sering digunakan.

Dari observasi lapangan yang telah dilakukan peneliti berkoordinasi dengan guru BK sekolah, peneliti mengkhususkan mengambil kelas VII untuk mengambil sampel. Dengan demikian peneliti ingin mendapatkan sampel yang sesuai dengan sesuatu yang diharapkan.

Suharsimi Arikunto (2006) menyatakan bahwa "apabila subjek penelitian kurang dari seratus, lebih baik diambil seluruhnya, sedangkan jumlah seluruh subjek apabila cukup besar dapat diambil dengan sampel sebanyak 10% atau 20 % sampai 25% atau lebih. Berdasarkan hasil perhitungan sampel mengambil 10% dari seluruh siswa kelas VII.

Syarat-syarat dalam penerikan sampel *purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah:

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
c. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
d. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan pemecahan masalah. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan yakni hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistic deskriptif dan statistic inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variasi. Sedangkan statistic inferensial menggunakan uji-t.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "Pengaruh teknik *Self Management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Pangkejene". Adalah data berupa hasil analisis angket pretest, posttest dan observasi yang diuraikan sebagai berikut:

1. Gambaran pengaruh teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

Pertemuan I

Hari, tanggal : Senin, 29 April 2024

Waktu : 30 menit

Kegiatan : Membagikan anget pretest

Tempat : Ruang kelas

Pada pertemuan pertama, diawali dengan salam dan do'a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga 38 rkenalkan dirinya masing- masing.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Setelah itu, peneliti membagikan angket *pre-test* terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang akan dilakukan pada hari yang telah ditentukan. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 siswa. Tujuan dari pelaksanaan *pre- te*st ini yaitu untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (treatment) dalam hal ini penerapan teknik *self management.* Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *p*re-*test*. Setelah siswa mengisi angket pre-test, maka peneliti mengambil hasil *pre-test* yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Pertemuan II

Hari, tanggal : Selasa, 30 April 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok*, Teknik self management*

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada pertemuan ke II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang akan berlangsung. Begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan, serta azas konseling kelompok. Sebelum

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menayakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self management* yaitu *self monitoring* atau pemantauan diri siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang *self monitoring*, peneliti meminta siswa untuk melakukan pengamatan terhadap perilakunya siswa pun mencatat segala bentuk perilakunya.

Peneliti mengarahkan siswa agar siswa dapat mengemukakan permasalahan yang telah di alami secara bergantian. Dalam pelaksanaan konseling kelompok masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang tengah dialaminya, setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta agar siswa/teman yang lain dapat memberikan saran atau masukan kepada temannya agar permasalahan yang tengah di alami dapat terselesaikan. Adapun masalah yang di bahas dalam pertemuan tersebut yaitu: siswa menunda mengerjakan tugas. Adapun solusi yang di berikan yaitu:

1. Buat catatan kecil sebagai media pengingat

Jadi diharapkan untuk menuliska semua pekerjaan dan tugas yang perlu diselesaikan sehingga pekerjaan atau tugas tidak tertumpuk juga tidak menunda tugas lagi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

2. Tekankan sendiri pada deadline

Misalnya jika sudah diberikan tugas dan harus dikumpulkan dalam 3 hari maka usahan h-2 sudah menyelesaikan tugas tersebut.

3. Hindari interaksi yang ada disekitar

Misalnya jika mengerjakan tugas tidak berhubungan dengan smartphone atau jaringan sebaiknya disimpan sehingga lebih fokus untuk mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas tersebut.

4. Istirahat yang cukup

Jika seseorang memiliki istirahat yang cukup bisa membuat pikiran menjadi lebih segar dan fokus dalam menyelesaikan tugas.

5. Kelola waktu yang baik

Misalnya ketika sore hari tidak memiliki kesibukan alangkah baiknya untuk mengerjakan tugas jadi waktu malam tidak lagi mengerjakan tugas melainkan istirahat.

6. Membangun motivasi diri

Misalnya berpikir bahwa saya bisa mengerjakan tugas dan bisa menyelesaikan tepat waktu.

Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan konseling kelompok serta berkomitmen untuk melaksanaka rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya siswa dibagikan lembar kontrak dalam kesediaan dalam pelaksanaan teknik *self management*, peneliti dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneiliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

Pertemuan III

Hari, tanggal : Senin, 6 Mei 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Konseling kelompok*, Teknik self management*

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada pertemuan ke III diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat konseling kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self management* yaitu *self contracting* atau perjanjian diri siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang s*elf contracting*, peneliti meminta siswa untuk menuliskan target yang ingin dicapai, kemudian siswa menuliskan target yang ingin dicapai. Peneliti merefleksikan hasil kegiatan hari ini.

Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penlitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Pangkejene dilakukan dengan berpedoman pada scenario yang telah disusun dan disesuaiakan dengan tahapan teknik *self management* yang diterapkan. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan teknik *self management* yaitu: *self monitoring*, *self contracting*, *self control* dan *self reward*.

2. Gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa di kelas VII SMP Negeri 2 Pangkejene sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* berada pada kategori rendah.

3. Teknik *self management* melalui konseling kelompok berpengaruh dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dimana terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademi siswa setelah diberikan teknik *self management* di kelas VII SMP Negeri 2 Pangkejene artinya penerapan teknik *self management* ini efektif digunakan di SMP Negeri 2 Pangkajene dalam hal menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

B. SARAN

Dari kesimpulan diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa terutama SMP Negeri 2 Pangkajene agar menghindari sikap negatif yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dapat merugikan diri sendiri

2. Bagi sekolah

Diharapkan adanya kerja sama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan teknik *self management* dapat berjalan dengan baik dan dapat menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling.

3. Bagi peneliti

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya, agar dapat dijadikan bahan refrensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik *self management* dalam konteks pendidikan lebih luas.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, Faiz, Siti Fitriana. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self-management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Semarang: Sultan Agung Fundamental Research Journal

Anita, N. & Safithry, E. A. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. SULUH Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No. 2.

Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rhineka Cipta.

Bachri Thalib, S., & Latif, S. (2023). *Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas Application of Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination in High Schools*. *3*(2), 150–163.

Corel, Gerald. 2013.Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi, Bandung: PT Refika Aditama ADART Gerakan Pramuka.Munas.2013

Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 123. https://doi.org/10.29

Evelina, Dkk(2020). *Smp Dalam Pembelajaran Matematika*. *04*(01), 414–423.

Fahmi, N. N. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. Jurnal Hisbah , 69-84.

Fatchurahman, Depie, M. (2017). Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang SelfManagement Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.3, No.1, hal.18-25.

Gemilang, M. A. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik reframing untuk meningkatkan identitas diri siswa. *Insight Jurnal Dan Bimbingan Konseling*, *11*(1), 1–17.

Ghufron, N., & Risnawitaq, R. (2017). Teori- Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghufron, & Risnawati. (2016). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz.

Hermina, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Psycho Idea*, *16*(2), 163–174.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Imran, Nur Azizah. 2020. Penerapan Teknik SelfManagement untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Makassar: Universitas Negeri Makassar

Jabbar, Dkk (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, *2*(1), 35–46. https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003

Khairunisa, Dkk (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *8*(2), 85. https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110

Kusumawide, Dkk (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Sisw. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 9, No. 2, 89-102.

Latifah, I., & Christiana, E. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Ismatul Latifah Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi. *Jurnal BK UNESA*, *12*(05), 1116–1127. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47627

Lumongga, & Hasnida. (2016). Konseling kelompok. Kencana.

Lubis, A. R., & Hasnida, N. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 4(2), 203-210.

Madidar, S. M., & Muhid, 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

Michelle, Jean. (2021). Hubungan Antara Pengendalian diri dan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA Bunda hati kudus tahun anajaran 2019/2020. Jakarta: Jurnal Psikoedukasi Vol.19, No.1, hal.39-48

Munawaroh, Dkk (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 26–31. https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p 026

Mustakim.(2015). Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan.Skripsi. Universitas Medan Area. Sumatera Utara.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Madiun. Jurnal Bimbingan dan Konseling,Vol.8,No.1

Nursalim. 2018. Layanan Konseling Kelompok Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kontrool Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabya. Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA, vol. 1(1)

Nurhidayatullah & Erwan. (2020). Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Makassar:Jurnal Educandum, Vol.5, No.1

Nursalim, M. (2013). Strategi & Intervensi Konseling. In Akademia Permata

Nursalim, M., (2015), *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Erlangga.

Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(3), 87. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498

Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *6*(1), 49–56. https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195

Prasetya, Aziz Inmas & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Selfmanagement untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. Yogyakarta: Jurnal Ar-Raniry, Vol.4, No.1 Prasityo

Pravesti, Cindy Asli. 2015. Strategi SelfManagement Untuk Meningkatkan Kebiasaan. Jurnal Wahana Volume 65, Nomor 2.

Prayitno. 2016. Konseling Propesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil. Padang.

Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efeketivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *3*(2), 63–71. https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223

Salsabiela, A.-, Atieq, B.-, Husna, A. A., Utami, A. N., Qurrotaa'yun, N. N., & Qudsyi, H.-. (2018). TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah). Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 7(2), 177–186. https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1501

Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 33–41. https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *38*(2), 59–68. https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kualitatif danKuantitatif dan R&D. CV Alfabeta, Bandung

Supriyatno, Y. (2023). PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes) Academic Prosthetic Behavior Of A Student (A Case Study On Students At MTS Al-Bukhori Brebes). *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, *2*(4).

Suryanti, Dkk (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Selfmanagement dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19. Surabaya; Jurnal Ilmiah BK, Vol.4, No.2, hal.181-192

Suwardani, Ni Pipi, dkk. 2014. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1.

Swara, H. Y., Supardi, & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self-management* Terhadap Prokrastinasi Akademik.

Triwahyuni, Dkk (2019). Peranan Konsep Teori Behavioristik B. F. Skinner terhadap Motivasi dalam Menghadiri Persekutuan Ibadah.

Triyono., Khairi, A, M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). Sukoharjo: Jurnal Al Qalam, Vol.19, No.2, hal.57-74

Tunggal, Pingki U.S.A.N. 2014. Role Playing Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Klaten Tahun Ajaran 2013/2014. Skripsi tidak diterbitkan, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu PendidikanUniversitas Sebelas Maret. (Online).http://jurnal.fkip.uns.ac.id.

Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. Jurnal Ilmiah Psikologi, 153-170.

Ursia, Dkk (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Jurnal. Vol. 1798, No.17

Wahyuni, & Muhari. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C Smp Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *04*(03), 1–10.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Wijaya, Candra Adi. 2016. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi SelfManagement Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Dlanggu Mojokerto. Vol 6, No 1.

Winkel, W.S., & Srihastuti. (2013). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.

Yandri, Dkk (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *4*(2), 59–69. https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526

Yospina. 2019. Efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik Self-Management untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, vol 1(1), 1-7

Yunanto, Dkk (2021). Konseling Kelompok Teknik Token Economy untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Borobudur Counseling Review*, *1*(1), 12–22. https://doi.org/10.31603/bcr.4898

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Lampiran 15. Dokumentasi










Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w

Riwayat Hidup



Sri Nurul Hidayah Rahman, lahir di Pangkajene pada tanggal 09 Februari 2002 dari pasangan Bapak Abd Rahman dan Ibu ST Aisyah yang merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikannya pada usia 5 tahun di bangku TK pada usia 5 tahun sekolah dasar di SDN 37 bulu-bulu Kab Pangkep pada tahun 2007 dan selesai pada tahun pada tahun 2013, dan pada tahun yang sama penulis menempuh pendidikan di SMP Negeri 1 Pangkajene dan selesai pada tahun 2016. Kemudian pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Pangkep dan selasai pada tahun 2019. Pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan di salah satu perguruan tinggi di kab Pangkep yaitu STKIP Andi Matappa Pangkep dengan mengambil prodi Bimbingan dan Konseling. Dan pada tahun 2024 ini peneliti akan menyelesaikan pendidikan.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis daoat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul "Pengeruh Teknik *Self Management* Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/CgJR7ADRhoH_HMTh_Oyn5w