PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 2 BANDAR PASIR MANDOGE TAHUN AJARAN 2024/2025

SKRIPSI

Diajukan guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

AKBAR MUARIF SIMANJUNTAK
NPM. 2002080015

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 10 Februari 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	:	Akbar Muarif Simanjuntak
NPM	:	2002080015
Prog. Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Layanan Konseling Indiviudal dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge 2025/2026.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan :
( ) Lulus Yudisium
( ) Lulus Bersyarat
( ) Memperbaiki Skripsi
( ) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.**

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. 1. _____
2. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti S.Psi M.Psi Psikolog. 2. _____
3. Deliati, S.Pd., S.Ag., M.Ag. 3. _____

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap	:	Akbar Muarif Simanjuntak
NPM	:	2002080015
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025

sudah layak disidangkan.

Medan, 09 Januari 2026

Disetujui oleh:
Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Akbar Muarif Simanjuntak
NPM : 2002080015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
29-09-2025	Bimbingan Penyusunan RPL dan Pembuatan angket		
14-10-2025	Perbaikan RPL dan angket		
31-10-2025	Penambahan Indikator angket		
15-11-2025	Perbaikan Narasi Pada Uji hipotesis		
20-11-2025	Perbaikan Nilai Interval		
17-12-2025	Penambahan narasi pada deskripsi hasil Penelitian Bab IV		
09-01-2026	Disetujui Untuk Sidang Skripsi		

Medan 09 Januari 2026

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing Skripsi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Akbar Muarif Simanjuntak
N.P.M	:	2002080015
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2026
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Akbar Muarif Simanjuntak

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

ABSTRAK

Akbar Muarif Simanjuntak. NPM. 2002080015. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda atau menangguhkan memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang mengakibatkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas, belajar menjelang ujian, atau tidak mengerjakan tugas sama sekali. Secara singkatnya, prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda pekerjaan akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan bagian dari masalah yang sering dialami siswa SMP yang perlu diatasi secara bersama, baik oleh orang tua, guru, siswa itu sendiri, pemerintah maupun masyarakat.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan objek penelitian sebanyak 3 orang siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara yang sesuai dengan permasalahan self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan reduksi data, memaparkan data dan mengambil kesimpulan.Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa konseling individual dengan teknik self management dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang awalnya cukup tinggi dan cenderung menunda-nunda tugas, sekarang sudah mulai mampu mengatur waktu dengan baik, mengelola diri sendiri, dan tidak lagi menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik di sekolah.

Kata Kunci : Layanan Konseling Individual, Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik

KATA PENGANTAR

بِسْـــــــــــــمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ

Puji beserta syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul "**Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025"**

Terima Kasih kepada Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Ibunda dan Ayahanda yang tiada pernah letih untuk mendo'akan, mendidik, dan memotivasi saya sehingga saya berada di titik ini.

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan penulis, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat di bidang pendidikan terutama di bidang pendidikan bimbingan dan konseling.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agus Sani, M.A.P Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Syamsuryurnita, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
3. Ibu Dr Hj. Dewi Kesuma Nst, S.S., M.Hum, selaku Wakil Dekan I Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis
4. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
5. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan juga selaku penguji skirpsi yang senantiasa memberi motivasi dan semangat kepada penulis.
6. Kakak dan adik-adik saya yang hingga kini masih memberikan semangat, dukungan , serta menjadi anak yang sholeh hingga saat ini.
7. Terimakasih untuk teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah sama berjuang dalam penyelesaian skripsi.
8. Terimakasih kepada Calon Istri saya yang bernama Ayunda Syahfitri yang telah mendukung penulis.

Akhir kata dari penulis yaitu kritik dan saran bagi pembaca untuk membangun dan mengembangkan penelitian ini agar bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, Kenikmatan dan RahmatNya kepada kita semua. Aamiin.

Medan, 10 February 2026

Akbar Muarif Simanjuntak
NPM. 2002080015

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL viiii

DAFTAR GAMBAR..... viiix

BAB 1 PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.

A. Latar Belakang Masalah.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Identifikasi Masalah 6

C. Fokus Penelitian 6

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian..... 7

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI 9

A. Kerangka Teori..... 9

1. Prokrastinasi Akademik 9

1.1 Pengertian Prokrastinasi 9

1.2 Pengertian Prokrastinasi Akademik 12

1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik ...**Error! Bookmark not defined.**5

1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....**Error! Bookmark not defined.**8

1.5 Upaya Mencegah Prokrastinasi Akademik 21

2. Layanan Konseling Individual 24

2.1 Pengertian Layanan Konseling Individual 24

2.2 Tujuan Layanan Konseling Individual..... 25

2.3 Asas-Asas Layanan Konseling Individual .....**Error! Bookmark not defined.**6

2.4 Model dalam Layanan Konseling Individual 27

2.5 Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual 28

3.Teknik *Self Management* 32

3.1 Pengertian Teknik *Self Management* 32

3.2 Tujuan *Teknik Self Managemen*t 37

3.3 Prosedur Teknik *Self Management* 38

B. Penelitian Yang Relevan 41

C. Kerangka Konseptual 43

BAB III METODE PENELITIAN 45

A. Alokasi dan Waktu Penelitian 45

1. Lokasi Penelitian 45

2. Waktu Penelitian 45

B. Subjek dan Objek Penelitian 46

C. Defenisi Operasional Penelitian 48

D. Desain Penelitian 48

E. Instrumen Penelitian 52

F. Teknik Analisis Data 57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Penelitian 59

4.2 Pembahasan Penelitian 83

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan 88

5.2 Saran 89

DAFTAR PUSTAKA 91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian.....…..…… 45

Tabel 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge.… 46

Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VIII..... 47

Tabel 3.4 Pedoman Observasi Prokrastinasi Akademik Siswa.....… 52

Tabel 3.5 Wawancara untuk Guru Bimbingan dan Konseling..... 55

Tabel 3.6 Wawancara untuk Wali Kelas..... 48

Tabel 3.7 Wawancara untuk Siswa..... 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual..... 45

Gambar 3.1 Desain Penelitian..... 49

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif.. Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 menjelaskan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Prayitno (2023:48) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah arah yang hendak dicapai demi terwujudnya tujuan hidup manusia, yaitu menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain, dengan segenap kemampuan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang diamanatkan Undang-Undang Republik Indonesia Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dunia pendidikan kontemporer menghadapi berbagai tantangan kompleks yang mempengaruhi kualitas pembelajaran dan perkembangan peserta didik. Berdasarkan penelitian Wijaya et al. (2023), setidaknya terdapat lima permasalahan utama yang sering dijumpai di lingkungan sekolah, dengan prokrastinasi akademik sebagai salah satu isu yang paling menonjol.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang semakin memprihatinkan dalam dunia pendidikan kontemporer. Berdasarkan penelitian terbaru oleh Rahman dan Sutanto (2023), sekitar 70-95% siswa di berbagai jenjang pendidikan mengalami prokrastinasi akademik dalam berbagai tingkatan. Fenomena ini semakin kompleks dengan hadirnya berbagai bentuk distraksi digital yang memengaruhi proses pembelajaran.Era digital membawa tantangan tersendiri dalam konteks prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al. (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dan platform hiburan digital berkontribusi signifikan terhadap peningkatan perilaku penundaan akademik, dengan rata-rata siswa menghabiskan 4-6 jam sehari untuk aktivitas non-akademik di perangkat digital mereka.

Dampak prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar telah terdokumentasi dengan baik dalam berbagai studi. Hartono dan Pratiwi (2023) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat prokrastinasi dengan nilai akademik, di mana setiap peningkatan satu unit pada skala prokrastinasi berkorelasi dengan penurunan 0.4 poin pada nilai rata-rata siswa. Faktor psikologis memainkan peran penting dalam perilaku prokrastinasi. Menurut Kusuma et al. (2023), kombinasi antara perfeksionisme maladaptif, kecemasan akademik, dan rendahnya regulasi diri merupakan prediktor utama perilaku

prokrastinasi di kalangan pelajar. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologis dalam intervensi prokrastinasi.

Pola pembelajaran hybrid yang menjadi norma baru memberikan dimensi tambahan dalam kajian prokrastinasi akademik. Nugroho dan Wati (2023) mengidentifikasi bahwa fleksibilitas yang ditawarkan pembelajaran hybrid dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi jika tidak diimbangi dengan struktur dan akuntabilitas yang memadai. Aspek neurologis dari prokrastinasi mulai mendapat perhatian dalam penelitian terkini. Saputra et al. (2023) menggunakan teknologi pencitraan otak untuk mengidentifikasi aktivasi yang berbeda pada area prefrontal cortex antara prokrastinator kronis dan non-prokrastinator, memberikan pemahaman baru tentang basis neurologis perilaku penundaan.

Permasalahan kesehatan mental terkait prokrastinasi semakin mengkhawatirkan. Penelitian longitudinal oleh Hidayat dan Permata (2023) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi memiliki risiko 2.5 kali lebih besar mengalami gejala kecemasan dan depresi dibandingkan siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik. Faktor lingkungan sosial dan peer pressure berkontribusi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Menurut studi yang dilakukan oleh Utami et al. (2023), kelompok teman sebaya yang memiliki kebiasaan prokrastinasi cenderung saling mempengaruhi, menciptakan normalisasi perilaku penundaan akademik.

Prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan dalam konteks pendidikan modern. Penelitian Rahman dan Sutanto (2023) mengungkapkan bahwa 75% siswa di berbagai jenjang pendidikan mengalami prokrastinasi akademik dalam berbagai tingkatan. Perilaku ini tidak

hanya mempengaruhi prestasi akademik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan wali kelas pada saat sedang melaksanakan praktek lapangan di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge, mengungkapkan bahwa beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang di berikan oleh guru, ada siswa yang suka mengerjakan PR di sekolah dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik. Kemudian ketika konseling individual dengan guru BK ada siswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas sekolah dan bingung dalam mengatasinya sehingga membuat siswa merasa tertekan

Berdasarkan paparan tersebut, maka salah satu cara yang akan dikembangkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa adalah melalui layanan konseling individual dengan menggunakan teknik self managemen. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli (Prayitno & Amti, 2023). Menurut Sofyan (2023), konseling individual adalah pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli secara pribadi untuk membantu konseli mengatasi masalah dan mengembangkan potensi dirinya.

Adapun Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling dengan teknik *self management*.Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang

positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control). Teknik self management juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik self management membantu seseorang untuk dapat mengatur perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. Self management dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan tindakan.

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut saya tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut.

1. Adanya siswa yang tertekan dengan banyaknya tugas sekolah.
2. Adanya siswa yang merasa sulit membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari guru
3. Adanya siswa yang cemas ketika hendak melaksanakan ulangan harian dan ujian.
4. Layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *self management* belum pernah dilakukan di sekolah.

1.3 Fokus Peneliian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada penelitian ini difokuskan pada "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Managemen*t untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah Bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini. Manfaatnya terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis

   Sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan kemajuan dan khasanah ilmu pengetahuan serta teknologi terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling serta ilmu pada umumnya, yang memilki kaitan dengan

prokrastinasi akademik siswa.

2. Manfaat praktis

   a. Konselor atau Guru BK

      Penelitian ini dapat mengetahui analisis masalah siswa tentang stress akademik yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, serta upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik siswa.

   b. Kepala Sekolah

      Penelitian ini dapat memberikan informasi seberapa besar kecenderungan mengalami prokrastinasi akademik siswa di sekolah tempat penelitian agar dapat segera diberikan informasi kepada guru untuk dapat menyikapi permasalahan ini terkhusus dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

   c. Orangtua

      Penelitian ini berguna untuk dapat memberikan informasi kepada orangtua agar dapat meminimalisir gejala stress akademik anak di rumah dan banyak memberi dukungan kepada anaknya

   d. Siswa

      Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan siswa untuk dapat mengetahu bagaimana mengontrol diri, memiliki keterampilan menge prokrastinasi akademik sehingga mampu menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoretis

1. Prokrastinasi Akademik

1.1 Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi, yang awalnya dipandang sebagai sekadar kebiasaan menunda pekerjaan, kini dipahami sebagai fenomena kompleks yang melibatkan berbagai aspek psikologis dan neurologis. Rozental dan Carlbring (2023) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan self-regulasi yang ditandai dengan penundaan sukarela terhadap aktivitas penting meskipun konsekuensi negatifnya telah diketahui. Dalam era digital yang serba cepat ini, pemahaman tentang prokrastinasi telah berkembang secara signifikan, mencakup berbagai dimensi baru yang sebelumnya belum teridentifikasi.

Penelitian terkini oleh Chen dan Han (2023) mengungkapkan hubungan yang kuat antara trait kepribadian dan kecenderungan prokrastinasi melalui studi meta-analisis komprehensif. Temuan mereka menunjukkan bahwa conscientiousness memiliki korelasi negatif paling kuat dengan prokrastinasi, sementara neuroticism memiliki korelasi positif yang signifikan. Hal ini memberikan pemahaman baru tentang bagaimana faktor kepribadian dapat menjadi prediktor kuat dalam perilaku prokrastinasi.

Era pembelajaran online yang dipercepat oleh pandemi COVID-19 telah membawa dimensi baru dalam pemahaman prokrastinasi akademik. Duman dan Sevinç (2023) mengidentifikasi bahwa prokrastinasi dalam pembelajaran online memiliki karakteristik unik yang berkaitan dengan self-efficacy akademik,

motivasi, dan strategi pembelajaran *self-regulated*. Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan strategi intervensi yang disesuaikan dengan konteks digital. Dalam konteks pekerjaan, Kim et al. (2023) melakukan meta-analisis yang mengungkapkan dampak signifikan prokrastinasi terhadap produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Studi mereka menunjukkan bahwa prokrastinasi di tempat kerja tidak hanya mempengaruhi kinerja individual tetapi juga berdampak pada dinamika tim dan efektivitas organisasi secara keseluruhan. Temuan ini semakin relevan dengan meningkatnya adopsi model kerja hybrid dan remote. Aspek neurobiologis prokrastinasi mulai mendapat perhatian khusus dalam penelitian kontemporer. Fernie et al. (2023) mengembangkan model metakognitif prokrastinasi yang mengintegrasikan pemahaman tentang proses kognitif dan neurologis. Model ini menjelaskan bagaimana keyakinan metakognitif dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi dan membuka jalan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif.

Penelitian Martínez-Monteagudo et al. (2023) mengungkapkan hubungan kompleks antara prokrastinasi, perfeksionisme, dan kecemasan akademik. Studi mereka mendemonstrasikan bagaimana ketiga faktor ini berinteraksi untuk mempengaruhi performa akademik mahasiswa, memberikan pemahaman yang lebih nuansir tentang dinamika prokrastinasi dalam konteks pendidikan tinggi. Pendekatan berbasis self-compassion dalam mengatasi prokrastinasi mendapat dukungan empiris yang kuat dari penelitian terkini. Gagnon et al. (2022) melaporkan efektivitas intervensi berbasis self-compassion dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya mengembangkan sikap yang lebih pengertian terhadap diri sendiri dalam mengatasi perilaku

prokrastinasi. Era digital juga membawa tantangan baru dalam bentuk "digital procrastination". Aalbers et al. (2022) mengeksplorasi hubungan antara penggunaan smartphone dan prokrastinasi melalui pendekatan pengukuran pasif. Penelitian mereka mengungkapkan pola-pola spesifik dalam penggunaan media digital yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi, memberikan wawasan berharga untuk pengembangan intervensi digital.

Sirois dan Pychyl (2022) mengembangkan model perkembangan yang menjelaskan kemunculan prokrastinasi pada masa dewasa awal. Model "perfect storm" mereka mengintegrasikan berbagai faktor perkembangan, kontekstual, dan personal yang berkontribusi terhadap etablishment perilaku prokrastinasi, memberikan kerangka kerja komprehensif untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Harriott dan Ferrari (2021) melakukan review komprehensif terhadap satu dekade penelitian prokrastinasi (2010-2020), mengidentifikasi tema-tema emergen dan arah penelitian masa depan. Review mereka mengungkapkan pergeseran fokus dari pemahaman prokrastinasi sebagai trait kepribadian menuju konseptualisasi yang lebih dinamis dan kontekstual, membuka jalan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dan personal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kegagalan dalam meregulasi diri yang ditandai dengan penundaan sukarela terhadap aktivitas penting meskipun individu tersebut menyadari akan ada konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

1.2 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sangat umum di kalangan pelajar dan mahasiswa, namun memiliki kompleksitas yang sering kali

tidak dipahami sepenuhnya. Menurut penelitian terbaru oleh Martínez-Monteagudo et al. (2023), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja dan berulang dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun penundaan tersebut berpotensi menghasilkan konsekuensi negatif. Fenomena ini telah menjadi perhatian khusus dalam dunia pendidikan, terutama seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan perubahan metode pembelajaran.

Era pembelajaran digital telah membawa dimensi baru dalam pemahaman prokrastinasi akademik. Duman dan Sevinç (2023) mengungkapkan bahwa dalam konteks pembelajaran online, prokrastinasi akademik memiliki karakteristik unik yang berkaitan erat dengan self-efficacy akademik, motivasi belajar, dan kemampuan self-regulated learning. Penelitian mereka menunjukkan bahwa lingkungan digital dapat baik memperparah maupun membantu mengatasi kecenderungan prokrastinasi, tergantung pada bagaimana teknologi tersebut dimanfaatkan.

Aspek neurobiologis prokrastinasi akademik mulai mendapat perhatian dalam penelitian kontemporer. Fernie et al. (2023) mengembangkan model metakognitif yang menjelaskan bagaimana proses kognitif dan neurologis berperan dalam perilaku prokrastinasi akademik. Model ini mengidentifikasi bahwa keyakinan metakognitif tentang prokrastinasi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang meregulasi perilaku akademiknya, memberikan pemahaman baru tentang mengapa beberapa siswa lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan yang lain. Hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa telah menjadi fokus penelitian terkini. Gagnon et

al. (2022) menemukan bahwa pendekatan berbasis self-compassion dapat efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Studi mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengembangkan sikap yang lebih pengertian terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu mengatasi kecenderungan prokrastinasi dan mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Han (2023) mengungkapkan hubungan yang kompleks antara trait kepribadian dan prokrastinasi akademik. Melalui meta-analisis komprehensif, mereka menemukan bahwa conscientiousness memiliki korelasi negatif paling kuat dengan prokrastinasi akademik, sementara neuroticism berkorelasi positif. Temuan ini memberikan implikasi penting untuk pengembangan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik kepribadian individu. Sirois dan Pychyl (2022) mengembangkan model "perfect storm" yang menjelaskan bagaimana prokrastinasi akademik berkembang selama masa transisi ke pendidikan tinggi. Model ini mengintegrasikan berbagai faktor perkembangan, kontekstual, dan personal yang berkontribusi terhadap etablishment perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa baru, memberikan kerangka kerja komprehensif untuk memahami dan mengatasi masalah ini.

Dampak prokrastinasi akademik terhadap performa belajar telah dikaji secara mendalam oleh Martínez-Monteagudo et al. (2023). Mereka mengidentifikasi bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya mempengaruhi nilai dan prestasi akademik, tetapi juga berdampak pada kecemasan akademik dan perfeksionisme. Hubungan timbal balik antara ketiga faktor ini menciptakan

siklus yang dapat memperparah perilaku prokrastinasi jika tidak ditangani dengan tepat.

Era digital juga membawa tantangan baru dalam bentuk "digital procrastination" dalam konteks akademik. Aalbers et al. (2022) mengeksplorasi bagaimana penggunaan smartphone dan media sosial dapat berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian mereka mengungkapkan pola-pola spesifik dalam penggunaan media digital yang dapat menggangu fokus belajar dan mendorong perilaku penundaan. Rozental dan Carlbring (2023) mengembangkan pemahaman baru tentang intervensi berbasis teknologi untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Mereka menekankan pentingnya pendekatan yang mengintegrasikan strategi kognitif-behavioral dengan solusi digital, seperti aplikasi manajemen waktu dan platform pembelajaran adaptif, untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan prokrastinasi mereka. Harriott dan Ferrari (2021) melakukan review komprehensif terhadap tren penelitian prokrastinasi akademik, mengidentifikasi pergeseran fokus dari pendekatan punitive menuju strategi yang lebih suportif dan berorientasi pada pengembangan diri. Review mereka menyoroti pentingnya memahami prokrastinasi akademik sebagai fenomena yang kompleks yang membutuhkan intervensi multidimensional.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja dan berulang dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun siswa atau mahasiswa menyadari bahwa penundaan tersebut akan menghasilkan dampak negatif pada performa akademik mereka.

1.3 Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Chen dan Han (2023) melalui meta-analisis komprehensif mereka mengidentifikasi bahwa faktor kepribadian memainkan peran signifikan dalam kecenderungan prokrastinasi. Mereka menemukan bahwa trait conscientiousness yang rendah dan neuroticism yang tinggi menjadi prediktor kuat perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian dasar seseorang dapat mempengaruhi kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik.

Era digital membawa dimensi baru dalam pemahaman faktor penyebab prokrastinasi akademik. Aalbers et al. (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone dan media sosial yang berlebihan dapat menjadi pemicu kuat prokrastinasi akademik. Mereka mengidentifikasi pola-pola spesifik penggunaan media digital yang berkontribusi terhadap perilaku penundaan, termasuk notifikasi yang terus-menerus dan kemudahan akses ke konten hiburan yang dapat mengalihkan perhatian dari tugas akademik. Aspek metakognitif menjadi faktor penting dalam prokrastinasi akademik sebagaimana diungkapkan oleh Fernie et al. (2023). Penelitian mereka menunjukkan bahwa keyakinan metakognitif negatif tentang kemampuan akademik dapat mendorong perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki keyakinan disfungsional tentang perfeksionisme akademik dan ketakutan akan kegagalan cenderung lebih sering menunda-nunda tugas mereka.

Martínez-Monteagudo et al. (2023) mengidentifikasi keterkaitan antara kecemasan akademik, perfeksionisme, dan prokrastinasi. Mereka menemukan

bahwa tingkat kecemasan yang tinggi terkait performa akademik, dikombinasikan dengan standar perfeksionisme yang tidak realistis, dapat menciptakan lingkaran setan yang mendorong perilaku prokrastinasi.Siswa yang mengalami kecemasan tinggi sering menunda tugas sebagai mekanisme penghindaran terhadap potensi kegagalan.

Faktor motivasional memegang peran krusial dalam prokrastinasi akademik sebagaimana diungkapkan oleh Duman dan Sevinç (2023). Penelitian mereka menunjukkan bahwa rendahnya self-efficacy akademik dan motivasi intrinsik berkorelasi kuat dengan tingginya tingkat prokrastinasi. Mahasiswa yang kurang yakin dengan kemampuan akademik mereka dan tidak memiliki dorongan internal yang kuat untuk belajar lebih mungkin untuk menunda-nunda tugas mereka. Sirois dan Pychyl (2022) mengembangkan model "perfect storm" yang menjelaskan bagaimana faktor perkembangan dan kontekstual berinteraksi dalam memunculkan prokrastinasi akademik. Mereka mengidentifikasi bahwa masa transisi ke pendidikan tinggi, yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik dan kemandirian, dapat menciptakan kondisi yang kondusif bagi berkembangnya perilaku prokrastinasi, terutama bagi mahasiswa yang belum mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif.

Gagnon et al. (2022) mengungkapkan peran self-compassion dalam konteks prokrastinasi akademik. Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang rendah cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi sebagai respons terhadap tekanan akademik. Kritik diri yang berlebihan dan ketidakmampuan untuk memaafkan kegagalan akademik dapat mendorong siklus prokrastinasi yang berkelanjutan.

Faktor lingkungan pembelajaran juga berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Rozental dan Carlbring (2023) mengidentifikasi bahwa struktur pembelajaran yang tidak jelas, deadline yang terlalu longgar atau terlalu ketat, dan kurangnya umpan balik yang konstruktif dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Mereka menekankan pentingnya desain pembelajaran yang mendukung manajemen waktu yang efektif. Kim et al. (2023) menambahkan dimensi sosial dalam pemahaman faktor penyebab prokrastinasi akademik. Penelitian mereka mengungkapkan bahwa pengaruh teman sebaya dan norma sosial dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang mentoleransi atau bahkan mendorong penundaan tugas cenderung mengembangkan pola prokrastinasi yang serupa.

Harriott dan Ferrari (2021) melakukan review komprehensif yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sering kali merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor kognitif, afektif, dan behavioral. Mereka menekankan bahwa pendekatan untuk mengatasi prokrastinasi harus mempertimbangkan multidimensionalitas penyebabnya, tidak hanya berfokus pada satu aspek saja.

1. 4 Ciri-Ciri Perilaku Proskrastinasi Akademik

Penelitian terkini oleh Martínez-Monteagudo et al. (2023) mengidentifikasi bahwa salah satu ciri utama prokrastinasi akademik adalah penundaan yang konsisten dan berulang dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Perilaku ini tidak terjadi sekali atau dua kali, melainkan membentuk pola yang relatif stabil dan dapat diprediksi. Mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi

seringkali menunda tugas hingga mendekati deadline, bahkan ketika mereka memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikannya lebih awal.

Duman dan Sevinç (2023) mengungkapkan ciri khas lainnya yaitu kesenjangan antara niat dan tindakan dalam konteks akademik. Mahasiswa prokrastinator umumnya memiliki rencana dan niat yang baik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, namun secara konsisten gagal mengaktualisasikan rencana tersebut. Mereka sering membuat jadwal atau daftar tugas tetapi tidak mengikutinya, menunjukkan adanya diskrepansi antara intensi dan perilaku aktual. Aalbers et al. (2022) menemukan bahwa prokrastinator akademik menunjukkan pola pengalihan perhatian yang khas, terutama melalui penggunaan media digital. Mereka cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan untuk aktivitas non-akademik seperti bermain media sosial, menonton video, atau bermain game, terutama ketika dihadapkan dengan tugas akademik yang menantang. Perilaku ini sering disertai dengan rationalisasi bahwa mereka akan mulai mengerjakan tugas "sebentar lagi."

Aspek kognitif prokrastinasi akademik diidentifikasi oleh Fernie et al. (2023) melalui pola pemikiran yang khas. Prokrastinator akademik sering menunjukkan pemikiran irasional tentang waktu dan kemampuan mereka, seperti overestimasi terhadap waktu yang tersisa dan underestimasi terhadap waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Mereka juga cenderung memiliki keyakinan disfungsional tentang perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan. Gagnon et al. (2022) mengobservasi bahwa prokrastinator akademik seringkali menunjukkan tingkat self-criticism yang tinggi dan self-compassion yang rendah. Mereka cenderung keras terhadap diri sendiri ketika gagal memenuhi deadline

atau standar akademik, namun tetap mengulangi pola prokrastinasi yang sama. Sikap self-defeating ini menciptakan siklus negatif yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Sirois dan Pychyl (2022) mengidentifikasi ciri khas berupa kesulitan dalam meregulasi emosi negatif terkait tugas akademik. Prokrastinator sering menggunakan penundaan sebagai strategi coping jangka pendek untuk menghindari perasaan tidak nyaman yang diasosiasikan dengan tugas akademik yang menantang. Namun, strategi ini justru menghasilkan lebih banyak tekanan dan kecemasan dalam jangka panjang. Chen dan Han (2023) melalui meta-analisis mereka mengungkapkan bahwa prokrastinator akademik menunjukkan pola kepribadian yang khas, terutama skor yang rendah dalam conscientiousness dan tinggi dalam neuroticism. Hal ini termanifestasi dalam kesulitan mengorganisir tugas, kurangnya kedisiplinan diri, dan kecenderungan untuk mudah terganggu oleh stimulus eksternal.

Rozental dan Carlbring (2023) mengidentifikasi bahwa prokrastinator akademik sering menunjukkan "self-handicapping behavior", di mana mereka secara sadar atau tidak sadar menciptakan hambatan bagi diri sendiri. Ini bisa berupa menunggu hingga menit terakhir untuk mulai mengerjakan tugas, sehingga jika hasil tidak memuaskan, mereka memiliki "alasan" eksternal untuk kegagalan tersebut. Karakteristik perilaku prokrastinasi dalam pembelajaran online diungkap oleh Kim et al. (2023), yang menunjukkan bahwa prokrastinator akademik sering menunjukkan pola keterlibatan yang tidak konsisten dalam pembelajaran daring. Mereka cenderung menunda menonton video pembelajaran, mengabaikan diskusi

online, dan mengumpulkan tugas mendekati atau melewati deadline yang ditetapkan.

1.5 Upaya Mencegah Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum dijumpai dalam dunia pendidikan, di mana siswa cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas akademik mereka meskipun menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Menurut Steel & Klingsieck (2016), perilaku ini dapat berdampak serius pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahannya.

Salah satu strategi utama dalam mencegah prokrastinasi akademik adalah pengembangan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Ferrari et al. (2018) menekankan pentingnya membuat jadwal harian dan mingguan yang terstruktur, menggunakan teknik-teknik manajemen waktu seperti metode Pomodoro, serta membagi tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mudah dikelola. Pendekatan ini membantu siswa mengatasi perasaan kewalahan yang sering kali menjadi pemicu prokrastinasi.

Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam perilaku prokrastinasi. Wolters & Hoops (2017) mengidentifikasi bahwa kecemasan, perfeksionisme, dan rendahnya self-efficacy sering kali menjadi penyebab utama penundaan akademik. Oleh karena itu, program pencegahan prokrastinasi perlu mencakup komponen dukungan psikologis, seperti konseling individual atau kelompok, serta pelatihan manajemen stres dan pengembangan resiliensi

akademik. Lingkungan belajar yang kondusif merupakan aspek crucial dalam mencegah prokrastinasi. Kim & Seo (2019) menemukan bahwa siswa yang belajar dalam lingkungan yang terorganisir dan minim distraksi cenderung lebih fokus dan lebih kecil kemungkinannya untuk menunda-nunda tugas. Hal ini mencakup pengaturan ruang belajar yang nyaman, pengelolaan gangguan digital, serta pembentukan kelompok belajar yang supportif.

Peran guru dan orang tua sangat vital dalam upaya pencegahan prokrastinasi akademik. Grunschel et al. (2020) menekankan pentingnya kolaborasi antara pendidik dan orang tua dalam memantau kemajuan siswa, memberikan dukungan emosional, dan membantu menciptakan rutinitas belajar yang efektif. Komunikasi yang baik antara sekolah dan rumah memungkinkan identifikasi dini masalah prokrastinasi dan intervensi yang tepat waktu. Pengembangan motivasi intrinsik merupakan komponen kunci dalam mencegah prokrastinasi. Zimmerman & Schunk (2021) menggarisbawahi pentingnya membantu siswa menemukan makna personal dalam pembelajaran mereka dan mengembangkan minat genuine terhadap materi yang dipelajari. Hal ini dapat dicapai melalui pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan relevan dengan kehidupan siswa.

Implementasi sistem reward dan konsekuensi yang jelas juga dapat membantu mencegah prokrastinasi. Namun, Hen & Goroshit (2018) memperingatkan bahwa sistem ini harus dirancang dengan hati-hati untuk menghindari tekanan berlebihan yang justru dapat kontraproduktif. Fokus utama seharusnya pada penguatan perilaku positif dan pemberian umpan balik konstruktif. Teknologi modern dapat menjadi pisau bermata dua dalam konteks prokrastinasi akademik. Di satu sisi, teknologi dapat menjadi sumber distraksi

utama, namun di sisi lain, dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu manajemen waktu dan pembelajaran yang efektif. Patrzek et al. (2021) menyarankan penggunaan aplikasi manajemen waktu dan blocker media sosial untuk membantu siswa tetap fokus pada tugas akademik mereka.

Pengembangan keterampilan metakognitif juga penting dalam mencegah prokrastinasi. Siswa perlu dilatih untuk memonitor dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri, mengidentifikasi pola-pola prokrastinasi, dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Park & Sperling (2019) menekankan bahwa kesadaran metakognitif yang baik membantu siswa mengambil keputusan yang lebih baik terkait manajemen waktu dan prioritas akademik mereka. Program pencegahan prokrastinasi yang efektif memerlukan evaluasi dan penyesuaian berkelanjutan. Klassen et al. (2023) merekomendasikan pendekatan berbasis data dalam menilai efektivitas intervensi dan melakukan penyesuaian sesuai kebutuhan spesifik siswa dan konteks sekolah. Hal ini memastikan bahwa upaya pencegahan prokrastinasi tetap relevan dan efektif dalam jangka panjang.

2. Layanan Konseling Individual

2.1 Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitanya, (Willis, 2017:18). Pendapat lain mengatakan, “Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli

mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli" (Hellen, 2015:84:32).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien, (Prayitno & Amti, 2019:105). Konseling merupakan "jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian " jantung hati" ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

2.2 Tujuan Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif

terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya, (Prayitno, 2015:52). Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yaitu, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell & Basile (2011:85) ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan danperkembanganya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil- hasil yang tidak diinginkan.
3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.
6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.

7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Berdasarkan tujuan layanan konseling individual yang telah dikemukakan adalah wadah bagi siswa dalam mengembangkan potensi diri, memperoleh informasi, mengemukakan pendapat terhadap informasi yang diterima, sehingga informasi yang diterima dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

2.3 Asas-Asas Layanan Konseling Individual

Prayitno (2012:45) menjelaskan asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut.

1) Asas Kerahasian

   Semua anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
2) Asas Kesukarelaan

   Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu-malu atau dipaksa oleh teman lain atau pimpinan kelompok.
3) Asas Keterbukaan

   Semua anggota bebas dan terbuka untuk menyampaikan pendapatnya, ide, dan saran tentang apa saja yang dirasakan atau yang dipikirkan anggota kelompok tanpa rasa malu dan ragu-ragu.

4) Asas Kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak ada yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku. Setiap anggota harus dapat menjaga rahasia dari anggota kelompok yang lain dan juga harus saling terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang sedang dibahas serta sukarela dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

2.4 Tahap-Tahap Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (dalam Willis, 2017:50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1) Tahap awal konseling. Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien.Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya.,maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemunkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor.Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja).

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang msalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperolah prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju

perubahan.Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klienya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassesment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah tu dinilai bersama-sama.Jike klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencanabagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikiranya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat,

terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan). Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

a) Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasanya.

b) Adanya perubahan perilaku lien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.

c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi. Klien dapat melakukankeputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka

untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku .Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah:

a) Menurunya kecemasan klien.

b) Mempunyai rencana hidup yang praktis,pragmatis, dan berguna.

c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

d) Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

(1) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.

(2) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.

3. Teknik *Self Management*

3.1 PengertianTeknik *Self Management*

Self management dalam konseling merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk membantu konseli mengarahkan

dan mengelola perilakunya sendiri. Menurut Cormier & Cormier (2015), self management menjadi salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang memberikan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada konseli, dengan konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta membimbing konseli dalam penerapan strategi yang dipilih.

Kerangka konseptual *self management* didasarkan pada teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura, yang menekankan pentingnya kognitif dalam pengaturan perilaku. Watson & Tharp (2019) menjelaskan bahwa teknik ini melibatkan proses pembelajaran dimana individu belajar untuk mengamati, mengevaluasi, dan memodifikasi perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Proses ini melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan.

Dalam implementasinya, *self management* terdiri dari tiga komponen utama sebagaimana dijelaskan oleh Cooper et al. (2018): *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri). *Self-monitoring* melibatkan observasi dan pencatatan sistematis terhadap perilaku sendiri; *self-evaluation* mencakup penilaian terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan; sedangkan *self-reinforcement* berkaitan dengan pemberian penghargaan atau konsekuensi atas perilaku yang dilakukan.

Proses penerapan teknik *self management* dimulai dengan asesmen yang menyeluruh terhadap perilaku target. O'Donohue & Fisher (2020) menekankan pentingnya tahap ini untuk mengidentifikasi anteseden (pemicu), perilaku spesifik, dan konsekuensi yang muncul. Informasi ini

kemudian digunakan untuk merancang strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik konseli. Penetapan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistis menjadi landasan penting dalam proses ini.

Peran konselor dalam teknik self management bersifat kolaboratif dan suportif. Newman & Harris (2016) menjelaskan bahwa konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu konseli mengidentifikasi tujuan, merancang strategi, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk manajemen diri yang efektif. Konselor juga berperan dalam memberikan dukungan, umpan balik, dan penguatan selama proses perubahan perilaku berlangsung.

Kazdin (2017) mengidentifikasi beberapa strategi spesifik yang sering digunakan dalam self management, termasuk stimulus control (pengendalian stimulus), behavioral contracting (kontrak perilaku), dan self-instruction (instruksi diri). Stimulus control melibatkan modifikasi lingkungan untuk mendukung perilaku yang diinginkan; behavioral contracting mencakup pembuatan kesepakatan tertulis tentang perilaku target dan konsekuensinya; sedangkan self-instruction fokus pada penggunaan pernyataan diri untuk mengarahkan perilaku.

Efektivitas teknik self management telah didukung oleh berbagai penelitian empiris. Beck & Beck (2021) melaporkan keberhasilan penerapan teknik ini dalam menangani berbagai masalah seperti prokrastinasi akademik, manajemen stres, kontrol impuls, dan peningkatan produktivitas. Faktor kunci keberhasilan termasuk motivasi konseli, kesesuaian strategi dengan karakteristik individu, dan dukungan lingkungan.

Mahoney & Thoresen (2022) menggarisbawahi pentingnya monitoring dan evaluasi berkelanjutan dalam proses self management. Data yang dikumpulkan melalui pemantauan diri digunakan untuk menilai efektivitas strategi dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Proses ini membantu konseli mengembangkan kesadaran yang lebih baik tentang pola perilaku mereka dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Perkembangan teknologi telah membuka peluang baru dalam penerapan teknik self management. Meichenbaum & Goodman (2023) mencatat bahwa penggunaan aplikasi smartphone, perangkat pelacakan, dan platform digital dapat meningkatkan akurasi pemantauan diri dan memfasilitasi pemberian umpan balik yang lebih cepat. Namun, integrasi teknologi harus mempertimbangkan preferensi konseli dan memastikan keamanan data.

Keberlanjutan hasil intervensi menjadi fokus penting dalam teknik *self management*. Martin & Pear (2023) menekankan pentingnya mengembangkan strategi untuk mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang, termasuk mengidentifikasi dan mengatasi potensi hambatan, membangun sistem dukungan, dan mengembangkan keterampilan generalisasi. Pendekatan ini membantu memastikan bahwa perubahan perilaku yang dicapai dapat dipertahankan setelah intervensi formal berakhir.

3.2 Tujuan Teknik *Self Management*

Teknik self management dalam konseling memiliki tujuan fundamental untuk memberdayakan individu dalam mengelola dan mengarahkan perilakunya secara mandiri. Menurut penelitian terbaru dari

Zhang & Chen (2023), teknik self management terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik, terutama dalam konteks akademik dan profesional. Melalui teknik ini, individu tidak hanya belajar mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah, tetapi juga mengembangkan strategi konkret untuk mencapai perubahan yang diinginkan melalui serangkaian langkah yang terstruktur dan dapat diukur.

Tujuan kedua dari implementasi teknik self management adalah mengembangkan keterampilan metacognitive monitoring dan evaluasi diri. Richardson et al. (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang menguasai teknik self management menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi strategi yang mereka gunakan dalam mencapai tujuan. Proses ini melibatkan pengembangan kesadaran diri yang lebih dalam, pemahaman yang lebih baik tentang pola perilaku, dan kemampuan untuk membuat penyesuaian yang diperlukan berdasarkan evaluasi diri yang berkelanjutan.

Peningkatan resiliensi dan adaptabilitas merupakan tujuan ketiga dari teknik *self management*. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Thompson & Kumar (2024) menunjukkan bahwa individu yang terampil dalam self management memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan dan perubahan. Mereka lebih mampu beradaptasi dengan situasi baru, mengelola stres dengan lebih efektif, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun menghadapi hambatan. Kemampuan ini menjadi semakin penting dalam konteks dunia yang terus berubah dengan cepat.

Tujuan keempat berfokus pada pengembangan otonomi dan pemberdayaan diri. Martinez-Garcia & Lee (2023) menekankan bahwa teknik *self management* berperan penting dalam membantu individu membangun rasa kendali dan tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri. Melalui proses ini, individu belajar untuk tidak bergantung pada bantuan eksternal dan mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola berbagai aspek kehidupan mereka secara efektif. Hal ini sejalan dengan prinsip konseling modern yang menekankan pentingnya kemandirian klien dalam proses perubahan.

Tujuan kelima dari teknik self management adalah memfasilitasi perubahan perilaku yang berkelanjutan dan generalisasi keterampilan. Brown & Anderson (2024) dalam studi meta-analisis mereka menemukan bahwa individu yang menguasai teknik self management tidak hanya mampu mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai, tetapi juga dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam berbagai konteks kehidupan. Kemampuan untuk mentransfer dan mengadaptasi keterampilan self management ke berbagai situasi ini membuat teknik ini menjadi alat yang sangat berharga dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan jangka panjang individu.

3.3 Prosedur Teknik *Self Management*

Implementasi teknik self management dimulai dengan tahap asesmen dan identifikasi masalah yang komprehensif. Menurut Peterson & Harris (2023), langkah pertama ini melibatkan proses pengumpulan data tentang perilaku yang ingin diubah, termasuk frekuensi, intensitas, dan konteks

terjadinya perilaku tersebut. Konselor dan konseli berkolaborasi dalam mengidentifikasi target perilaku yang spesifik dan dapat diukur, serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Martinez & Wong (2024) menekankan pentingnya penggunaan berbagai metode asesmen, termasuk wawancara terstruktur, self-monitoring forms, dan behavioral checklist untuk mendapatkan gambaran yang lengkap tentang situasi konseli.

Setelah tahap asesmen, prosedur dilanjutkan dengan penetapan tujuan dan pengembangan rencana intervensi. Thompson et al. (2023) menguraikan bahwa dalam tahap ini, konselor membantu konseli menetapkan tujuan yang SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) dan mengembangkan rencana aksi yang terperinci. Rencana ini mencakup strategi self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement yang akan digunakan konseli. Rodriguez & Chen (2024) menambahkan bahwa penggunaan teknologi digital, seperti aplikasi pelacakan perilaku dan pengingat digital, dapat diintegrasikan ke dalam rencana intervensi untuk meningkatkan efektivitas program self management.

Implementasi rencana menjadi tahap krusial berikutnya dalam prosedur self management. Berdasarkan penelitian Anderson & Kim (2024), tahap ini melibatkan pelaksanaan strategi yang telah direncanakan dalam kehidupan sehari-hari konseli. Konseli mulai menerapkan teknik-teknik seperti self-monitoring (mencatat perilaku target), self-evaluation (menilai kemajuan), dan self-reinforcement (memberikan penghargaan atas pencapaian target). Penting untuk memastikan bahwa konseli memiliki

pemahaman yang jelas tentang cara menggunakan setiap strategi dan memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan untuk implementasi yang efektif.

Monitoring dan evaluasi berkelanjutan merupakan komponen integral dari prosedur self management. Williams & Garcia (2023) menekankan pentingnya pemantauan reguler terhadap kemajuan konseli dan efektivitas strategi yang digunakan. Dalam tahap ini, konselor dan konseli secara berkala mengevaluasi data yang dikumpulkan, mengidentifikasi hambatan yang muncul, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan pada rencana intervensi. Lee & Brown (2024) merekomendasikan penggunaan sistem tracking digital dan jurnal reflektif untuk memudahkan proses monitoring dan memberikan data yang lebih akurat tentang perkembangan konseli.

Tahap terakhir dalam prosedur self management adalah generalisasi dan pemeliharaan perubahan perilaku. Davidson & Roberts (2024) mengungkapkan bahwa fokus pada tahap ini adalah membantu konseli mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan menerapkan keterampilan self management dalam berbagai konteks kehidupan. Konselor bekerja dengan konseli untuk mengidentifikasi potensi tantangan di masa depan dan mengembangkan strategi pencegahan kekambuhan. Mitchell & Park (2023) menekankan pentingnya membangun sistem dukungan sosial dan mengintegrasikan keterampilan self management ke dalam rutinitas sehari-hari untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa Penelitian yang Relevan yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Pratiwi & Wibowo (2021) mengungkapkan bahwa penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa kelas XI yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Intervensi dilakukan melalui 6 sesi konseling individual dengan menerapkan teknik s*elf-management*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik siswa, dengan rata-rata penurunan sebesar 27.5%. Analisis statistik menggunakan Wilcoxon signed-rank test menunjukkan nilai $z = -2.521$ dengan $p < 0.05$, mengindikasikan efektivitas intervensi yang signifikan.
2. Penelitian Rahman et al. (2022) mengungkapkan bahwa Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-method dengan desain embedded experimental model. Partisipan terdiri dari 12 siswa sekolah menengah yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi dilaksanakan selama 8 minggu dengan kombinasi konseling individual dan penerapan teknik self-management. Data kuantitatif dikumpulkan melalui Academic Procrastination Scale (APS), sementara data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil menunjukkan: Penurunan signifikan pada skor prokrastinasi akademik ($t = 4.67$, $p < 0.01$), Peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa, Perbaikan pada aspek *self-regulation* dan motivasi akademik, Temuan kualitatif mengindikasikan peningkatan kesadaran diri dan strategi belajar yang lebih efektif.

3. Penelitian Sugiyanto & Hidayah (2023) mengungkapkan bahwa Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan 5 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Intervensi konseling dilakukan selama satu semester dengan fokus pada pengembangan keterampilan *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan: Penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada semua subjek (rata-rata penurunan 31.8%), Peningkatan signifikan dalam manajemen waktu, penyelesaian tugas tepat waktu, motivasi belajar

2.3 Kerangka Konseptual

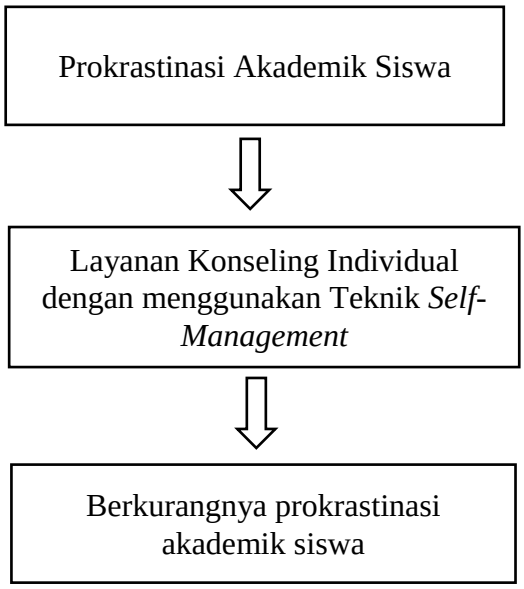
Penelitian ini akan menerapkan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik Siswa di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025.Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

Dalam pelaksanaan konseling individual ini dengan menggunakan teknik *self management. Self management* merupakan suatu teknik dalam konseling behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku mereka sendiri ke arah yang lebih efektif. Menurut Cormier & Cormier (2015), *self management* melibatkan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering dijumpai di kalangan siswa, yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi

akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Menurut Steel & Klingsieck (2016), konseling individual dengan teknik self management dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini karena membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang diperlukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

Untuk memperjelas kerangka konseptual yang akan di lakukan peneliti, maka dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge yang berlokasi di Jl. Besar Simpang 3 Kel. Silau Jawa, Kec. Bandar Pasir Mandoge, Kab. Asahan, Sumatera Utara 21262. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

3.1.2 Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 yang tepatnya dimulai dari bulan Feberuari sampai bulan Januari 2026. Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat di lihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1

Waktu Pelaksanaan Penelitian

Jenis kegiatan	Bulan/Tahun 2025/2026							
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Des	Jan
Pengajuan Judul	■							
Persetujuan Judul	■							
Penulisan Skripsi		■						
Bimbingan Skripsi			■					
Seminar Skripsi			■					
Pelaksanaan Penelitian				■	■			
Bimbingan Skripsi						■	■	
Siding Meja Hijau								■

3.2 Subjek dan Objek

3.2.1 Subjek

Sugiyono (2011:25) menyatakan bahwa subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adupun Subjek penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge. *Accessible Populations* meliputi semua siswa kelas VIII. Pertimbangan penetapan *accessible populations* dengan menggunakan teknik *purposive sampling:* Alasanya karena kelas VIII merupakan masa dimana mereka masih memiliki emosianal yang masih kurang baik. Periode perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dilihat dari perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional (Santrock, 2017).

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling, Guru Bidang Studi, Wali kelas serta seluruh Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge T.A 2024/20245 yang telihat pada tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 3.2

Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII-1	30
2	VIII-2	30
3	VIII-3	32
4	VIII-4	32
5	VIII-5	32
6	VIII-6	32
Jumlah		**188**

3.2.2 Objek

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek. Sejalan dengan itu, Edwin (2018) mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut.

Selanjutnya Arikunto (2010) menjelaskan bahwa pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya".

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah khusus siswa yang kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik yang diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas yang berjumlah 3 orang siswa kelas VIII T.A 2024/2025 seperti yang telihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Jumlah Objek Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII-1	30	-
2	VIII-2	30	-
3	VIII-3	32	1
4	VIII-4	32	1
5	VIII-5	32	-
6	VIII-6	32	1
Jumlah		**182**	**3**

A.

B.

3.3 Definisi Operasinal

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan defenisi operasional.

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja dan berulang dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun siswa atau mahasiswa menyadari bahwa penundaan tersebut akan menghasilkan dampak negatif pada performa akademik mereka.

2. Layanan Konseling Individual

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

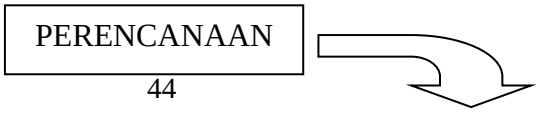
3. Teknik *Self Management*

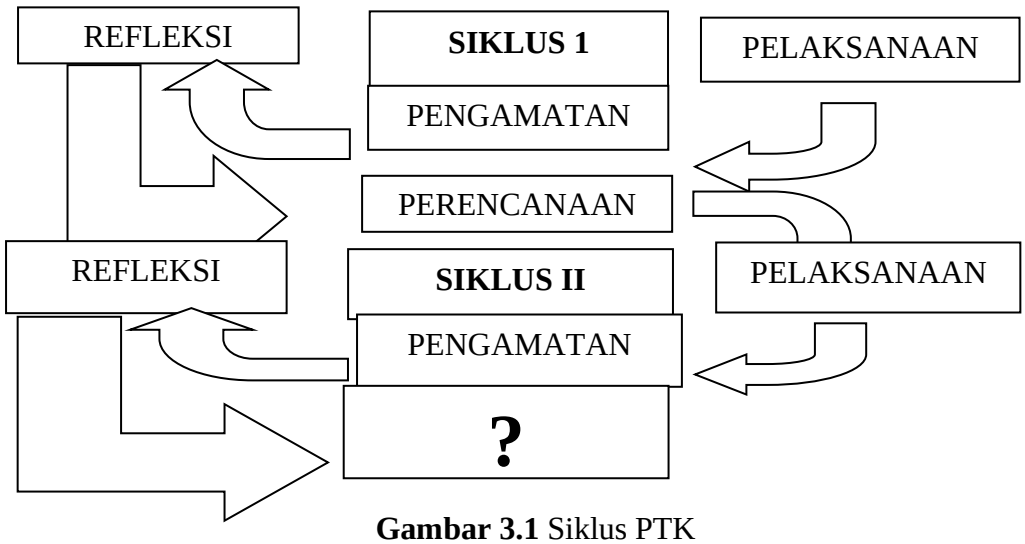
Self management merupakan suatu teknik dalam konseling behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku mereka sendiri ke arah yang lebih efektif

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang digambarkan oleh Iskandar (2012) mengemukakan bahwa ada empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi."

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1 dibawah ini:





Gambar 3.1 Siklus PTK

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan layanan konseling individual dengan menggunakan te, sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Siklus I

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapen, Laijapan, dan format penerapam layanan konseling individual;
- Menyediakan alat perekam suara;

- Menyiapkan jadwal dan tempat layanan Konseling Individual

b) Tindakan

Penerapan Layanan Konseling Individual dengan menggunakan teknik self management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025 Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Jika hasilnya baik berarti tindakan pada siklus 1 sudah dinyatakan baik. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan stress akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari stress akademik siswa tersebut.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses layanan konseling individual dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 1.

2. Siklus II

a) Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian pada siklus 2, perangkat tersebut adalah:

- Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- Menyediakan format penilaian RPL;
- Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapen, Laijapan, dan format penerapan aktivitas layanan konseling individual;
- Menyediakan alat perekan suara;
- Menyiapkan jadwal dan tempat layanan konseling individual.

b) Tindakan

Melaksanakan layanan konseling individual dengan menggunakan pedekatan gestalt Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

c) Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses layanan konseling individual dengan menganalisis RPL. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan prokrastinasi akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari prokrastinasi akademik siswa.

d) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pada pertemuan berikutnya, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 2.

e) Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian.

C. Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencacatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Agustino (2015) menjelaskan bahwa pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situations to obtain information aout the phenomenon of interes*". Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *self management* sampai sesudah penerapan layanan konseling individual tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang telihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4

Pedoman Prokrastinasi Akademik Siswa

Sub Variabel	Indikator	Hasil
Penundaan Menyelesaikan Tugas	Sering menunda memulai mengerjakan tugas akademik	
	Membutuhkan waktu lama untuk mempersiapkan diri sebelum belajar	
	Menunda menyelesaikan tugas meskipun sudah dimulai	
	Menggunakan waktu lebih lama dari yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas	
	Sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru	
Keterlambatan dalam Mengerjakan tugas	Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas	
	Terlambat mengerjakan tugas karena melakukan aktivitas lain yang tidak penting	
	Gagal menepati deadline yang telah ditetapkan	
	Mengerjakan tugas dengan terburu-buru karena mendekati batas waktu	
	Sering meminta perpanjangan waktu untuk mengumpulkan tugas	
Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual	Sulit mematuhi jadwal belajar yang telah dibuat	
	Tidak konsisten dalam menjalankan rencana belajar	
	Mengganti waktu belajar dengan kegiatan yang lebih menyenangkan	
	Gagal memenuhi target belajar yang telah ditetapkan	
	Sering mengubah rencana belajar tanpa alasan yang jelas	
Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan	Lebih memilih bermain game daripada mengerjakan tugas	
	Menghabiskan waktu dengan media sosial saat seharusnya belajar	
	Lebih suka menonton film/video daripada mengerjakan tugas akademik	
	Mengutamakan aktivitas hiburan dibanding tugas sekolah	
	Sulit menolak ajakan teman untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan	
Faktor Emosional dalam Penundaan	Merasa cemas ketika menghadapi tugas yang sulit	
	Takut gagal sehingga menunda	

	mengerjakan tugas	
	Mudah kehilangan motivasi saat mengerjakan tugas yang menantang	
	Merasa tertekan dengan beban tugas yang diberikan	
	Menunda tugas karena perfeksionisme yang berlebihan	
Kesadaran tentang Perilaku Prokrastinasi	Menyadari kebiasaan menunda namun sulit mengubahnya	
	Merasa bersalah setelah menunda-nunda tugas	
	Sering menyesali keputusan untuk menunda mengerjakan tugas	
	Memahami dampak negatif prokrastinasi tapi tetap melakukannya	
	Kesulitan mengendalikan diri untuk tidak menunda pekerjaan	

.

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewaancara *(interview)* untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer).* Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu. Sejalan dengan itu, Arikunto (2017) menjelaskan bahwa wawancara dapat dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penilitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur *(guided interview).* Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan layanan informasi untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Yang menjadi objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang telihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5

Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan Bimbingan dan konseling apa saja yang pernah bapak diberikan kepada siswa?	
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual kepada siswa?	
3	Masalah terbesar seperti apa yang sering tejadi di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge ini pak?	
4	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang tejadi pada siswa?	
5	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa?	

Sedangkan daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru wali kelas adalah seperti yang telihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Tabel Wawancara Untuk Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang telihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7

Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah kamu yang dimaksud prokrastinasi akademik itu seperti apa?	
3	Bagaimana cara kamu untuk terhindar dari prokrastinasi akademik?	
4	Bagaimana cara kamu menyikapi kelemahan kamu dalam prokrastinasi akademik?	
5	Bagaimana cara kamu memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan?	
6	Bagaimana cara kamu bersikap dan bertindak dengan lingkungan sekitar agar tetap berperilaku positif?	

D. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitan datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Sejalan dengan itu, Erwin (2018) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan

bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelolah, mensistesiskan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaiu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyatan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kulitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat

dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimipulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge berjudul "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025". Deskripsi mengenai hasil penelitian didasarkan pada jawaban terhadap pertanyaan penelitian melalui wawancara kepada sumber data dan pengamatan secara langsung di lapangan (observasi). Fokus penelitian meliputi: (1) Layanan Konseling Individual (2) Teknik Self Management dan (3) Prokrastinasi Akademik.

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa dari kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge dengan total 188 siswa dari kelas tersebut. Fokus penelitian adalah Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025.

Tahapan yang peneliti lakukan meliputi observasi, wawancara, dan pelaksanaan konseling menggunakan teknik self management sebanyak 2 siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Dalam proses tersebut, peneliti menjelaskan konsep dasar prokrastinasi akademik siswa dan berbagai faktor yang mempengaruhi mengapa siswa cenderung menunda-nunda tugas akademik mereka.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan, peneliti memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kepala sekolah memberikan dukungan penuh terhadap setiap kegiatan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge.

1. Deskripsi Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas, belajar di saat-saat terakhir menjelang ujian, atau bahkan tidak menyelesaikan tugas sama sekali. Kondisi ini dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang seharusnya.

Menurut Ibu Rina Sari, S.Pd selaku wali kelas VIII pada hari Rabu, tanggal 15 Mei 2025 pukul 09.00 s/d selesai "*Berkaitan dengan masalah prokrastinasi akademik siswa, di kelas ini terdapat beberapa siswa yang memiliki permasalahan tersebut. Hal ini tampak dari kegiatan pembelajaran sehari-hari. Prokrastinasi akademik yang jelas terlihat berdasarkan pengamatan kami adalah siswa cenderung menunda mengerjakan tugas hingga menjelang batas waktu pengumpulan, terlihat dari hasil ulangan maupun tugas harian, siswa sering tidak hadir atau membolos ketika ada tugas atau ulangan, mereka yang mengalami prokrastinasi akademik ini karena kurangnya kemampuan mengelola waktu dan rendahnya motivasi belajar. Masalah ini sebenarnya sudah muncul sejak mereka di kelas VII semester awal, namun mereka enggan membicarakan hal ini dengan orang tua karena khawatir akan mendapat teguran.*"

Berdasarkan keterangan dari guru wali kelas tersebut, peneliti dapat memahami bahwa siswa kelas VIII terdapat 3 orang siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik, hal ini terlihat dari aktivitas pembelajaran mereka di kelas.

2. Deskripsi Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025.

Prokrastinasi akademik adalah persepsi atau respons siswa terhadap tugas akademik yang ditandai dengan penundaan secara sengaja dan berulang-ulang dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi akademik mencakup perilaku menunda, sikap acuh terhadap tugas, dan dampak negatif yang dialami siswa akibat kebiasaan menunda tersebut.

Menurut Bapak Agus Rahman, S.Pd selaku wali kelas VIII pada hari Senin, tanggal 8 Juli 2025 pukul 10.30 s/d selesai "*Untuk permasalahan di kelas ini ada beberapa siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang paling jelas terlihat dari cara mereka menghadapi tugas dan tanggung jawab belajar. Siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan kebiasaan menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline, jarang menyelesaikan tugas baik tugas tertulis maupun tugas kelompok. Masalah prokrastinasi akademik siswa juga berdampak pada kebiasaan buruk seperti mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah dengan terburu-buru dan menyalin pekerjaan teman. Mengobrol dengan teman ketika guru sedang mengajar, mengganggu konsentrasi kelas saat materi sedang dijelaskan, kurang*

memiliki motivasi dan keseriusan dalam belajar, serta lebih tertarik bermain game online dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah."

Berdasarkan keterangan dari guru wali kelas tersebut, peneliti dapat memahami bahwa siswa kelas VIII terdapat 3 orang siswa yang memiliki kecenderungan mengalami prokrastinasi akademik, hal ini terlihat dari aktivitas keseharian mereka dan khususnya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.

3. Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025.

(PERTEMUAN 1)

Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya dengan memanfaatkan berbagai jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang efektif digunakan adalah layanan konseling individual.

Konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada peserta didik atau konseli untuk mendapatkan layanan secara langsung tatap muka (perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka membahas dan mengatasi masalah pribadi yang dialami konseli. Terdapat 10 jenis layanan dalam bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan siswa. Namun, dalam penelitian ini fokus pada layanan konseling individual karena melalui layanan ini siswa dapat mengungkapkan permasalahan yang dialami dan akan diselesaikan secara pribadi dan rahasia sehingga siswa dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Dalam pelaksanaan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik, terdapat berbagai teknik konseling yang dapat digunakan, salah satunya adalah teknik self management. Teknik self management merupakan teknik yang membantu individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri. Teknik ini berfokus pada kemampuan siswa untuk memantau perilaku sendiri, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengevaluasi kemajuan yang dicapai.

Teknik self management mencakup beberapa strategi seperti self-monitoring (pemantauan diri), self-evaluation (evaluasi diri), dan self-reinforcement (penguatan diri). Melalui teknik ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola waktu dengan lebih baik, menetapkan prioritas tugas, dan mengurangi perilaku menunda-nunda yang tidak produktif.

Berikut Penerapan Layanan Konseling Individual untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Ibu Siti Nurhaliza, S.Pd pada hari Senin tanggal 8 Juli 2025 pukul 08.30 s/d selesai selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge. Beliau mengatakan bahwa "*Melaksanakan layanan konseling individual sudah pernah dilakukan, biasanya saya memberikan arahan dan motivasi kepada mereka agar dapat memperbaiki kebiasaan belajar dan berubah menjadi lebih disiplin dalam mengerjakan tugas.*"

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge, dapat dipahami bahwa di sekolah tersebut konseling individual

sudah dilaksanakan namun belum menggunakan teknik khusus secara sistematis, masih sebatas pemberian motivasi dan nasihat umum kepada siswa.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan guru BK dan wali kelas, diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas memberikan daftar nama siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik tersebut kepada peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan konseling individual. Adapun nama siswa tersebut yaitu: AR, DL, dan FN.

Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. **Tahap Awal**

Pada tahap awal, peneliti selaku konselor dalam proses konseling ini melakukan pendekatan kepada konseli yaitu membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang bermasalah. Konselor berkenalan dengan konseli satu per satu namun dengan waktu yang berbeda. Sebab layanan konseling ini dilakukan di waktu yang berbeda untuk setiap konselinya. Kemudian, pada tahapan ini, konselor memperjelas dan mendefinisikan masalah yang sebenarnya terjadi. Dari hasil konseling, siswa pertama yang berinisial AR seorang siswa kelas VIII memaparkan bahwa permasalahan yang dialaminya adalah masalah prokrastinasi akademik.

Sampel A

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa AR mengalami prokrastinasi akademik dalam belajar, hal ini dapat diamati dari AR yang sering mengumpulkan

tugas terlambat, mengerjakan tugas di saat-saat terakhir, dan hasil belajar yang cenderung tidak optimal.

Masalah/ Keluhan : Prokrastinasi akademik.

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

  AR merupakan anak kedua dari 3 bersaudara. Orang tua bekerja sebagai pedagang dan sering sibuk dengan usaha mereka. AR tinggal bersama kedua orang tua dan kedua saudaranya. Ayah AR bekerja sebagai pedagang di pasar, sementara ibu AR membantu di toko keluarga.

- Latar Belakang Pendidikan :

  AR pernah bersekolah di SD Negeri dan SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge, sekarang duduk di kelas VIII..

- Kehidupan Emosi : AR merupakan anak yang mudah cemas menghadapi tugas, kurang percaya diri, kesulitan mengatur waktu, dan cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit.

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

  AR termasuk siswa yang cukup bergaul namun lebih suka menghabiskan waktu dengan bermain game atau menonton video dibanding belajar. AR cenderung mudah terpengaruh ajakan teman untuk bermain sehingga sering melalaikan tugas.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab AR mengalami prokrastinasi akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik self management yang terdiri dari self-

monitoring (pemantauan diri), self-evaluation (evaluasi diri), dan self-reinforcement (penguatan diri). Teknik self-monitoring akan membantu AR untuk mencatat dan memantau perilaku menunda-nunda yang dilakukannya, termasuk mencatat kapan tugas diberikan, kapan seharusnya dikerjakan, dan kapan diselesaikan. Teknik self-evaluation akan membantu AR mengevaluasi kemajuan yang dicapai dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dan mengidentifikasi hambatan yang masih dihadapi. Sedangkan teknik self-reinforcement akan membantu AR memberikan penguatan atau reward kepada diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu atau mencapai target yang ditetapkan. Melalui teknik ini diharapkan AR dapat mengembangkan kesadaran terhadap perilaku prokrastinasinya, mampu mengelola waktu dengan lebih baik, dan secara bertahap mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Pendekatan ini juga akan membantu AR mengembangkan tanggung jawab pribadi dan disiplin dalam belajar.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. AR

   Selanjutnya subjek kasus akan terus berupaya menerapkan teknik self management yang telah dipelajari, membuat jadwal belajar yang terstruktur, menetapkan target penyelesaian tugas, dan konsisten memantau perkembangan diri dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

2. Wali kelas

   Wali kelas diharapkan memonitor perkembangan serta perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan, khususnya dalam hal kedisiplinan mengumpulkan tugas.

3. Guru pembimbing

   Menitipkan sampel A kepada guru pembimbing untuk terus mengamati dan mendampingi perkembangan dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dialaminya.

Sampel B

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa DL mengalami prokrastinasi akademik karena ia merasa kurang tertarik dengan beberapa mata pelajaran tertentu, sehingga DL merasa malas untuk mengerjakan tugas dari mata pelajaran tersebut. DL juga cenderung lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain atau menonton daripada mengerjakan tugas sekolah.

Masalah/ Keluhan : Prokrastinasi akademik

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

  Diperoleh keterangan bahwa DL anak tunggal. DL merupakan tipe anak yang dimanja dan kurang mendapat tuntutan disiplin dari orang tua. Hubungan DL dengan keluarganya sangat harmonis, namun orang tua cenderung permisif dan kurang tegas dalam mengawasi kegiatan belajar anak. Ayahnya bekerja sebagai pegawai swasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga..

- Latar Belakang Pendidikan :

DL pernah bersekolah di SD Swasta dan SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge, sekarang duduk di kelas VIII.

- Kehidupan Emosi : DL adalah anak yang cukup sensitif, mudah bosan, kurang sabar, dan sering melamun saat pembelajaran berlangsung.
- Kehidupan Sosial/Pertemanan: DL termasuk siswa yang mudah bergaul dan memiliki banyak teman, namun DL lebih suka menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dengan teman-temannya dibanding fokus pada tugas akademik.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab DL mengalami prokrastinasi akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik self management yang mencakup self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement.

Melalui self-monitoring, DL akan dilatih untuk mencatat aktivitas hariannya dan membandingkan waktu yang dihabiskan untuk belajar versus bermain. Self-evaluation akan membantu DL menilai konsekuensi dari perilaku prokrastinasinya terhadap prestasi belajar. Sedangkan self-reinforcement akan mengajarkan DL untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri setiap berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu atau mencapai target belajar yang telah ditetapkan.

Teknik ini diharapkan dapat membantu DL mengembangkan kesadaran akan pentingnya mengelola waktu, meningkatkan motivasi intrinsik untuk belajar, dan secara bertahap mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Dengan pendekatan ini, DL diharapkan dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademiknya.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

4. DL

   Selanjutnya subjek kasus diharapkan dapat konsisten menerapkan teknik self management dan terus mengembangkan kedisiplinan diri.

5. Wali kelas

   Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

6. Guru pembimbing

   Menitipkan sampel B kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.

Sampel C

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa FN mengalami prokrastinasi akademik dalam belajar, hal ini dapat diamati dari FN yang sering menunda mengerjakan tugas hingga menjelang deadline, sering tidak membawa buku pelajaran, dan hasil belajar yang tidak konsisten.

Masalah/ Keluhan : Prokrastinasi akademik

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

FN merupakan anak ketiga dari 4 bersaudara. Orang tua FN bekerja sebagai petani dengan penghasilan yang tidak tetap. FN tinggal bersama kedua orang tua dan

saudara-saudaranya. Kondisi ekonomi keluarga yang pas-pasan membuat FN kadang harus membantu orang tua setelah pulang sekolah.

- Latar Belakang Pendidikan :

  FN pernah bersekolah di SD Negeri dan SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge, sekarang duduk di kelas VIII.

- Kehidupan Emosi : FN seorang anak yang mudah lelah, kurang percaya diri, cenderung pesimis, dan mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit.

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

  FN termasuk siswa yang cukup pendiam dan memiliki sedikit teman dekat. FN lebih suka menyendiri dan jarang terlibat dalam kegiatan kelompok. Ia sering mengerjakan PR di sekolah dengan mencontek pekerjaan temannya.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab FN mengalami prokrastinasi akademik, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik self management yang meliputi self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement.

Self-monitoring akan membantu FN untuk lebih sadar terhadap pola perilaku prokrastinasinya dan faktor-faktor yang memicunya. Self-evaluation akan melatih FN untuk menilai secara objektif kemampuan dan hambatan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas. Sementara self-reinforcement akan memotivasi FN untuk terus berupaya melalui pemberian reward atau penguatan positif setiap kali berhasil mengatasi kebiasaan menunda.Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri FN, membantu mengembangkan strategi mengatasi kesulitan belajar, dan secara bertahap mengurangi perilaku

prokrastinasi akademik. Diharapkan FN dapat lebih mandiri dan proaktif dalam menghadapi tugas-tugas akademiknya.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. FN

   Selanjutnya subjek kasus diharapkan dapat terus menerapkan teknik self management dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik.

2. Wali kelas

   Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

   Menitipkan sampel C kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.

Setelah siswa menceritakan permasalahan yang mereka alami satu per satu, maka yang konselor lakukan selanjutnya adalah membuat penjajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Untuk siswa yang mengalami permasalahan terkait prokrastinasi akademik, dapat diberikan solusi alternatif berupa penerapan teknik self management yang meliputi pembuatan jadwal belajar, penetapan target harian, pemantauan diri, evaluasi kemajuan, dan pemberian reward ketika mencapai target. Selain itu siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya manajemen waktu dan konsekuensi dari perilaku prokrastinasi terhadap prestasi akademik.

2. **Tahap Pertengahan**

Tahap kedua dalam proses konseling individual ini adalah melakukan penjelajahan dan mengeksplorasi masalah serta dukungan dari konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Konselor mencoba melihat bagaimana respons setiap siswa ketika konselor memberikan solusi alternatif atas permasalahan yang mereka alami. Respons setiap siswa berbeda-beda, ada yang langsung antusias mencoba menerapkan teknik self management, ada juga siswa yang masih ragu dan membutuhkan pendampingan lebih intensif. Meski demikian konselor akan tetap memberikan dukungan dan bimbingan terbaik untuk para konseli.

Selanjutnya untuk menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, maka konselor dan konseli saling bertukar kontak WhatsApp agar proses pendampingan dapat terus berjalan. Konselor juga membuat grup monitoring khusus untuk memantau perkembangan penerapan teknik self management dan dapat saling memberikan dukungan antar siswa.

3. **Tahap Akhir Konseling**

Tahap akhir dalam proses konseling individual adalah adanya perubahan sikap dan perilaku konseli. Proses ini akan ditindaklanjuti dalam waktu 2 minggu ke depan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan perilaku siswa dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda. Setelah semua permasalahan dipaparkan dan solusi/alternatif diberikan barulah konselor mengakhiri sesi konseling pertama.

Konselor kembali mengingatkan poin-poin penting yang harus konseli lakukan dalam menerapkan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi

akademik. Setelah itu konseli dan konselor bersalaman dan konseli dipersilahkan meninggalkan ruangan.

4. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.

(PERTEMUAN II)

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pemberian layanan konseling Individual sebagai upaya memberikan tindakan pelayanan pengembangan bagi permasalahan prokrastinasi akademik siswa dengan cara mengungkapnya melalui proses wawancara dan observasi sebelum pemberian layanan maupun sesudah proses pelayanan. Data ini akan dianalisis dan hasil penelitian diuraikan secara deskriptif

Proses penelitian dilakukan secara langsung dengan melakukan kegiatan pengumpulan data melalui observasi langsung ke lapangan dan didukung proses wawancara kepada guru BK yang memiliki fokus pada perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pelaksanaan layanan konseling individual pertemuan kedua ini dilakukan pada hari Kamis, 5 September 2024. Layanan konseling individual dengan menggunakan teknik Self Management dilaksanakan di ruang BK SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge. Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

a. Tahap Awal

Siswa yang merasa tidak mampu mengatur waktu belajar sekarang sudah dapat mengatur waktu belajar dengan baik dan sudah lebih bertanggung jawab terhadap diri dan segala tanggung jawabnya dan stres akademik mulai berkurang.Pada tahap awal pertemuan kedua ini siswa dan konselor sudah saling mengenal sehingga pada tahap ini hanya dilakukan sapaan hangat dan konselor

menanyakan kabar serta perkembangan yang telah dicapai. Setelah itu langsung membahas perkembangan terkait prokrastinasi akademik siswa, apakah mereka sudah mampu menerapkan teknik self management yang telah diajarkan dan bagaimana hasilnya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Dari hasil pemaparan yang mereka berikan, setiap siswa menunjukkan perkembangan positif. Mereka sudah mulai membuat jadwal belajar, mencatat tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan mulai mengurangi kebiasaan menunda. Klien sudah lebih bertanggung jawab dengan tugas-tugas sekolah, salah satunya mengerjakan PR di rumah sebelum deadline, datang tepat waktu ke sekolah, dan lebih fokus saat pembelajaran berlangsung.

Siswa yang sebelumnya kesulitan mengatur waktu belajar sekarang sudah dapat menerapkan self-monitoring dengan mencatat aktivitas harian mereka. Mereka juga sudah mulai melakukan self-evaluation dengan menilai kemajuan yang dicapai dan mengidentifikasi hambatan yang masih dihadapi. Perilaku prokrastinasi akademik mulai berkurang secara signifikan.

b. Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan ini, konselor memberikan apresiasi terhadap usaha dan kemajuan yang telah dicapai siswa. Konselor menjelaskan bahwa perubahan perilaku memang membutuhkan waktu dan konsistensi. Agar kebiasaan baik yang sudah terbentuk dapat terus dipertahankan, konselor menyarankan agar mereka terus konsisten menerapkan teknik self management, tidak mudah terpengaruh ajakan teman untuk menunda tugas, dan terus memberikan reward kepada diri sendiri (self-reinforcement) setiap mencapai target yang ditetapkan.

Konselor juga mendorong siswa untuk terus mengembangkan kemampuan mengatur waktu, memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat urgensi, dan meminta bantuan guru atau teman jika menghadapi kesulitan dalam memahami materi pelajaran.

c. Tahap Akhir Konseling

Setelah perilaku prokrastinasi akademik siswa menurun secara signifikan, maka proses konseling pun berakhir. Diharapkan setiap siswa mampu terus mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan positif yang telah terbentuk. Kemudian konselor dan konseli bersalaman dan konseli dipersilahkan meninggalkan ruangan konseling.

5. Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah diterapkan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa pada hari Kamis tanggal 5 September 2024 pukul 10.00 s/d selesai, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

AR menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah "*kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas yang membuat tugas menumpuk dan jadi beban*" dan cara AR untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan cara "*membuat daftar tugas yang harus dikerjakan, membuat jadwal belajar yang jelas, dan langsung mengerjakan tugas begitu diberikan oleh guru*" cara AR menerapkan self-monitoring adalah dengan cara "*mencatat setiap tugas yang diberikan guru di buku khusus dan mencentang tugas yang sudah selesai*" cara AR melakukan self-evaluation adalah dengan cara "*menilai apakah saya sudah*

menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengidentifikasi apa yang membuat saya masih terlambat" cara AR menerapkan self-reinforcement adalah dengan cara "*memberikan reward kepada diri sendiri seperti boleh bermain game setelah semua tugas selesai atau membeli makanan favorit jika berhasil mengumpulkan tugas tepat waktu selama seminggu*".AR mengatakan prokrastinasi akademik adalah "*perilaku menunda pekerjaan sekolah karena malas atau lebih suka melakukan hal yang menyenangkan*" dan cara AR mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan cara "*membuat target harian untuk menyelesaikan tugas, menghindari distraksi seperti HP saat belajar, dan langsung mengerjakan tugas yang sulit terlebih dahulu*" cara AR menerapkan self-monitoring adalah dengan cara "*membuat checklist tugas harian dan mencatat waktu yang dihabiskan untuk belajar versus bermain*" cara AR melakukan self-evaluation adalah dengan cara "*mengevaluasi setiap akhir minggu apakah target penyelesaian tugas sudah tercapai dan apa yang perlu diperbaiki*" cara AR menerapkan self-reinforcement adalah dengan cara "*memberikan pujian kepada diri sendiri dan memperbolehkan diri nonton video favorit setelah menyelesaikan semua tugas*".

FN menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah "*kebiasaan menunda tugas yang membuat saya cemas dan stres*" dan cara FN untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah dengan cara "*membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan dan membuat jadwal kapan harus menyelesaikan setiap bagian*" cara FN menerapkan self-monitoring adalah dengan cara "*mencatat kemajuan mengerjakan tugas setiap hari dan mencatat faktor apa yang membuat saya menunda*" cara FN melakukan self-evaluation adalah dengan cara "*merefleksikan di akhir hari apakah saya sudah*

produktif dan apa yang bisa ditingkatkan besok" cara FN menerapkan self-reinforcement adalah dengan cara "*memberi tanda bintang di kalender setiap berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengumpulkan bintang untuk ditukar dengan hadiah kecil untuk diri sendiri*". Adapun gambaran perkembangan siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik berdasarkan hasil pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan teknik self management yang dipaparkan dalam tabel 4.6. di bawah ini.

Tabel 4.6.
Perkembangan Siswa dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik.

No	Sebelum Perlakuan	Pertemuan I	Pertemuan II
1	Aspek Perilaku Menunda Tugas		
	Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik ditandai dengan: sering menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline, mengerjakan PR di sekolah dengan tergesa-gesa, sering terlambat mengumpulkan tugas, mencontek pekerjaan teman, dan lebih memilih bermain atau	Pada layanan pertama siswa memiliki pemahaman tentang permasalahan prokrastinasi yang dialami dan mulai belajar menerapkan teknik self-monitoring dengan mencatat tugas-tugas yang harus dikerjakan serta membuat jadwal belajar	Pada layanan kedua siswa sudah mampu konsisten menerapkan self-monitoring, membuat prioritas tugas, dan mengurangi kebiasaan menunda secara signifikan. Terlihat dari siswa mulai mengerjakan tugas tepat waktu, mengumpulkan PR tidak terlambat, dan lebih disiplin dalam

	melakukan aktivitas menyenangkan lainnya dibanding belajar		mengatur waktu belajar
	Aspek Manajemen Waktu		
2	Siswa yang mengalami prokrastinasi menunjukkan ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik, ditandai dengan: kesulitan membuat jadwal belajar, tidak dapat memprioritaskan tugas penting, menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain game atau media sosial, dan sering kehilangan track terhadap deadline tugas	Siswa sudah mulai belajar membuat jadwal belajar sederhana dan mencoba menerapkan self-evaluation untuk menilai penggunaan waktu hariannya, meskipun masih belum konsisten	Siswa sudah mampu membuat dan mengikuti jadwal belajar dengan baik, dapat memprioritaskan tugas berdasarkan urgensi dan tingkat kesulitan, serta lebih bijak dalam membagi waktu antara belajar dan aktivitas lainnya
	Aspek Motivasi dan Tanggung Jawab		
3	Siswa menunjukkan motivasi belajar yang rendah ditandai dengan:	Siswa sudah mulai memahami pentingnya menyelesaikan tugas tepat	Siswa sudah memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawab

	sikap acuh terhadap tugas sekolah, kurang memiliki target akademik, mudah menyerah ketika menghadapi tugas sulit, dan kurangnya kesadaran akan tanggung jawab sebagai pelajar	waktu dan mulai menetapkan target sederhana dalam belajar, serta mencoba menerapkan self-reinforcement dengan memberikan reward kecil kepada diri sendiri	akademik, menunjukkan motivasi intrinsik yang meningkat, konsisten menerapkan self-reinforcement, dan mampu mempertahankan komitmen terhadap target belajar yang telah ditetapkan

6. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge

Pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 2 September 2025 dan pertemuan kedua pada hari Kamis, 5 September 2025. Permasalahan siswa diketahui melalui proses observasi dan wawancara yang dilakukan kepada wali kelas siswa. Setelah permasalahan diketahui, pemanggilan orang tua siswa pun dilakukan guna menjalin kerjasama antara guru di sekolah dan orang tua di rumah sehingga pelaksanaan layanan konseling menjadi maksimal.

Awalnya siswa mengalami masalah prokrastinasi akademik, namun orang tua menganggap ini merupakan masalah yang wajar dan tidak terlalu serius. Namun setelah diberikan penjelasan tentang dampak jangka panjang dari prokrastinasi akademik terhadap prestasi dan masa depan anak, orang tua menjadi

lebih memperhatikan dan mendukung anak di rumah. Orang tua kemudian ikut membantu mengawasi penerapan jadwal belajar anak dan memberikan motivasi agar anak lebih serius dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Dengan kerjasama tersebut, pada pertemuan pertama layanan konseling individual siswa sudah menunjukkan perubahan yang cukup baik setelah proses layanan. Siswa sudah mulai memahami pentingnya menerapkan teknik self management dan menunjukkan keseriusan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru. Pada pertemuan kedua, siswa sudah lebih konsisten dalam menerapkan self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement, serta menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Tidak hanya melakukan proses konseling, konselor juga melakukan wawancara sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan layanan konseling individual kepada setiap siswa. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang dilakukan kepada setiap peserta layanan konseling.

Siswa pertama dengan inisial AR mengatakan bahwa: "*Saya awalnya selalu menunda-nunda mengerjakan tugas dan suka main game terus sampai lupa waktu. Akibatnya AR sering terlambat mengumpulkan tugas dan nilainya jadi jelek. Tapi sekarang saya sudah belajar membuat jadwal, mencatat semua tugas di buku, dan langsung mengerjakan tugas begitu dapat dari guru. Saya juga sudah bisa memberi reward ke diri sendiri kalau berhasil selesaikan tugas tepat waktu. Sekarang nilai saya jadi lebih baik dan tidak stres lagi karena tugas menumpuk.*"

Siswa kedua dengan inisial DL mengatakan bahwa: "*Saya dulu itu orangnya males banget kalau disuruh ngerjain tugas, maunya main terus sama*

temen. Tapi setelah ikut konseling dan belajar teknik self management, saya jadi ngerti kalau kebiasaan nunda itu merugikan diri sendiri. Sekarang saya sudah bisa ngatur waktu dengan baik, bikin target harian, dan konsisten ngerjain tugas. Orang tua juga jadi lebih bangga karena saya lebih rajin."

Siswa ketiga dengan inisial FN mengatakan bahwa: "*Saya awalnya sering cemas karena tugas menumpuk dan bingung mau mulai dari mana. Saya juga sering nyontek tugas teman karena tidak sempat mengerjakan. Tapi setelah belajar self management, saya jadi tahu cara membagi tugas besar jadi bagian kecil yang lebih gampang dikerjakan. Sekarang saya sudah bisa ngerjain tugas sendiri, lebih percaya diri, dan tidak cemas lagi menghadapi tugas sekolah.*"

Tidak hanya dengan siswa, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK di SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge guna melihat perkembangan yang terjadi pada siswa peserta layanan.

Guru BK mengatakan bahwa: "*Sebelumnya kami dari sekolah memang kurang memperhatikan masalah prokrastinasi akademik ini karena dianggap hal yang biasa terjadi pada siswa. Namun setelah melihat dampaknya terhadap prestasi belajar dan kondisi psikologis siswa, kami menyadari bahwa ini adalah masalah yang perlu ditangani secara serius. Kami sangat mengapresiasi pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik self management ini karena terbukti efektif membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda-nunda mereka. Ke depannya, kami dari pihak sekolah akan lebih aktif dalam mengidentifikasi dan membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.*"

Terkait dengan perkembangan siswa setelah mengikuti layanan, Guru BK menambahkan: "*Perubahan yang terjadi pada ketiga siswa tersebut sangat*

terlihat. Mereka yang dulunya sering terlambat mengumpulkan tugas, sekarang sudah lebih tepat waktu. Yang dulunya sering membolos atau tidak fokus saat pembelajaran, sekarang sudah lebih aktif dan perhatian. Ini menunjukkan bahwa teknik self management memang efektif membantu siswa mengembangkan disiplin diri dan tanggung jawab akademik."

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik self management pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge dilaksanakan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan konseling individual. Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi dan wawancara dapat dikatakan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan teknik self management efektif dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

Pada saat belum diterapkan layanan konseling individual, siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Mereka tidak mampu mengelola waktu dengan baik, cenderung menunda-nunda tugas hingga mendekati deadline, dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Hal ini mengakibatkan siswa tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai pelajar dengan optimal dan prestasi belajar yang diperoleh cenderung rendah.

Namun pada pelaksanaan layanan yang pertama, siswa mulai menunjukkan perubahan positif dalam perilakunya. Siswa mulai memahami konsep prokrastinasi akademik dan dampak negatifnya, serta mulai mempelajari dan menerapkan teknik self management. Mereka mulai membuat jadwal belajar,

mencatat tugas-tugas yang harus dikerjakan (self-monitoring), dan mencoba mengevaluasi kemajuan yang dicapai (self-evaluation). Perubahan ini terjadi karena adanya kerjasama yang baik antara guru BK, wali kelas, dan orang tua siswa dalam mendukung proses perubahan perilaku.

Pada pertemuan kedua, siswa sudah menunjukkan kemajuan yang signifikan. Mereka sudah mampu konsisten menerapkan teknik self management dalam keseharian mereka. Siswa sudah lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademik, dan mampu mengelola waktu dengan lebih baik. Mereka juga sudah menerapkan self-reinforcement dengan memberikan reward kepada diri sendiri setiap mencapai target yang ditetapkan, sehingga motivasi belajar semakin meningkat.

Perubahan siswa tersebut juga diakui oleh guru BK yang terlibat dalam proses pendampingan. Beliau mengatakan bahwa: "*Sebelum ditangani, kami memang kurang menyadari bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Namun setelah melihat dampaknya terhadap prestasi dan kondisi psikologis siswa, kami menyadari pentingnya menangani masalah ini secara tepat. Kami sangat terbantu dengan penerapan teknik self management ini karena memberikan solusi praktis yang bisa dipelajari dan diterapkan oleh siswa secara mandiri. Ke depannya, kami akan terus memantau dan mendukung siswa agar kebiasaan baik yang sudah terbentuk dapat dipertahankan.*"

Terkait dengan lingkungan sosial siswa, guru BK menambahkan: "*Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik memang cenderung memiliki masalah dalam lingkungan pertemanannya. Ada yang terlalu sibuk bermain dengan teman*

hingga melupakan tugas, ada yang malah tidak memiliki teman karena jarang masuk sekolah. Namun setelah mengikuti layanan ini dan perilaku prokrastinasi berkurang, kami melihat mereka sudah lebih mampu menyeimbangkan antara bersosialisasi dengan teman dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Mereka juga sudah memiliki kelompok belajar yang saling mendukung untuk menyelesaikan tugas tepat waktu."

Tidak hanya guru BK yang memberikan pernyataan positif, siswa yang menjadi peserta layanan konseling individual juga mengatakan hal yang serupa mengenai manfaat yang mereka rasakan. Siswa pertama dengan inisial AR mengatakan bahwa: "*Dulu saya tidak bisa ngatur waktu sama sekali, sukanya main game dan nunda-nunda tugas. Akibatnya AR sering ketinggalan deadline dan nilainya jelek. Tapi setelah belajar teknik self management, saya jadi bisa lebih disiplin. Saya bikin jadwal, catat semua tugas, dan langsung kerjakan. Sekarang saya juga sudah bisa kasih reward ke diri sendiri kalau berhasil selesaikan tugas tepat waktu. Nilai saya jadi naik dan orang tua juga senang melihat perubahan saya.*" Siswa kedua dengan inisial DL mengatakan bahwa: "*Saya dulunya memang pemalas dan suka nunda pekerjaan. Tapi setelah ikut konseling, saya jadi paham kalau kebiasaan nunda itu merugikan diri sendiri. Sekarang saya sudah bisa ngatur waktu, bikin target, dan konsisten ngerjain tugas. Saya juga jadi lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan tidak mengecewakan orang tua lagi.*"

Siswa ketiga dengan inisial FN mengatakan bahwa: "*Awalnya saya sering cemas karena tugas menumpuk dan bingung mau mulai dari mana. Sering nyontek tugas teman karena tidak sempat mengerjakan. Tapi setelah belajar cara*

membagi tugas besar jadi bagian kecil dan cara monitoring kemajuan diri sendiri, sekarang saya jadi lebih percaya diri dan bisa ngerjain tugas sendiri. Saya tidak cemas lagi dan lebih enjoy dalam belajar."

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta dukungan dari berbagai pihak, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara. Peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge memberikan dukungan penuh terhadap program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan fasilitas ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan termasuk prokrastinasi akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII, siklus I hanya terjadi perubahan sedikit dan masih belum terlalu baik, sehingga peneliti perlu melaksanakan siklus II untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
2. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge siklus II terjadi perubahan yang lebih baik dalam meregulasi diri sehingga lebih mampu memenuhi segala tuntutan tugas dari guru. Sehingga peneliti tidak perlu melakukan tindak lanjut ke siklus III.
3. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Bandar Pasir Mandoge Tahun Ajaran 2024/2025 sudah menunjukkan penurunan prokrastinasi akademik siswa.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan hendaknya lebih memperhatikan ruangan bimbingan dan konseling, dan mengenai kapasitas siswa dalam melakukan konseling.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pemahaman tentang Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik ataupun teknik dalam bimbingan konseling lainnya. Dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
3. Bagi orang tua, diharapkan kepada orang tua siswa untuk lebih memperhatikan dan memberikan pengawasan kepada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Orangtua selalu berusaha mengajak anaknya untuk mampu berinteraksi dengan lingkungannya.
4. Bagi siswa/i, diharapkan setelah dilaksanakannya layanan konseling individual untuk dapat memberikan wawasan dan informasi baru tentang pemahaman bagaimana mengelola waktu dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik.
5. Bagi peneliti, diharapkan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik yang berbeda dan lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan tidak tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

Aalbers, G., Vanden Abeele, M. M., Hendrickson, A. T., De Marez, L., & Keijsers, L. (2022). Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media & Communication, 10*(2), 115-135.

ABeck, J. S., & Beck, A. T. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Brown, A. K., & Anderson, D. R. (2024). Sustainable Behavior Change Through Self-Management Techniques: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Counseling Psychology*, 41(2), 178-195.

Chen, B. B., & Han, W. (2023). Why do people procrastinate? A meta-analysis of the big five personality traits and procrastination. *Personality and Individual Differences, 203*, 111978.

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2018). *Applied Behavior Analysis* (3rd ed.). Pearson Education.

Cormier, S., & Cormier, B. (2015). *Interviewing Strategies for Helpers* (8th ed.). Brooks/Cole.

Davidson, R. M., & Roberts, P. L. (2024). Maintaining behavioral changes through effective self-management techniques. *Cognitive and Behavioral Practice*, 31(1), 88-102.

Duman, H., & Sevinç, G. (2023). Academic procrastination in online learning during COVID-19: The roles of academic self-efficacy, academic motivation and self-regulated learning strategies. *Education and Information Technologies, 28*(2), 2563-2583.

Fernie, B. A., Kopar, Ü. Y., Fisher, P. L., & Spada, M. M. (2023). Further development and testing of the metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, *324*, 1-8.

Gagnon, J., Dionne, F., Raymond, G., & Grégoire, S. (2022). Pilot study of a brief self-compassion intervention addressing academic procrastination. *Journal of American College Health, 70*(1), 235-243.

Hartono, R., & Pratiwi, S. (2023). Korelasi Prokrastinasi dengan Prestasi Akademik. Jurnal Pendidikan, 28(2), 112-125.

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (2021). Why do we procrastinate? Emerging themes from a decade of procrastination research (2010-2020). *Current Psychology, 40*(2), 802-813.

Hidayat, T., & Permata, D. (2023). Dampak Prokrastinasi terhadap Kesehatan Mental Siswa. Jurnal Kesehatan Mental, 20(1), 45-58.

Kazdin, A. E. (2017). *Behavior Modification in Applied Settings* (7th ed.). Waveland Press.

Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2023). Procrastination at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 44*(1), 134-155.

Kusuma, R., et al. (2023). Faktor Psikologis dalam Prokrastinasi Akademik. Jurnal Psikologi, 18(4), 156-169.

Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (2022). *Self-Control: Power to the Person* (4th ed.). Brooks/Cole.

Martin, G., & Pear, J. (2023). *Behavior Modification: What It Is and How to Do It* (11th ed.). Routledge.

Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., García-Fernández, J. M., & Ruiz-Esteban, C. (2023). Procrastination, perfectionism, and academic anxiety as predictors of academic performance in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2429.

Martinez-Garcia, R., & Lee, S. H. (2023). The role of self-management in developing client autonomy: A longitudinal study. *Counseling and Psychotherapy Research*, 18(3), 245-262.

Meichenbaum, D., & Goodman, J. (2023). *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (6th ed.). Guilford Press.

Newman, C. F., & Harris, R. A. (2016). *Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy* (2nd ed.). Wiley.

Nugroho, A., & Wati, E. (2023). Prokrastinasi dalam Pembelajaran Hybrid. Jurnal Teknologi Pembelajaran, 14(3), 234-247.

O'Donohue, W., & Fisher, J. E. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Core Principles for Practice* (3rd ed.). Wiley

Prayitno & Amti, E. (2023). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahman, A., & Sutanto, B. (2023). Prevalensi Prokrastinasi Akademik di Indonesia. Jurnal Psikologi, 50(1), 89-102.

Richardson, M. S., Williams, P., & Johnson, K. L. (2022). Metacognitive

monitoring in self-management interventions: New perspectives. *Journal of Clinical Psychology*, 79(4), 412-429.

Rozental, A., & Carlbring, P. (2023). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1128755.

Thompson, R. D., & Kumar, A. (2024). Building resilience through self-management: A longitudinal investigation. *International Journal of Psychology and Counseling*, 15(1), 67-84.

Saputra, R., et al. (2023). Aspek Neurologis Prokrastinasi Akademik. Jurnal Neurosains, 11(2), 90-103.

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2022). The perfect storm: A developmental model of procrastination emergence in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, *58*(10), 1944-1956.

Sutanto, B., & Pratiwi, R. (2023). Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik. Jurnal Evaluasi Pendidikan, 12(2), 123-136.

Sofyan, S. W. (2023). Konseling Individual: Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta.

Utami, S., et al. (2023). Pengaruh Peer Pressure terhadap Prokrastinasi. Jurnal Psikologi Sosial, 17(3), 234-247.

Wijaya, K., Sutanto, D., & Pratama, Y. (2023). Permasalahan Pendidikan Kontemporer. Jurnal Pendidikan Indonesia, 42(1), 12-25.

Wijaya, K., et al. (2023). Digital Distraction dan Prokrastinasi Akademik. Jurnal Pendidikan Digital, 42(1), 12-25.

Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2019). *Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment* (10th ed.). Cengage Learning.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2021). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.

Lampiran 1

RENCANA PELAAKSANAAN LAYANANA BIMBINGAN DAN KONSELING

LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

Sekolah : SMP

Nama Siswa/Kelas : AR, DL dan FN / VIII

Sasaran layanan :Siswa

Alokasi waktu :1 X 40 menit

Bidang layanan : Pribadi dan Belajar

Fungsi layanan :Pemahaman dan Pengentasan

Bentuk layanan :Individual

Tempat layanan :Ruang BK

Topik permasalahan : Proskrastinasi Akademik

Tugas perkembangan : Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karier serta berperan dalam kehidupan masyarakat.

Tujuan layanan :Untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa

Langkah kegiatan layanan

A. Tahap awal

a. Penerimaan di hari konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli untuk itu konselor menyadarkan konseli

B. Tahap inti

a. Mengungkapkan penyebab masalah konselor memberikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya

b. Konselor meneriman perasaan konseli serta memahaminya

c. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keasaan dirinya

d. Konseli menyelesaikan pilihannya itu

C. Tahap akhir

a. Menyimpulkan hasil konseling

b. Mengadakan evaluasi

c. Menyusun rencana pertemuan lanjutan

d. Menutup konseling

Alat media/sumber :

Rencana penilaian

Prosedur penilaian :

Penilaian proses :Penilaian dengan interview pemahaman baru

Penilaian hasil dengan interview

Understanding :Pemahaman dari apa yang di peroleh oleh konseli

Confort :Bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseli

Active :Apa yang dilakukan konseli setelah proses konseli

Penilaian hasil :Laiseg,Laijapen

Alat penilaian :Angket

Rencana tindak lajut :

- Satu minggu setelah layanan di pantau dengan memberikan penilaian jangka pendek (laijapen)
- Satu bulan setelah layanan di pantau dengan memberikan penilaian jangka panjang (laijapen)

Medan,

Januari 2026

Guru BK/BP Peneliti

Syafrizal, S.Pd Akbar Muarif Simanjuntak

NIP : 1.04.08.1081