

PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 12 MAKASSAR



*Nurhidayatullah, Erwan**

Email : nurhidayah_tullah@ymail.com ; royerwan93@yahoo.co.id

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Adapun rumusan masalahnya adalah 1) Bagaimanakah gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Makassar?. 2) Bagaimanakah pelaksanaan Self Management di SMA Negeri 12 Makassar?. 3) Apakah teknik self Management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Makassar. 2) Gambaran penerapan teknik pelaksanaan Self Management di SMA Negeri 12 Makassar. 3) Penerapan teknik self Management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimental design. Populasi penelitian sebanyak 95 orang. Adapun sampel penelitian sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok penelitian menggunakan teknik proporsional random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dan observasi. Analisis data menggunakan analisis data deskriptif dan analisis inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan hasil pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Kemudian hasil Posttest menunjukkan pada kelompok eksperimen, kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan masih tetap berada pada kategori tinggi. (2) Pada saat pelaksanaan teknik self control, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mengikuti kegiatan teknik self control dengan baik (3) Penerapan teknik self control dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Kata Kunci:
*Self Management,
Prokrastinasi
Akademik*

ABSTRACT

The problem in this study is to reduce student academic procrastination. The formulation of the problem is 1) What is the description of the level of academic procrastination in Makassar 12 High School students? 2) What is the implementation of Self Management in Makassar 12 Public High School ?. 3) Can the technique of self management reduce the behavior of academic procrastination of students in Makassar 12 Public High School? This study aims to find out 1) An overview of the level of academic procrastination in Makassar 12 Senior High School students. 2) An overview of the implementation of the techniques of implementing Self Management in Makassar 12 Public High School. 3) The application of self-management techniques can reduce the behavior of academic procrastination in Makassar 12 Public High School students. The approach of this research is quantitative research with a type of quasi experimental design. The research population was 95 people. The study sample of 20 people divided into two research groups using proportional random sampling technique. Data collection techniques were carried out using the scale of academic procrastination and observation. Data analysis using descriptive data analysis and inferential analysis. The results showed that: (1) The level of student academic procrastination based on the results of the pretest in the experimental group and the control group was in the high category. Then the Posttest results showed in the experimental group, the tendency of students' academic procrastination behavior was in the moderate category while the control group that was not given treatment still remained in the high category.

(2) *When implementing the self control technique, student participation is in the high category. This means that students follow the self control technique activities well* (3) *The application of self control techniques can reduce the behavior of academic procrastination in Makassar 12 Public High School students.*

PENDAHULUAN

Siswa dalam usaha menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya diperlukan pengendalian diri yang baik dalam diri siswa tersebut. Pengendalian diri merupakan suatu kondisi dimana seseorang dalam bertindak dan berbuat selalu dapat mengontrol dirinya dengan baik dari keinginan-keinginan yang berlebihan. Siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak terlepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolahnya, dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang ada disekolahnya.

Perilaku belajar atau gaya belajar siswa yang beragam memengaruhi tingkat keberhasilan yang diperoleh. Perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila siswa sadar akan tanggung jawab seorang pelajar. Motivasi belajar siswa berperan dalam menentukan perilaku belajar dan hasil belajarnya, hanya saja tak jarang motivasi tersebut hanya sampai pada tataran kognitif sehingga siswa melaukan tindakan yang sebaliknya. Siswa cenderung menunda-nunda apa yang bisa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan sehingga waktu yang dimiliki tidak dikelola dengan baik.

Siswa saat ini banyak memiliki anggapan yang salah tentang waktu, siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat. Tak hanya itu banyak siswa yang cenderung lebih suka melaukan pekerjaan yang menurut mereka mendatangkan kesenangan sampai akhirnya mengesampingkan tugas utamanya. Perilaku menunda-nunda tugas merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat menghambat proses belajar siswa. Fenomena perilaku

menunda-nunda dalam psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Siswa saat ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari hiburan daripada menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan jalan-jalan untuk mencari *spot* foto, bermain *game online*, nongkrong dengan teman-teman yang akhirnya berakibat tugas-tugasnya terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu, serta memperoleh hasil yang tidak maksimal.

Membicarakan tentang disiplin, siswa tidak terlepas dari perilaku kenakalan remaja. Perilaku yang terjadi dikalangan remaja pada akhir-akhir ini sudah sangat mengkhawatirkan, pelanggaran disekolah juga kerap dilakukan oleh siswa dari tingkat pelanggaran yang tergolong rendah sampai tingkat pelanggaran yang tergolong berat, seperti: perkelahian, perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik), mencontek, terlambat datang masuk sekolah, pemalakan, merokok dan bentuk lainnya.

Dalam konsep behaviorial, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Melalui konseling behavior tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk sekolah. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan serangkaian teknik *self management*.

Ulum (2016) menjelaskan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan tersebut akan menimbulkan dampak internal dan eksternal bagi pelaku prokrastinasi. Perilaku prokratinasi sendiri disebut sebagai *procrastinator*. Dampak internal yang ditimbulkan berkaitan dengan penyesalan

dan merasa bersalah misalnya ketika siswa merasa bahwa tugasnya tersebut sulit unruk dikerjakan dan takut gagal maka dengan pola pikir demikian membuat siswa menunda tugasnya karena takut salah dan gagal. Kemudian dampak eksternal dari penundaan tersebut, siswa mendapatkan teguran dari guru karena tidak menyelesaikan tugasnya dengan segera.

Senada dengan penelitian di atas, Nitami, Daharnis dan Yusri (2015) mengemukakan bahwa: di SMP Negeri 25 Padang, siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, 9% pada kategori tinggi, 43% pada kategori sedang, 45% pada kategori rendah dan 3% pada kategori sangat rendah. Khairat, Maputra, dan Rahmi (2014) juga melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik dan menemukan bahwa rata-rata prokrastinasi adalah 55,37% dengan standar deviasi 8,205. Dimana terdapat 15% subjek memiliki prokrastinasi rendah, 56,7% subjek memiliki prokrastinasi sedang, 27,9% subjek memiliki prokrastinasi tinggi. Melihat fenomena yang ada, prokrastinasi nampaknya menjadi sesuatu yang umum terjadi dalam dunia akademik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 12 Makassar pada tanggal 11-15 September 2018 ditemukan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Pada tanggal 11 September 2018, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat siswa yang mengalami prokrastinasi tinggi di kelas X. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan wali kelas dan semua guru mata pelajaran khususnya pada kelas X, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik hampir pada setiap mata pelajaran siswa melakukan prokrastinasi. Hal ini ditandai dengan beberapa siswa yang menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya, ada pula yang menganggapnya terlalu mudah, ada juga yang mengahrapkan pekerjaan temannya. Ketimbang segera menyelesaikan tugas,

siswa tersebut lebih memilih untuk bersenang-senang, bermain dan bermalasan.

Self-management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan maladaptif atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Berikut beberapa pendapat dari para ahli tentang pengertian *self-management*:

Gunarsa (2004:223) mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”.

Dalam proses konseling, koselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Koselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran koselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konselinya dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Seperti yang dikemukakan oleh Cormier dan Cormier (Hartono dan Soedarmadji, 2012: 125) menyatakan bahwa “keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang akan dibentuk”.

Ulum, (2016) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku

penundaan tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan mengambil kegiatan lain yang bersifat menyenangkan, tidak penting, tidak bertujuan, dan mengabaikan waktu sehingga memberikan kerugian terhadap pelaku prokrastinasi. Mc. Carthy (Ulum, 2016) mengemukakan prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda atau menghindari seluruh yang berkaitan dengan tanggung jawab, keputusan, tugas yang harus diselesaikan dan baru memulai mengerjakannya saat mendekati batas akhir. Ghufro dan Risnawati (2010) melanjutkan bahwa individu dengan kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan individu tersebut tidak peduli apakah menunda pengerjaan tugas tersebut beralasan atau tidak, setiap penundaan penyelesaian tugas adalah prokrastinasi.

Menurut Watson (Ghufro dan Risnawati, 2010) antedecedan dari prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan individu untuk gagal, tidak menyukai tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Sedangkan Silver (Ghufro dan Risnawati, 2010) mengatakan bahwa individu pelaku prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari tugas akan tetapi individu hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk dapat menyelesaikannya sehingga individu tersebut gagal menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Fiore (Aida, 2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya tuntutan yang besar dan ketakutan terhadap kesalahan kecil yang dianggap akan memunculkan teguran dan mengakibatkan kegagalan. Candra, Wibowo, dan Setyowani, (2014) mengemukakan faktor penyebab prokrastinasi akademik terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi yang bisa dimulai dari keluarga yang kemudian diperkuat oleh lingkungan baik itu lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Prokrastinasi akademik tentu memerlukan perhatian dari pihak sekolah dan tentunya dari guru pembimbing/konselor.

Konselor berperan penting dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa agar tidak berdampak buruk pada masa depan siswa tersebut.

Guru BK bertugas memberikan bantuan dan bimbingan yang sesuai dan cocok untuk perilaku prokrastinasi akademik, untuk kemudian dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Salah satu bentuk pemberian bantuan dan bimbingan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Kuesioner

Instrumen ini diberikan untuk memperoleh gambaran tentang perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa baik sebelum (*pre-test*) maupun setelah (*post-test*) diberikan *treatment* berupa teknik *self management*.

Angket penelitian ini bersifat tertutup dan menyediakan berbagai pilihan jawaban diberi bobot dengan menggunakan angket model likert yang telah diformat atau dimodifikasi, dengan rentang 1 sampai 5 dengan kategori: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Observasi

Sugiyono (2016: 203) mengemukakan bahwa "observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis". Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda centang (√) pada setiap aspek yang muncul.

Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data angket penelitian berkaitan dengan perilaku prokrastinasi

akademik siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif dan analisis inferensial dengan t-tes untuk pengujian hipotesis

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis data statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian bimbingan dengan teknik *self control*

2. Analisis Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan *statistic deskriptif* dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* menyaratkan bahwa data setiap variable yang akan dianalisis harus didistribusi normal dan homogeneity. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data, homogenitas data dan uji *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa saat ini banyak memiliki anggapan yang salah tentang waktu, siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat. Tak hanya itu banyak siswa yang cenderung lebih suka melakukan pekerjaan yang menurut mereka mendatangkan kesenangan sampai akhirnya mengesampingkan tugas utamanya. Perilaku menunda-nunda tugas merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat menghambat proses belajar siswa. Fenomena perilaku menunda-nunda dalam psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik. Seorang procrastinator beranggapan bahwa suatu tugas haruslah dikerjakan dengan sangat sempurna sehingga individu tersebut merasa lebih nyaman untuk tidak segera menyelesaikannya, karena jika segera mengerjakannya maka hasil yang didapat tidak sempurna. Penundaan baru dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut telah berulang atau menjadi sebuah

kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan ketika menghadapi sebuah tugas dan penundaan tersebut didasari oleh keyakinan yang irasional

Dampak internal yang ditimbulkan berkaitan dengan penyesalan dan merasa bersalah misalnya ketika siswa merasa bahwa tugasnya tersebut sulit unruk dikerjakan dan takut gagal maka dengan pola pikir demikian membuat siswa menunda tugasnya karena takut salah dan gagal. Kemudian dampak eksternal dari penundaan tersebut, siswa mendapatkan teguran dari guru karena tidak menyelesaikan tugasnya dengan segera.

Menyelesaikan tugasnya dengan segera.

Pada saat *pretest*, tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi. Ellis, Knaus dan La Forge (Kartadinata dan Tjundijing, 2008) mengemukakan bahwa sebuah penelitian tentang prokrastinasi yang pernah dilakukan di Amerika ditemukan bahwa 95% mahasiswa melakukan penundaan pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokratinasi. Skala pendahuluan yang disebarkan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya juga menunjukkan hasil yang sama, dari 60 subjek penelitian 95% diantaranya mengaku pernah melakukan prokrastinasi. Ada dua alasan terbesar yang dikemukakan para mahasiswa tersebut yakni rasa malas mengerjakan tugas dan banyaknya tugas lain yang juga harus diselesaikan.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak tujuh kali perlakuan/pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah bimbingan kelompok. Adapun tahapannya yaitu tahap pertama berupa *rational treatment*, yakni memberikan informasi mengenai perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa. Tujuannya yaitu memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Selanjutnya konselor memperkuat konseli bahwa perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) dapat merugikan konseli dalam

kehidupan pribadi dan sosialnya. Untuk menguji pemahaman konseli mengenai perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik), konselor mengajukan pertanyaan tentang contoh perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) kepada konseli. Pada tahap kedua yaitu menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan. Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memperjelas penyebab pasti perilaku dan tujuan pasti pencapaiannya. Kegiatan ini dimulai dari pembagian Lembar Kerja Siswa (LKS). Setelah itu, konselor meminta kepada konseli untuk mengemukakan tujuannya masing-masing terkait dengan perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Tujuan yang dimaksud disini adalah tujuan konseli dalam mengurangi perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Setelah itu, konselor mengintriksikan kepada konseli untuk menuliskan tujuan yang telah dikemukakannya ke dalam lembar kerja yang sebelumnya telah dibagikan. Selain itu, perilaku-perilaku yang spesifik agar tercapainya tujuan utama juga dicantumkan agar memudahkan dalam meraih tujuan konseli.

Tahap yang ketiga yaitu membuat komitmen untuk berubah yang dilakukan melalui kegiatan dimana konselor meminta konseli untuk mengemukakan manfaat yang akan diterimanya setelah melakukan perubahan perilaku nantinya. Konseli kemudian diinstruksikan untuk merangkum dan mencatat manfaat-manfaat tersebut ke Lembar Kerja Siswa (LKS) yang telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, konselor meminta kepada konseli untuk menyatakan kepada publik tentang pengubahan perilakunya dengan mengajukan beberapa orang sebagai saksi komitmen perubahan diri konseli. Pernyataan ini dibuat dalam bentuk lembar kontrak perilaku. Konselor juga meminta kepada konseli untuk melakukan setting lingkungan dengan menempelkan kata-kata motivasi di dinding kamar atau tempat yang mudah dilihat oleh konseli. Setting lingkungan ini

berfungsi sebagai pengingat akan komitmen yang telah disepakati oleh konseli. Selanjutnya tahap keempat yakni mengambil data dan menilai penyebab masalah bertujuan untuk mengetahui kemunculan perilaku bermasalah kapan, dimana dan seberapa sering ia muncul. Kegiatan ini dimulai dimana konselor meminta konseli untuk menguraikan penyebab-penyebab sehingga ia memiliki perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Konselor bertanya tentang kapan ia menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik), bagaimana ia menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) dan dimana perilaku tersebut muncul. Konselor kemudian menginstruksikan konseli untuk mencatat di lembar kerja siswa yang telah disediakan. Tahap kelima yaitu merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan yang bertujuan untuk menetapkan program agar perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) dapat teratasi. Kegiatan ini dimulai dimana konselor menawarkan beberapa alternatif solusi terkait dengan perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Tawaran solusi tersebut merujuk pada penyebab perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa. Konselor dan konseli berdiskusi mengenai rancangan program yang dibuat. Untuk perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) yang diakibatkan oleh keterlambatan masuk sekolah, konselor menawarkan modeling, manajemen waktu, dan menata lingkungan di rumah. Sedangkan untuk perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) yang diakibatkan oleh ajakan teman-temannya, konselor menawarkan pengendalian diri, intruksi, modeling dan penataan lingkungan. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk memilih salah satu atau mengkombinasikan alternatif tersebut dalam bentuk rancangan program yang akan dijalankan dalam kehidupan sehari-harinya. Setelah program telah dibuat, konselor meminta untuk mengimplementasikannya ketika berada di rumah dan sekolah.

Pada tahap keenam yaitu mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bertahan lama. Kegiatan ini dimulai dari diskusi antara konselor dan konseli dalam membuat *reward* dan *punishment* pada perilaku yang dilaksanakan oleh konseli. *Reward* diberikan jika konseli berhasil mempertahankan perilaku yang telah ditetapkan pada rancangan program sebelumnya sedangkan *punishment* diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan. *Reinforcement* yang telah disepakati kemudian dimasukkan ke Lembar Kerja Siswa. Tahap yang terakhir yaitu melakukan evaluasi. Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan diskusi kelompok agar dapat membahas perubahan perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa secara mendalam..

Kemudian dalam penerapan teknik *self management* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh perlakuan berupa teknik *self management*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self management*.

Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *self management* terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden yang mengikuti kegiatan teknik *self management*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat, kelima, keenam dan ketujuh secara umum partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari tujuh kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self management*

Oleh karena itu, teknik *self management* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa khususnya masalah tingginya perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat karena salah satu kriteria keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah terciptanya siswa yang mampu mencapai tugas perkembangan belajarnya. (Sukardi, 2003)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik). Hal ini berarti penggunaan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku perilaku menunda-nunda waktu (prokrastinasi akademik) siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Balai Litbang Agama Makassar dan Redaksi Jurnal Educandum yang telah menerima dan memuat tulisan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian. Dan kepada teman-teman penulis, terima kasih telah memberikan saran, kritik, dan kesediaan berdiskusi selama tulisan ini dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, SN. 2016. Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik melalui *Self Regulated Learning* pada Siswa Kelas VIII A MTsN Sleman Kota. *Skripsi*. Yogyakarta: FIP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Candra, U., Wibowo, ME., dan Setyowani, N. 2014. *Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung*. Indonesian Journal of

- Guidance and Counseling 3 (3) 2014.66-72.
- Cormier, Cormier. 1985. *Self Management*. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/self-Management/8491>. (diakses pada: 21 Juli 2017, 17:50)
- Ghufron dan Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hartono dan Soedarmadji. 2012. *Teori-teori Konseling*. Jakarta: Esensi
- Kartadinata, I. & Tjundijing, S. 2008. *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Anima, Indonesian Psychology Journal* 2008, Vol 23, No. 2.109-119.
- Khairat, U., Maputra, Y. & Rahmi, F. 2014. *Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Perilaku Menyontek pada Siswi SMA di Pesantren X*. *Jurnal RAP UNP*, Vol. 5 No. 2, November 2014, hal 192-203
- Nitami, M., Daharnis & Yusri. 2015. *Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Konselor*: Vol. 4 No. 2, Maret 2015, hal 1-12.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Ulum, MI. 2016. *Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Desember 2016, Vol. 3 No. 2, 153-170.