

## **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandeglang**

Apriliane Khalimatus Sofia Rasyid\*, Raudah Zaimah Dalimunthe, Bangun Yoga Wibowo  
Program Studi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia  
\*Email Korespondensi: aprilianerasyid01@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI. Peneliti menggunakan desain pra eksperimental. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu angket dalam bentuk kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Hasil penelitian menggambarkan prokrastinasi akademik kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Pandeglang dilihat dari nilai yang paling banyak adalah kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik sebesar 75%. Adapun hasil uji paired sample T-test menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Maka dapat dinyatakan sebelum dan sesudah tes self management dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang. Penerapan teknik self management dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di sekolah.

Kata Kunci: Akademik, Bimbingan, Konseling, Prokrastinasi, Self Management.

### **Abstract**

*This research aims to find out how the effectiveness of group counseling services using self-management techniques can reduce the academic procrastination behavior of class XI students. Researchers used a pre-experimental design. The data collection technique used by researchers is a questionnaire in the form of a questionnaire. Data were analyzed using descriptive analysis and hypothesis testing. The results of the research illustrate the academic procrastination of class XI Science students at SMA Negeri 1 Pandeglang. The application of self-management techniques in group counseling is effective in reducing students' academic procrastination at school.*

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

## **Pendahuluan**

Keberhasilan siswa dapat dilihat dengan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Minat menyelesaikan tugas menjadi faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, perilaku lalai atau gagal menyelesaikan suatu tugas merupakan perilaku yang tidak diinginkan sebagai mahasiswa. Perilaku lalai sangat terkait dengan penundaan. Prokrastinasi adalah dengan sengaja menunda kegiatan yang diinginkan meskipun siswa mengetahui bahwa perilaku menunda dapat berdampak negatif. Menurut Ellis dan Knaus dalam Ghufroon & Walgiyo (2003) bahwa prokrastinasi adalah suatu kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas karena adanya ketakutan akan gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Cunha dalam Clegg & Bailey (2007) menyatakan bahwa penundaan dapat menjadi solusi untuk menimbulkan tantangan dalam tugas-tugas yang membosankan dengan meningkatkan tekanan waktu. Berfungsi sebagai perlindungan diri sementara untuk tugas atau situasi yang sulit, atau bahkan strategi untuk meningkatkan kinerja dalam tugas-tugas kreatif atau sangat kompleks dengan mencari informasi tambahan atau wawasan yang dibutuhkan. Beberapa penelitian terkait perilaku prokrastinasi akademik banyak terjadi. Ayhan et al., (2008) menjelaskan bahwa 52% mahasiswa di Turki sering melakukan prokrastinasi akademik, kemudian Ahmed et al., (2014) menyimpulkan bahwa siswa di sekolah lebih mungkin untuk menunda daripada siswa. Penelitian lain Ellis dan Knaus dalam Konca & Semiz (2009) mengklaim bahwa 80%-95% siswa terlibat dalam prokrastinasi.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procratination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawitaq S, 2017). Salah satu persamaan kata prokratinasi ialah “*cunctation*” yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan untuk dikerjakan diwaktu yang lain. Prokratinasi akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokratinasi akademik juga berdampak negatif terhadap kegiatan akademik siswa. Bentuk prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa diantaranya yaitu menunda waktu belajar, tidak mengerjakan PR di rumah hingga terlambat mengumpulkan tugas dari guru, hal ini dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Siswa yang melakukan prokratinasi akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ujian akhir (Munawaroh et al., 2017).

Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum yang dihadapi mahasiswa dalam kegiatan pendidikannya (Afrianzi et al., 2018). Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Savira & Suharsono (2013) mengungkapkan bahwa 52,1% siswa kelas 12 SMA di kota Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi; sedangkan 47,9% siswa lainnya memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik diidentifikasi dari perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan penyerahan tugas, dan mengutamakan kegiatan lain saat mengerjakan tugas.

Berdasarkan penelitian terdahulu melalui wawancara dengan siswa, hanya sebagian kecil guru yang menerapkan disiplin dalam penyerahan tugas akademik. Dengan demikian,

banyak siswa yang terlambat menyerahkan tugas dan tidak mendapatkan konsekuensi atau hukuman. Oleh karena itu, siswa terus mengulangi perilaku prokrastinasi ini. Selain itu, hasil wawancara siswa juga mengungkapkan bahwa indikator guru hanya mencakup apakah siswa sudah menyerahkan tugas atau belum. Jika mereka mengumpulkan tugas, guru tidak memiliki informasi apakah tugas selesai tepat setelah dibagikan atau di menit-menit terakhir sebelum batas waktu penyerahan. Perilaku yang menyebabkan penyelesaian tugas terlambat; (2) sifat kepribadian. Baik kesadaran dan neurotisisme terhubung ke dimensi kepribadian 'Lima Besar' untuk memahami penundaan sebagai ciri kepribadian. Semua aspek kehati-hatian, seperti manajemen waktu, pengendalian diri, dan disiplin diri, menjadi prediktor penundaan yang paling signifikan; Di sisi lain, aspek neurotisisme, termasuk impulsif dan kerentanan, merupakan prediktor prokrastinasi yang menghadirkan korelasi antara prokrastinasi, depresi, dan kesadaran diri (Talask & Carvalho, 2017).

Perspektif terapi perilaku kognitif memuat beberapa studi tentang prokrastinasi terkait dengan distorsi kognitif yang dianggap sebagai upaya seseorang untuk memahami fenomena mendasar. Studi tersebut membahas penundaan akademik dan penundaan umum yang sebagian besar menunjukkan harga diri yang rendah, efikasi diri, dan perilaku kritis terhadap diri sendiri, serta kecemasan irasional pada kesuksesan dan kegagalan. Distorsi kognitif ini berasal dari standar yang tinggi, bersama dengan persepsi yang salah tentang tugas-tugas sekolah, seperti menganggap tugas sebagai beban yang melelahkan (keengganan tugas) dan ketakutan akan kegagalan. Tingkat ketakutan akan kegagalan yang luar biasa menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran dalam memenuhi tenggat waktu penugasan. Menurunkan kekhawatiran dengan menahan diri dari stimulus (penundaan) dan konsekuensinya membangun perilaku penghindaran yang lebih kuat (Clegg & Bailey, 2007).

Beberapa karakteristik yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik digolongkan sebagai faktor internal, seperti keengganan tugas, takut gagal, percaya diri rendah, regulasi diri rendah dalam belajar, perfeksionisme, kecemasan, perilaku belajar yang buruk (Afzal & Jami, 2018). Prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran dihasilkan dari kegagalan dalam *self-regulated learning*.

Teknik *self-management* dianggap mampu mengurangi prokrastinasi akademik karena meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas sehingga mereka memiliki keterampilan pengaturan diri yang lebih baik. Selain itu, teknik manajemen waktu juga dinilai mampu mengurangi prokrastinasi akademik karena memungkinkan mahasiswa untuk memonitor diri sendiri dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan dan

mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu. Dengan kata lain, kedua teknik ini memajukan regulasi diri siswa sehingga diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik dalam pembelajaran (Scherman et al., 2015).

Melihat permasalahan siswa di atas, maka perlu adanya teknik layanan konseling kelompok yang dapat membantasiswa mengatasi prokrastinasi akademik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam proses perubahan perasaan, cara berpikir, dan bertindak terkait prokrastinasi akademik, sehingga siswa mampu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya, dan secara positif mempersepsikan persepsi orang lain terhadap dirinya, adalah untuk menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan kognitif behavioral (CBT) menggunakan dua teknik yaitu teknik manajemen diri dan teknik restrukturisasi kognitif. Berkaitan dengan upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa, teknik *self-management* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada penelitian dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Rahardjo (2012) menjelaskan bahwa pengobatan *self-management* efektif dalam mengurangi frekuensi prokrastinasi akademik. Sejalan dengan itu, Djamarah & Aswan (2016) menjelaskan bahwa strategi manajemen diri dapat meningkatkan kinerja tugas bagi siswa terkait dengan prokrastinasi yang tinggi. *Self-management* merupakan proses terapeutik dimana konseli mengarahkan perilakunya dengan menggunakan strategi *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-reward*, *self contracting*, dan *self-reward* yang dapat dilakukan dengan memilih strategi atau kombinasi. Dalam setiap prosedur konseli yang mengarahkan, mendorong, mengubah, atau mengontrol anteseden dan akibatnya untuk mendapatkan perubahan perilaku yang diinginkan (Nursalim, 2013).

Ketika melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Pandeglang yang menggunakan metode wawancara dan dilakukan dengan guru BK dan beberapa guru mata pelajaran ditemukan bahwa ditemukan bahwa terdapat masalah pada siswa kelas XI IPA yaitu mempunyai permasalahan di prokrastinasi akademik yang tinggi dari berbagai faktor dan faktor terbesar adalah faktor dari diri siswa itu sendiri atau tidak adak kemauan untuk mengerjakan tugas.

## **Metode**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain ‘Pra eksperimental’, karena penelitian ini dilakukan di suatu tempat, yang mana dalam tempat pelaksanaan penelitian ini peneliti memberikan sebuah perlakuan atau *treatment*. Desain penelitian yang digunakan yaitu *the one group pre-test* dan *post-test desain*. Pada penelitian ini sebelum dilakukan perlakuan

sample terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk mengetahui dan melihat kondisi awal siswa atau responden lalu dilakukan *treatment* (X). Kemudian dilakukan post-test untuk mengetahui keadaan variable terikat setelah diberikan perlakuan. Rancangannya telah disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, tujuannya yaitu untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI setelah diberikan penggunaan teknik *self management* untuk perlakuan bimbingan kelompok.

Teknik pengumpulan data dilakukan oleh peneliti yaitu angket dalam bentuk kuesioner tertutup variable y. Menurut Sugiyono (2015) kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dijawab dengan cara memberikan serangkaian pernyataan tertulis kepada responden angket ini untuk siswa kelas XI. Peneliti menggunakan pre-test sebelum diberikan layanan, dan kemudian setelah diberikan layanan menggunakan instrumen yang sama untuk *post-test*. Untuk itu data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis

## Hasil

### Hasil Uji Prasyarat Analisis (Uji Asumsi)

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data pada variabel berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov dan saphiro-wilk. Hasil dikatakan berdistribusi normal nilai signifikansi  $> 0,05$ . Hasil uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

|           | Tests of Normality              |    |              |              |    |              |
|-----------|---------------------------------|----|--------------|--------------|----|--------------|
|           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |              | Shapiro-Wilk |    |              |
|           | Statistic                       | Df | Significance | Statistic    | df | Significance |
| Pre-test  | .086                            | 36 | .200*        | .984         | 36 | .878         |
| Post-test | .101                            | 36 | .200*        | .954         | 36 | .142         |

\*. This is a lower bound ...  
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada penelitian ini memperoleh nilai signifikansi  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan data pada penelitian ini berdistribusi normal.

### Hasil Analisis Pengujian Hipotesis

Uji *paired sample T-test* digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan merupakan sampel dari subjek yang sama, tetapi menjalani dua metode pengolahan yang berbeda sebelum dan sesudah diolah. Ketika data terdistribusi normal, uji t sampel berpasangan digunakan. Menurut Widiyanto (2013) *paired sample T-test*

merupakan metode pengujian yang digunakan untuk menilai pengaruh treatment, yang ditandai dengan adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah treatment. Dasar untuk menentukan apakah akan menerima  $H_0$  dalam uji *paired sample T-test* berpasangan adalah sebagai berikut:

Jika signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Jika signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Hasil uji *paired sample T-test* pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-test**

| Paired Samples Test |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
|---------------------|-----------|---|-----------|----------|---------|-----------|-----------|---------|----|------|
| Paired Differences  |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| 95% Confidence      |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Interval of the     |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Sig(2-              |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| tailed).            |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Std.                |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Error               |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Difference          |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| t                   |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| df                  |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| ..                  |           |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
| Pair                | Pre-test  | - | -36.94444 | 11.60528 | 1.93421 | -40.87111 | -33.01778 | -19.101 | 35 | .000 |
| 1                   | Post-test |   |           |          |         |           |           |         |    |      |
|                     | ...       |   |           |          |         |           |           |         |    |      |

Hasil berdasarkan tabel uji paired sample T-test memperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan sebelum dan sesudah tes *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang. Perbandingan hasil sebelum dan sesudah pengujian.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test**

| No | Nama | Total    |           | Keterangan |
|----|------|----------|-----------|------------|
|    |      | Pre-test | Post-test |            |
| 1  | ASI  | 44       | 93        | Meningkat  |
| 2  | ANMR | 36       | 93        | Meningkat  |
| 3  | BSDJ | 39       | 83        | Meningkat  |
| 4  | DPA  | 34       | 75        | Meningkat  |
| 5  | EN   | 34       | 70        | Meningkat  |
| 6  | FR   | 29       | 71        | Meningkat  |
| 7  | KZA  | 44       | 74        | Meningkat  |
| 8  | LFNR | 48       | 79        | Meningkat  |
| 9  | MBK  | 53       | 91        | Meningkat  |

|    |       |    |    |           |
|----|-------|----|----|-----------|
| 10 | MDD   | 42 | 84 | Meningkat |
| 11 | NF    | 37 | 91 | Meningkat |
| 12 | NGB   | 62 | 77 | Meningkat |
| 13 | RFI   | 40 | 81 | Meningkat |
| 14 | RS    | 48 | 89 | Meningkat |
| 15 | RIP   | 38 | 71 | Meningkat |
| 16 | ANH   | 43 | 67 | Meningkat |
| 17 | ARN   | 48 | 72 | Meningkat |
| 18 | EPR   | 55 | 81 | Meningkat |
| 19 | FDS   | 38 | 81 | Meningkat |
| 20 | HS    | 50 | 83 | Meningkat |
| 21 | HATP  | 32 | 58 | Meningkat |
| 22 | KD    | 42 | 76 | Meningkat |
| 23 | KRP   | 33 | 75 | Meningkat |
| 24 | MARET | 32 | 69 | Meningkat |
| 25 | NA    | 28 | 74 | Meningkat |
| 26 | NNA   | 48 | 92 | Meningkat |
| 27 | RR    | 35 | 81 | Meningkat |
| 28 | RA    | 30 | 79 | Meningkat |
| 29 | VDN   | 51 | 68 | Meningkat |
| 30 | ZK    | 39 | 79 | Meningkat |
| 31 | AM    | 56 | 71 | Meningkat |
| 32 | MR    | 36 | 79 | Meningkat |
| 33 | MMA   | 25 | 91 | Meningkat |
| 34 | AE    | 50 | 71 | Meningkat |
| 35 | AND   | 46 | 75 | Meningkat |
| 36 | SR    | 40 | 71 | Meningkat |

Terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang dilihat dari nilai *Pre-test* dan *Post-test* seluruh siswa sebelum mendapat perlakuan skor kategori rendah dan sesudah mendapat perlakuan skor kategori tinggi.

## **Pembahasan**

### **Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang**

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan buruk mahasiswa, yang tidak hanya menyebabkan penurunan prestasi akademik dan kegagalan dalam perkuliahan, tetapi juga memengaruhi gaya hidup, masalah kesehatan, dan peluang akademik lebih lanjut. Prokrastinasi akademik dapat menurunkan produktivitas dan semangat kerja, sehingga kualitas individu menurun. Prokrastinasi akademik menyebabkan prestasi akademik yang buruk dan risiko putus sekolah, sehingga menjadi hambatan untuk mencapai tujuan sistem pendidikan (Pranoto & Affandi, 2023).

Prokrastinasi Akademik masuk dalam tiga aspek: pertama, keterlambatan memulai atau menyelesaikan pekerjaan, kedua, kesenjangan waktu antara rencana dan kegiatan aktual, dan ketiga, melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Faktor penyebab Prokrastinasi akademik dapat berupa perasaan takut atau cemas, kesulitan mengambil keputusan, memberontak (penolakan), kurang percaya diri, dan takut mengarahkan siswa untuk memilih solusi sendiri ketika menghadapi masalah mereka

Hasil penelitian mengenai gambaran prokrastinasi akademik menyatakan total 0 siswa masuk kedalam kategori sangat rendah dengan presentase 0%. 0 siswa masuk kedalam kategori rendah dengan presentase 0%. 12 siswa masuk kedalam kategori tinggi dengan presentase 33%. 24 siswa masuk kedalam kategori sangat tinggi dengan presentase 67%. Dari hasil tersebut terlihat, nilai prokrastinasi akademik kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Pandeglang yang nilai yang paling banyak adalah kategori tinggi.

### **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dapat Mengurangi Prokrastinasi Akademik Akademik Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang**

Hasil sebelum melakukan *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik masuk kedalam kategori rendah. Sehingga terdapat pemberian perlakuan pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang. Setelah pemberian perlakuan *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik masuk kedalam kategori tinggi.

Pada uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Maka dapat dinyatakan sebelum dan sesudah tes *self management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang.

*Self management* telah terbukti efektif dalam mengurangi keterlambatan akademik. Pemantauan diri dapat digunakan sebagai strategi perkembangan untuk menghindari perilaku yang mengarah pada keterlambatan akademik. Dengan menerapkan teknik manajemen diri dalam pengawasan kelompok, siswa dapat berbagi ide dan solusi dengan anggota kelompok lainnya untuk memandu perubahan perilaku. Hal ini menyebabkan banyak peneliti memilih layanan bimbingan kelompok untuk menerapkan self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penggunaan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik juga memiliki reputasi yang baik di Amerika Serikat. Keuntungan dari manajemen diri adalah dapat mempelajari perilaku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian dan memberi seseorang kepercayaan diri yang besar untuk mengembangkan perilaku yang lebih baik. Dengan demikian, diharapkan dengan memberikan dukungan *self management*, pengawas dapat meminimalkan terjadinya masalah yang menyebabkan mereka kembali ke perilaku prokrastinasi akademik. Untuk mengatasi keterlambatan perilaku yang dialami siswa menggunakan teknik self-management saat melaksanakan pelayanan, guru pembimbing menempatkan tanggung jawab perubahan perilaku yang lebih positif sepenuhnya pada siswa itu sendiri. Karena suatu proses perubahan perilaku berdasarkan keinginan manusia secara konsisten dapat membuahkan hasil yang lebih optimal untuk meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Penerapan teknik manajemen diri harus memberikan siswa kesadaran diri untuk menghindari hambatan dalam belajar yang dapat membuat mereka terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik, dan juga membantu memandu perubahan perilaku di bidang kontrol dan rasa memiliki tanggung jawab atas perbuatannya (Azzahra et al., 2022).

### **Kesimpulan**

Setelah pemaparan hasil dan pembahasan penelitian maka dilanjutkan dengan kesimpulan.

Simpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Gambaran prokrastinasi akademik kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Pandeglang dilihat dari nilai yang paling banyak adalah kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik sebesar 67%.
2. Uji paired sample T-test menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Maka dapat dinyatakan sebelum dan sesudah tes *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Pandeglang

## Daftar Pustaka

- Afrianzi, Z., Wicaksono, L., & Purwanti. (2018). Analisis Cyberbullying Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(6), 1–10.
- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51–69.
- Ahmed, S., Khan, A., Khan, S., & Naoushad, S. (2014). Early Marriage; A Root of Current Physiological and Psychosocial Health Burdens. *Early Marriage; A Root of Current Physiological and Psychosocial Health Burdens*, 2(1), 50–53.
- Ayhan, A., Bekem, O., Unavar, T., Ozer, E., Bober, E., Arslan, N., Ozturk, Y., & Bayukgebiz, A. (2008). Hepatic Glycogenosis: A Rare Cause of Hepatomegaly in Type 1 Diabetes Mellitus. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 22(5), 325–328.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92–102.
- Clegg, S., & Bailey, J. R. (2007). *International Encyclopedia of Organization Studies*. SAGE Publications.
- Djamarah, S. B., & Aswan, Z. (2016). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Ghufron, M. N., & Risnawitaq S, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Walgito, B. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Universitas Gadjah Mada.
- Konca, M. Y., & Semiz, O. (2009). *An Investigation into the Nature of Academic Procrastination*. Kâzim Karabekir Education Faculty.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Akademia Permata.
- Pranoto, S. A., & Affandi, G. R. (2023). Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 4(10), 1–8.
- Rahardjo, P. (2012). *KOPI (Panduan Budi Daya dan Pengolahan Kopi Arabika dan Robusa)*.

Jakarta Penebar Swadaya.

- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66–75.
- Scherman, A. Z., Thomson, K., Boris, A., Pear, J. J., & Martin, G. (2015). Online Training of Discrete-Trials Teaching for Educating Children with Autism Spectrum Disorders: A Preliminary Study. *Journal on Developmental Disabilities*, 21(1), 22–33.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Talask, G., & Carvalho, M. R. De. (2017). Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination. *Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination*, 8(1), 001–003.
- Widiyanto, A. (2013). *Statistika Terapan : Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. PT Alex Media Komputindo.