



PENERAPAN KONSELING MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK

Aziz Inmas Prasetya & Nurjannah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
azizinmas@gmail.com & nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract:

Procrastination can be interpreted as a behavior to delay work to do until the next time or day. The tendency that occurs and is often carried out by many students is delays that are carried out by not doing the tasks given by the educator by not having an effective time use plan. This study aims to determine self-management techniques in individual counseling to reduce student procrastination. This research is a descriptive qualitative research with action method. The subject is a student at one of the Yogyakarta Suasta colleges. The results of this study reveal that individual counseling using self-management techniques can reduce the counselee's academic procrastination, indicated by a change in the counselee's academic procrastination attitude after counseling using self-management techniques.

Keywords: Self management, Individual Counseling, Academic Procrastination

Abstrak:

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu perilaku menunda pekerjaan untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Kecenderungan yang terjadi dan sering dilakukan oleh banyak peserta didik adalah penundaan yang dilakukan dengan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh pendidik dengan tidak mempunyai perencanaan penggunaan waktu yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik *self management* dalam konseling individual untuk mereduksi prokrastinasi pelajar. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode tindakan. Subjek merupakan seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi suasta Yogyakarta. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa konseling individual menggunakan teknik *self management* dapat mereduksi prokrastinasi akademik konseli, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap prokrastinasi akademik konseli seiring setelah dilakukan konseling menggunakan teknik *self management*.

Kata Kunci: *Self management, Konseling Individual, Prokrastinasi akademik.*

PENDAHULUAN

Belajar dalam dunia pendidikan adalah kegiatan proses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Setiap peserta didik dituntut untuk belajar karena dengan belajar akan memperoleh banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman yang benar. Peserta didik sebagai objek pendidikan wajib melakukan aktivitas belajar diantaranya menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pendidik. Peserta didik yang berhasil ialah peserta didik yang dapat melakukan perannya sebagai peserta didik yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pendidik.

Fenomenanya menunda-nunda atau prokrastinasi yang terjadi di kalangan peserta didik ditunjukkan dengan tingkah laku tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh pendidik. Hal ini dikarenakan peserta didik yang diberikan tugas untuk dikerjakan, peserta didik tidak langsung mengerjakan akan tetapi cenderung mengulur-ulur waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Megiantara, membuktikan setiap kelas selalu ada yang melakukan prokrastinasi akademik hampir setengah dari jumlah siswa, dari hasil survei diperoleh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam klasifikasi rata-rata sebanyak 23 orang melakukan kebiasaan menunda-nunda tugasnya.¹ Sedangkan penelitian dari Arockia Maraichelvi, yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa enam puluh empat persen responden ditemukan sebagai penunda yang ringan dan lebih dari tiga puluh persen dalam kategori lebih dekat ke tingkat penunda yang parah.²

Dari penelitian di atas, dapat diketahui bahwa banyak dari peserta didik memiliki kebiasaan yang buruk dengan dibuktikannya siswa melakukan penundaan tugas. Menurut Shlomo Zacks & Meirav Hen, bahwa prokrastinasi adalah seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas. Prokrastinasi merupakan tindakan seseorang yang dilakukan dengan cara menunda-nunda pekerjaan yang merupakan suatu perilaku tidak efektif dalam penggunaan waktu.³ Menunda-nunda pekerjaan dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan, seperti menunda-nunda pekerjaan tugas. Hal ini juga selaras dengan Adeniyi Adewale Ojo, bahwa penundaan adalah suatu tindakan setiap orang mengambil bagian dalam sehari-hari, terlepas dari situasi mereka dalam kehidupan. Semua orang dari muda sampai dewasa yang

¹ Megiantara, Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP 137 Jakarta, (2013), hlm. 55

² K.Arockia Maraichelvi, "Procrastination and Academic Performance". *IJSR - International Journal Of Scientific Research*, Vol.4, No.11, (2015): 198-200

³ Shlomo Zacks & Meirav Hen, "Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature," *Journal Of Prevention & Intervention In The Community*, Vol.46, No. 2, (2018): 117-130

masih sekolah atau telah keluar dari sekolah untuk sementara berpartisipasi dalam penundaan.⁴ Beberapa orang akan mengatakan bahwa itu adalah bentuk penyimpangan karena dengan definisi penyimpangan adalah “pelanggaran norma” dan menghindari apa yang harus dilakukan adalah pelanggaran norma-norma.

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu perilaku menunda pekerjaan untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Kecenderungan ini biasanya tanpa alasan, atau juga bisa dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecenderungan yang terjadi dan sering dilakukan oleh banyak peserta didik adalah penundaan yang dilakukan dengan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh pendidik dengan tidak mempunyai perencanaan penggunaan waktu yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Winata, tentang perilaku prokrastinasi akademik yaitu Satu kelas yang terdiri dari 48 siswa, terdapat 81% siswa yang kerap kali menunda pekerjaan, bentuk penundaan yang dilakukan siswa diantaranya tidak mengerjakan PR di rumah, terlambat mengumpulkan tugas dari guru, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian.⁵ Jadi, kebanyakan dari para siswa melakukan penundaan yang semestinya tidak dilakukan oleh para siswa akan tetapi siswa melakukannya.

Individu yang mengalami prokrastinasi akan selalu mengatakan bahwa besok saya akan menyelesaikan tugas tersebut, tetapi ketika keesokan harinya kembali mengulang kebiasaan tersebut dengan mengatakan nanti saja. Adapun ciri-ciri prokrastinasi yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁶

Prokrastinasi memiliki dampak yang besar bagi individu yang melakukannya seperti munculnya perasaan tidak nyaman, panik, cemas, marah, dan merasa bersalah dalam diri. Permasalahan seperti ini tidak hanya kebetulan terjadi, melainkan sudah menjadi kebiasaan oleh para siswa di lingkungan sekolah. Nazrina Aziz, dkk, mengungkapkan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor

⁴ Adeniyi Adewale Ojo, “The Impact Of Procrastination On Students Academic Performance In Secondary Schools,” *International Journal Of Sociology And Anthropology Research*, Vol.5, No.1, (2019): 17-22

⁵ Ramadhan, R. P., & Winata, H, “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa”. *Journal Pendidikan Management Perkantoran*, Vol.1, No.1, (2016), 163-169.

⁶ Ghufron, M. N, & Risnawita. R. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012), hlm. 68

internal yaitu kondisi fisik dan psikologis individu, sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan dan gaya pengasuhan orang tua.⁷

Mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik pada lingkungan pendidikan, di sekolah diberikan suatu layanan bimbingan dan konseling. Fungsi bimbingan dan konseling sangat penting meliputi kegiatan yang mengacu pada layanan bantuan baik secara individu maupun kelompok agar peserta didik dapat berkembang sesuai bakat, minat, dan potensinya secara optimal. Layanan bantuan yang diberikan secara individu yaitu memberikan layanan konseling individual kepada konseli/peserta didik yang terkait dengan aspek pribadi, sosial, akademik, karir. Khususnya melalui konseling individual dengan teknik *self management* (pengelolaan diri) dalam mengurangi prokrastinasi.

Kemendikbud, mengatakan bahwa konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik atau konseli secara langsung dan tatap muka (secara perorangan) dengan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialaminya, layanan ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah yang dialaminya.⁸

Dalam konseling memuat beberapa teknik diantaranya teknik *Self management* (pengelolaan diri) yaitu suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan tindakanya ke arah yang positif. Teknik *self management* ini termasuk dalam pendekatan behavior. Konseling behavioral yakni setiap tingkah laku dapat dipelajari.⁹ *Self management* dapat efektif mengubah ide pikiran dan perasaan buruk di dalam hati menjadi kualitas yang dapat diterima dari perilaku mental.¹⁰ Dalam pelaksanaan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.¹¹

Teknik *self management* ini bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak di hilangkan dan

⁷ Nazrina Aziz, dkk. "Prioritizing Causes Of Procrastination Among University Students: An Empirical Analysis". *Journal Of Telecommunication, Electronic And Computer Engineering*, Vol.9, No.2-12, (2017): 179-183

⁸ Kemendikbud, "Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)," (Jakarta: Kemendikbud, 2016), hlm. 48

⁹ Komalasari, dkk, "Teori dan Teknik Konseling," (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm, 75

¹⁰ Ima Ni'mah Chudari, "Self-Management Training Program By Using Cognitive Technique (A Quasi Experiment On The Students Of UPI Kampus Serang)". *The International Journal Of Counseling And Education*, Vol.2, No.4, (2017), 166-173

¹¹ Komalasari, dkk, "Teori dan Teknik Konseling, hlm. 77

belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Hasil penelitian Retnowulan terhadap siswa kelas VIII B MTS Radenpaku Wringinanom Gresik, membuktikan bahwa penerapan Strategi pengelolaan diri (*self management*) dapat mengurangi kenakalan remaja korban *broken home*. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan menggunakan teknik *self management* individu dapat mengkondisikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sehingga mendorong pada hal-hal yang baik.¹²

Fenomenanya, berdasarkan hasil pengumpulan data observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti memperoleh data terdapat mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta Yogyakarta yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Melihat fenomena dan permasalahan yang ada, sebagai konselor tentu memiliki kewajiban membantu mengentaskan masalah yang dialami konseli melalui konseling.

Terdapat berbagai macam jenis layanan, pendekatan dan teknik konseling yang dapat digunakan dalam kasus di atas, namun pada kasus ini konselor menentukan menggunakan konseling individual dengan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik konseli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan metode kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di lapangan. Menurut Neumen penelitian tindakan adalah salah satu jenis penelitian terapan yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan sosial atau tujuan sosial politik. Penelitian tindakan merupakan penelitian praktis atau penentuan tindakan yang didasarkan pada penelitian. Jadi tindakan yang dipilih telah dibuktikan melalui penelitian.¹³ Tindakan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan bimbingan dan konseling yaitu penerapan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi pada mahasiswa. Sedangkan menurut Sugiyono dalam Nafisah metode kualitatif bersifat deskriptif dalam arti

¹² Retnowulan, A. D, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Broken Home". *Jurnal Bk Unesa*, Vol.3, No.1, (2013), 335-340.

¹³ Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Tindakan (Action Research). *Prosiding Seminar Nasional Jurusan PGSD FIP UNP Tahun 2015*, 1(1), Article 1. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/prosidingpgsd/article/view/4846>

data-data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, dan tidak menekankan pada angka.¹⁴

Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa laki-laki berumur 23 tahun yang merupakan seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta Yogyakarta. Mahasiswa ini dipilih karena berdasarkan hasil pengumpulan data melalui observasi dan wawancara.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Pada tahap observasi penulis mengamati perilaku keseharian konseli, situasi kondisi lingkungan tempat tinggal konseli selama 7 hari, setelah dilakukan observasi guna mendukung data observasi peneliti melakukan wawancara dengan konseli, teman dekat konseli di kos dan teman dekat konseli di kampus. Pada sesi wawancara penulis akan memberikan beberapa pertanyaan yang akan menunjang kegiatan konseling pada konseli.

Prosedur Konseling

Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap asesmen, tahap perencanaan tindakan, dan tahap pelaksanaan konseling. Pertama tahap asesmen, pada tahap ini penulis mengumpulkan data mengenai konseli mulai dari keluarga, lingkungan, kebiasaan, hingga keluhan konseli melalui observasi dan wawancara sehingga penulis bisa menentukan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli dan kemudian peneliti menentukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.

Kedua tahap perencanaan, pada tahap ini penulis merancang tindakan-tindakan yang akan dilakukan terhadap konseli berdasarkan data asesmen yang telah peneliti lakukan pada tahap sebelumnya. Tindakan-tindakan yang dirancang oleh peneliti dapat berubah sewaktu-waktu menyesuaikan dengan keadaan konseli dan kemajuan konseling yang dilaksanakan.

Ketiga tahap pelaksanaan konseling, pada tahap ini peneliti akan melaksanakan rancangan tindakan konseling yang sudah peneliti tetapkan pada tahap sebelumnya. Konseling dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Tempat yang digunakan dalam melaksanakan rancangan tindakan ini adalah ditempat tinggal (kos) konseli. Waktu

¹⁴ Nafisah, M. N. (2019). *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/29867/>

pelaksanaan fleksibel sesuai kesepakatan dengan klien. Dalam pelaksanaan konseling menggunakan teknik *self management* terdapat tiga tahapan treatment yaitu (1) memonitor diri/observasi diri, (2) Evaluasi diri, (3) pemeliharaan penguatan, penghapusan, hukuman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data asesmen yang telah penulis lakukan, maka dapat penulis paparkan hasil diagnosis dari masalah yang dialami oleh konseli yaitu: masalah utama mengenai waktu belajar konseli tidak teratur dan sering menunda-nunda tugas. Masalah penyerta konseli yakni pertama rendahnya motivasi diri konseli baik itu secara internal maupun eksternal, kedua lingkungan konseli yang kurang mendukung karena konseli mudah terbawa keadaan lingkungan. Setelah mengetahui masalah yang dialami oleh konseli, maka peneliti membuat rancangan tindakan konseling terhadap konseli.

Proses Konseling

Pelayanan konseling ini dilaksanakan secara tatap muka sebanyak lima kali pertemuan yang dilakukan sekali dalam seminggu. Pada tahap pertemuan pertama peneliti memulai proses konseling dengan mengucapkan salam dan do'a, membangun hubungan baik, memperkenalkan konseling, serta menjelaskan tujuan, azas-azas, serta menciptakan keakraban melalui game reward and punishment konseling, tahap inti konseling, dan tahap penutup dengan merumuskan pertemuan selanjutnya.

Pada tahap pertemuan pertama ini konselor/peneliti berfokus pada menumbuhkan rasa antusias mengikuti berjalannya konseling dengan menumbuhkan rasa percaya terhadap konselor/peneliti, agar dapat konsisten dalam mengikuti konseling serta berjalannya proses konseling dengan lancar sehingga dapat tercapainya tujuan konseling dalam rangka mereduksi prokrastinasi akademik konseli.

Pertemuan kedua konselor/peneliti awali dengan salam dan do'a, menjalin hubungan baik dengan menanyakan bagaimana kabar dan bagaimana kuliah konseli, tahap inti konseling, dan tahap penutup dengan merumuskan pertemuan selanjutnya. Pada tahap pertemuan kedua ini di tahap inti konseling konselor/peneliti berfokus pada menggali informasi permasalahan konseli. Ditahap ini terdapat dua faktor masalah penyerta konseli yaitu yang pertama rendahnya motivasi diri konseli secara internal maupun eksternal, disini konselor memberikan motivasi dengan menceritakan pengalaman konselor yang mengalami prokrastinasi akademik dan sadar akan hal itu serta mereduksi prokrastinasinya sehingga

dapat menyelesaikan studi jenjang sarjananya dan sedangkan teman konselor yang memiliki prokrastinasi akademik dan tidak menyadarinya serta tidak berusaha mereduksi prokrastinasinya mengakibatkan tidak terselesaikannya study jenjang sarjananya. Hal tersebut konselor menceritakan guna menumbuhkan motivasi diri konseli agar semangat dalam mengikuti proses konseling dan mengikuti prosedur treatment yang akan di terapkan dalam konseling.

Selanjutnya, faktor penyerta masalah yang kedua yakni kurang mendukungnya lingkungan tempat tinggal konseli serta lingkungan sosial konseli, karena konseli mudah terpengaruh situasi sosial dan lingkungan. Disini konselor membantu memberikan pemahaman terhadap konseli mengenai keadaan lingkungan dan sosial konseli guna agar dapat lebih mengontrol tingkah laku konseli.

Pada tahap pertemuan konseling ketiga konselor/peneliti awali dengan salam dan do'a, menjalin hubungan baik dengan menanyakan bagaimana kabar dan bagaimana kuliah konseli, tahap inti konseling, dan tahap penutup dengan merumuskan pertemuan selanjutnya. Pada tahap pertemuan ketiga ini, ditahap inti konseling konselor/peneliti memasuki tahap *treatment self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik yaitu memonitor diri/observasi diri pada diri konseli. Disini dimaksudkan Konselor membantu mengarahkan konseli dengan sengaja mengobservasi diri tingkah lakunya, baik dari segi intensitas dan durasi yang sering di lakukan selama ini dengan cara mencatat dengan teliti. Pada tahap ini konseli merumuskan antara lain: (1) bermain game 1 hari, 3-4 x main, 1x main menghabiskan waktu +- 1-3 jam, (2) kumpul bersama teman (hampir setiap malam: kira kira kurang lebih dari jam 10-02 dini hari), (3) ngobrol dengan teman atau pemuda di lingkungan kos dengan memainkan alat musik, kartu, game, dsb.) (4) menonton tv (setiap hari), (5) melihat social media atau youtube (sering +- 4-6 jam per hari).

Tahap pertemuan konseling keempat konselor/peneliti seperti biasa mengawali pertemuan dengan salam dan do'a, menjalin hubungan baik dengan menanyakan bagaimana kabar dan bagaimana kuliah konseli, setelah itu masuk ke tahap inti konseling, dan tahap penutup dengan merumuskan pertemuan selanjutnya. Pada tahap pertemuan keempat ini, ditahap inti konseling konselor/peneliti melanjutkan tahap *treatment self management* pertemuan sebelumnya yaitu evaluasi diri dan pemberian penguatan, penghapusan, hukuman.

Pada *treatment* evaluasi diri ini konselor/peneliti membantu mengarahkan konseli untuk mencatat target atau capaian tingkahlaku yang akan dicapai guna sebagai perbandingan dari hasil catatan tingkah laku selama ini yang dibuat konseli. Perbandingan ini bertujuan

untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Pada tahap ini konseli merumuskan antara lain: (1) mengurangi bermain game 1 hari, 1-2 x main, 1x main menghabiskan waktu + 1 jam, (2) mengurangi kumpul bersama teman (tidak setiap malam dan pulang atau tidur jam 12), (3) mengurangi mengobrol dengan teman atau pemuda di lingkungan kos dengan memainkan alat musik, kartu, game, dsb.), (4) mengurangi intensitas menonton tv (setiap hari), (5) mengurangi intensitas melihat social media atau youtube (+ 4 jam per hari), (6) mengisi waktu untuk menyicil tugas atau belajar di setiap harinya.

Selanjutnya, pada treatment pemberian penguatan, penghapusan, hukuman Konselor mengarahkan atau memonitoring konseli untuk mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, penghapusan dan pemberian hukuman pada dirinya sendiri di setiap tindakan tingkah laku yang akan di rubah atau sebagai target tingkah laku. Pada tahap ini konseli merumuskan antara lain: (1) akan mengurangi kebiasaan-kebiasaan yang ada dan melaksanakan target tindakan yang sudah di rencanakan, (2) apa bila disetiap point target tidak terlaksana maka konseli akan mendapatkan hukuman berupa memakan nasi sayur, mengurangi uang jajan untuk di masukan di kotak penyimpanan uang yang sudah di kunci, lari mengelilingi komplek kos, dan membaca Al-Quran sebanyak 3 lembar. (3) apa bila target terlaksana maka konseli akan mendapat imbalan berupa makan bebas, jajan bebas, dan mendapat bonus bermain game 1 jam.

Tahap pertemuan konseling kelima konselor/peneliti seperti biasa mengawali pertemuan dengan salam dan do'a, menjalin hubungan baik dengan menanyakan bagaimana kabar dan bagaimana kuliah konseli, setelah itu masuk ke tahap inti konseling, dan tahap penutup untuk meakhiri konseling. Pada tahap inti konseling ini yakni melihat atau mengevaluasi hasil pelaksanaan program kegiatan yang sudah dirumuskan dan dilaksanakan. Konseli keseluruhan berhasil melaksanakan program dan merasakan dampak positif dari pelaksanaan atau perumusan program treatment teknik *self management* yang di rencanakan melalui bantuan konselor dalam konseling yakni konseli mengumpulkan tugas dengan tepat waktu dan tidak merasa sangat terbebani dalam mengerjakan tugas pada saat mengumpulkan.

Dari proses konseling yang telah dilakukan maka sudah terlihat banyak kemajuan dalam diri konseli. Konseli dapat mempergunakan waktu sebaik mungkin dengan *teknik self management* konseli dapat mereduksi atau mengurangi tingkat prokrastinasi akademiknya, sehingga menurut peneliti sudah tiba saatnya untuk mengakhiri pelayanan konseling dipertemuan kelima ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan yang terjadi pada konseli seiring dengan treatment yang dilakukan saat sesi konseling. Dalam pelaksanaan tindakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik akan lebih optimal lagi apa bila didukung oleh teman sebaya, orang tua, dan guru pembimbing berperan aktif dan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, namun demikian hal tersebut masih terbatas belum dapat terlaksana karena terbatasnya waktu dan keadaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeniyi Adewale Ojo. 2019. "The Impact Of Procrastination On Students Academic Performance In Secondary Schools". *International Journal Of Sociology And Anthropology Research*. 5 (1): 17-22.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. R. S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ima Ni'mah Chudari. 2017. "Self-Management Training Program By Using Cognitive Technique (A Quasi Experiment On The Students Of UPI Kampus Serang)". *The International Journal Of Counseling And Education*. 2 (4): 166-173.
- K.Arockia Maraichelvi. 2015. "Procrastination and Academic Performance". *IJSR - International Journal Of Scientific Research*, 4 (11): 198-200.
- Kemendikbud. 2016. "Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)". Jakarta: Kemendikbud.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Megiantara. 2013. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP 137 Jakarta.
- Nafisah, M. N. (2019). *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/29867/>
- Nazrina Aziz, Dkk. "Prioritizing Causes Of Procrastination Among University Students: An Empirical Analysis". *Journal Of Telecommunication, Electronic And Computer Engineering*. 9, (2-12): 179-183.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. 2016. "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa". *Journal Pendidikan Management Perkantoran*. 1 (1): 163-169.
- Retnowulan, A. D. 2013. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Broken Home". *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1): 335-340.
- Shlomo Zacks & Meirav Hen. 2018. "Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature". *Journal Of Prevention & Intervention In The Community*, 46 (2): 117–130.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Tindakan (Action Research). *Prosiding Seminar Nasional Jurusan PGSD FIP UNP Tahun 2015*, 1(1), Article 1. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/prosidingpgsd/article/view/4846>